

## congreso

por Amaia Elozegi "Maitris"

fotos por Wari y

José A. de la Bella

# Unidos en torno a la PAZ

Momentos para recordar tras el Congreso de Yoga Satsanga'V Y un mensaje: juntos, estamos mucho más cerca la paz y del amor



Hacia un día espléndido. Subía por la carretera que lleva desde Oñati a Arantzazu disfrutando del incomparable marco que ofrecía la recién estrenada primavera de los hayedos. Hacía solamente unos días que los pacientes brotes habían explotado en verdor, en vida. El verde claro de las hayas jugaba con el verde joven de los robles, con el de la tierna hierba fresca, con el de los fresnos, e incluso con el verde más oscuro de las encinas. Habían pasado muchos años desde la última vez que estuve en Arantzazu. Pera esta vez, no era ninguna gesta montañera lo que me atraía, sino el Congreso de Yoga Satsanga'5, organizado por la Federación Española de Yoga Satsanga. Llevaba mucho tiempo esperándolo. Quizás

incluso llevaba años esperando que alguna edición del Satsanga se organizase en nuestra tierra, tan ávida de paz. A mi derecha, el río bajaba revoltoso saltando y brincando por el fondo del valle. Grandes paredes de caliza emergían desde el fondo hasta la carretera dando un aspecto grandioso al cuadro que cada día la naturaleza pintaba. El espectáculo era digno de vivirlo.

Y por fin apareció: Arantzazu, lugar mágico y misterioso, templo encaramado sobre un acantilado donde hace 500 años a un humilde pastor se le apareció un ser de luz que él identificó como la virgen y que motivó que hoy exista este pequeño paraíso en el corazón de Gipuzkoa, en las faldas del imponente Aizkorri, la cumbre más alta de la provincia.



Aún era la víspera, pero un inusual ajetreo invadía el silencio de aquel pequeño grandioso lugar. Los diferentes lugares de encuentro o *topaguneak* tenían que estar listos para el día siguiente. Asis topagunea, Gandiaga topagunea... Los voluntarios trabajaban sin parar, poniendo a prueba las consignas del karma yoga: "Yo no soy quien actúa, no me implico en la acción, no me importa el resultado". Ellos ya estaban practicando yoga.

## DANZA, ÉTICA Y ZEN EN LA APERTURA

Y el día esperado llegó. Nuestro hermano el sol brillaba como nunca y daba la bienvenida a yoguis y yoguinis llegados desde diferentes puntos del estado.

En el auditorio de Gandiaga Topagunea, violín y trikiritria y una representación de danza yoga abrían el congreso con una preciosa y profunda canción del cantautor vasco Mikel Laboa que rezaba así: *En nosotros está el sol, la oscuridad y el hielo, la luz que puede rasgarla, el corazón que puede derretirlo*. Con ese anhelo de crear luz, de expandir luz y encontrar la paz interna nos sumergimos en los albores del congreso.

Baketik es un centro por la paz que se creó hace un año y medio con sede en Arantzazu, y su objetivo principal es buscar la paz a través de la resolución ética de conflictos. El lema del congreso era "La paz lo es todo",



y Ionan Fernández, director de Baketik, no podía faltar a nuestra cita. Con su palabra ágil, sencilla y directa nos cautivó a todos, mientras nos explicaba que en ocasiones los conflictos pueden no tener solución, pero sí elaboración. Una elaboración que va ocurriendo a pasos y considera la acogida que cada parte hace del conflicto para elaborar desde ahí un diálogo. Un diálogo cuya base es *mi* actitud ética, cuya solución nace de *mi* actitud interna.

Paredes blancas y suelo blanco de hormigón donde el astro rey se reflejaba sin miramientos, creaban un escenario totalmente zen, austero, sencillo. Sobre el fondo blanco se dibujaba la silueta del maestro Sep Overlaet, ataviado con el uniforme tradicional del Kyudo. Movimientos precisos, predetermina-

**CEREMONIAS DE APERTURA.** La solemne basílica acogió con generosidad el kirtan. Sobre estas líneas, el maestro de Kyudo, Sep Overlaet.

**COMPARTIENDO.**

Doce escuelas diferentes de yoga convivieron en armonía y el mejor entendimiento.

dos, pausados, estudiados, formaban parte del ritual: el Kyudo, el arte japonés de la arquería donde técnica y espíritu caminan de la mano. Un profundo silencio acompañó en todo momento al ritual zen en que, arco en mano, lo menos importante era lanzar la flecha. Frente al escenario, el fotógrafo congelaba en imágenes caras de aprobación, de admiración, de sorpresa, de interrogantes para nuestra mente occidental.

**LA COMUNIDAD FRANCISCANA**

Recuerdo con cariño a Joxe Mari, el franciscano que todos los días estuvo a cargo del centro Asís, donde se celebraron la mayoría de los eventos. Acompañaba hasta su habitación a cada nuevo participante que llegaba tras la jornada laboral del viernes, aunque el congreso ya había empezado a caminar. Siempre una palabra amable, un “¿Qué tal va todo?”, “¿Habéis dormido bien?”, una palmadita en el hombro... Entre una amalgama de yoguis tradicionales, yoguis hippies, yoguis yupies, yoguis serios, yoguis payasos, yoguinis lamas, colores vistosos, cabezas rapadas y largas trenzas con rastas... los franciscanos nos observaban, y asentían al ver la sencilla pancarta de bienvenida a las puertas de Asís Topagu-

nea: una flor, la palabra yoga y la frase “El arte científico de la perfecta unión con Dios y con la verdad”. Los franciscanos, siempre atentos, serviciales, como los mejores karma yoguis. No en vano llevan 500 años custodiando este lugar de poder, este centro energético que abastece a Gipuzkoa.

**CONCIERTOS EN LA BASÍLICA**

¿Quién podía imaginar que la austeridad de la basílica de Arantzazu iba a ser el escenario de un kirtan? En sendas pantallas –en donde cada domingo se proyectan las letras de los cánticos cristianos– aquella noche se proyectaban los mantras más antiguos y más modernos de la tradición hindú y budista, y también la preciosa versión de “El canto a las criaturas”, en homenaje a Francisco de Asís: “Alzo mi voz, y gracias doy, de todo corazón, por la luna y las estrellas, luminosas y bellas, que cantan con su fulgor, alabanzas al creador...”.

Lo que en un inicio fue un grupo ordenado sentado en el suelo, conforme la noche avanzó se convirtió en un entusiasmo colectivo que danzaba al son de la música frente al altar.

La sutileza y ternura con la que Luis Panagua tocó la lira del Mediterráneo antiguo y los cuencos tibetanos la segunda noche en la

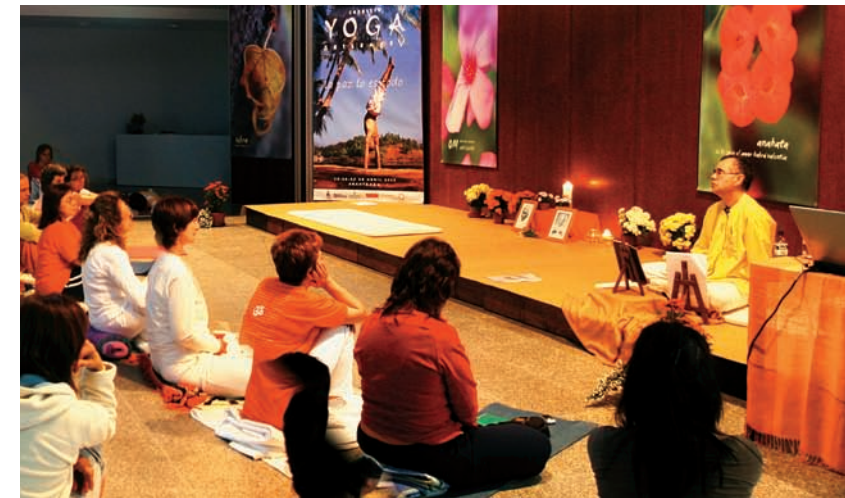
## Los franciscanos, como excelentes karma yoguis, fueron generosos, serviciales

basílica de Arantzazu, nos susurró al oído, nos abrió el corazón, nos transportó a planos superiores. Uno no sabía si estaba en este plano o en otro. El sábado por la noche, la basílica se llenó del eco de la armonía, de la paz, del silencio. Conciertos en la basílica... ¿Surrealismo? ¿Acercamiento? Realidad: realidad que evidencia una apertura de la orden franciscana hacia nuevas tendencias. El año pasado fueron los hermanos del Monasterio de les Avellanes de Lleida quienes nos abrieron las puertas de su iglesia; este año, los franciscanos. Algo se mueve, algo nos acerca, algo nos une.

**MULTITUD DE ACTIVIDADES**

Esterilla bajo el brazo, algunos con manta, otros con un pareo, la mayoría con caras somnolientas, una pequeña procesión multicolor se acercaba cada mañana al centro Gandiaga. Para los más rezagados, en la gran sala no quedaba ni un resquicio, pero aunque parecía imposible, incluso cada uno podía extender su esterilla y realizar los ejercicios que los ponentes de las diferentes escuelas indicaban, para al final crear una bóveda energética de paz y silencio a través de la meditación conjunta. El OOOOOOOO invadía la sala y el eco resonaba en todo el valle.

En tres días hubo 16 talleres y ocho conferencias, y comenzaba el dilema para los más dubitativos: ¿voy a la conferencia sobre meditación vipassana o a la de yoga por la paz? Claro que como Dharmamitra dará un taller mañana, quizás pueda ir a la charla de Kalki y Druva. Me interesa mucho el tantra, pero



es que me gustó mucho la charla de Gopala, y entonces su taller de pranayama promete... ¿O quizás debería ir al hatha yoga continuo y practicar, que es lo que realmente necesito? Gopala, Pilar Ínigo, Nelam Olalla, Pedro López, Inma Galarza, Joxe Arregi, Emilia Nacher... El dilema era complicado.

**CONVIVENCIA ENTRE IGUALES**

Las comidas y las cenas fueron lugar de encuentro o reencuentro, lugar de charla animada, de cambio de pareceres, o incluso de silencio. Un hombre de cabello rubio con pinta de proceder del centro norte de Europa se sentó a mi lado. Comenzamos a charlar y le pregunté de dónde era. Era finlandés pero vivía en Mallorca. Debió de darse cuenta de mi asombro y añadió que se llamaba Kai Wal-

**INTENSIDAD.**

Hubo 16 talleres y ocho conferencias, además de la práctica continua. Sobre estas líneas, charla de Gopala, muy celebrada.

**DE CORAZÓN.**

Concha Pinós dio en su charla una lección práctica de abrir el corazón. Los participantes salimos más unidos que nunca.



decer y despedir al sol sentados sobre alguna de las grandes rocas guardianas del lugar. Y todos agradecemos tanta dicha, tanta fraternidad, tanta hermandad, tanta sabiduría y, sobre todo, tanta experiencia compartida.

El día no invitaba a encerrarse en una sala, y Soma decidió hablar del yoga esenio entre robles y avellanos, al igual que los antiguos esenios vivían en contacto con la tierra, el agua, el aire y el sol.

**INTENSA VIDA SOCIAL**

También había que hacer una visita al lugar llamado “El Misterio”, una construcción hecha bajo una pared rocosa, donde poesía, música, flores y agua hacían del lugar el espacio idóneo para una pequeña meditación, o para simple contemplación, o para una reflexión, o inspiración poética... Un paréntesis dentro del variado programa del congreso.

En el hall no faltaba el mercadillo para comprar tal o cual libro, o un CD, o un cojín de meditación, o la camiseta del congreso, o hablar con tal o cual persona, o intercambiar opiniones con otros participantes... Sin duda fue uno de los lugares más concurridos. Había quien había patentado una especie de columpio que permitía practicar tropecientos asanas en él, y permitía probarlo. Era uno de los escenarios donde más fotos se dispararon.

Y David siempre estaba en el lugar adecuado. Filmando talleres, conferencias, conciertos, pero también las flores más bellas, las instantáneas espontáneas, los niños, el paisaje, los caminos, las sonrisas, los abrazos, las lágrimas, las danzas, el cansancio, el entusiasmo, los turistas que se acercaban al lugar, los montañeros, los franciscanos, el cielo... Era el voluntario que siempre estaba en el lugar adecuado en el momento adecuado. Estoy deseando ver el maravilloso reportaje que estará preparando. Un recuerdo en imágenes, vivencias, momentos, experiencias, vida.

ter y que venía a impartir el taller de tantra. ¡Gluub! No sé qué cara puse, pero agradecí su cercanía y ambos reímos juntos. ¡Era uno de los ponentes más esperados! Al fin y al cabo, una de las cosas más bellas que nos ofrecía el congreso era la cercanía hacia los maestros, hacia esos seres que llevan años trabajando e investigando una u otra técnica y que ahora nos lo hacían llegar a nosotros.

Y así se dio también entre las escuelas participantes: 12 escuelas de yoga de lo más diverso conviviendo como iguales, compartiendo mesa, inquietudes y proyectos. Algunos aprovechaban el rato de la siesta para pasear sendero arriba hacia las campas de Urbia y poder sentir la fuerza de la naturaleza en todo su esplendor. Otros preferían caminar al atar-

**CLAUSURA.**

Durante tres días, los asistentes al congreso vibramos en amor. Una experiencia que no olvidaremos jamás.

**ÚLTIMOS TALLERES**

Una de las más esperadas conferenciantes fue Concha Pinós-Lama Könchok Pema, del Instituto de Yoga Tibetano, que además el domingo por la mañana nos trajo el regalo de la presencia de dos lamas tibetanos que se encontraban de gira por el País Vasco. Aquella mujer menuda nos transmitió compasión, sencillez, firmeza, amor incondicional y un bello ejemplo de ayuda internacional. En su conferencia sobre Yoga Tibetano, Lama Konchök Pema besó la tierra que nos sustenta antes de hablar. Luego inundó de amor la sala con su palabra, tocando profundamente el corazón de tantos de nosotros. Su práctica del domingo, la serie 1 para principiantes, era un auténtico reto de poder para aspirantes a maestros en el amor, una práctica intensa cuyo objetivo era abrir el pecho y conectar con el corazón. Por el silencio y las lágrimas de muchos, la conexión amorosa ocurrió.

Mientras, Soma impartía su serie 108, “la serie esenia del amor”. Otra práctica intensa: 12 ásanas construidos con mudras, enlazados sin descanso y respirados en Bhastrika-Ujayi, con contracción abdominal y visualización de circuito energético Anahata-Ajña-Sahasrara le hicieron vibrar anahata a más de uno. Otra vez, la vibración en el corazón... Amor.

**CIERRE DEL CONGRESO**

Al templo que entre todos creamos con el primer OM del viernes le tocaba cerrarse,

recordando que durante tres días vibramos en amor, caminamos sin prisa, escuchamos con atención, sentimos la energía, nos abrazamos fraternalmente, aprendimos con interés, nos comunicamos, cantamos con devoción, meditamos en silencio, nos hermanamos un poco más y volvimos con más paz interior.

Fueron tres días de gozo, de experiencias inolvidables, de vivencias de corazón, de contemplación de la naturaleza, de acercamiento entre hermanos, de compartir tiempo, sabiduría y energía; de reír, llorar de alegría, vivir a pleno pulmón.

Fue en Arantzazu, en pleno corazón de Gipuzkoa, donde la naturaleza se expresa en toda su salvaje belleza, donde ríos, bosques, senderos y altas cumbres nos recuerdan que pertenecemos a la tierra, que somos tierra, agua, aire y fuego a la vez. Todo esto ocurrió en el Congreso de Yoga Satsanga'V. Hubo ronda de agradecimientos; Gopala leyó siete bellos poemas, cantamos e invocamos la paz, y de las manos, en silencio, formamos una gran espiral.

Y con el último OOOOMMMMM, el templo se cerró. Pero sólo por este año: ya ha nacido el proyecto Satsanga'6.

CRÓNICAS COMPLETAS:

[www.congresodeyoga.blogspot.com](http://www.congresodeyoga.blogspot.com)

FOTOS DEL CONGRESO:

[www.federaciondeyoga.es/fotos.html](http://www.federaciondeyoga.es/fotos.html)