



Entrenamiento "Amigos de la Humanidad – Nivel 1" Bogotá – Colombia 2009

Informe por Juan Sebastian Segovia Baquero

Entre el 4 y 12 de Julio de 2009 se llevó a cabo en Bogotá – Colombia el Entrenamiento "Amigos de la Humanidad – Nivel 1" en la Casa de Espiritualidad San José en Suba. Fue una experiencia maravillosa, donde junto a Swamito, un grupo de 14 personas compartió la alegría de vivir en paz con Dios, la naturaleza y consigo mismo.



Amigos de la Humanidad Nivel 1 Bogotá – Colombia

El Entrenamiento fue intenso comenzando todos los días a las 5:30 a.m. con una clase de mantras, oraciones y puja, en la que poco a poco cada participante fue aprendiendo -en la práctica- como realizar una sencilla celebración ecuménica; reconociendo los pasos, comprendiendo el significado de los elementos utilizados y entonando los mantras más propicios para cada ocasión.



Puja de la mañana

Luego de meditar, desayunábamos en silencio tras cantar algunos de los mantras aprendidos; el amor y la atención de las Hermanas de Santa Ana (residentes del lugar) nos proveía todos los días de alimentos deliciosos que renovaban nuestras fuerzas y nos alentaban a continuar las actividades del día. Tras esto asistíamos a nuestra clase de sánscrito en la que gracias a varias ayudas didácticas como canciones, presentaciones y juegos aprendimos a escribir y leer en Devanagari a la vez que recordábamos nuestro tiempo de niños en la escuela.



Oración del desayuno



Juego de fichas en Devanagari

Una merienda y continuábamos con la clase de comunicación, donde mediante la representación de situaciones cotidianas aprendíamos a ser sinceros y compasivos; reconociendo que más allá de los medios, hay un mensaje eterno que habla desde el corazón. Hacia el medio día, tras almorzar salíamos a realizar una caminata contemplativa alrededor del lugar, articulando el silencio, nuestros pasos y respiración, para escuchar y reconocer esa presencia divina en todo; un momento para reflexionar y disfrutar la vida. Hacia el final de la semana realizamos una sesión de yoga junto a algunos niños del lugar, fue hermoso.

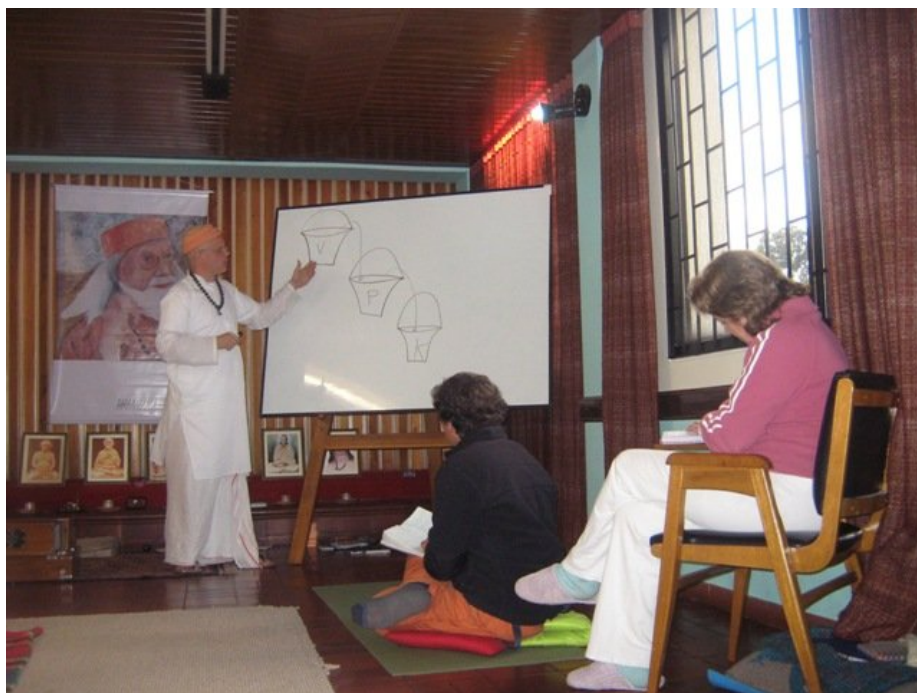


Chareibati, chareibati - Continua andando, andando, andando y serás exitoso
(Paramahansa Hariharananda)



Swamito y sus niños...(todos)

Regresábamos para la clase de yoga y Ayurveda, aprendiendo a manejar el stress cotidiano con sencillos ejercicios y algunas posturas de Hatha Yoga; conocimos nuestra constitución de acuerdo a los doshas y aprendimos como llevar una alimentación sana y balanceada. En la tarde asistíamos a la ultima clase del día, interpretación metafórica de las escrituras, en la que gracias a los cuentos de sabiduría de Swamito aprendimos sobre el Mahabharata, Bhagavad Gita y Ramayana; haciendo flexible nuestro pensamiento para descubrir el significado profundo de los textos sagrados.



Clase de Ayurveda - Explicación de los doshas

En la noche venían las actividades "sorpresa", algunos días kirtan, otros preguntas y respuestas, películas, y especialmente la celebración del Guru Purnima con una meditación bajo la luna llena. La semana concluía y como muestra de aprecio y gratitud el grupo compuso una canción titulada "Swami Swamito" que nos hizo bailar y reír tras la ceremonia de clausura del Entrenamiento; donde compartimos con familiares y amigos la experiencia vivida y el aprendizaje obtenido.



Swami Swamito...

Gracias a todos por su amor, su alegría, su esfuerzo y dedicación, todo fue maravilloso. La espiritualidad práctica más que la práctica espiritual es aquello que logra dar sentido a nuestras vidas; siempre con ternura y compasión, entregando y compartiendo lo que diariamente recibimos, con una sonrisa en la carita podremos crear un mejor mañana, en el que como Amigos de la Humanidad reconozcamos al maestro interior en cada uno y brindemos opciones de empoderamiento que contribuyan al cambio y a la paz.

Om shantih