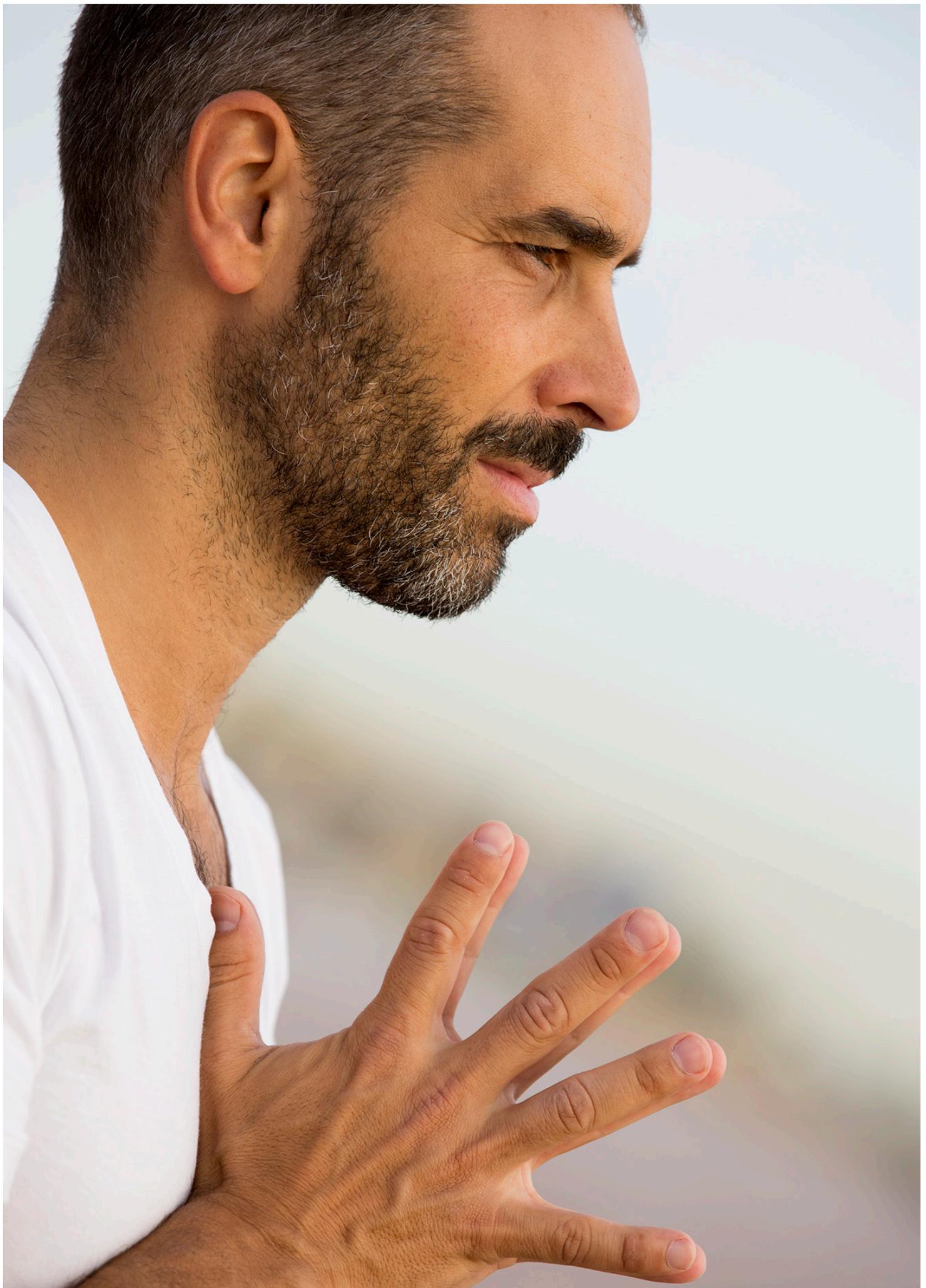


# LITTLE HOPE BOOK

BY

YogaOne by DIR



## INTRODUCCIÓN

Hoy, 4 de Abril de 2020, estamos viviendo días de Pandemia que han traído a nuestras vidas muerte, enfermedad, riesgos para la salud física y económica así como confinamiento. Se ha puesto de manifiesto cuánto estamos unidos y cuánto afectan las decisiones de unos en todos. Se ha visto la falta de coordinación y poder de las instituciones mundiales para prevenir y coordinar la crisis. Se ha visto que es más necesario que nunca transparencia, respeto y unión entre naciones. Se ha visto que las luchas de poder entre países llevadas al ámbito biológico nos han creado un gran daño a todos y son un riesgo en el futuro que debe ser compensado. Se ha visto la necesidad de imaginar una nueva forma de ver el mundo con más respeto y menos violencia y más Amor, expresado en colaboración, cooperación y crecimiento sostenible y basado en principios morales.

Nuestros centros de Yoga se han visto cerrados y nuestras prácticas y enseñanzas interrumpidas.

Creemos firmemente desde una escuela de consciencia que todo es como debe ser y que ante las dificultades debemos ver las oportunidades de crecimiento colectivo. Hemos mirado de mantenernos positivos y encontrar nuevas formas de comunicación con nuestros alumnos y con aquellos corazones receptivos que siguen buscando las enseñanzas de Yoga y de la consciencia.

La misión de YogaOne es acercar el Yoga a todos físicamente con estudios cerca de todas las personas en cada barrio del mundo para hacer un Yoga para todos, con la riqueza de los distintos estilos, la variedad de diversos profesores y enseñando un Yoga Integral, unido a la tradición y a los nuevos tiempos. Un Yoga que enseñe a llevar la consciencia a la vida, en cómo entenderla, en cómo sentir, en cómo actuar.

En YogaOne colaboramos con profesores de todo el mundo y hemos pensado que estos días nos traen muchas dificultades, pero pueden ser también una oportunidad para aprender de nuestras experiencias y crecer con ellas. Por eso les hemos invitado a que compartan su experiencia o alguna enseñanza inspiradora que podamos hacer llegar a todos y ayudarnos a entender esta situación o qué ideas nos pueden ayudar a llevarla mejor. O incluso qué conclusiones podemos sacar de esta crisis, teniendo la certeza que todo pasa, para lograr un futuro mejor. Tenemos la esperanza de que este esfuerzo en juntar la energía de profesores de distintos lugares del mundo os puedan inspirar.

Estos días también hemos abierto clases online en redes sociales como YouTube, Instagram, contenido en Facebook y nuestro blog y una plataforma de yoga en casa para facilitar el poder seguir conectando en esta época de recogimiento general.

El camino del Yoga hacia la realización del Ser es un camino de ocho pasos, explicado en los Yoga Sutras de Patanjali. En esta obra fundamental del Yoga se detalla como el primero y segundo paso a la realización del Alma son los principios morales, para vivir en armonía con el entorno y nosotros mismos. El primero de estos principios es la No Violencia, que se fundamenta en el respeto y el Amor a uno mismo y al prójimo.

YogaOne tiene un firme compromiso de promover y facilitar la expansión e integración de esta consciencia en la Tierra. Tan sólo podremos ser mundialmente felices cuando tengamos paz, prosperidad y unión. Tendremos paz, prosperidad y unión si llevamos consciencia y moral a nuestras vidas. Si no hay moral, como hemos visto hay sufrimiento. Reconozcamos y dejemos brillar nuestras Almas, transcendamos el egoísmo, la violencia, la separación y pensemos y actuemos pensando también en la felicidad y prosperidad de todos. Todos somos UNO.

Namasté

Jordi Canela, Om Ram  
Cofundador de YogaOne.

## INTRODUCTION

*Today, April 4, 2020, we are living through pandemic days that have brought death, illness, risks to physical and economic health as well as confinement to our lives. It has become clear how much we are united and how much the decisions of some affect all of us. The lack of coordination and power of world institutions to prevent and coordinate the crisis has been seen. It has been seen that transparency, respect and union between nations is more necessary than ever. It has been seen that the power struggles between countries brought to the biological field have created great harm to all of us and are a risk in the future that must be compensated. There has been a need to imagine a new way of seeing the world with more respect and less violence and more Love, expressed as collaboration, cooperation and sustainable growth and based on moral principles.*

*Our Yoga studios have been closed and our practices and teachings interrupted.*

*We firmly believe from a school of consciousness that everything is as it should be and that in the face of difficulties we must see opportunities for collective growth. We have tried to stay positive and find new ways to communicate with our students and with those receptive hearts that continue to seek the teachings of Yoga and consciousness.*

*The mission of YogaOne is to bring Yoga physically to everyone with studios close to everyone in every neighborhood in the world to share a Yoga for everyone, with the richness of different styles, the variety of different teachers and teaching a comprehensive Yoga, united to tradition and new times. A Yoga that teaches how to bring consciousness to life, how to understand it, how to feel, how to act.*

*At YogaOne we collaborate with teachers from all over the world and we have thought that these days may bring us many difficulties, but they can also be an opportunity to learn from our experiences and grow with them. That is why we have invited them to share their experience or some inspiring teaching that we can bring to everyone and help us understand this situation or what ideas can help us to cope better with today. Or even what conclusions can we draw from this crisis, having the certainty that everything will pass, to achieve a better future. We hope that this effort to gather the energy of teachers from different parts of the world can inspire you.*

*These days we have also opened online classes on social networks such as YouTube, Instagram, content on Facebook and our blog and a yoga 'at home' platform to facilitate being able to continue reconnecting in this time of general retreat.*

*The path of Yoga towards Self-realization is an eight-step path, explained in the Yoga Sutras of Patanjali. In this fundamental work of Yoga it is detailed how the first and second step to the realization of the Soul are the moral principles, to live in harmony with the environment and ourselves. The first of these principles is Non Violence, which is based on respect and Love for oneself and to one's fellows.*

*YogaOne is firmly committed to promoting and facilitating the expansion and integration of this consciousness on Earth. We can only be globally happy when we have peace, prosperity and unity. We will have peace, prosperity and union if we bring conscience and morality to our lives. If there is no morality, as we have seen, there is suffering. Let us recognize and let our Souls shine, let us transcend selfishness, violence, separation and let us think and act also thinking about the happiness and prosperity of all. We are all one.*

Namaste

Jordi Canela, Om Ram.  
YogaOne Co-Founder.

**YogaOne**<sub>ON</sub>



# RAVI R.

Namaste, greetings to the entire YogaOne family.

I am sending you this video from Peru, where I'm confined, but as you can see it's a privileged environment given the situation. This moment is an invitation to review our practice. Our life should always be related to our practice, every day. Now, we have the opportunity not to escape so easily, not only being more focused and committed to our practice, but also to review the quality of the fruits of our practice.

Moments like this, should be opportunities to deepen into ourselves, appreciate what we have and realize our potential. What are we going to do with fear, anxiety, uncertainty, confusion and all this bundle of negative emotions and thoughts that is weakening us, is the challenge we are facing in life. What are we going to do with this?

Inside us, we have the resources and the capacity to transform it. Are you going to do it? This is the question life is asking you, at this moment. And the other question is, what are we going to do when this situation comes to an end? Are we taking the opportunity to deepen our practice, to commit ourselves to personal growth, spiritual evolution or when all this goes away, are we going back to our everyday life as before?

I think it's such an opportunity what is happening now, and I invite you to take advantage of it. Connect with your heart, meditate each day, practice regularly more committed than ever. And beyond that, connect with the collective consciousness, with the human fabric that unites us all, and trust that your practice, your prayer, your meditation is helping all the people who are practicing, to be strong in their practices. And it is also helping other people as well, who do not have any practice, who do not have any resource, that do not even know how to listen to their breathing, to connect with them.

We have a great potential, let's use it. Trust.  
Namaste.

Ravi R.

Namaste, saludos a toda la familia de YogaOne.

Os mando este video desde aquí, estoy confinado en Perú, pero como podéis comprobar en un entorno privilegiado dada la situación.

Este momento es una invitación para revisar nuestra práctica, nuestra vida debería estar afín a nuestra práctica, siempre, cada día. Ahora tenemos la oportunidad de no escapar tan fácilmente y no solamente de estar más atentos y comprometidos con nuestra práctica, si no también de revisar la calidad de los frutos de nuestra práctica.

Deberían ser oportunidades, situaciones como ésta, para que podamos profundizar en nosotros, valorar lo que tenemos y darnos cuenta del potencial que tenemos. El reto que nos plantea la vida en estos momentos es qué vamos a hacer en este instante con el miedo, la ansiedad, la incerteza, la confusión y todo este paquete de emociones y pensamientos negativos que nos debilitan, ¿qué vamos a hacer con esto?

Tenemos los recursos y la capacidad en nosotros de transformarlo. ¿Vas a hacerlo? Esa es la pregunta que te está haciendo la vida en esta situación. Y la otra que nos está haciendo es ¿qué vamos a hacer cuando todo esto pase? Vamos a aprovechar para profundizar en nuestra práctica, para comprometernos en el crecimiento personal, en la evolución espiritual o ¿vamos a dejar que la inercia del día a día se nos vuelva a llevar cuando todo esto pase?

Yo creo que es una oportunidad realmente, lo que está pasando ahora, y te invito a que la aproveches. Conecta con tu corazón, medita un poco cada día, practica la práctica que hagas tú normalmente, con más compromiso que nunca. Y sobretodo conecta con el consciente colectivo, con el tejido humano que nos une a todos y confía en que tu práctica, tu rezo, tu meditación suma y está ayudando a todas las personas que están practicando, que sean fuertes en su práctica. Y está ayudando a las personas que no conocen ninguna práctica, que no tienen ningún recurso, ni siquiera saben escuchar su respiración, que les ayude y que les llegue como un aroma de pronto la invitación a estar conectados con ellos.

Tenemos un gran potencial, vamos a usarlo.  
Confía.  
Namaste.

Ravi R.

# JOAN C.

Hola a todos y a todas,  
¿Cómo estáis?

Desde YogaOne me han pedido que exponga una serie de consideraciones con todo lo que está ocurriendo con este proceso del Coronavirus y voy a empezar directo, como a mi me gusta. Para que seamos conscientes que hay miedo, hay inseguridad. Tratar de autoconvencernos con nuestra mente de que está todo bien, de que no hay miedo... porque si tengo miedo voy a permitir que la vibración negativa entre... Esto no sirve de nada!

Lo que realmente es útil es aprovechar todo este proceso de confinamiento para ir dentro de nosotros, para conectar con nuestro interior, para encontrar paz en nuestro interior. Y desde esta paz, abrazando los miedos, que están allí en el colectivo y también están en nosotros, porque nuestra parte animal, nuestra parte de supervivencia tiene miedo. Nunca hemos vivido una situación así, con lo cual tenemos miedo. Negándolo no vamos a hacer nada.

Así que lo importante es abraza estos miedos, acepta que hay miedo, si tienes un momento respira, puedes utilizar eso como una meditación: cierras los ojos y simplemente respiras toda esa parte de inseguridad que está en el cuerpo y la abrazas con tu respiración, la amas con tu respiración. Solo así vas a encontrar la paz para poder influenciar a tu familia, para poder influenciar a la sociedad, a la humanidad, para que todo este proceso sirva para un bien mayor. (...)

Desde planos más elevados, pero siguiendo estando consciente de tu cuerpo, de tus emociones. Y desde aquí, desde "estoy consciente de que estoy consciente" te invito a que hagas el ejercicio de observar tus miedos, tus inseguridades en el cuerpo. Pero desde esta perspectiva más amplia, sin drama, para un mayor entendimiento.

Joan C.

Hello everyone,  
How are you?

YogaOne has asked me to present a series of considerations with everything that is happening with this Coronavirus process and I'm going to start straight away, as I like it. For us to be aware that there is fear, there is insecurity. Trying to convince ourselves with our mind that everything is fine, that there is no fear... because if I'm afraid I will allow the negative vibration to enter... This is useless!

What is really useful is to take advantage of this whole process of confinement to go deeper within us, to connect with our interior, to find peace within ourselves. And from this peace, embracing the fears that are there in the collective and are also in us, due to our animal part, our survival part is afraid too. We have never experienced such a situation, with which we are scared. Denying it is useless.

So the important thing is to embrace these fears, accept that there is fear, if you have a moment breathe, you can use that as a meditation: you close your eyes and you simply breathe all that part of insecurity that is in the body and you embrace it with your breath, you love her with your breath. Only in this way will you find peace to be able to influence your family, to be able to influence society, humanity, so that this whole process serves a greater good. (...)

From higher planes, but still being aware of your body, of your emotions. And from here, from "I am aware that I am aware" I invite you to do the exercise of observing your fears, your insecurities in the body. But from this broader perspective, without drama, for a better understanding.

Joan C.

# CARME N.

Hola Soy Carme Nalini,

Quería compartir con vosotros con vosotros el canto de mantras, simplemente como una herramienta super poderosa para estos momentos en los que estamos decaídos, o estamos tristes o incluso con la incerteza de qué pasará en el futuro. Está claro que el ejercicio que hace asana y respirar nos ayuda muchísimo.

Pero además si podemos hacer un trabajo con el canto, con la repetición del mantra, eso es super poderoso. No hace falta que tengáis "Mala", pero si lo tenéis, desgranar el mantra con el Mala. Pero si no lo tenéis cualquier collarcito o cualquier pulsera os puede servir.

## ¿Qué hay que hacer?

Simplemente conectar con el mantra.

Elige un mantra, en este caso para mi es super poderoso en estos momentos LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU.

Coge y pasa a otra bolita del collar.

LOKAH SAMASTAAAAH SUKHINOOOOO BHAVANTUUUU. Y al final cierra con nuestro gran mantra de la PAZ.

OOOomm SHANTI SHANTI SHANTIIII...

Todos los seres, todos juntos consigan paz y felicidad. Así sea y lo compartamos, desde nuestro corazón.

Gracias

Carme N.

Hi, I'm Carme Nalini,

I wanted to share with you the mantra chant, simply as a super powerful tool for these moments when we are down, or sad or even uncertain of what will happen in the future. It is clear that the exercise that does asana and breathe helps us a lot.

But also if we can do a job with singing, with the repetition of the mantra, that is super powerful. You don't need to have "Mala", but if you do, thresh the mantra with the Mala. But if you don't have it, any necklace or bracelet can help you.

## What is there to do?

Simply connect with the mantra. Choose a mantra first, in this case for me it is super powerful right now LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU.

Chant it and go to another ball in the necklace. LOKAH SAMASTAAAAH SUKHINOOOOO BHAVANTUUUU. And at the end, close with our great mantra of PEACE.

OOOomm SHANTI SHANTI SHANTIIII...

May all beings, all together get peace and happiness. So be it and share it, from our hearts.

Thank you

Carme N.

# MAURICIO R.

Un saludo a todas las personas... Soy Mauricio Rico, Yoga Mitra, este es un canto indígena de la tradición uitoto, un pueblo del Amazonas, lo aprendí de un amigo.

Es un canto al agua, que describe el proceso por el cual el agua nace en las montañas, en las sierras y desciende en la forma de rocío sobre las plantas y todos los seres, nutriendo la tranquilidad del medio ambiente.

En estos momentos la naturaleza nos está hablando, nos está enviando un mensaje en el cual nos deja ver cuán frágil es, pero también cuán poderosa es. Es nuestra responsabilidad que empecemos a tomar actos concretos que ayuden a mantener el medioambiente su equilibrio. Creo que el consumismo es lo más grave en este momento y creo que todos estamos directamente relacionados desde ese punto de vista a todos los problemas medioambientales.

Entonces yo lo que quiero, más que mandar un mensaje, es mandar una práctica, una sadhana, para que empecemos a incorporarlo en nuestro estilo de vida yóguico. Y es hacernos la pregunta ¿realmente lo necesito? Realmente necesito estos zapatos, esta ropa, estas cosas, estos empaques, estos alimentos.. etc.

Esto a su vez es una práctica de *sanyam*, *sanyam* significa control, mesura. Y es una disciplina que nos invita a llevar un estilo de vida basado en la sencillez, en lo esencial, en lo estrictamente necesario, en la simplicidad. Sanyam recuérdelo.

Para terminar les dejo un canto del Sāmaveda, un shanti mantra, que bendice los cielos, los aires, la tierra, todos los elementos y todo lo que hay.

Mauricio R.



# MARJOLEYNE H.

Instructora YogaOne Tuset,  
y YogaOne Pl. Molina

## MOMENTO DE REFLEXIÓN E INTROSPECCIÓN.

Aunque no podemos controlar lo que pasa en el mundo exterior, nosotros elegimos cómo permitimos que aquello nos afecta en nuestro interior. Para mí es fundamental vivir este confinamiento manteniendo nuestra vibración elevada, buscando formas en que podemos aportar nuestro granito de arena y cada día reservar un momento para tomar consciencia de las cosas que nos hacen sentir agradecidos, por muy pequeños que son. Llenar nuestro corazón con fe, confianza, amor y compasión.

Aprovechar el tiempo extra como un regalo al lugar de un castigo, aprovechar para hacer cosas que tenemos pendientes, conectar con nuestra familia y amigos, sentirnos más unidos que nunca a pesar de una distancia física. Y reír, y bailar, y cantar, y llorar si hace falta porque por supuesto hay momentos de miedo, de tristeza y de preocupación. Porque también necesitamos aceptar que surjan estos sentimientos. Sin embargo no podemos permitir quedarnos atrapados en un espiral negativo. Nunca podemos perder la fe y la convicción que después de esta tormenta volverá a salir el sol. Estar bien en el momento presente, y entregarse a la experiencia de nuestra mejor manera posible. Confiar.

Por primera vez en la historia, estamos mundialmente unidos luchando contra el mismo 'enemigo', un enemigo feroz que nos ha parado la frenesí habitual, que nos quita el aliento pero que nos enseña que nuestra tierra vuelve a respirar, que necesitaba este respiro para poder renacer.

Y curiosamente esta época de recogimiento justo coincide con la época de cuaresma antes de la Pascua. Un periodo que fomenta la interiorización, la humildad y la depuración a nivel físico y mental. Al final de la cual se celebra la resurrección, un renacer que de todo corazón espero nos habrá llevada a un nuevo despertar, una consciencia nueva. En amor y unión.

Con amor

Marjoleyne H.

# PATI P.

TEAM YogaOne

No me considero nadie para dar consejos y menos para emitir juicios, pero sí me gustaría compartir con vosotros algunas reflexiones que me ha provocado esta crisis, expresada en tandems de palabras en las que una pasará a ocupar el lugar de la otra a partir de ahora.

Incertidumbre vs control: la vida es incertidumbre, nada de lo que hoy nos parece inamovible lo es, nada permanece, no podemos aferrarnos a nada más que el presente por que la visión del futuro que tenemos hoy puede cambiar en un segundo. Y tenemos que estar preparados para que todo cambie, para afrontar esos cambios y adaptarnos a cada nueva situación trabajando el desapego.

Agradecimiento vs exigencia: invito a agradecer todo lo que tenemos, agradecer desde la cosas más insignificante hasta la más maravillosa, porque la vida, por sí sola es un regalo, y nada está garantizado.

Inmaterial vs material: hemos confundido a menudo el valor que le damos a las cosas respecto a las personas, a las posesiones respecto a las experiencias, ahora, los que estamos en casa rodeados de nuestras pertenencias nos damos cuenta de lo poco que valen respecto al sufrimiento de alguien que amamos o que desconocemos, frente a la soledad de tantos y al esfuerzo de otros...

Resiliencia vs resistencia: imponer, resistir, nada de eso funciona ya, aceptar, adaptarse, transformarse, que no significa no luchar, no significa no intentar, pero sí entender que cuando las cosas cambian hay que aceptarlas con amor y cambiar también.

Si eres uno de los afortunados a los que esta crisis solo le ha afectado a nivel material, te has quedado en casa, has perdido ingresos, incluso el trabajo pero estás sano y tus cercanos también, trabaja desde el agradecimiento, comparte lo que puedas con los que puedan necesitarlo, sobretodo comparte amor que nunca sobra. Si estás sufriendo el dolor de una pérdida o viendo sufrir a alguien cercano, si la soledad te rodea y a veces te invade, espero que sientas que todos estamos juntos y que a partir de ahora todos seguiremos juntos y que todo el amor que sentimos te llegue y te abrace, acompañándote y arropándote.

Pati P.

# XOCHITL C.

Instructora YogaOne Tuset

*A menudo entramos en razón queriendo mejorar nuestra vida diciendo cosas como: "no quiero estar así" y empezamos una cadena de pensamientos reconociendo lo que NO queremos.*

Eso está bien, porque nos aleja de lo que NO nos hace bien, pero... el siguiente paso es reconocer a través de lo que no quieres, lo que SÍ QUIERES. Así es como atraemos lo que tanto buscamos.

Si uno se encadena en lo malo, veremos el mundo y su manifestación igualmente mal. Pero si enfocamos nuestros pensamientos en creer que nos van a pasar cosas buenas... así se manifestará. La mente tiene poder ilimitado, y el uso de las palabras tiene un impacto en la forma en que nos fluyen las cosas.

¡Hay que mantenerse enfocados y positivos! Aún más en los momentos difíciles. Somos los arquitectos de nuestra vida y la podemos diseñar como queramos. "Love the life you live... live the life you love". #xo

## **Despierta y vive.**

Nuestro camino interior se va desarrollando a través de la experimentación directa con la vida. La auto-realización viene de ahí... de lo que queda luego de vivir y sentir en carne propia cada sensación y cada sentimiento.

Aprendemos a soltar lo que NO queremos más, ser resilientes y fluir ante lo que no podemos cambiar y ser receptivos a lo que SÍ queremos seguir descubriendo y disfrutando.

De esta manera afilamos la discriminación positiva dándole fuerza y voz a nuestro Ser interior que es el que ilumina la intuición y la percepción correcta para saber escoger bien y seguir nuestro camino con templanza (y más aún cuando el inconsciente y los automáticos sabotean y traicionan).

Cuando aprendemos a escuchar a nuestro Ser interior y a actuar desde ahí, estamos listos para recibir y disfrutar lo que hemos cultivado a lo largo de los años conjunto a las bendiciones que nos manda el universo.

Sentimos libertad y seguridad de crear nuestra propia filosofía y un estilo de vida que fluye en armonía con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea. Esta iluminación constante es un proceso yóguico que no tiene fin.

Despertamos desde el momento que nacemos y lo hacemos constantemente hasta el fin de nuestra vida... de eso se trata la iluminación dentro del día a día.

El Yoga nos despierta,  
El Yoga nos ayuda a conocernos,  
El yoga nos conecta con el amor,  
El Yoga nos enseña a vivir dichosos,  
El Yoga nos prepara para morir libres. #Xo

*"There is nothing either good not bad, but thinking makes it so" #WilliamShakespeare "Nada es bueno o malo, pero pensarlo hace que lo sea"*

Nada es verdad, nada es mentira, todo depende del cristal con que se mira.

Todo criterio está inevitablemente unido a la subjetividad con la que vivimos, observamos y pensamos. Podemos decir que hay tantas realidades como puntos de vista porque el punto de vista crea el panorama. Cada persona puede tener una perspectiva diferente de ver las cosas dependiendo de su carácter, cultura e incluso el estado de ánimo del momento.

## **Reflexión.**

En estos momentos de oscuridad... Respetar otros puntos de vista valorando la vida de cada individuo por igual, sea cual sea su ideología. Mantener la integridad de uno es un estado de alerta para estar anclados en la realidad y saber sobrellevar el dolor sin sufrimiento.

Todos somos imperfectamente humanos y auténticos al igual que todos somos hijos de Dios. El yoga es la luz que me ha iluminado y sigue iluminando el camino entre tanta oscuridad.

Hoy en día lo aplico lo más humanamente posible con amor para trabajar personalmente y poder compartirlo con los demás a través de clases de yoga, conversaciones y terapias de sanación. He sobrellevado la adversidad diaria aplicando los códigos de conducta yogi sobre las oscuras tendencias que veo en el mundo actual y dentro de mí.

A través del sadhana he comprendido que siempre debo atreverme a renunciar a lo que no me suma (aunque duela) e ir detrás de mis verdaderos anhelos (lo que me hace sentir plena).

Me guío por el palpitar en "las cosas que están bien o no lo están" y ese despertar ilumina el camino nuevamente hacia la armonía. Empezando por crear y mantener un espacio de bienestar en mi mundo interno donde reside mi Ser... Ahí vuelvo a sentir plenitud.

Vivir a través del yoga me permite fluir con el mundo externo y verlo desde otro punto de vista y aceptar las cosas tal como son. La luz del yoga despierta cada célula de cada poro de la piel guiando la manera en que actuamos y le damos dirección a nuestra energía personal.

Aprendemos a calmar la mente y disfrutar sanamente de las más divinas ondas de pensamiento logrando sentir auténticamente lo que es vibrar en amor incondicional.

Gracias al yoga he podido experimentar el deseo de cambiar y mejorar las cosas y creer que SI es posible ser la mejor versión que se quiere ser. El Sadhana diario me ha permitido aportar positivamente en la sociedad de forma individual viviendo y compartiendo todo a través del yoga.

Siento que los maestros con los cuales me he cruzado me han enseñado a caminar mi propio camino y desde la experiencia poder vivir el yoga de forma auténtica.

Yoga es despertar, es luz en la oscuridad, es medicina, es la actividad más elevada, es el servicio más noble, es el alimento del alma.

### **Hoy y siempre celebré el yoga.**

*Los seres humanos se resisten innatamente al cambio, porque nos sentimos seguros con lo que conocemos y tememos la inseguridad que viene con algo nuevo. Tendemos a vivir en una rutina fija familiar y tratamos de evitar aceptar o incluso sentir lo que está más allá de lo conocido.*

Pero la vida inevitablemente oscila, se mueve y cambia entre lo conocido y lo desconocido.

La solución yóguica a la vicisitud es estudiar cómo adaptarnos y construirnos. La clave es controlar los desbalances emocionales y las fluctuaciones mentales. El autocontrol consciente salvará muchas situaciones.

Cuando hemos hecho todo lo que se puede hacer, estamos listos para enfrentar el futuro sin temor, y somos capaces de manejar cualquier situación que pueda surgir.

### **Luz entre tanta oscuridad.**

Iyengar nos enseña en "la luz sobre la vida" vivir a través del yoga de la manera más práctica y humanamente posible. Te invita a vivir la experiencia diaria de aplicar los códigos de conducta yogi sobre las oscuras tendencias en nuestra forma de ser.

La lectura te lleva a comprender que nos deberíamos a atrever a todo respirando y palpitando con la energía sabía que nos dan los códigos de conducta universales para vivir en armonía, empezando por crear el mejor espacio de bienestar en tu mundo interno para residir tu Ser ahí en plenitud, aprendiendo a fluir con el mundo externo, su pasado futuro. Desde cada célula de cada poro de tu piel, hasta la manera en que moderas y diriges tu energía personal, aprendes a calmar la mente y disfrutar de las más divinas ondas de pensamiento sanas donde logras sentir auténticamente lo que es vibrar en amor.

Surge el deseo de cambiar y mejorar las cosas; que es posible cambiar y ser tu mejor versión aportando positivamente en la sociedad de forma individual viviendo todo a través del yoga.

Siento que los maestros nos enseñan a esparcir sus enseñanzas a través de nuestras propias ideas e intenciones detrás de ella. Es bello sentir el palpitar detrás de la lectura de sus palabras y por eso siento que dedicarme a ser profesora de yoga es la luz del yoga que brilla dentro de mí.

*"Ocúpate más por tu calidad de vida en el momento presente y pre-ocúpate menos por lo que ya pasó o jamás pasará".*

A veces no somos conscientes que cuando evitamos vivir lo real, tendemos a separarnos de nuestras emociones y sensaciones, huyendo del contacto refugiándonos en el pasado o el futuro. Para este tipo de situación tenemos la práctica de yoga como herramienta para aprender a vivir el momento presente además de mejorar nuestra condición física y estado de salud.

La manera en que nos OCUPAMOS por construir y mantener nuestra integridad y calidad de vida, es diferente a PREOCUPARNOS por lo que venimos haciendo mal y que compromete con nuestra integridad. Hay que salir del estado de inercia y dar el primer paso. Lo ideal sería empezar por disfrutar de nosotros mismos con actividades que nos mejore la salud y cultive conciencia y fuerza de voluntad.

La práctica de yoga básica, restaurativa y terapéutica nos brinda sensación de recarga y bienestar mientras cultivamos el gusto por estar presente sin querer huir más.

Todos los días son oportunidades para vivir el resto de nuestras vidas cómo queremos...

OCÚPATE PERSONALMENTE DE ESO.

Vive la vida que amas,  
ama la vida que vives.

Xochitl C.



---

# ALVISE V.

Instructor YogaOne Tuset  
y YogaOne Born

Ahora, finalmente puedo susurrar. Susurro y tú puedes oírme. El ruido que impedía que oyeras mi voz se ha quietado. Ahora puedo decir "Te amo", y tú finalmente puedes sonreír y sentirte amado. Soy tu madre, te engendré, pero después ya no era capaz de alcanzarte: había demasiado ruido. El estruendo del tráfico de tus pensamientos, de tus "¡Quiero!", de tus objetivos, de las cosas que querías poseer, de las personas que querías para ti, de tus expectativas, de cómo se suponía que debías ser y de cómo los demás debían verte... todo era ruido y mi voz no es potente. Yo no sé gritar, no está en mi naturaleza.

A veces, en el silencio de la noche, o cuando contemplabas mi belleza, tal vez frente a un mar infinito o en la cima de una montaña poderosa, frente a mí y a mi perfección, a veces, mi voz te alcanzaba. Pero tú te escondías. Yo trataba de llamarte por tu nombre. Te decía, ¿dónde estás? Pero te escondías, tenías miedo de la pregunta, temías la respuesta. ¿Dónde estás? ¿De dónde vienes? ¿A dónde vas? ¿Quién eres tú frente a mí?

Ahora hay silencio. Ahora no circulan coches, los aviones están en tierra. Ahora no puedes esconderte, confinado como estás. Ahora que estás redescubriendo tus afectos, ahora que estás recordando a quién amas de verdad, ahora que estás redescubriendo la solidaridad, ahora que juegas con tus hijos, ahora que descubres que sabes llorar, que sabes sonreír, que sabes ser tú mismo. Ahora que oleadas de dolor y muerte te hacen redescubrir lo que es realmente importante. Ahora que te das cuenta del verdadero significado de un pequeño gesto de amor... recuerda, un pequeño gesto de amor. Ahora que hay silencio. Ahora escucha mi voz: soy la Tierra, tu madre, aquella que solo sabe susurrar. Y susurro: te amo. Escúchame, por favor, hijo mío.

Alvise V.

---

---

# CONSOL R.

Chef, Autora e Instructora YogaOne

Hace unos días un periodista exponía: "el coronavirus es una venganza de la naturaleza". Razón no le faltaba si consideramos lo que los científicos contemporáneos han demostrado: que antes de la domesticación del ganado no se tenía constancia de incidentes víricos como el sarampión, la viruela y otras infecciones que afectan a la humanidad desde hace sólo unos 8.000 años, desde que aparecieron corrales y establos; o que la gripe humana no existía hace unos 2.500 años atrás.

En las últimas décadas, hemos sido testigos de cómo algunos de los brotes víricos de mayor impacto se han producido por infecciones que, cruzando la barrera entre especies, han tenido origen en las explotaciones intensivas de ganadería en un planeta en el que la población global de ganado es innecesaria y cruelmente casi tres veces más grande que la de seres humanos. En un momento en que recientes decisiones políticas propiciaron las graves carencias de recursos tanto en atención primaria como en los servicios de urgencias, un microorganismo etéreo se ha convertido en catástrofe mundial.

Durante el curso de esta pandemia, las autoridades políticas y también científicas, han señalado a las personas, al ciudadano común, tú, yo, nosotros, como el agente clave para parar el contagio. Y pese a que el confinamiento nos ha aislado físicamente, lo estamos viviendo juntos. Es la paradoja de este virus invisible a simple vista: nos ha situado en este plano de relativa igualdad. También paradójicamente esta situación nos viene a rescatar de nuestra desmemoria que todos pertenecemos al mismo género y que debemos unirnos en el bien común.

Aunque en muchas mentes existe un enfoque de carácter bélico en pie de guerra contra este virus ya histórico, quizás sea más acertado pensar a la inversa: que es una formación social y económica catastrófica la que está en guerra con nosotros desde hace un tiempo, o "la venganza de la naturaleza".

Quizás también, si seguimos pensando a la inversa, la posición bélica no sea La Solución a este problema que hace tiempo que se venía fraguando. Quizás sea otra posición que vaya más allá del ejercicio del confinamiento de la ciudadanía responsable el que arroje luz sobre la manera en cómo parar futuras crisis como la que vivimos hoy. Quizás el confinamiento nos ayude a mirar hacia adentro y nos enfoque para crear hilos éticos más valiosos con los que tejer un modo de vida más consciente, sensible, compasivo, consciente, amoroso más allá de uno mismo y de los seres más allegados.

El confinamiento ha sido como poner un parche en la herida. Pero la sanación comienza después del parche. Para su éxito no podemos volver al paradigma anterior, a la normalidad previa que nos ha llevado al panorama actual.

Ojalá estos días sea el amor, en su sentido más amplio, el que nos muestre a todos que no podemos seguir viviendo como vivimos, producir como producimos, consumir como consumimos. Ojalá este amor amplio nos urja a cambiar los estilos de vida y hacerlos más saludables a través de la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la higiene del sueño, la eliminación de tóxicos ambientales, la reducción de exposición a ondas electromagnéticas, la recuperación de valores, el agradecimiento.

Pero también nos enseñe que es el momento, siempre lo es, de volver a la fuente, al origen, al interior para reconocer que lo que es bueno para mí, lo es también para tí, para ellos, todos los seres vivos, para el planeta... Momento de sanar desde dentro, mente, corazón, para poder sanar lo de afuera.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

Consol R.

---

# CORDELIA

Instructora YogaOne Tuset

Ahora más que nunca es el momento para meditar, cantar, escuchar, agradecer y cuidarnos entre todos. El momento para dejar de producir y observar: ¿Qué son las cosas que realmente me alimentan el alma? ¿Cómo podemos convertir la incertidumbre y el miedo colectivo en una invitación para cuidar a nuestras comunidades, amigos y familia y sanar nuestra forma de comunicar?

Más que nunca, siento la llamada de la naturaleza, una llamada a plantar y cosechar y me doy cuenta de cuánto valoro la presencia, los lazos de humanidad que llevamos años y vidas labrando. El streaming ayuda a mantenernos conectados con los que están lejos pero no es un sustituto para la conexión real, de nosotros con la naturaleza, con uno mismo y con todos los seres.

Cordelia

---

# EMANUELA

Instructora YogaOne Tuset

En este momento tan difícil no podría estar más agradecida por tener la práctica en mi vida. Y no hablo solamente de la práctica diaria de asanas, por su puesto, más bien de la meditación y del estudio de las escrituras como Bhagavad Gita, Yoga Sutra, Upanishad.

También escucho discursos de mis maestros (Sharon Gannon & David Life) y de practicantes espirituales como Krishna Das y Ram Dass, y me hace mucho bien.

Quién sabe qué saldrá de esta situación, quién sabe qué empujón nos dará, y hacia dónde. Cuando me lo pienso me preocupó, obvio, luego pero pienso también que preocuparse no va a resolver nada. Así que he decidido quedarme tranquila y seguir haciendo lo que puedo: mantenerme conectada a la vida y al inevitable cambio que llegará.

He decidido enfrentarme a todo esto como una oportunidad en lugar que como un castigo.

OHM NAMAH SHIVAYA

Ema

---

# CARLOS ALBERTO H.

Instructor de Yoga en DiR

“Es tiempo de regresarle pasos al camino y volver a ser otros con lo que hemos aprendido.” -

Carlos Alberto H.

---

# LOLA R.

Instructora de Yoga en DiR

Llevamos 20 días de confinamiento y siento que sin moverme del mismo sitio he recorrido miles de kilómetros con la mente, pero más con el corazón. Amar a distancia se ha convertido en mi deporte favorito y decir “Te quiero” o “Te echo de menos”, nunca había cobrado tanto sentido y había sido tan bien recibido como en estas últimas tres semanas. No nos podemos tocar, pero el mensaje llega tan claro, que es como si estuviéramos cara a cara.

Expandir ese amor es mucho más importante que recordar lo difícil que es la situación que estamos viviendo, sea en soledad, sea en familia, aprender a gestionar emociones tan intensas, nos va a ayudar a crecer personal y colectivamente como nunca se ha hecho en la historia de la humanidad.

Sentir cómo se van abriendo nuestros pulmones, respirando un aire cada vez más puro y ver cómo la naturaleza renace porque le estamos dando espacio para existir.

Hacer que ese amor nos haga gigantes para luchar juntos contra algo diminuto que nos está provocando un miedo que nunca hubiéramos podido imaginar.

Conectar con lo que verdaderamente importa, “LAS PERSONAS”, todos somos uno en esta lucha y juntos la ganaremos.

Lola R.

---

---

# EKATERINA A.

KATYA DEVI  
Instructora YogaOne Tuset

Para tiempos de pandemia- invoca la expansión de tu corazón! Queridos! Mantengámonos equilibrados, tranquilos y con la mente abierta durante estos días incertidumbres de cambios, inseguridades e incomodidades en todo el mundo.

Unámonos en el corazón, hablemos entre nosotros de manera amorosa, aprendiendo a ver la bondad que está creciendo desde esta situación. Mostremos uno al otro nuestro afecto diciendo - te veo, te siento, te amo, estoy aquí por ti! Si todos hacemos esto en nuestros círculos cercanos, podemos crear la coherencia más elevada en estos tiempos difíciles y desafiantes.

Permite que se reduzca la velocidad externa y el silencio entre en tu vida!

Vuelve a aprender a ver, hablar, respirar, amar. Detén todas las turbulencias y piensa en qué es lo más importante en tu vida? Aprovecha esta gran oportunidad para despertar, para reencontrarte contigo mismo.

Pon manos en el centro del pecho y siente la respiración profunda.

Concéntrate en la farmacia que hay dentro de ti, cultivando desde lo más profundo de tu corazón amor, aceptación, seguridad, paz, tranquilidad, alegría, rendición, agradecimiento y entrega a la vida. Siéntate y escucha los mensajes internos fortaleciendo tu sabiduría interna.

Tengamos el sentido común y no permitamos que el miedo lo absorba. Lo que ha estado afectando a nuestro sistema inmunológico, contracción del corazón y los pulmones desde hace ya mucho tiempo, son las frecuencias bajas de los pensamientos negativos.

*“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”- Mahatma Gandhi*

Comenzaremos la curación tratándonos mutuamente, al planeta y a los animales con cuidado, compasión y amor.

¡Que nos concentremos en la corona del tope de la cabeza, y no en el virus de la corona!

Ekaterina A.

---



---

# JULIANA H.

Instructora de Yoga en DiR

Mi reflexión y pensar sobre todo lo que está pasando:  
"ES TIEMPO DE DESPERTAR"

¿Por qué si venimos viviendo desde hace unos 1000 años bajo un sistema donde más de la mitad de la humanidad vive en la disconformidad o en malas condiciones de vida seguimos aceptando el control de nuestras vidas por el mandato de líderes egoístas?

Ahora es tiempo de PARAR, tiempo de ver que no necesitamos TENER tantas cosas y comodidades, y sí dedicar más TIEMPO para disfrutar de nuestras vidas con menos, para desarrollar nuestro bienestar.

**Tiempo para reflexionar y tiempo para observar, sentir y vivir de verdad.** Creo que al reducir nuestras actividades podemos parar para invertir el tiempo en nuestra felicidad.

**Tiempo para encontrarnos a nosotros mismos de verdad.** Ahora es tiempo de poder cambiar todo esto, de encontrar lo que de verdad importa en esta vida, no malgastar más el tiempo, y saber que sobre todo está "nuestra salud y bienestar, que nada ni nadie puede pagar y comprar".

Debemos darnos cuenta de que no podemos controlar el plan del Universo, y creernos indestructibles. Y entender que debemos cuidar uno del otro y respetar nuestro entorno.

¡No podemos seguir destruyendo el amor y la belleza de la creación!

Entender que el querer poseer es lo que más nos destruye, el acumular no nos dará felicidad, es compartir el que nos dará felicidad.

Debemos reflexionar mucho sobre nuestros impulsos consumistas que son la base de nuestra autodestrucción.

PARAR es ahora lo primordial para reflexionar y reconectar, y así poder encontrar el rumbo hacia lo esencial que nos llevará a nuestra verdadera felicidad.

Ahora es TIEMPO de cambiar más que nunca, el Universo nos está enviando un mensaje bastante claro para entender nuestra fragilidad y vulnerabilidad, para tomar conciencia de lo que es esencial en nuestras vidas y poder soltar todo lo demás.

Así que comienza hoy mismo a soltar todo lo que no te haga falta y feliz, comienza a vivir desde la humildad desde lo esencial, supera los deseos egoístas y logra vivir hacia la entrega, desarrollando la generosidad y la empatía. Dejar de acumular, dejar las apariencias para volver a nuestra verdadera esencia.

Y no olvides agradecer cada día el estar aquí, con este regalo que se te ha dado de vivir, sintiéndote parte de la creación y del amor que nos mantiene a todos unidos en este plan divino.

"Es TIEMPO de soltar el egoísmo y avanzar en la generosidad".

Juliana H.

---

# PAULA P.

Instructora de Yoga en DiR

En estos momentos tan difíciles para todos, es bueno quedarse en casa. Sobre todo en la casa interior. Sacar malezas, airearlas... sembrar y que la cosecha nos encuentre empoderados, solidarios y más humanos.

Llevemos la conciencia al amor y la esperanza.

Como dice un goshu budista: Transformemos el veneno en medicina

Fuerza y mucha luz

Paula P.

# ROMILÉ A. U.

Instructora de Yoga en DiR

## ES MOMENTO DE ESCUCHAR.

Como orgullosa integrante de la comunidad de profesores de YogaOne quiero servir este espacio valiéndome del silencio que impregna nuestras calles con una invitación recíproca para desarrollar el poder de escucha interna, y sobre todo de escucha a los demás y a lo que nos rodea, espacio que nos invita a apartar cualquier sentimiento egoísta y nos conduce a pensar, llamar, extrañar, orar e incluso aplaudir a los demás.

Me resulta por ello inevitable traer a esta reflexión a aquellas personas que han dejado un legado y que generación tras generación nos han querido advertir y proponer con reflexiones basadas en elevadas experiencias personales, el arte de vivir con coraje y fortaleza circunstancias como las que hoy estamos viviendo a nivel personal y mundial.

Para abordar así esta reflexión quiero comenzar con un corto relato de Paramahansa Yogananda, autor de *"Autobiografía de un Yogui"* que expresa metafóricamente una sugestiva visión de la vida; (...) inesperadamente aparece el oso de la enfermedad haciendo germinar las quizás adormecidas semillas del miedo, las cuales se muestran en periodos de crisis y preocupación, sacudiendo todo a su paso, socavando la vitalidad transformada en rutina y con ello el ánimo de millones de personas que creyeron vivir "seguros" blindados de industrias y su creciente mercado, llevándonos a experimentar en un abrir y cerrar de ojos que no importa la raza, la clase social o el género,

¡No hay fronteras! Aunque muchos las necesiten por miedo al infinito, garrotes a las que nos aferramos para no tener que vivir la totalidad. Éste virus detiene corazones y despide a miles de personas y una vez más la vida nos muestra otro modo de percibir cómo sigue acarreado las de perder el más débil, el más vulnerable, enviándonos el mismo mensaje nuevamente, brindándonos la oportunidad de develar el velo ante nuestros ojos de la única forma que es posible hacerlo EN SOLEDAD.

La SOLEDAD, un concepto aterrorizado por temores imaginarios productos de la mente condicionada, por quien hemos sido engañados todos estos años, por una mente traviesa, equívoca y etérea, sin darnos cuenta que la peor soledad es la que llevamos dentro ¿Por qué elegir vivir en semejante estado de incertidumbre? ¿Por qué permitir que objetivos carentes de importancia asuman el papel primordial en nuestras vidas permitiendo que

diversas actividades se apoderen de nuestro tiempo, esclavizándonos? ¿Cuántos años se han deslizado ya en esta forma? ¿Por qué permitir que se escurra el resto de nuestras vidas en ausencia de un progreso real?, ¿Por qué no perfeccionar lo que ninguna guerra o epidemia puede quebrantar?

Es indudable que el Universo muestra el inteligente equilibrio de sus leyes, pues no tendría valor la bondad si la maldad no existiera. El temor existe para glorificar al valiente y ha llegado el momento de ser VALIENTES, de fortalecer nuestra mente con el valor y la paciencia, con coraje, positividad y aplomo, tal y como lo afirmó Swami Sivananda, "...asóciate con el valor, se un testigo silencioso del zoológico de la mente y ella se ocultará como un ladrón."

Asúmelo, es así, si te decides hoy a no aceptar que los obstáculos te desanimen, te será dado el poder de superarlos, deja ya de contar las horas de un tiempo al que solías usar solo con un fin específico, al que redujiste a una ecuación de retribución monetaria por hora, no confundas la actividad con la vida, descubre el verdadero valor de lo esencial.

Alguna vez te has preguntado ¿Cómo sería la vida si no volviésemos a ver a aquellas personas que aprecias? Aunque la muerte suele ser vista como una posibilidad distante, esta epidemia ha vuelto a muchos más conscientes de su inminencia.

Así como le preguntó San Ignacio de Loyola a sus discípulos, y si fuese tu último día en la Tierra, ¿qué harías? Vamos preocupándonos por las urgencias de cada día intentando hacer frente a las demandas del mundo que nos rodea, y al final volvemos la vista atrás y vemos una larguísima cadena de días ocupados pero que carecen de sentido.

Todo lo que se halla afuera fue creado para ti. ¿Cómo sería la vida si no pudieras disfrutar del sol, del mar, de un paseo por la montaña, de la fragancia de una flor?

Ahora lo sabemos, ¿hay que perderlo todo para dar el valor que cada cosa merece?

La respuesta está frente a nosotros, el ego se aburre porque no puede dejar de buscar, mientras la inocencia de tu alma, tu corazón de niño tiene la capacidad de asombrarse con las cosas comunes como bailar en casa, hacer pan, leer un cuento, pintar o encender una vela. Aprender a vivir más cómodamente con la incertidumbre, porque si quieres estar seguro de todo en todo momento entonces nunca podrás hacer algo nuevo, abracemos esta gran invitación para encontrar actividades que alimenten nuestra vida y eleven nuestro nivel de conciencia.

Esta situación ha hecho florecer en nosotros el sentimiento de ayuda al prójimo, de ayudar a una persona mayor con la compra del supermercado, de colgar algún video que haga más

amena la cuarentena, el servicio es una felicidad segura, da sin medidas y te darán sin medidas, somos parte de la misma causa y así ha sido siempre, si te hago mal me hago mal, es el experimentar el despertar de la consciencia colectiva, de sentir que de tus acciones depende la suerte de los que te rodean, y que tú dependes de ellos, de asumir esta escena en nuestras vidas con firmeza, sin perder la esperanza como dijo Gandhi, pues el camino de la verdad y el amor siempre ha triunfado.

Que no te alarmen ni confundan los noticieros, la vida es como es y no como tu mente cree que debería ser, lo que se resiste persiste y te debilita internamente, por ello ha llegado el momento de escuchar atentamente, gozar de la naturaleza, gozar de toda la creación y cuidarla para el que vendrá, aceptar aquello que no puede ser cambiado y ver lo que se puede cambiar, conociendo a su vez la diferencia entre ambas, tal como lo expresó Marco Aurelio en sus meditaciones quien nos invita a ser responsables de nuestros actos pues nada le ocurre a nadie que no sea por naturaleza capaz de soportar, dejemos ya de culpar a los demás de lo que hoy acontece.

¿Cuándo vamos a dejar de pelear para comenzar a vivir?  
Por qué no se puede hacer las dos cosas a la vez.

GRACIAS a todos los seres que contribuyen en hacer de este mundo un mundo un poquito mejor, desde su práctica personal, desde su compartir y sobre todo GRACIAS a quienes aún después de su SAVASANA final han inspirado a millones de personas a cultivar la virtud, a mantener la fe y la esperanza ofreciéndonos su infinito amor y sabiduría, sobre todo en momentos difíciles.

Y a ti GUERRERO que estás leyendo este "Pequeño libro de esperanza"; CONFÍA, adáptate a las circunstancias, pero sobre todo mantén el brillo en tu mirada, aprovecha toda oportunidad para enseñarte a ti mismo y continúa animando a quien está cerca de ti.

Con muchísimo amor de tu hermana  
GUERRERA

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Romilé A. U.

---

---

# GABRIELA R.

Instructora YogaOne Tuset

Quisiera dedicarles unas pequeñas palabras con respecto a la situación que estamos viviendo.

Esta situación que nos genera incertidumbre, que nos genera miedo. Y efectivamente forma parte de este mundo dual en el que vivimos, así como hay placer y disfrute, también existe su contraparte.

Esta incertidumbre, este miedo por no saber qué es lo que viene, qué es lo que pasará, nos genera sufrimiento. Y si nos adentramos más en lo que dice la filosofía hindú acerca de esto, hay 3 tipos de sufrimiento por los que pasa todo tipo de ser: el primer tipo es el *interno*, aquel que se genera por el hecho de tener un cuerpo y una mente como puede ser la sed, el hambre y hasta emociones negativas que nos generamos nosotros mismos; el *segundo*, el externo, el creado por otros seres, tales como una guerra, una pandemia, una epidemia; el *tercero*, es el creado por los dioses o los "*devas*", que también está ligado con los fenómenos climáticos o con factores hereditarios, por los que no tienes ninguna responsabilidad o ningún *karma*.

Y cuando empezamos a ver estos 3 tipos de sufrimiento, podemos ver que nada más tenemos capacidad de dominar uno, que es el que depende de nosotros. El resto depende de factores externos, de los cuales tenemos que aprender a aceptarlos y a reaccionar de la mejor manera posible.

Por lo cual te invito a que aproveches este tiempo de soledad, de tranquilidad, para que te cultives internamente, para que medites, para que practiques pranayama, para que continúes con tu práctica de asanas en casa... Y puedas generar esa buena energía y buena vibra para que luego puedas expandirla al resto de personas que te rodean, como tu familia, tus amigos, tus conocidos...

Desde aquí te mando un abrazo enorme,  
mucho paciencia y mucho amor.

Un saludo

Gabriela R.

---

---

# GALA O.

Instructora YogaOne Tuset, YogaOne Mandri, YogaOne Verdi y YogaOne Sarrià

La situación en la que nos encontramos es una situación de parar por completo, de reflexionar, de reencontrarnos un poco con nosotros y con los nuestros, con los que tenemos más cercanos con nosotros y de volver a conectar, quizás, aunque no sea a través del contacto físico, a través de la palabra, a través del compartir, yo creo que es lo que estaba falto. El momento en el que estábamos en que había un exceso de todo, menos de lo que llena al ser humano, que es más el amor y el poder compartir lo que uno tiene.

Entonces yo creo que la situación por la que estamos pasando este momento de realmente de parar y observar por la inercia que estábamos llevando no era viable y por fuerza mayor el "tener que" parar y mantenerte digamos en estado de observación de la situación, sabiendo que tú no la puedes controlar la situación. Es un momento de aceptación, y un poco de esa incertidumbre. Aprender a vivir en este momento de ahora, ya que el mañana no se sabe muy bien si vas a poder salir a la calle o si no vas a poder salir a la calle.

Y yo creo que esto es lo que realmente necesitaban las personas que habitan este planeta, ya no por uno mismo, sino por el hecho de dar un respiro al planeta en sí, pero sobretudoo el momento de parar para reflexionar, de parar para apreciar, de parar para valorar, y sobretudoo para valorarse. Para realmente darte cuenta de a lo mejor cosas que estabas haciendo, lo estabas haciendo por inercia, y había un punto de desconexión entre lo que querías o quien eras, con lo que estabas haciendo.

Creo que ha brindado una oportunidad para mucha gente el poder hacer esa reflexión y poder reencontrarse y reconectarse; para otra gente habrá sido más difícil por el hecho de no estar acostumbrados a un tiempo de soledad, de poder estar con uno mismo y poder estar bien y que lo más importante en estos días, y desde mi punto de vista, siempre ha sido así, no solo ahora, en el pasado, en el presente y en el futuro, al final tu casa eres tú, es como te sientes dentro. Si eso está en calma, si eso está bien, el alrededor sale beneficiado.

Creo que hay mucha gente que está logrando ese estar bien con uno mismo después de mucho tiempo, la gente que no pues la animaría a seguir trabajando en ese proceso de descubrirse a sí mismo para el día de mañana con este cambio positivo de mentalidad, podamos salir todos juntos y realmente sentir o notar que algo ha cambiado, la sensación de ayuda, de compañerismo, de amistad, del ayudar sin esperar nada a cambio como se está ayudando a todo el equipo médico, de

buscar ayudas como sea, de personas que fabricaban "x" han empezado a fabricar mascarillas o con el 3D para fabricar protectores... ha salido ayuda en un momento en el que estábamos totalmente desconectados los unos de los otros y creo que se está recuperando ese punto del ayudarse sin esperar nada a cambio, del ofrecer por el simple hecho de ayudar y hacer mejor la situación al otro, de no buscar esos intereses por detrás.. simplemente el "yo soy un ser humano y me preocupo por ti y voy a hacer lo que pueda para ayudarte".

Todos pasaremos por momentos de agobio o estrés por la incertidumbre, por el llevar ya varios días en el confinamiento y pensar en cómo me gustaría irme con unos amigos a dar una vuelta o irme a la playa y saber que por conciencia no lo hagas, no es por ti, que lo es, es por la humanidad en este caso y con esas meditaciones pues ayudar a paliar esas sensaciones a las que tu mente te lleva y con las prácticas ayudar al cuerpo a mantener una condición saludable, muscular y postural, y como decía ayudar al movimiento energético y a la respiración, ayudando a esa persona con su esencia.

Me gustaría seguir con la reflexión de seguir trabajando en este proceso cuando todo esto pase y no se quede en la anécdota de qué estabas haciendo en BCN o MAD o NYC cuando se dio el Coronavirus... y que sea "yo viví esa cambio en la humanidad en 2020". Creo que puede ser realmente un proceso en el que nos estamos adentrando, muy profundo de cambios para las personas, para las empresas, para regulaciones de leyes, para el sistema financiero... Creo que es un cambio muy positivo...y si este cambio pudiera seguir, seguiría trabajando en el cambio climático, en la concienciación de lo que comes, de la importancia de trabajar en uno mismo al servicio de los demás.

Os deseo que estéis bien en vuestro hogar y en vuestros corazones.

NAMASTE

Gala O.

---

---

# NORA

Instructora YogaOne Tuset

Estamos en un momento en que nos toca mirar más hacia dentro que hacia fuera.

Estar más en el interior que en el exterior. Y eso cuesta.

Nos cuesta quedarnos en casa y todavía más nos cuesta ver lo que permanece dentro de nosotr@s.

Pues tomémoslo como un aprendizaje.  
Y sobretodo, sin miedo.

Aprendamos a estar recogidos, observando nuestros pensamientos y aprendiendo de ellos. Redefiniendo nuestros hábitos, mejorando nuestras rutinas y las relaciones con los que amamos. Es todo un reto.

El mundo se ha puesto de acuerdo por primera vez en una acción global: quedarse en casa y cuidarse.

Hazlo y cuídate para luego cuidar mejor de los demás.

Y siempre con la idea de que todo pasará, más rápido de lo que piensas. Y abrazarás con más fuerza todo y tod@s l@s que tienes cerca.

Nora

---

# RICARDO S.

Instructor YogaOne Tuset

Más importante que el amor recibido es el amor entregado. Dando amor a través de la compasión obtenemos la eterna felicidad espiritual.

Ricardo S.

---

---

# BRENDA

Instructora YogaOne Tuset

April 2020. People all over the world watch nature move into spring from inside their houses. And nature does, move into spring. Like nothing has changed, like nothing happened. From my window in Barcelona I see the sun rise in the morning, I see the rain showers clean our city, I see the birds hop around in the garden in between our buildings. I can hear those little birds singing now the sounds of cars and planes have dropped to a minimum. Just like you see and hear those things from your windows and your balconies.

People who practiced with me know I often talk about the enormous amounts of stimuli we have in the society we live in. The constant input that stresses our nervous system, stresses our body and soul. I often invite people to look inside. To go inwards. Take the opportunity to take a step away from overfeeding your system with news, social media, television. Overfeed your system with those things that nourish you.

So here we are. A moment in life in which we can't step outside. And instead of seeing it as a restriction, let's take this as an opportunity to observe the needs of our body very very well. In terms of food, in terms of practice, in terms of technology. Listen very carefully. And make conscious choices. So we can come out on the other side nourished and with a firm connection with our inner world.

Remember you are allowed to feel whatever you feel. But know that this day will come, the day that we step outside and reunite with nature, with our family and our friends. We are all connected, just look out of your window in the morning, seeing the light slowly turning the sky from black into grey or white or blue. And know that I see it too.

We are connected. And the beauty of this is that now we truly know.

From my heart to yours,

Brenda

---

---

# ANDREA N.

Instructora YogaOne Tuset

Hoy más que nunca es momento de demostrar con hechos que la unión, la empatía, la generosidad y otras tantas virtudes mencionadas en las clases de yoga, que tanta demanda tienen en nuestra sociedad, se pongan a operar.

Para salir de estados insanos el camino del aspirante espiritual debe de ser siempre el del amor activo. Como dice Ramiro Calle el del "Almor"... Amar el alma de los seres vivos.

Mantén tu sadhana individual y se un yoga urbanita activista.

Andrea N.

---

# SUZEL

Instructora YogaOne Tuset

Queridos compañeros, alumnos y amigos, los saludo con todo mi cariño.

Vivimos un momento único de profunda transición, un momento de reflexionar, de valorar lo que es realmente importante y de reconocernos a nosotros mismos observando nuestra verdadera esencia.

La tierra, la naturaleza, nos da una pausa, ideal para un cambio de conciencia, dentro de nosotros está el poder de transformarnos, de aprender, de crecer, de aportar nuestro granito de arena intentando ser cada día mejores seres humanos.

Vibremos alto y con fe, unidos en amor y compasión; ayudándonos los unos a los otros nos ayudamos a nosotros mismos porque todos somos uno. Yoga es unión. Cuando esto pase que seamos mejores, que seamos más fuertes, que seamos libres, que seamos felices.

Namaste

Suzel

---

---

# VLADIMIR J.

Instructor YogaOne Tuset

Queridos amigos y estudiantes de YogaOne DiR.

Es mi deseo para todos vosotros que permanezcáis resilientes, fuertes y sabios durante estos tiempos difíciles en los que estamos todos en todo el mundo.

Yo también estoy sintiendo ansiedad y estrés como seguro que también tú y tu familia lo estáis sintiendo, y espero que con la ayuda de la práctica del yoga sea un poco más fácil tolerar este auto-aislamiento que puede durar unas pocas semanas más, el tiempo lo dirá!

Patanjali dice que el yoga nos enseña a prevenir el sufrimiento innecesario y a soportar el que no se puede evitar.

Por lo tanto, seamos uno en esta batalla contra Covid-19 y da lo mejor de tí, mantén la práctica, mantén medidas de seguridad y mantente fuera de las calles o lugares públicos tanto como sea humanamente posible y nosotros prevaleceremos, no tengas ninguna duda al respecto.

¡Paz y amor para todos y gracias por todo vuestro apoyo!

Humildemente

Vladimir J.

---

---

# RINALDO C.

Propietario YogaOne La Milagrosa y  
Instructor YogaOne Tuset

## LA ESPERANZA EL INGREDIENTE SECRETO DEL CORAZÓN.

Durante estos momentos se vive una mezcla de novedad e intensidad, esto produce en nosotros un sentimiento de nostalgia muy presente. Nos vamos agarrando a las alegres vivencias del pasado y los recuerdos más bonitos, por eso continuamente miramos atrás en busca de ESPERANZA.

El corazón es la caja que contiene al alma. El alma tiene múltiples ingredientes, uno de ellos es la Esperanza. Cuando finalmente abrimos esta caja divina entonces se puede saborear este delicioso manjar que sacia infinitamente.

La Esperanza es patrimonio del alma, no entiende de pobreza o riqueza, estos son estados que nosotros fabricamos para experimentar en este fenómeno que llamamos vida. Los ricos y los pobres pierden la esperanza porque no se cumple sus deseos y esto hace abortar la esperanza.

No importa el talento, habilidad o destreza que se tengan, esto no es suficiente para obtener los resultados que se quieren alcanzar. Talento, habilidad y destreza sí pueden ser determinantes, pero si no se cree en lo que está haciendo las mejores ideas nos llevarán sólo hasta un cierto punto. Se puede tener el mejor coche del mundo, pero si no se sabe como conducirlo no sirve para nada. Si no creemos en nuestros sueños, metas o ambiciones el talento, las habilidades o las destrezas no sirven a nada sin el ingrediente secreto: ¡la Esperanza!

En nuestro mundo superficial la Esperanza es un atributo asociado a los ingenuos, pero en realidad es fundamental para los puros de corazón, teniendo Esperanza se tiene la determinación para llegar al destino, aunque el camino sea difícil y diferente de los demás.

Es el momento de preguntarnos ahora: ¿porque la Esperanza es tan esencial ahora?

Aunque vivimos en la civilización más tecnológica, rápida y retadora la vida sigue siendo difícil, con obstáculos y complicada. Tener metas no es suficiente sino se acompaña con un espíritu positivo y esperanzador. Es un sentimiento dinámico, ayuda a comprender, proporciona bienestar y abre la mente para aprender cosas nuevas, involucrarse centrados y encarrilados, nos hace más productivos y alegres.

Cuando hay Esperanza los caminos hacia nuestros sueños y destino se hacen más amplios y cortos, baja la intuición y la firmeza para indicar cada uno de los pasos hacia la meta. Estos aspectos motivadores predicen el bienestar y la autoestima, empujan hacia el optimismo y al entusiasmo. ¡Todo esto lo forja la Esperanza!

La Esperanza es la llave a todas las metas, trabajos y sueños que se tiene que llevar a cabo. Ahora como nunca es el momento de sacar este ingrediente secreto y usarlo en todas nuestras recetas.

Un abrazo esperanzador  
Rino

---

# AINA C.

Instructora YogaOne Esplugues

Sin duda esta experiencia nos está sirviendo para aprender algo bueno. No solo porque tenemos más tiempo para dedicarnos a nosotros mismos y a las personas que tenemos al lado: escuchándonos, comprendiéndonos y cuidándonos, ¡que ya es mucho! Sino también porque hemos descubierto nuestras necesidades reales y nos hemos dado cuenta que hacen falta muy pocas cosas para vivir.

La Naturaleza nos está enviando un mensaje claro: tenemos que frenar nuestro ritmo de consumo y ser lo más respetuosos posible con la Tierra, ya que destruir sus recursos acabará con nuestra especie. ¡Con todos! Incluso con los más ricos, los más famosos, los más guapos... De nada sirve querer ser o tener más, si no cuidamos lo esencial.

Estos días hemos aprendido que tenemos gran capacidad de adaptación, y con ello aceptación y evolución. Hemos modificado hábitos y hemos conocido un nuevo Yo con el que hemos conseguido estar a gusto.

El futuro incierto nos ha hecho valorar el presente, sin planificar, aprendiendo que lo único real es el ahora, enseñando a nuestra mente a no preocuparse por cosas que desconocemos si algún día se harán realidad.

Y no solo eso, sino que además nos hemos dado cuenta de que formamos parte de una comunidad, que nuestras acciones afectan a los demás y viceversa, y esto sin duda nos ha convertido en personas más responsables.

Cuando esto acabe, recordemos todo lo aprendido y sigamos alimentando este nuevo Yo más consciente, más respetuoso, más compasivo, más servicial, más humilde, más feliz.

Aina C.

---

# DASHA S.

Instructora YogaOne Sarrià

This period of the quarantine is a great opportunity to stop & look around us. Time to reflect on the effects of the human activity & what power we have at our disposal.

In this case - power to destroy what surrounds us, because we have our eyes closed & are full of ego & ignorance.

These times open up an opportunity for self-reflection & acceptance of responsibility for our work.

Many of us take for granted life in general, freedom of movement & choices we can make on a daily basis, abandonment of resources at our disposal, our friends & family.

We are draining this planet selfishly without thinking about future generations & the consequences...

This is a great lesson we all should learn!

Feel the pain of the earth. It is suffering, & now we are suffering the consequences of our ignorance.

This is a time to look deeply inside.

Reconnect with the source of our creation & heal together.

Start appreciating what we have, enjoy & treasure every moment we live. Really live in here & now!

Be more conscious in the way we communicate with each other, use our time, freedom & gifts of Nature.

Be more responsible & grateful for what our planet so generously provides for us.

Many of us will ignore this lesson & will have to learn it another time...

But YOU can bring the change NOW.

Stop, look & listen deeply!

Take measures to stop the sufferings.

Be conscious in your mind, speech & deed, be kind towards ALL.

Remember - it starts with you.

And the choice of one can affect many, bringing union & peace.

Only through union, love & compassion, acts of generosity & kindness we can live happily in harmony with each other enjoying this life on Earth.

be present

be conscious

be love

Dasha (Dariia)

---

# MARTA R.

Siento una enorme gratitud por estos momentos de pausa. Un tiempo para conocernos mejor a nosotros mismos, crear nuestra propia rutina, sin obligaciones, sin prisas. Usando nuestra creatividad para ir descubriendo lo que nos gusta hacer.

Observando el mundo a través de la ventana, mirando al otro, al que tenemos en frente, de lejos, pero sintiendo la unión, como gotas de agua dentro del océano, cada uno diferente pero todos dentro de lo mismo saliendo adelante como podemos.

Mientras tanto la Tierra aprovecha nuestra ausencia para limpiarse, para sanar y regenerarse.

Estamos viviendo un tiempo para mirar hacia dentro y darnos cuenta más que nunca de lo que somos y en lo que nos hemos convertido. Tiempo de revisar nuestra vida, de mantenernos sanos, disciplinados y equilibrarnos.

Cambiamos el temor a lo desconocido por una visión positiva y haciendo de esta quietud un hábito que se instale para siempre en nuestro interior. Confío plenamente en la vida y me entrego a su constante transformación.

Que el amor y la conciencia guíen nuestros pasos en este nuevo capítulo en la historia de la humanidad.

Marta R.

---

# LUIS A.

YogaOne Marina

## YOGA, LA VACUNA DEL ALMA

Se inventó hace más de cinco mil años y hasta se dice en un libro que Jesús meditó en India durante su adolescencia, hoy en los albores de un caótico 2020 el yoga nos recuerda la única premisa: Ser. Fluir. Concienciar. Aceptar. Annica. Todo cambia.

La tan nombrada Era de Acuario; con señas de rara, auténtica, rápida y novedosa, nos los hace saber a través de un "clic". Hace dos años ya lo había evidenciado a través de encuentros cibernéticos con los "yoguis" venezolanos que habían emigrado justamente por el colapso del sistema político y económico de mi país. Descubrir que las herramientas tecnológicas te acercan como único medio cuando estamos separados es una maravilla, una celebración que hoy se siente en todos los ámbitos de la vida.

Quizás yo me sienta con más ventaja con respecto a otros quienes pudieran ver como un desafío: trabajar en casa, comprar por internet, hacer videos para las plataformas digitales, transmitir clases por redes sociales, crear cursos y talleres online; lo que algunos llaman innovar en medio de una crisis mundial. A mi juicio no es más que la visión del presente y la ampliación de un mundo que nos da libertad de elegir.

Expandir la conciencia también es un asunto de conexión. Por ejemplo, recibir una llamada de una alumna de 70 años que solicita ayuda para bajar el Instagram y seguir las clases de YogaOne Marina; o interactuar con todos mis "yoguis" que me han seguido durante 20 años en una transmisión libre, sin contraseñas, ni abonos. Estamos siendo protagonistas de un hecho colectivo expandiendo poder personal y espiritual sin movernos de casa, tan solo haciendo "clic" y sabiendo que afuera todo está cambiando con el único propósito de comprender que esta época será mucho más armoniosa que la anterior, somos co-creadores, maestros y seres de una conciencia superior en aprendizaje.

Esta Nueva Era es la expresión de un espíritu transformador y creativo. Somos testigos del esfuerzo diario y compartido que hacemos para vivir con integridad, para crecer con ánimo y para participar en una vida que permita expresar y realizar nuestros sueños y capacidades en cualquier situación, hasta la más caótica que está siendo amenazada por conseguir una vacuna para el Covid-19.

La vacuna se llama Yoga, una dimensión añadida que nos aporta entusiasmo y creatividad ante la presencia de lo inesperado en nuestra existencia.

Namaste!

Luis A.

---

# CHARI H.

Coordinadora y Instructora  
YogaOne Mataró

**"TODO CAMBIÓ"**

Igual que todos me he visto sorprendida por una situación que jamás pensé que pudiera suceder.

La madre Tierra nos obliga a parar, nos obliga a pensar, nos obliga a reaccionar. Nos hace darnos cuenta que estamos de alquiler, que como pago de este alquiler solo nos ha pedido RESPETO y... ¿qué hemos hecho nosotros? Incumplir esta única condición.

Nos hemos pensado que todo era nuestro, que somos invencibles, que podemos tomarnos todas las licencias que queramos, que podemos construir sin pensar en que estamos desahuciando a los seres vivos que convivián con nosotros.

¿Por qué? Porque somos egoístas, porque no somos capaces de respetar y compartir lo que nos han prestado...

Pues bien, ha tenido que venir un microorganismo (Covid-19) a desahuciarnos, a devolver el orden inicial. Ahora vemos como los animales recuperan su hábitat, como delfines nadan felizmente por sus costas, como jabalíes vuelven a bajar a las calles asfaltadas, pavos reales paseando tranquilamente por las calles...

¿Y ahora qué hacemos nosotros?

Envidiarles porque son libres y nosotros estamos confinados, pero hay una diferencia entre ellos y nosotros, adivináis cuál es? Ellos no nos increpan por estar aquí, simplemente pasean a diferencia nuestra que cuando los vemos cerca nuestro nos ocupamos de echarlos reivindicando que este es nuestro lugar. Piénsalo!! Quién es el animal,ellos o el ser humano??

Cuando todo esto pase, volveremos a la calle, a los trabajos, a las terrazas a tomar algo, a consumir sin conciencia?? Nos están dando una lección, seremos capaces de aprender de ella(la Tierra)?

Espero que pronto seamos capaces de valorar lo que tenemos, de darnos cuenta que no necesitamos tanto bien material, para ser felices... simplemente necesitamos libertad y respeto para seguir siendo felices.

Pronto volveremos estar todos juntos, volveremos a reír, volveremos a abrazar y a besar a nuestros seres queridos. Pronto nos veremos todos cara a cara sin pantallas ni redes sociales.

Y esperemos que toda esta lección nos ayude a madurar.  
Todo habrá cambiado!!  
Os envío un fuerte abrazo y muchos ánimos.

Besos Familia.

Chari H.

---



# ANA LUIZA B.

Instructora YogaOne ARAGÓ/CLOT

Este es un momento de gran oportunidad, pues es el momento del vacío. Lo que era ya no es más, y lo que vendrá a ser aún no ha llegado. Este momento sería el equivalente al momento del pranayama en que retenemos el aire en el vacío, preparando para recibir la próxima inhalación...

Pues bien, la Tierra también respira, y este es el momento de su vacío, que coincide con el nuestro, porque somos materias de la misma fuente. Este es el momento del nada, donde todo es posible porque nada es.

Sí que es un momento de caos, el caos hace parte del cambio. Y por detrás del caos hay una gran oportunidad de organizar nuestro caos interno, ya que anteriormente el tiempo iba demasiado rápido para que pudiéramos considerar eso una prioridad.

A la vez que hay caos externo, también hay una gran transición planetaria ocurriendo. La humanidad está en proceso de ascensión, pero para evolucionar hay que tener el coraje de ser sincero consigo mismo, de conocerse.

Para mí las claves para este tiempo son:  
Escoger en qué vibración quieres vibrar, re-significar creencias personales y colectivas, y sanar relaciones.

## Escoger en lo que vibras:

Este es un momento de gran posibilidad de expansión a nivel de consciencia, y si tu estás vibrando en el miedo, ni percibes esta energía sutil, este portal pasando ante ti. Así como el Amor es la vibración más alta del Universo, el Miedo es la vibración más baja del Universo.

## Re-significar creencias personales:

El espacio externo está limitado, y nos trae la oportunidad de tener espacio para ampliar nuestro espacio interior. Conocer nuestros ritmos internos, nuestra luz y nuestras sombras. Nuestras sombras que siempre evitamos mirar, y estamos a la vez siempre proyectando en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, en nuestra vida cotidiana... que encuentra mil prioridades para no mirarse a sí mismo, que come emociones en forma de comida, que se llena de todo para no mirar el propio vacío.  
Pues mira, el tiempo ha parado para que pudiéramos mirarnos.

## Re-significar creencias colectivas:

Nuestra ilusión sobre la palabra SEGURIDAD está rompiéndose a nivel profundo, y eso nos enseña nuestra vulnerabilidad, nuestro miedo a lo desconocido y a lo que no podemos controlar... ¿Y qué precio hemos escogido pagar por una seguridad que no existe? Lo desconocido es la única certeza, y aprender a aceptar, estando en paz con esta certeza es nuestra única seguridad....

...¿Y a qué precio estamos intercambiando nuestra más preciosa moneda por una falsa seguridad...?

Nuestra moneda más valiosa es el tiempo. Y el tiempo, nos ha invitado a repensar cómo lo utilizamos, como escogemos vivir nuestra vida... El tiempo nos ha invitado a crear intimidad con él, a crear intimidad con nosotros mismos y entre nosotros a través de él...

Otra gran palabra para este momento son las **RELACIONES**. Sea como te ha tocado vivir esta cuarentena, tú estás en el sitio cierto y exactamente con quién deberías estar para tu proceso de evolución personal.

Algunos están solos en esta cuarentena y aprendiendo a disfrutar de su propia compañía, otros están conociendo sus relaciones en muchos niveles, lo que trae muchas bellezas y desafíos. Hay distancia física con quien no está en nuestra casa, y a la vez nunca hemos estado tan cerca de familiares, amigos y de la comunidad general como ahora...

Sí existe el virus COVID-19.  
Pero hay un virus mucho peor, el virus del miedo.  
Existe tos, fiebre y falta de aire ocasionada por un virus...  
Pero también existe tos por las palabras no dichas  
Calor febril por la rabia no expresada  
Falta de aire por las emociones a largo tiempo suprimidas...  
Existe miedo y también existe fe  
Existe egoísmo y existe solidaridad  
Existe distancia y existe cercanía  
Existe terror y también existe una buena dosis de humor  
Existe falta de libertad para salir y exceso de libertad para estar  
Existe tiempo en un tiempo de no-tiempo donde no existía tiempo para tener tiempo.

Pues sí, este es un NUEVO TIEMPO  
Así que lo utilicemos con sabiduría, para reemprender a vivir.  
Creando intimidad con nosotros mismos, sanando relaciones, y reafirmandonos en la PRESENCIA, que es la única realidad.  
Meditar, respirar, practicar, dibujar, pintar con colores, bailar, cantar alto, hacer música, cocinar con calma, disfrutar de las relaciones, leer, escribir, cuidar de plantas, pisar en la tierra, moverse....

Todo lo que haga circular la energía.  
Todo lo que te haga apropiarte de tu propio cuerpo.  
Todo lo que te despierte presencia y conexión.  
Todo lo que te recuerde qué significa el disfrute.  
Re-aprender a divertirse sin culpa, vergüenza o auto-privación.  
Este es el tiempo de volver al diseño original de lo que significa ser humanos, tiempo de dejar florecer todo lo que hemos venido a ser, es el tiempo de plantar lo que queremos cosechar en breve en nuestras vidas, es el tiempo de caminar de manos dadas, unidas.

Este es el tiempo de crecer en colectivo.  
Estamos juntos. Mucho amor.

Ana Luiza B.

---

# SAMUEL

Instructor YogaOne La Milagrosa,  
YogaOne Les Corts y YogaOne Sabadell

Saludos familia,

Mi nombre es Samuel, practicante de yoga y taoísmo.

Escribo este mensaje para abrazar y dar todo mi apoyo a las personas y familias las cuales se han visto afectadas directa o indirectamente por el virus.

Para las personas que únicamente han sido afectadas por las circunstancias de la situación, pedir respeto y precaución, salir para lo necesario y siempre tomar las medidas adecuadas desde el amor hacia la comunidad, siempre desde el amor y no desde el miedo ya que el miedo nos hace débiles, inseguros y manipulables, lo cual es aprovechable para cierto sector de la sociedad.

Por este mismo motivo les aconsejo algo que me estoy aplicando que es no ver la tele, sobretodo noticieros, más de cinco o diez minutos al día. No es estar desinformado/a ya que con saber la situación del día es suficiente, es no contaminarse de energía negativa y utilizar estos días de reclusión para mirar hacia dentro y trabajar con nosotros y nosotras mismas en beneficio de la comunidad, de nuestras familias y de las personas afectadas.

Valora tu vida y tu autenticidad y busca el positivismo de las cosas pequeñas para mantener la paz en el corazón. Como decía Yogananda, deja que tu alma sonría a través de tu corazón y tu corazón a través de tu mirada, para poder esparcir sonrisas en corazones tristes.

Namaste.

Samuel

---

---

# PACO C.

Instructor YogaOne Cornellà

Los marineros saben que cuando una tormenta se desata de forma imprevista, será intensa. También saben que normalmente son breves. Así son las dinámicas en este universo nuestro y hay que intentar aceptarlas tal y como son. Cuando la navegación no es posible hay que concentrarse en la siguiente ola, hay que flotar...

Aceptar lo inevitable no es fácil... siento en estas situaciones de caos que la fuerza del yoga me ayuda. GRACIAS YOGA.

Un yogui de pa sucats amb oli.

Paco C.

---

# SILVIA L.

Instructora YogaOne Cornellà y  
YogaOne Esplugues

## **MENOS ES MÁS** **“LA GRANDEZA DE LAS PEQUEÑAS COSAS”**

Ese “no” hacia el poder ir “afuera”, ese límite puesto al acontecer habitual que nuestros días... nos ayuda a PODER ESTAR Y SER DENTRO y adentro y disfrutar de la grandeza de nuestras pequeñas acciones que se vuelven enormes cuando las vivimos en conciencia y con amor.

Silvia L.

---

# FERNANDO D.

Instructor YogaOne El Prat  
y YogaOne Sant Boi

## UNA HISTORIA DE LUZ DE CÓMO LOS VIRUS VIENEN DE LA LUZ Y ABREN MI CORAZÓN

Érase una vez el Universo lleno de estrellas, de soles, de galaxias y un planeta, en el cual un día, en una línea de tiempo sin principio ni fin, chocó un meteorito. Y este meteorito provocó luces, fuego, aire, agua y éter.

Dentro de él viajaban unos pequeños seres muy diminutos, muy resistentes que hablaban el lenguaje del Universo, el lenguaje de la luz, las vibraciones y la energía. Les gustó este planeta, decidieron cooperar entre ellos y reorganizar sus diminutas vidas en otras de mayor envergadura que pusieran orden en aquel caos de planeta, se habían propuesto nada menos que crear vida, traían la misión de materializar la energía en Vida Consciente.

Empezaron su cooperación y crearon lo que llamaron ADN que eran unos planos para crear Vida, primero crearon lo que llamaron Bacterias y con ellas una atmósfera que filtrara del Universo lo que la Vida necesitaba. Limpiaron el aire, el agua y después crearon a partir de esas primeras bacterias y de ellos mismos lo que llamaron Células, y de ellas un sin fin de seres que poblaron el mar, los cielos, la tierra... hasta que por fin, un día crearon un ser que reunía toda la sabiduría y las posibilidades de que eran capaces. A este ser lo llamaron "Humano" y era capaz de ser consciente de él mismo, de sentir la unión de todo lo creado, de las plantas, de los peces, de los animales que corrían por las praderas, de los insectos, de las piedras, de la luz... Este nuevo ser era pura luz condensada y consciente, y a este sentimiento de unión lo llamaron "Amor".

Los Humanos fueron llamados a servir a la creación, pues conocían todos los idiomas del creador porque estaban hechos a su imagen y semejanza; sólo ellos de entre todos los seres eran conscientes y dueños de sus actos. Dieron gracias a estos diminutos creadores llegados del espacio exterior por ser un medio por el cual el Amor Universal los había creado.

Estos diminutos creadores fueron llamados "Virus", que significa: "El comienzo".

Los humanos crecían y se reproducían en armonía con ellos mismos y con todo lo creado. Salían de sus cuevas y recorrían maravillados los majestuosos bosques, ríos, montañas... y de ahí, de la madre naturaleza obtenían todo lo necesario para su propia vida. Se sentaban en las colinas y admiraban el Sol que les calentaba y les iluminaba, las bellas plantas que les alimentaban y sanaban, y los animales que los acompañaban en este viaje de consciencia y vuelta a la luz.

Pero un día uno de ellos se cansó de rondar de cueva en cueva y de bosque en bosque. Había almacenado una gran cantidad de piedras preciosas que había encontrado en sus paseos y también que había intercambiado con otros humanos venidos de tierras lejanas.

- ¿Cómo voy a abandonar estas piedras preciosas?- pensó -, ya son muchas para poderlas transportar, estoy harto de deambular, voy a recoger las plantas que me gustan y las plantaré, así no tendré que viajar en su búsqueda. Además hay muchos animales que seguro también se pueden comer.

Este pensamiento y los actos que le prosiguieron rompieron el orden del universo.

Y como lo pensó, lo hizo. Convenció a otros de la tribu para quedarse, sometió a la tierra para que le proporcionara los frutos que necesitaba, sometió a unos animales para que le ayudaran con los trabajos del campo y a otros los criaba para matarlos y utilizarlos como alimentos.

No tardaron en tener miedo de perder lo que habían construido y almacenado y comenzaron a alzar muros para protegerse de los otros humanos que recorrían aquellas tierras. Empezaron a vigilar desde aquellos muros y crearon lo que llamaron "ejército" para proteger lo que declaraban suyo.

Cansados de arar los campos, pensaron que igual como sometían animales podían someter a los humanos que se acercaban a observar aquellas raras construcciones, pues ellos se autodenominaban ahora "Reyes", es decir, dueños de todo aquello de lo que querían ser dueños.

Pusieron a trabajar forzosamente a todo aquel que caía en sus redes y les explicaban que ellos eran los Reyes, que Dios los había elegido para subyugar la creación y que sólo a través del dolor y el sufrimiento podrían alcanzar el reino de los cielos. Y estos humanos que rompieron el orden del universo se alimentaron del sudor y de la sangre de sus hermanos en la creación.

Fueron pasando los años y los "Humanos" se fueron sometiendo los unos a los otros, fueron sometiendo la tierra, los ríos y los mares, exterminando las formas de vida que se interponían en sus planes y se olvidaron casi por completo de su origen, olvidaron, la gran mayoría, que eran hijos de la Luz, hijos del Universo, que su madre era la tierra y que habían sido creados a través de aquellos diminutos seres venidos del espacio exterior llamados Virus.

El "Humano", en su grandilocuencia, en su ceguera, había cerrado los ojos a su verdadero poder. Ahora estaba asolado por la enfermedad, tenían enfermos sus cuerpos y ya no miraban a la madre naturaleza ni a las plantas para sanarse sino que ponían la fe en la ciencia de los hombres que les administraba pastillas mientras devoraban cadáveres de sus hermanos animales. Tenían enfermas sus Mentes, que buscaban la Felicidad fuera de ellos mismos, en las finitas cosas materiales que en su ceguera producían sin medida a costa del dolor y el sufrimiento de sus propios hermanos humanos e incluso de ellos mismos.

Envolvían sus cuerpos en los que ellos denominaban lujosas prendas, se movían sin cesar en carros de acero movidos por un líquido que robaban a las entrañas de la tierra y consumían drogas con las que ofuscaban su discernimiento mientras reían. Sus Corazones sufrían de la peor de las enfermedades, pues con este padecimiento se rompía la conexión con la fuente de Luz de la Creación que habitaba en ellos mismos, y les cerraba los ojos para ver el dolor que infringían a sus hermanos y hermanas en este viaje hacia la luz. Y al romper esta conexión se sentían solos, angustiados, estresados... y no sabían ni el porqué.

Pero un día la Luz del Amor Universal que sostenía todo este angustioso teatro desde el infinito, llena de compasión, decidió actuar otra vez a través de estos diminutos seres. Despertó a un grupo de ellos y les mandó que se expandieran por el aire con un mensaje que haría resonancia en cada uno de los corazones de buena voluntad despertando de nuevo el poder primigenio:

Soy Humano, hijo de la Luz, hijo del Amor Universal, tengo el poder del Creador. Abro mi corazón, cada uno de nosotros somos una chispa de amor, una chispa de luz capaz de alumbrar la oscuridad que se apoderó de nosotros por falta de discernimiento. Cada uno de nosotros puede encontrar la manera de volver al estado original de Amor y Paz, cada uno de nosotros tiene el Poder para ser Salud y Felicidad Infinitas, pues somos Espíritus Infinitos en formas finitas. Dejo el pasado que me atormenta y renuncio al futuro que me ilusiona, pues el tiempo es una casa en la que mi mente no iluminada me quiere encerrar a través del Miedo o el Deseo. Mi verdadera naturaleza es la de la Luz que brilla en cada instante atemporal más allá de la escasez y el dolor que creo ver con los ojos de la duda.

Ha llegado el momento de que me abandone al Amor, un Amor sin condiciones, ni reglas, ni métodos, ni medidas, ni razas, ni especies. Me dejo guiar por este Amor y por la Dicha que de él se desprende, se que nada de lo que deseo desde él me quedará por satisfacer, pues, hijo de la Luz, la misma Luz soy y con ella y en ella en cada instante crearé lo justo y necesario.

En la Unión de la Consciencia está mi único reposo posible; en esa unión encontraré el impulso a lo que realmente soy.

El Amor, La Felicidad y la Paz son reflejos de la Luz Universal, que son más en la plenitud de lo real. Porque lo que encuentro de verdaderamente real en mí llena todos los anhelos que tengo como "Humano".

Y ahora salgo de mi encierro mental, abrazo lo que no veo y me asusta: se llama Virus y agradezco el mensaje que hace resonar en mi corazón:

Dejo los caminos por recorrer, sé que no hay nada que hacer, la felicidad ya está dada, ya soy la Felicidad, sólo me permito serla. No me guardo nada, pues en "Darlo Todo" encuentro la verdadera abundancia.

Abro mis ojos al Bien, pues el Infinito Bien es el propio Creador y recuerdo que Yo soy uno con Él.

No dudo porque sé que Dios no tiene intenciones ocultas, puedo poner toda mi Confianza y Fe en Él.

Invierto toda mi energía en Felicidad porque es la única manera que tengo de recibir la verdadera abundancia del Amor.

Dejo que la Dicha me enseñe el camino que he de recorrer, sin tiempo ni espacio, sólo ella me alinea con la Luz que soy.

Tomo la Responsabilidad de Creador que tengo, pues soy constructor de vidas.

Y Salto al Vacío, camino sobre las aguas hacia donde mi Corazón me guíe...

Fernando D.

---

## RAFEL C.

Instructor YogaOne Cornella,  
YogaOne Sant Andreu, YogaOne Gavá  
y YogaOne Vilanova

Aunque tengas talento o sigas un método nunca te rindas, al final del día sabrás que si amas, te enfrentarás a todo.

Rafel C.

---

# SUSANNA R.

Instructora YogaOne Cornellá, YogaOne Esplugues y YogaOne Hospitalet Centre

Desde este retiro en el que nos encontramos todos, busco en mi interior palabras de aliento para compartir. Intento pensar con el corazón, ya que desde mi mente me sería completamente imposible encontrarlas.

El miedo ha invadido mis pensamientos soy consciente de ello. Y desde ese lugar de consciencia, cierro los ojos, y descanso mi mente en mi respiración. Observo la inhalación, pausa, exhalo lento hasta quedarme vacía de aire... pausa de nuevo... y vuelvo a comenzar, una y otra vez... la respiración es Vida. Pronto sobreviene la calma, esa sensación de tranquilidad que lo inunda todo como un bálsamo. Sigo respirando y, casi sin darme cuenta, todo desaparece.

Estoy en otro lugar, dentro de mí, a salvo. Escucho los latidos de mi corazón, que bombea con fuerza y serenidad. Tomo conciencia de algo importante -respiro, luego estoy viva-. Gratitud. Y desde mi corazón voy hacia lo más profundo de mi Ser y allí encuentro la fuerza, mi esencia. El Amor. Y es desde el Amor que comprendo, que abrazo y mezo mi miedo. Con aceptación y compasión hacia mí misma.

Soy un ser humano. Estoy aprendiendo a conocerme. Acepto mi vulnerabilidad, mi debilidad, mi humanidad. Y descubro una profunda conexión con todos los seres. Estamos conectados. Como las partículas de agua en el océano, somos Uno.

Y es desde el Amor que lo entiendo. El Amor me hace fuerte, me hace valiente, me convierte en la Guerrera que soy, que he sido toda mi vida. Y desde ese lugar elevo mi corazón al altar de mi mente y siento que todo está bien.

Pido a Dios que todo este caos nos sirva para encontrar la Luz en nuestro interior que ilumine el camino de nuestras vidas, guiándonos siempre desde el Amor y hacia la realización del Ser.

El sentimiento de Unidad está muy presente en todos nosotros. El amor hacia todos los seres es nuestra medicina. Que sean nuestros corazones y no nuestras mentes, quienes guíen nuestras vidas.

Está en nuestras manos hacer de este mundo un lugar mejor que el que encontramos cuando llegamos. Es el momento del cambio. Vivir en el Amor. Perdonar y ser perdonados. La Madre nos habla, está sanando.

Hay Esperanza. Om Namah Shivaya.  
Susanna R.

# FABIANA

Instructora YogaOne Hospitalet Centre y YogaOne Vic

## EL VAGABUNDO DE LAS ESTRELLAS

Hace muchos años leí un libro de Jack London que cambió mi forma de ver los lugares y situaciones donde me encuentro, ese libro lo siento muy cerca en estos momentos de confinamiento donde la mente viaja y hace que el cuerpo se proyecte, desde el presente, a un mundo distinto usando la imaginación como libertad.

La situación actual nos está mostrando de una manera muy clara la importancia de volver a nuestro origen, descubrir que el cambio no vendrá de afuera sino desde nuestra casa, en la intimidad de cada uno y en el alma colectiva. El mundo se encuentra en un momento tal que nos invita a viajar hacia adentro, a desarrollar nuestra creatividad de otra manera, a regresar a los libros, el tiempo en silencio, ese espacio que se abre para cerrar los ojos y escuchar nuestra respiración 3-5-10 minutos al día.

Ahora nuestro reto es encontrar la imaginación necesaria para enfrentarnos a lo que está sucediendo y la forma de afrontarlo definirán nuestras acciones futuras. Tomarnos el tiempo para reflexionar sobre esos cambios no implica renunciar al futuro ni olvidar el pasado: enfocarnos en el presente es ese lugar de encuentro de los tres tiempos, sólo así las puertas de la percepción se entreabren y aparece el otro tiempo, el verdadero, el que buscábamos sin saberlo: el presente, el ahora.

Y por cierto, sigo recomendando el libro de Jack London a quienes consideren un aporte extra para estos días, se llama EL Vagabundo de las Estrellas.

Sigamos viajando hacia adentro!

Fabiana

---

# IVES L.

Instructor YogaOne Cornellà,  
YogaOne Esplugues, YogaOne Sants,  
YogaOne Ciutat de la Justicia  
y YogaOne Hospitalet Centre

## LA VIDA TAMBIÉN ES LO QUE HAY DENTRO

Cierra tus ojos. Al hacerlo, fíjate en como tu boca también se cierra. Imagina que se abren más tus oídos. Al no hacer “nada”, notas como si emanara una profundidad de tu cuerpo, que se asemeja a la quietud enérgica, viva de una montaña. El aire entra y sale delicadamente por tu nariz como si afinara el instante, el momento presente.

Imagina que conectas con el centro de tu cuerpo y de allí con el centro de ti, que no es ya ni el centro de tu cuerpo, ni de tus emociones, ni de tus pensamientos. Te transformas en un receptáculo del tiempo que ocurre, en un espacio que no se moja con la lluvia. No hacer “nada” se transforma en una experiencia dulce, como si un sol suave acariciara tu rostro.

No controlo, dejo que la paz me invade.

Mi atención sigue posada en el aire sutil que me recorre, como metáfora de la vida. La respiración se transforma en un fenómeno bello, noble. Me hace esbozar una sonrisa como la de Buda. Frente a mis ojos, un río caudaloso en movimiento. Observo el agua pasar. A diferencia de mi cuerpo inmóvil, la corriente del río no se detiene. Nada puede romper este momento.

Silencio.

Con mi mente vuelvo al lugar en donde estoy.  
Abro los ojos. Me pongo al servicio de la vida.

Ives L.

---

---

# LEILA A.

Instructora YogaOne Cornellà,  
YogaOne Vilanova, YogaOne Sant Boi  
y YogaOne El Prat

Lo que parece un triste final, puede ser un nuevo y bueno comienzo.

Cambia tu perspectiva, piensa positivo, conecta contigo y tus emociones.

Aprende a valorar lo que tienes y te rodea...

Observa.. Vivimos en la madre Tierra, no nos pertenece, le pertenecemos a ella...

Ojala nuestros hábitos cambien, ojalá aprendamos a vivir desde la gratitud.

Ojala esta situación nos convierta en seres empáticos, humildes y humanos.

Date cuenta que todos somos iguales...

Nacemos y morimos como todos, así que sé generoso con tus bienes, tu tiempo y tu amor.

Haz el bien sin mirar a quien.

Ojala te des cuenta que de nada te sirve un coche, tu cargo o tu apellido...

Estás confinado como todos, somos iguales.

Ojalá todo esto sea para un despertar de conciencia y conciencia colectiva.

Para que apreciemos aquello que damos por supuesto...

El aire, el viento, el sol, el mar, los abrazos, el caminar.

Ojalá aprendamos la lección que todo cuanto hacemos y nos hacemos, repercute a todos y al colectivo.

Recuerda que si no eres feliz con poco, jamás lo serás con mucho.

En el ciclo de la vida y bajo los ojos de Dios todos somos iguales.

Leila A.

---

---

# BARBARA G.

Propietaria YogaOne Hospitalet Centre

Hoy ya hace varios días del confinamiento y mi cabeza a momentos, no cesa de formular todo tipo de preguntas. Hay días que me he encontrado serena y con la misma energía de antes de esta situación, y así voy realizando cada una de las actividades que aun dentro de casa hay que realizar. Después vienen otros momentos en donde mi cabeza gana a mi voluntad y comienza a cuestionarse otra vez el por qué de todo.

Intento respirar, mirar hacia el mar... lo puedo ver en la distancia desde mi ventana y me repito a mi misma que soy afortunada por estar con salud, con mi corazón completo que sigue latiendo y pudiendo llenar de amor a mis hijas y mi esposo. Soy afortunada de seguir dando mis clases de yoga en lives y seguir dándoles palabras de esperanza a mis hijas cuando quieren que esto acabe.

Sé que debemos seguir en pie para mostrarles con el ejemplo que debemos seguir aprendiendo, creando y fluyendo con lo que tenemos en el AQUÍ y el AHORA. Les hago ver que a pesar de que estamos limitados en movimiento, al tamaño de lo que hace nuestro piso, sigue siendo nuestro hogar, lugar donde da vida a todo lo que sí podemos seguir haciendo como cocinar, alimentos que nos aporten energía, cantar.... canciones que nos den alegría, bailar... al ritmo de los movimientos que fluyen en nuestro cuerpo, continuar a jugar... con nuestra imaginación para crear cosas nuevas o bien con juegos ya guardados que hace mucho no utilizabamos.

Pero sobre todo, seguir aprendiendo... con todas las herramientas que desde el cole nos aportan y también a través de la lectura, leyendo libros que te llenan de sentimientos y emociones o historias donde aprendan a desconectar su mente para viajar con los personajes de las historias leídas. Y por último meditar, sentarnos en una pausa de 5 min en donde encendemos una vela, damos gracias por seguir unidos y con salud y después enviamos nuestra energía a todos aquellos seres que les haga falta. Son solo 5 minutos donde creamos amor puro y nos hacemos uno con la tierra para ofrecer y agradecer el seguir teniendo vida.

No dejo que el miedo o la duda inunde mi corazón, reconozco los momentos de estrés y desesperación, me permito sentirlos y respirar a través de ellos, reconozco que son energías, que este tipo de energía no puede quedarse estancada porque hace mal y enferma a la mente y al cuerpo, y es entonces a través de mi intención, que intento otra vez conectar con mi respiración y así liberarlas, no permitiré dejar de vivir por el miedo de poder quizá, infectarse o que algún ser querido se infecte y pueda

morir. No tendré miedo de este proceso que atraviesa la tierra, mi universo, y viviere en el aquí y el ahora más que siempre, pues es lo único que ahora, tenemos seguro.

Amor y paz para las mentes de millones de personas que estamos limitados en espacios, pero no en energía. Juntos pero distanciados, vibremos en amor, en armonía y serenidad estando seguros que, esto también pasará.

Barbara G.

---

# MAGALI B.

Instructora YogaOne Cornellà  
y YogaOne Esplugues

Estamos viviendo una época única, donde las circunstancias nos obligan a quedar confinados en nuestras casas.

Salvo las muertes y todas las personas enfermas, en lo que podría parecer un inconveniente difícil de sobrellevar, tenemos también la posibilidad de ver una oportunidad única y quizás irrepetible para ceñirnos a lo esencial, ser creativos con lo que tenemos a mano, ayudarnos los unos a los otros y, de verdad vivir el aquí (nuestra casa) y el ahora (esos días que todos se parecen).

El yoga, que practico desde hace muchos años, seguro me ayuda a llevar esas circunstancias bastante bien. Guardar la calma, tener paciencia, cuidarme, pensar positivamente y no perder mi centro.

Estoy convencida que vivimos un cambio de época. Los yoguis veneran a Shiva porque es destructor y sobretodo transformador. Y seguro que estamos en una época de transformación. Que eso no nos dé miedo porque en el fondo, si nos apegamos a nuestra esencia y a lo eterno dentro de nosotros, nada realmente cambia.

Magali B.

---

# SANDRA T.

Instructora YogaOne Vilanova

Fabricas cerradas, carreteras desérticas, animales libres, aguas cristalinas... La contaminación disminuye drásticamente.

Niños que vuelven a jugar con sus padres,

Nuevos voluntariados,

Actos generosos sin pedir nada a cambio,

Aquel amigo olvidado...

Se valoran más los abrazos, la familia, los amigos...

Los aplausos retumban las calles intentando agradecer el gran trabajo que hacen los sanitarios.

Este parón nos ha obligado a ir hacia adentro y a revisar nuestras emociones internas...

GRACIAS PANDEMIA Covid-19, porque aunque sea de esta forma drástica, el ser humano ha empezado a despertar.

Sandra T.

---

---

# ANA G.

Propietaria YogaOne Poblenou

De repente tuvimos todo el tiempo del mundo. Ese tiempo que habitualmente anhelamos en nuestra vida diaria y actividades cotidianas y que un parón forzoso nos impide seguir desarrollando ¿Y ahora qué? Ahora meditamos, nos encontramos con nosotros mismos, nos escuchamos y reflexionamos.

Es un momento de dar gracias por estar bien y de ser solidarios con la humanidad. Nos damos cuenta de que esta crisis sólo la superaremos juntos porque juntos somos más fuertes. Durante estos días afloran bellos valores como la gratitud, la solidaridad, el amor y la unión. Y se hace más global el respeto por el planeta, por la naturaleza y en general recapitamos que es necesario llevar una vida más sana y sostenible. No debemos sólo enfocarnos en la lucha contra el virus. Debemos enfocarnos en fortalecer nuestra salud como individuos y la salud del Planeta.

Esta pandemia acabará y volveremos a retomar nuestras vidas. Pero es necesario que este nuevo camino que se nos abre por delante tenga unas prioridades claras de amor y respeto a nosotros, a nuestro alrededor y al Planeta. Este amor universal nos llevará a cuidarnos más, pues nos amamos. A llevar hábitos saludables, pues nos queremos. Vivamos en un entorno de salud, paz, amor, equilibrio y respeto. Sigamos las sendas del yoga y celebremos la vida.

Ana G.

---

# FLAVIO F.

Instructor YogaOne Poblenuu

## ¿LA PANDEMIA LO CAMBIA TODO?

Vivimos esta nueva temporada de incertidumbre y miedo; nos toca experimentar una situación diferente y más dura respecto a la habitual. La vida es así, en un cambio continuo, impredecible e incontrolable. En realidad, con otra perspectiva, se podría interpretar como una lenta sucesión de nuevos puntos de equilibrio sociales, políticos y económicos, cuya dinámica es tan pausada respecto al tiempo de vida del individuo, que de padre a hijo casi nos olvidamos de lo que éramos o de lo que pasó hace dos generaciones.

Para muchas personas, una modificación, respeto al orden preestablecido anterior, representa una tragedia, pero el yoga nos da herramientas potentísimas para enfrentarnos a los cambios, tanto a nivel físico, como logístico, emocional y sentimental: podemos identificar una clave de lectura mucho más poderosa y eficaz, que nos permite alejarnos del drama, para encontrar calma y un nuevo estado de autoconciencia.

El 2020 ha empezado con una pandemia de dimensiones mundiales: nos toca cambiar de hábitos, nos toca limitarnos en nuestra libertad de desplazamiento y en la manera de agregación, no podemos salir, ni ir a ver a las personas que queremos. ¿Cómo nos enfrentarnos a una nueva realidad que pone patas arriba todo lo que para nosotros era la normalidad?

Pero, pensándolo bien, ¿qué es la normalidad? ¿Y por qué no podría ser otra? ¿Por qué -a partir de ahora- esta que tenemos no la podríamos llamar “nueva normalidad”? Esta situación es temporal, tan temporal como era el “orden” anterior que parecía tan estable. ¿Qué puede hacer el ser humano frente al cambio que nos involucra a todos y a la fuerza tan potente del universo?

Lo primero es darse cuenta (o mejor acordarse) que solos no somos nada, comparados con esa fuerza; a todos nos han ocurrido eventos que nos han despertado esta conciencia – son terremotos físicos y emocionales que alimentan nuestra capacidad de ubicarnos respecto a la inmensidad del universo. Al mismo tiempo hay que recordar que no estamos solos en este momento: la grandeza y nuestra potencia está en la unión de nuestras capacidades de reacción. Estamos todos en el mismo barco, y nos toca remar a todos en la misma dirección para que el barco pueda seguir su ruta, para que no se hunda bajo la fuerza de las olas y de la tormenta, para que nos pongamos todos a salvo.

Imaginamos ahora que ese barco, donde estamos todos, supere la tormenta y llegue a una playa tropical hermosa donde podamos gozar en frente al espectáculo que nos encontramos delante: al llegar tendríamos que comprender que esta belleza

para los ojos y esta tierra acogedora, no existirían si no fuera por la presencia de cada uno de los granitos de arena de la playa. Agradecemos a cada grano de arena que forma parte de este estupendo paisaje. Nosotros mismos somos estos granos de arena: si cada uno aporta su propia sencilla contribución, el resultado global será una reacción común armoniosa y potente, de la misma intensidad de la fuerza que ha generado el nuevo equilibrio universal.

El yoga nos permite centrarnos en el momento actual para evitar pensar en un pasado que ya no podemos modificar, o en un futuro con sus grandes incertidumbres.

El yoga nos permite desconectar la mente de lo que la mantiene tan ocupada, de las preocupaciones diarias o las obsesiones, para tomar la justa distancia y cambiar de perspectiva.

Con el yoga aprendemos el desapego de los objetos, de los hábitos, de las rutinas que son parte de nuestras vidas actuales. El yoga nos recuerda que todo es transitorio, todo viene y va; el cambio no debe ser fuente de tristeza o agobio, sino ocasión de crecimiento personal, mejora y aprendizaje.

El yoga suelta nuestra sensación de control respecto a nuestras vidas, relaja y deja fluir las sensaciones y las emociones, en lugar de intentar mandar y controlar sobre todo lo que ocurre alrededor.

El yoga nos mete en competición con nosotros mismos, interrumpiendo la atávica lucha de supremacía contra los otros seres; no hace falta buscar equilibrio fuera de cada uno, si primero no se consigue paz interior; no hay nadie mejor que nosotros mismos, para contestar a nuestras respuestas existenciales.

El yoga, con mucha práctica y dedicación, nos da la posibilidad de encontrar paz dentro de nosotros para poderla transmitir a nuestro alrededor.

Compartir el aprendizaje del yoga y poner nuestras experiencias a disposición de los demás es un acto de amor incondicional, de compasión, que permite a todos los seres vivos de disfrutar de la energía positiva que cada uno es capaz de generar. Practiquemos yoga, no importa a qué nivel, con qué frecuencia o qué estilo. La vibración que nuestros cuerpos, mentes y espíritus van generando juntos, como individuos y como grupos, nos ayudará a superar este momento y nos volverá más conscientes y preparados para nuevas “normalidades” y para comprender el propósito de cada uno en esta vida.

Flavio F.



---

# GERARD L.

Instructor YogaOne Poblenuu

Estos días, más que nunca, podemos ver que vivimos en una sociedad globalizada en la que las acciones de unos pocos pueden influir decisivamente en las vidas de muchos o incluso del resto del planeta y viceversa.

## ¿Por qué no utilizar esto de manera positiva?

El individuo tiene la potencialidad de verse a sí mismo en esencia y así reconocerse uno con el resto. Si no estoy separado del resto... ¿Por qué voy a querer estar por encima de nadie?

En este confinamiento tenemos la oportunidad de entender que no somos individuos aislados del resto, sino que formamos parte de la humanidad, parte del reino animal, parte de este planeta llamado "La Tierra" y parte del resto del universo, el universo y el individuo no son cosas distintas, todo está en acción y modificación constante, cada acción está influyendo sobre el resto. De manera que el uno influye sobre el resto y el resto sobre el uno, no son procesos separados.

Para ver con claridad lo que ocurre afuera es esencial poder ver con claridad lo que ocurre dentro de cada uno de nosotros. ¿Qué ocurre cuando nos aislamos y vamos hacia adentro, invirtiendo los sentidos acostumbrados a ir hacia afuera?

## ¿Qué ocurre cuando quietamos la mente acostumbrada a llevar un ritmo desenfrenado?

Es probable que empecemos a ver en nosotros patrones mentales, actitudes, pensamientos y ciertas tendencias que tal vez preferiríamos no mirar. La cuestión es si vamos a tomarnos el tiempo para parar y observar o vamos a seguir huyendo.

## ¿Podemos mirar desde ese lugar sin juicio? ¿Podemos ver sin la intervención del pensamiento?

## ¿Qué soy yo si dejo atrás todo el pasado? ¿Qué soy en el instante presente?

Dejando a un lado la parte práctica y necesaria del condicionamiento que me permite llevar a cabo las actividades del día a día. Psicológicamente... ¿Puedo permanecer libre de todo lo acumulado? ¿Puedo observar el mundo dejando a un lado todo ese condicionamiento? ¿Todo ese juicio? ¿Toda esa comparación?

Primero es necesario ser consciente de todo ello, de lo contrario siempre estaré mirando a través de un filtro que no reconozco como tal, pensando que ese filtro es "la verdad".

Todo lo que he acumulado hasta este instante me hace ver el mundo de una manera particular, ¿pero qué hay más allá de eso? ¿Es posible observar sin ese filtro? ¿No es cierto que todos queremos lo mismo? ¿Todos los seres queremos vivir felices y en libertad. ¿No es así?

Pero la realidad es que muchos seres carecen todavía de libertad para ser felices, ahora mismo vivimos en un mundo en el que reina la desigualdad, pero no tiene por qué continuar de este modo.

Todos pasamos por las mismas sensaciones, por los mismos sentimientos, miedos y sufrimientos básicos.

Externamente se hacen evidentes las diferencias, internamente, somos muy parecidos, esencialmente, somos lo mismo.

## ¿Cómo podemos contribuir entonces a que la libertad y felicidad para todos los seres sea una realidad? Desde luego no podemos hacerlo actuando desde la superficie.

Primero necesitamos un cambio radical, un cambio desde lo más profundo. Observar las sombras y reconocer la luz, para poder ver y actuar desde lo que somos en esencia.

Gerard L.

---

---

# DIMITRA A.

Instructora YogaOne Poblenu

Take a moment to observe this time of liberation and of internal and external silence we are experiencing. Through fear we have created peace. We care more about what is real and what exists. We are united, full of compassion and we care for each other.

We were forced to stop running, stop buying, stop consuming. Instead we start to feel, to think, to observe. Away from the ego. Away from adhesions.

This great global pause, in this specific moment of time has been created by us and for us, to take a moment to look inside and listen. What does yourself has to say to you? How is your body? Your soul?

Breathe in and be aware of what is going on. Breathe out and let it be!

Look deeper and listen carefully. Appreciate what you have, because what you need is already there.

Dimitra A.

---

---

# JOSUNE G.

Instructora YogaOne Poblenu

## **NO NOS ENGAÑEMOS, ESTA NOS LA HEMOS BUSCADO.**

No podemos culpar a nadie más por el tipo de mundo en el que estamos.

La Humanidad ha logrado crear este escenario surrealista en el que estamos viviendo a través de nuestra conciencia colectiva. Y a través de esa misma conciencia, tenemos ahora el tiempo y el deber de descubrir qué estamos tratando de transmitirnos. Tal vez necesitamos reconsiderar cómo estamos manejando la Vida; la nuestra, la de todas las criaturas vivientes, y la del Planeta mismo... Algo tiene que ceder.

## **ESTO ES LO QUE SÍ SABEMOS:**

Es sólo cambiándonos a nosotros mismos que el mundo cambiará. Nuestra mejor herramienta para cambiar el mundo es nuestra capacidad de transformar nuestra mentalidad sobre el mundo.

Se necesita entrenamiento de la mente y responsabilidad consciente para usar el Amor como una perspectiva en todas las situaciones: el Amor como una elección mental en cada momento de cada día. El Amor como una opción, en lugar del miedo.

## **TOMÉMONOS EL AMOR EN SERIO**

Nosotros hemos elegido el Yoga como método para trabajar en nuestras mentes y que podamos darnos cuenta y conectarnos con la verdadera naturaleza de nuestro Ser: el Amor. O Dios o Poder Superior o cualquier otro nombre que queramos darle para entender.

## **NUESTRO SERVICIO COMO YOGIS ES DIFUNDIR ESA INTENCIÓN.**

No deberíamos desaprovechar la enorme oportunidad que nos hemos dado para hacer de esto un portal hacia una nueva Existencia.

Perdonemos el pasado. Al hacerlo, estaremos más ligeros para traer nuestra conciencia al presente. Entonces, juntos, crearemos un futuro diferente.

Esperanza: el Cambio empieza con nosotros

Josune G.

---

---

# GABRIELA N.

Instructora YogaOne Poblenu

## SATURNO “O SENHOR DO KARMA” Y EL CONFINAMIENTO.

Me acuerdo de un libro de Liz Grenne sobre Saturno que he leído una vez y me parece perfecto trazar un paralelo entre la energía de este planeta y lo que está sucediendo actualmente en la tierra.

Saturno es conocido en la astrología clásica como el “Señor del Karma”, ya que su influencia hacia un individuo parece ser debido a circunstancias dolorosas que nada tienen que ver con su debilidad o imperfección, sino que parece estar más bien relacionado con acontecimientos que tienen lugar por circunstancias completamente externas a nosotros.

Este planeta es también un símbolo de dolor, de restricción y de disciplina. Si lo relacionamos con el proceso psíquico que debemos atravesar en nuestra jornada y propio a todo ser humano, tales experiencias pueden ser utilizadas para ampliar nuestra consciencia y nuestro desempeño.

En cuanto Bestia, el papel de Saturno es un aspecto indispensable, ya que la Bestia tal cual la leemos en el cuento, sólo podrá transformarse en príncipe y liberarse cuando sea amada por lo que es.

Durante estos días que parecen interminables, estamos todos obligados a interiorizar las virtudes de Saturno (auto-control, cuidado, parsimonia) y sólo lo estamos logrando porque también estamos accionando la emoción del miedo, vicio directamente relacionado a este planeta.

En este sentido, me pareció oportuno llamar esta experiencia individual y colectiva que vivimos al día de hoy, con tantas pérdidas económicas y humanas, miedo, personas mayores abandonadas en sus hogares, de una experiencia saturnina.

Sin embargo, tal cual la experiencia saturnina sugiere, sea del punto de vista psicológico o astrológico, podríamos vivir la actual circunstancia como una oportunidad de profundizarnos en la búsqueda de autoconocimiento. Sabemos que el ser humano, en su gran mayoría, sólo emprende su búsqueda por autoconocimiento cuando vive experiencias dolorosas y cuando ya no tiene otra opción sino la de desarrollar fuerzas dentro de sí mismo para superar sus problemas.

Aunque pueda ser doloroso desde varios puntos de vistas (económicos, sociales, psíquicos), creo que debemos de verdad aprovechar este tiempo de confinamiento con alegría para conquistar nuestro libre arbitrio.

Que podamos hacer del confinamiento nuestro mejor amigo. Que en este momento que no tenemos otra opción que la de volver a la búsqueda de nuestra esencia, que sepamos aprovechar este momento para transformar nuestras dudas y miedos en energía de victoria, de expansión interna, expansión de este espacio sagrado que nos vuelve humanos, nuestro chakra cardíaco. Al crear espacio en nuestro corazón podemos también transformar la manera como nos relacionamos con los demás.

En la antigüedad el material básico del arte del alquimia era llamado Saturno, que además de tener una existencia concreta, también era considerado el alquimista él mismo. Así como un alquimista, que podamos transformar en oro cada uno de nuestros talentos adormecidos y de nuestros proyectos inacabados por falta de tiempo. Que podamos desarrollar santosha, el contentamiento de lo que es.

Es lo que me está enseñando este confinamiento, y deseo que cada ser en este planeta se vuelva un poquito mejor después que todo haya terminado, a través del único camino posible, el autoconocimiento.

Al final y al cabo, el planeta nos lo agradecerá.

Jaya!!

Gabriela N.

---

# NATALIA S.

Instructora YogaOne Aragó Eixample,  
YogaOne Poblenou, YogaOne Marina,  
DiR Up&Down y BDiR Granados

## DONDE NADA ES SEGURO.. TODO ES POSIBLE...

Son momentos difíciles para todos, y como toda crisis, y su definición ya lo dice... "situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o proceso...". Si nos quedamos sólo con esta parte no podremos sacar nada positiva de ella, sin embargo, si decidimos conscientemente cambiar de perspectiva para verla desde otro lado... Toda crisis la podemos ver como una oportunidad, ver la parte positiva de todo esto, aunque en un principio y desde la superficie parezca no tenerla. Todo depende con las gafas con las que miramos y dónde decidimos poner el foco.

Dice Víctor Frankl en su libro: El Hombre en Busca de Sentido. "A un hombre le pueden robar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancia"

"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento".

Estamos pasando el tiempo esperando que cambie una situación, ¡cuando en realidad esta situación vino a cambiarnos a nosotros!

Creo que puede ser un buen momento para preguntarnos, en vez de... qué quiero yo de la vida... ¿Qué quiere la vida de mí? ¿De nosotros?...

Es tiempo de parar, de observarnos, de escucharnos, de reflexionar, de aceptar, de confiar, de transformar...

## Te propongo....

Cierra tus ojos y verás claramente.  
Cesa de escuchar y oirás la verdad.  
Permanece en silencio y tu corazón cantará.  
No anheles ningún contacto y encontrarás la unión.  
Permanece quieto y te mecerá la marea del universo.  
Relájate y no necesitarás ninguna fuerza.  
Sé paciente y alcanzarás todas las cosas.  
Sé humilde y permanecerás entero.  
Cuando las cosas anheladas ya no se desean, llegan.  
Cuando las cosas temidas ya no se temen, se alejan. Lao Tse

Para todos aquellos que estamos con salud en casa, nos están regalando lo más preciado, primero la salud, y segundo, eso por lo que tantas veces dejamos de hacer las cosas que nos gustarían, o las aplazamos para más adelante... ¡nos están regalando tiempo! ¿Quién en algún momento no pensó... no puedo más... necesito parar...?! Y aquí estamos... de repente un día la vida nos paró... a todos!

## Entonces... hoy, aquí, ahora... ¿Cómo estás decidiendo pasar este tiempo...?

Te propongo que en vez de restar los días que faltan para que todo esto termine, sumes días, momentos que te nutran, te aporten, te inspiren... y te tomes también gran parte del tiempo para dejar de hacer, para simplemente ser.

¡SER! Sin expectativas, sin condicionantes, sin etiquetas, simplemente ser con lo que venga, emociones, sensaciones, sentimientos, aceptando todo lo que pueda aparecer, tomarnos el tiempo de escuchar todo lo que nuestro silencio y nuestro tiempo con nosotros mismos viene a decirnos...

Que entre todos y a pesar de esta distancia física, usemos este tiempo, para unirnos más que nunca, para enfocarnos en vibrar alto, desde el amor, para entregar luz y energía a la gente que realmente lo está necesitando. Todo esto también nos viene a recordar lo interconectados que estamos, y cómo cada pequeño acto que hace uno, puede afectar a los demás y que ¡todo esto no habrá otra manera de vencerlo que desde esa unidad!

Usemos este tiempo para cuando todo esto termine y miremos hacia atrás, lo podamos ver como un gran aprendizaje, que nos enseñó, nos transformó... o nos ayudó a re-conectar-nos con nosotros mismos desde nuestra verdadera esencia...

## ¿Qué enseñanza te está dejando toda esta situación y este proceso...?

Búscate, encuéntrate, respétate y date permiso para ser quien has venido a ser.

Natalia S.

---

# ELENA M.

Instructora YogaOne Esplugues,  
YogaOne Mataró, YogaOne Cartagena,  
YogaOne Rubí y YogaOne Marina

Agradecemos todo lo que este parón de la humanidad nos está aportando.

Gracias porque nos permite escuchar y mirar en nuestro interior personal y colectivo.

Gracias por hacer aflorar valores positivos como la solidaridad, la empatía, la fuerza social.

Gracias por hacernos ver lo que realmente es importante, el contacto, la comunicación y el cuidado de nosotros, de nuestros seres queridos y de la madre naturaleza.

Gracias porque nos llevará a un mundo mejor.

Namasté

Elena M.

---

---

# PAULA V.

YogaOne La Milagrosa y YogaOne Verdi

En estos días tan diferentes, fuera de la rutina, del movimiento, donde el tiempo parece transcurrir de manera diferente. En estos días rodeados de información y de un ambiente tenso. Siento que salen a flote los miedos, la incertidumbre, las incomodidades. Y me pregunto dónde nos podemos colocar, cuál es la oportunidad que se presenta en medio del caos.

Creo que la práctica de yoga, y no solo asana, sino de todas las herramientas y la filosofía que envuelven el yoga, puede darnos un buen eje para transformarnos y sostenernos. Veo en la introspección y la baja de estímulos una buena oportunidad para entrar en contacto con nosotros mismos de manera profunda y honesta. Es un reto, es fácil perderse, acomodarse, confundirse, pero es un buen reto.

El yoga nos propone la purificación del cuerpo físico, energético y de nuestra mente, y siento que es ahora un momento ideal para aplicar esta poderosa tecnología que tenemos la suerte de conocer y compartir.

Mi propuesta es: practica, medita, supera la pereza, respira las emociones, observa lo que sea que pasa por tu mente, y limpia, limpia, limpia... Algo está cambiando, a nivel individual y a nivel global, depende de cada uno donde nos coloquemos y como integremos esta experiencia que sin duda será transformadora.

Paula V.

---

---

# NATASHA

Instructora de Yoga en DIR,  
YogaOne Granollers y YogaOne Mataro

Saludos a todos quienes estén leyendo este mensaje. Mis compañeros os han dado muchas recomendaciones y apoyo. Por mi parte sólo os quería recordar que somos HUMANOS y las cosas que pasan tenemos que percibir las como tales. Tenemos que hacer lo máximo posible para que el mundo no se hunda a las vibraciones bajas. Y pensáis... ¿cómo puedo influir en esto? Empieza por tu propia casa. Es el lugar donde pasas muchas horas de tu vida. Convierte tu casa en un pequeño templo, donde tu alma pueda refugiarse. Y depende de cómo es el templo, así será tu protección. Eleva las vibraciones de tu casa-. Controla lo que entra en ella, empezando por la energía material (cosas materiales incluyendo la comida) y terminando con la energía sutil (información, pensamientos, emociones, olores, sonidos).

Y así con estas vibraciones altas convertimos CORONA en KARUNA, que en Sanscrito significa compasión, misericordia. Y creamos un antivirus KARUNAVIRUS, síntomas de lo cual son: amor, pureza, compasión, misericordia, comprensión.

Natasha

---

---

# POL B.

YogaOne Granollers

## INMERSIÓN AYURVÉDICA

Viernes 13 de mayo de 2020. Tras unas semanas de lejanas y difusas noticias, estas se tornaron en realidad. Lamentablemente, aparecieron como una gran nube negra de confusión sobre nuestras vidas. El estado de alarma había sido declarado. Covid-19 estaba oficialmente con nosotros. Obviamente, lo primero que hago, es ponerme en contacto con mis alumnos y cancelar la práctica de la tarde, todo esperando evitar nuevos contagios.

Primeros días de confinamiento llenos de nerviosismo y una gran inquietud ante la nueva situación imperante. Las cifras de fallecidos no paraban de aumentar, al mismo tiempo que, los nuevos casos de personas contagiadas se enfilaban sin un previsible final. A nivel personal, mil dudas sucedían a diario por mi mente.

¿Qué sucederá con todos aquellos proyectos que tengo en marcha? ¿Durante cuanto tiempo se extenderá este periodo de confinamiento? ¿Qué papel puedo tomar para ser de ayuda a la sociedad? ¿Podré pagar las mensualidades del local? ¿Seré capaz de subsistir con los escasos ingresos que recibiré?



Por unos días me dejo vencer por el caos y la histeria colectiva. A pesar de ello, en lo más profundo de mi ser, no deje de creer, ni en mis horas más bajas que, alguna señal o eventualidad iba a aparecer en un corto espacio de tiempo. Con esa convicción fueron pasando largos días hasta que, de nuevo, la luz volvió a imperar en mi vida. Una gran fuente de conocimiento y sabiduría emergió. Ayurveda había entrado en mi vida y yo le abrí las puertas de par en par.

Tras años en el sendero del Yoga, nutriéndome de su filosofía y aplicando a diario los valores que la práctica te brinda sabiamente, me sentía un tanto incompleto. Por el frenético día a día imperante en nuestra sociedad, no fue hasta la llegada de este periodo de parón forzado, el que me hizo decidir adentrarme de lleno en las enseñanzas ayurvédicas. Siendo honesto, mis nociones sobre el tema eran escasas. Estas se reducían a las pequeñas pinceladas que pude disfrutar en las distintas formaciones de Hatha Yoga que había hecho hasta el momento.

A decir verdad, en ninguna de ellas sentí una gran curiosidad por el tema y es por ello que no investigue más sobre ello en su día. Era evidente que el destino estaba esperando un momento especial para ofrecerme las maravillosas enseñanzas ayurvédicas. Afortunadamente para mí, ese momento había llegado.

Tras unas primeras semanas estudiando y bebiendo sabiduría de diferentes libros relacionados con el tema que encontré vía internet, decido buscar cursos on-line para ampliar y profundizar conocimientos. Tras varios días de búsqueda, encuentro uno a buen precio y con un temario muy completo. Fueron días de insomnio, durmiendo lo estrictamente necesario para arrancar un nuevo día de estudio con fuerza y una ferviente ilusión por adquirir nuevos conocimientos. Un mundo nuevo se había abierto ante mis ojos.

Todas y cada una de las enseñanzas se incrustaban en mi mente. Me observaba atónito, asentando con la cabeza todo aquello que leía. Nunca había sentido una conexión tan potente. Sentía un enorme agradecido por la revelación de estas preciadas perlas de sabiduría que me habían sido entregadas en este momento tan revelador para la existencia humana. Volviendo a las raíces en el momento preciso.

Esta total inmersión, me hizo, aunque fuese por un breve lapso de tiempo, dar espacio y tiempo a mi mente saturada para poder reflexionar sobre lo que estaba ocurriendo allí fuera. ¿Qué nos ha llevado a esta situación? ¿Cómo hemos sido capaces de llegar a este punto? ¿Es una advertencia del planeta? Él nos brinda la luz de la mañana, el agradecido Sol que nos guía durante el día, la mágica oscuridad de la noche, la resplandeciente luna que nos protege cada día, los frutos que nos nutren y nos dan energía y todos aquellos recursos para que tengamos una hermosa estancia mientras gozamos de la increíble, y valiosísima oportunidad de poseer un cuerpo físico.

¿Y nosotros como se lo pagamos? ¿Cuál es nuestra contribución, nuestro agradecimiento? ¿Qué hacemos para hacer de este hermoso hábitat un lugar sostenible para las futuras generaciones?

En vez de someternos a ella y seguir religiosamente sus ritmos naturales, viviendo una vida armoniosa junto a ella, nuestra ceguera y soberbia, nos priva de ver todo ese dolor y sometimiento que le estamos infringiendo. Deseo y espero ansiosamente que este periodo de reflexión haga de este un mundo más consciente y amigable para todos los seres sintientes que lo habitan. Que estos, se despojen de sus corsés sociales y vayan en busca de su camino más gozoso. Ese camino que, irremediablemente, se halla viviendo en plena armonía y unión con la naturaleza que nos rodea. Tal y como revelan las enseñanzas ayurvédicas. Siendo una simple, pero imprescindible partícula más de esta inmensidad llamada existencia.

Pasaron las semanas y la curva, esa dichosa curva que todos deseábamos ansiosamente que empezará a descender, empezó a hacerlo. El daño ya era irreparable. Vidas de personas que levantaron naciones se vieron enmudecidas y condenadas a abandonar este mundo en el más triste de los silencios. En honor a ellos, y puesto que fue durante este periodo cuando me fueron entregadas las enseñanzas ayurvédicas, me comprometo a compartir y seguir nutriéndome de ellas, para así, poder brindar estos conocimientos ancestrales a tantos seres como me sea posible alcanzar durante mi estancia en este mundo.

lokãh samastãh sukhino bhavantu

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु,

---

# DANIELA D.

Instructora YogaOne Mataró

Y como todos, estoy en casa viviendo el confinamiento. Entendiendo el alcance de la pandemia, es momento para unirnos y comprender que somos parte de un todo.

Tiempo en que Gaia, la madre tierra, restablece su equilibrio. Momento de poner las cosas en su lugar.

Aprovechar el tiempo de retiro en casa para mirar hacia adentro, valorar y apreciar cada suspiro, todo aquello que somos, tenemos y nos rodea.

Aprovechar para limpiar, vaciar todas aquellas emociones, sensaciones que bloquean nuestro camino.

Momento para expandirnos, explorar en la creatividad que habita en cada uno de nosotros. Volviendo así a la raíz de cada ser. Descubriendo que desde nuestro propio brillo tenemos algo para aportar desde el amor más puro e incondicional.

Pero sobre todo la Madre tierra nos sonrío y agradece; por fin respira!

Daniela D.

---

# TONI P.

Propietario YogaOne Cartagena

Hay momentos en la vida en que es necesario parar y mirar hacia donde queremos ir. Estamos en una situación complicada, sí, pero miremos el lado positivo, tenemos tiempo para pensar en uno mismo, en nosotros y en los que tenemos a nuestro alrededor, para concienciarnos de cómo vivíamos para ver cómo debemos vivir.

La vida, el mundo, nos están dando la oportunidad de cambiar los hábitos, de cambiar el estilo de vida, de cambiarnos a nosotros mismos.

“Tot sortirà bé”

Toni P.

---

# LETICIA G.

Instructora YogaOne Cartagena

La era de Acuario ya ES. Un periodo de transformación que va del “SER o no SER” al “SER para SER” en donde el “YO SOY” nos invita a confiar y a vivir la existencia.

Abrazo la experiencia, respiro el momento y abro la puerta a mi SER, a mi interior. Es hora de recordar lo que SOY, de nutrir mi ALMA, calmar mi MENTE y cuidar mi CUERPO.

Agradezco la oportunidad para ser mejores humanos, para elevar la conciencia y desarrollar las virtudes de compasión, bondad, solidaridad, confianza, gratitud, positivismo, neutralidad y paz.

Una lección en la que recordamos que la Libertad está en nuestra mente y es nuestra decisión alimentar el MIEDO o EL AMOR.

Mi compromiso es elevar mi vibración de amor, irradiar mi SOL INTERIOR y ser una dadora de PAZ.

YO SOY TU Y TU ERES YO” (Inlakesh).  
“Leticia Gil DanzAlma”

Leticia G.

---

# SUZANNE G.

Instructora de Yoga en DiR

## STAY IN YOGA. MANTENTE EN UNIÓN.

En momentos intensos y retadores que nos presenta la vida, tú tienes en el yoga, en la práctica que has desarrollado, la mejor de las herramientas. Mantente conectado, en foco, en la ruta por ti mismo escogida. Es el momento de sentarte contigo, respirar..., sentarte contigo y reconectar, sentarte contigo... calmar, y de perdonar, de llorar, de soltar, de sanar, de amar, una larga lista de verbos que en tí en estos momentos brotarán para dejar otros también hermosos: aprender, agradecer, volver, creer, entender, ser... La llamada es hacia dentro y hacia dentro.

Vuelve la luz en ti, NAMASTE

Suzanne G.

# SAMERA

Instructora YogaOne Santa Coloma

Tiempo, espacio, lugares y momentos que nos abrirán ideas, sensaciones, pensamientos y cambios. Este sería mi pequeño resumen de lo que estamos rodeados estos días.

Por supuesto que estas palabras se quedan insuficientes para detallar todo lo que fluctúa a nuestro alrededor y sobre todo si nos paramos a pensar en que ahora, más que nunca, estamos dentro de una acción mundial, real y humanitaria.

Me quiero recrear en la palabra humanitaria porque creo que es la que más habíamos olvidado. La palabra humanidad viene del latín humanitas y significa "cualidad de humano"; humus (tierra), -anus ( procedencia), -dad (cualidad). Con estas tres palabras podríamos hacer un trabajo personal de reconocimiento y honestidad hacia nuestras cualidades y sus procedencias. Cualidades como la empatía, la paciencia, la auto disciplina o el agradecimiento, que en los primeros días de "reclusión" en casa brillaban por su ausencia pero que casi veinte días más tarde empiezan a brotar como las tan esperadas flores de primavera (casualmente estación en la que nos encontramos).

Quizá hemos llevado una vida con demasiada autocomplacencia, compras excesivas sin valorar la necesidad del producto, saltos de aquí a allá solo porque otros van, o parones eternos frente a una vida que solo lleva tu nombre, pero no tu felicidad.

Me gusta ver que la gente pide aplausos y vítores para todas las profesiones que están colaborando estrechamente con la situación, sin duda es una pequeña expresión de lo que desearía que estuviera por llegar; vivir con responsabilidad, actuar para los demás y agradecer cada nuevo Sol que nos despierte. Si unimos estas condiciones el resultado es la compasión, que es la cualidad del corazón, la que nos hace humanos.

*"El problema humano básico es la falta de compasión. Mientras este problema subsista, subsistirán los demás problemas. Si se resuelve, podemos esperar días más felices."*  
Dalai Lama, líder espiritual del Tíbet (1935).

En nosotros está la solución, a este y a muchos otros cambios a los que nos llevará de forma exigente la vida.

Seamos humanos.

Samera

# GIULIA N.

Instructora YogaOne Marina  
y YogaOne Girona

"¿Qué te parece si escuchamos atentamente el silencio por un instante? ¿Qué tal si apagamos juntos las frecuencias del exterior y nos quedamos en completa presencia sólo por un momento? ¿Qué tal si aprovechamos estos días para darle la vuelta al paradigma?"

La situación que se nos presenta nos impide ir a buscar nuevos espacios, nuevos lugares, nuevos horizontes allá afuera, entonces es la ocasión perfecta para invertir el sentido de marcha y entrar hacia adentro, buscar estos rincones, estas dimensiones, este firmamento que reside dentro de ti. Aprovecha del yoga para crear espacio en tu cuerpo, estirar, explorar y descubrir este lugar dentro de ti en el cual reside tu unión con el todo, este espacio sagrado donde residen las respuestas a todas tus preguntas, donde puedes darte cuenta que eres parte del universo en movimiento y que el universo es parte de ti. Para mí este confinamiento es parecido a la postura de Garudasana, sinónimo de una de las contradicciones más grandes y más hermosas de la creación. Si en lugar de quejarte por la incomodidad de la postura o de preocuparte por la falta de equilibrio prestas total consciencia al momento presente y a las sensaciones de tu cuerpo te das cuenta que mientras hay una gran compresión en tus brazos, tus hombros y tu espalda alta se expanden, se liberan de todo lo acumulado, se suavizan de los excesos de responsabilidades e inquietudes que se acumulan allí.

Así, sólo viviendo en plenitud el momento presente podemos ser testigos atentos de nuestro propio ser y dejarnos sorprender por su belleza y sus infinitas capacidades de crecimiento y evolución aunque cuando parece que estamos oprimidos y encerrados. Puedes fluir con el tiempo y el espacio, hasta que estos se unan en un aquí y ahora único en su género, puedes apuntarte a la danza de la vida, a tu ritmo y a tu compás y conectarte a tus frecuencias internas, escuchar su melodía y crear tu nuevo paradigma. O puedes resistirte. Tensar tu cuerpo, concentrarte en las notas desafinadas y en la pieza del mosaico que no encaja. Tal y como ocurre en la esterilla, esta postura que más evitas es la que más necesitas así que planta tu pie firme al suelo, cruza la pierna derecha encima de la izquierda, brazo izquierdo debajo del derecho y observa lo que sientes. Apaga el canal del "que dirán", quítate las etiquetas que te pusieron en un pasado que ya no existe, libérate de los adjetivos con los que alguien te definió algún día, aparta las limitaciones, las excusas y los condicionamientos y simplemente siéntete tú. Y observa si sientes lo mismo.

Disfruta de estos días para crear tu nuevo paradigma. Rompe con los esquemas que te encasillaban y te enjaulaban hasta ahora, nutre tu cuerpo de alimentos sanos y tu alma de pensamientos enriquecedores, escucha música que te gusta, practica yoga en la esterilla y afuera de ella, mientras cocinas, mientras te mimas, mientras tiendes la colada, mientras riegas las plantas, mientras miras por la ventana en una noche de lluvia con olor a incienso. El mundo necesita de almas maravillosas como la tuya para volver a construirse, nos ha quedado claro que el antiguo paradigma no funciona así que cultiva tu paciencia, tu calma, tu amor propio, crece, comparte aunque sea a distancia, baila, llora. Se como la flor de lotus que dibujas con tus manos en padma mudra, bella, elegante, sutil, presente, firme. SE. Está perfecto así como se manifiesta.

Gracias por formar parte de este momento histórico que todos juntos estamos escribiendo.

Wanda

Giulia N.

---

# MARÍA M.

Instructora YogaOne Diego de León

## EL YOGA HOY Y SIEMPRE

Me encanta ver como el yoga es una corriente en alza en los últimos años. Encontrarte a la gente con su esterilla al hombro por la calle es una imagen cada vez más cotidiana.

Gran parte se debe a la belleza de sus posturas y a su constante aparición en redes y revistas. Parece que ser yogi está de moda. Pero si esto es una moda, creo que es una moda que viene para quedarse.

En un mundo materialista y un tanto escéptico el yoga deja su poso y, aunque de entrada muchas personas se acercan a él solo por sus beneficios físicos, terminan por experimentar que no se puede separar lo físico de lo mental y del efecto que deja en el plano energético. Pues el yoga no trabaja solo a nivel físico, y esto es lo que marca la diferencia, de una manera suave y profunda el yoga equilibra y unifica todos los planos del ser humano.

La transformación que una práctica constante va ejerciendo nos lleva a descubrir que no hay yoga sin Yamas y Niyamas, sin unos principios éticos de vivir en respeto para con uno mismo y con los demás, que ser yogi va más allá de la esterilla.

## El Yoga es un camino de autorealización.

La parte física es una herramienta que nos ayuda a acallar las fluctuaciones mentales para así adentrarnos en el silencio y llegar a una serenidad mental que nos lleva a percibir la inmensidad e inmutabilidad del Ser. Enseñándonos desde la quietud a mirar hacia adentro y a encontrar en la respiración un hilo conductor que desde dentro nos lleva a un espacio inmenso dónde se aúnan interior y exterior.

Me gusta escuchar el mantra So Ham – yo soy eso eso soy yo – durante la práctica como el sonido natural de la respiración, So al inhalar Ham al exhalar, sintiendo que respiro al unísono con todo el universo, y esto me ayuda a activar una actitud de entrega y de desapego, que transforma la práctica en una meditación activa.

Este viaje hacia adentro, que empieza muchas veces desde fuera con ese acercamiento físico de la práctica, es un camino de unión que requiere de perseverancia y disciplina para mantenerse en el sendero y al mismo tiempo no identificarse con ello y así desarrollar esas cualidades tan importantes de la Sadhana que son Abhyasa y Vairagya que nos ayudan a allanar el camino hacia el Ser, hacia la Autorealización del Ser, volviéndonos UNO con el TODO.

La práctica del yoga nos ayuda a transformarnos, a realizar que somos parte del universo, que Somos El Universo.

NAMASTÉ

María M.

---

# TANIA S.

Instructora Y1 Nuevos Ministerios

## DESPERTARES

El día menos pensado, se detiene tu mundo. Se paralizan los compromisos, las obligaciones; se congelan los planes, los encargos, las tareas. De repente te das cuenta de que debes parar, de que no puedes hacer ninguna otra cosa. Todo aquello que componía tu mundo ha caído como un castillo de naipes.

**Y entonces lo haces: paras.**

Y es en ese instante cuando te das cuenta de casi un millón de cosas que antes no captaban tu atención. Esa sensación de acercarte a la ventana, posar tus brazos en el pollete y sentir la suave brisa de la mañana besando tus mejillas. Ese aroma a primavera, a verde, a vida, que sube desde la tierra para envolver tu respiración, sobre todo tras una lluvia tan esperada. Ese

cielo limpio, azul, extenso e infinito que te invita a dejar volar tu imaginación, encendiendo la llama de la creatividad hasta ahora dormida. Todas esas pequeñas grandes cosas que en el torbellino de tu rutina se pierden entre mil obligaciones.

¿Cuándo fue la última vez que te sentaste, sin mirar el reloj, sin prisas ni agobios, para disfrutar de los sutiles matices de una buena taza de té o café? ¿Habías notado cómo se potencia el sabor de una pequeña pieza de fruta con tan solo darle un mordisco y disfrutarlo con los ojos cerrados?

Esta pausa en tu rutina es una oportunidad para mirar con otros ojos, con esos ojos que viven en el alma y son capaces de percibir aquello que se esconde a miradas triviales. A tocar y sentir desde el corazón, abrazando cada mirada y cada caricia como nunca antes. Grabando a fuego esos instantes que a veces se dan por sentado y que tan valiosos se tornan cuando se pierden.

Y entonces te das cuenta: nada volverá a ser lo mismo; todo ha cambiado y lo sigue haciendo. De alguna manera que no acabas de entender, algo en ti ha despertado y no quiere volver a dormir. Es esa parte tuya que ansiaba tomar las riendas para enseñarte a vivir de verdad; porque lo que de verdad compone la vida son esos pequeños retazos del día a día. Esos instantes infinitos, llenos de significado para ojos que saben mirar y corazones que saben escuchar. No volverás a mirar como lo hacías antes, ni volverás a sentir de la misma manera: ahora sabes el verdadero valor de la vida. Y entonces lo haces: empiezas a vivir, pero esta vez, de verdad.

Tania

---

## DAVID E.

Instructor YogaOne Tarragona

Igual que el guerrero arjuna aceptó su dharma y luchó en una guerra justa tal como nos cuenta el Bhagavad gita, nuestro dharma ahora como guerreros de luz que somos es iluminar a todos aquellos que en estos momentos solo ven oscuridad. la verdadera práctica del yoga comienza cuando uno sale de la esterilla, así que ahora tenemos la gran oportunidad con nuestro ejemplo dar tranquilidad y esperanza.

Más allá de las asanas de yoga nos enseña la disciplina de la correcta alimentación, hábitos de vida, y pensamiento positivo para ser capaces de mantener una práctica de hatha raja Yoga que nos ayude a alcanzar la paz.

Sé un faro se un ejemplo se YOGA.

David E.

---

---

## RAQUEL M.

Instructora YogaOne Tarragona

Querida familia, espero que todos estéis bien, que os estéis cuidando y que no dejéis de vivir acorde a nuestra filosofía de vida. El universo nos ésta hablando, nos ha paralizado y ha hecho que nos sentemos y nos demos cuenta de que algo no estaba yendo en su debido cauce. Sé que la situación por la que estamos pasando no es fácil, puesto que es la responsable de que cada día miles de lágrimas se derramen por la pérdida de algún ser querido. Únicamente nos están pidiendo que seamos solidarios y no pensemos en nosotros mismos, sino en nuestros mayores, en nuestros niños y en esas personas que sufren de alguna patología que las hace más vulnerables frente al virus al que nos enfrentamos. Sin embargo tenemos que ver el lado positivo de este parón que nos ha obligado hacer la madre tierra. Vivo delante de una autovía donde el ruido de coches es constante, muchas mañanas se ve una capa gris sobre la ciudad y desde la primera semana de confinamiento, es maravilloso poder escuchar solamente el cantar de los pájaros o el sonido de las hojas cuando los árboles se mueven al ritmo del viento. Ahora el cielo luce de un azul esplendoroso.

Hemos reforzado los lazos familiares, haciendo la comida juntos, las tareas del hogar en equipo, incluso organizado juegos de mesa que estaban guardados desde hacía años en un baúl. Nos hablamos vía Zoom con nuestros amigos y cada día salimos a nuestras ventanas a aplaudir con emoción en los ojos a los verdaderos héroes de esta guerra, nuestros ángeles de la guarda, que ahora llevan batas blancas y mascarillas sobre el rostro.

Antes vivíamos ajetreados constantemente sin escucharnos a nosotros mismos, sin ver lo que realmente necesitábamos, y quiero pensar que esto va a marcar un antes y un después en todos nosotros. Quiero creer que cuando volvamos a poder salir a la calle la humanidad haya aprendido lo importante que es la solidaridad, que batallas de esta índole solo se pueden ganar estando unidos. Recordad siempre, la unión hace la fuerza.

NAMASTE.

Raquel M.

---

---

# GEMMA D.

Instructora YogaOne Tarragona

Nadie imaginó la situación que estamos viviendo aunque no es la primera vez en la historia que una crisis sanitaria provoca un parón y distanciamiento social como el que estamos viviendo en estos momentos.

En el año 1665 debido a la plaga de la peste negra, la universidad en la que estudiaba Isaac Newton cerró y todos sus estudiantes se vieron obligados a confinarse en sus casas por un tiempo. Pese a las circunstancias, fue la etapa más productiva de la vida del científico y sus descubrimientos durante la cuarentena fueron de los más importantes para la humanidad.

Isaac, confinado lejos de las distracciones y ruidos de la sociedad, se detuvo a observar un manzano ubicado en el jardín de su casa cuando de repente vio caer una manzana. La caída de esa fruta hizo reflexionar a Isaac hasta el punto que le llevó a descubrir la teoría de la gravedad.

Con esta crisis y estos días de aislamiento, la naturaleza nos está enviando un mensaje. Nos ha obligado a parar nuestras ajetreadas vidas y nos ha brindado la oportunidad de observarnos y pensar en cosas que hasta ahora no nos habíamos planteado. Algo tan simple como mirar por la ventana y observar un árbol llevó a Isaac Newton a establecer las bases que le llevarían a desarrollar uno de los conceptos claves de la física, ¿qué pasará si miramos hacia nuestro interior?

Toda crisis contiene la semilla de grandes retos y cambios. Quizás este parón no nos va a llevar a descubrir algo de tal magnitud pero puede que simplemente nos ayude a darnos cuenta de pequeñas cosas como el valor de la vida que tenemos, viajar hacia nuestro interior y cuestionarnos si queremos cambiar algo de nuestras vidas, de nuestro entorno o puede que incluso del mundo.

Vivimos a un ritmo frenético y nos olvidamos de parar, observar y disfrutar del camino. Ahora podemos pasar más tiempo con nuestras familias o sentir la soledad, abrir el baúl de hobbies perdidos, practicar yoga, darnos cuenta de la importancia de cuidar la naturaleza o simplemente de la necesidad de un abrazo.

Lo externo no se puede controlar pero sí que podemos elegir dónde queremos dirigir nuestra atención. Espero que de esta crisis todos podamos aprender, crecer y aportar nuestro granito de arena a la sociedad, por pequeño que sea.

Gemma D.

---

---

# LAURA M.

Instructora YogaOne Tarragona

La vida son momentos, a veces pensamos demasiado y sentimos muy poco.

Solo te pido, vive este momento no tengas miedo por que el miedo paraliza.

La vida, nos está dando la oportunidad a los que tenemos hijos, marido, pareja, el poder estar en casa. Compartir con ellos esos momentos que tanto deseábamos, enseñarles que nuestra fuerza está en el interior y que el amor, lo puede todo.

A los que estamos solos, nos enseña a querernos a cuidarnos, a aprender que la felicidad esta en nuestro universo interior, si sabemos cuidarla, estaremos bien con todo lo que nos rodea.

Prepararnos para cuando tengamos que dar, esos abrazos y esos besos de los que ahora nos privan, ellos estarán llenos de amor ese amor que hemos seguido cultivando mientras hemos estado con nosotros mismos.

Es el momento de mirar al miedo de frente, a los ojos, entregándolo todo y dando el alma, sacando el niño que tenemos dentro, ese que crece y cree en los imposibles y que daría la luna por tocar las estrellas.

Por eso te digo, no pierdas tu sonrisa infinita, que tus ojos sigan brillando, que el amor invada tu corazón cuando leas un libro, que el amor invada tu corazón cuando mires a tu mascota a tu hijo a tu pareja.

Que el amor invada tu corazón cuando escuches una canción o cuando cantes una canción. Que el amor sea propio de tus pensamientos, porque el amor, te hace inmune a todo lo que pueda entrar en ti.

Mira a los soles de tu casa y recibe la energía que te da, esa energía llena de buenas sensaciones con colores de arco iris y piensa que muy pronto, en unos días, cuando nos veamos solo miraremos hacia adelante, reflexionando en lo importante que eres tu para mi y que puedo ser yo para ti.

Y piensa, que te quiero mucho, que te quiero muchísimo.

Laura M.

---



# LITTLE HOPE BOOK

BY

YogaOne by DIR