

# 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 reconectando 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>™</sub>

A black and white portrait of a man with a short beard and mustache, smiling slightly. He is wearing a light-colored shirt. The background is bright and out of focus.

# ANDREI RAM

# HOLA QUERIDA FAMILIA YOGAONE

Les habla Andrei Ram, quien al igual que todos ustedes está enfrentando estos momentos de reflexión y retos en nuestra naturaleza humana.

Hoy quiero unirme a ustedes desde un lugar positivo, desde este lugar de reflexión que nos permiten estos momentos de aislamiento e intimidad compartida globalmente. Es un momento para reflexionar, es un momento para poner el pecho por la naturaleza, a quien desde que como humanidad decidimos tomar el camino del desarrollo basado en el progreso y en el consumismo, hemos generado gran dolor y sufrimiento a la tierra.

Y hoy como criaturas es a nosotros a quien nos toca poner el pecho del sufrimiento para enfrentar y sopesar el dolor de esta vida terrícola, teniendo que enfrentarnos a estas dificultades que hoy en día acontecen a la especie humana.

Y el lugar positivo es elevar los ojos al cielo, verlo despejado de aviones, de la polución que tanto algunos de nosotros contribuimos a generar... de ver las aguas limpias, los peces moviendo con felicidad danzando en aguas limpias, de ver como el aire ahora es más puro, inclusive en las ciudades, y de tomar también entonces la oportunidad de respirar más amorosamente esta realidad que hoy se abre con nuestro retiro temporal de las calles, de las montañas, de los cielos, de las aguas y de los mares.

Ojalá que cuando retornemos paulatinamente a nuestra vida convencional, cuando podamos volver a compartir nuestra interdependencia social, de amistad, traigamos con nosotros algo de todo lo que estemos reflexionando en este momento, de buscar como pisar esta hermosa tierra tratando de dejar una huella de amor y de menos polución y tratando de perpetuar estos cielos hermosos que hoy en día podemos disfrutar desde la intimidad de nuestras familias y de nuestra cueva espiritual.

Os quiero mucho, cuídense y... os lleno de bendición.

## HELLO DEAR YOGAONE FAMILY

*This is Andrei Ram, who, like all of you, is facing these moments of reflection and challenges in our human nature.*

*Today I want to join you from a positive place, from this place of reflection that allows us these moments of isolation and intimacy shared globally. It is a time to reflect, it is a time to put your chest for nature, to whom since we humanity decided to take the path of development based on progress and consumerism, we have generated great pain and suffering on earth.*

*And today as creatures, it is up to us to put the chest of suffering to face and weigh the pain of this earthly life, having to face these difficulties that nowadays happen to the human species.*

*And the positive place is to raise your eyes to the sky, to see it cleared of airplanes, of the pollution that some of us contribute to generate... to see the clean waters, the fish moving with happiness dancing in clean waters, to see how the air now it is purer, even in the cities, and then also to take the opportunity to breathe more lovingly this reality that today opens with our temporary withdrawal from the streets, from the mountains, from the skies, from the waters and from the seas.*

*Hopefully when we gradually return to our conventional life, when we can return to share*

*our social interdependence, of friendship, we will bring with us something of everything we are reflecting on at the moment, of seeking how to step on this beautiful land trying to leave a trace of love and less pollution and trying to perpetuate these beautiful skies that today we can enjoy from the intimacy of our families and our spiritual cave.*

*I love you very much, take care of yourselves and... I will bless you.*

A black and white photograph of a woman with dark, shoulder-length hair, smiling and looking down. She is wearing a black spaghetti-strap top and patterned pants, sitting on a textured surface. The background is a mottled, textured grey.

# KAT CHAREON



# HOLA ESPAÑA

Soy Kat de Francia, y os envío un mensaje de amor, esperanza y buenas vibraciones en este extraño, desconocido y surrealista momento que todos estamos viviendo.

¿Qué puedo decir aparte de eso? Es difícil estar desconectado del mundo exterior, sobretodo es difícil estar desconectado los unos de los otros, pero creo que también es un mal necesario que la tierra necesita sanar y ésta es su forma de hacerlo y es el papel que tenemos que desempeñar y cuanto mejor lo hagamos, más corto será este momento difícil.

Y lo bonito de este tiempo que podemos pasar reclusos es que tenemos que adaptarnos y estamos aprendiendo a evolucionar nuevamente y usarlo de la manera más sabia posible para permanecer juntos y conectados a través de clases online o chats de facetime o leyendo, discutiendo e interactuando con los demás, aquellos que están confinados con sus familias.

Si estás solo, no es fácil, pero usa el tiempo para meditar y hacer las cosas que normalmente no harías. Os envío mi amor y si quieres practicar puedes seguir mis clases online para cambiar lo que sea que te preocupe, porque de vez en cuando debemos darnos cuenta que lo importante es que estemos bien.

Mira el sol desde tu ventana.  
Cuídate.

## HI SPAIN

*This is Kat from France sending you a message of love and hope and some positive vibes in this strange, unknown, surreal time that we are all living.*

*What can I say apart from that? It is hard, it's hard to be disconnected from the outside world, it's hard to be disconnected from each other most of all but I think it's also a necessary evil that earth needs to heal and this is her way of doing it and this is our role to play and the better we do play it, the shorter this hard time will be.*

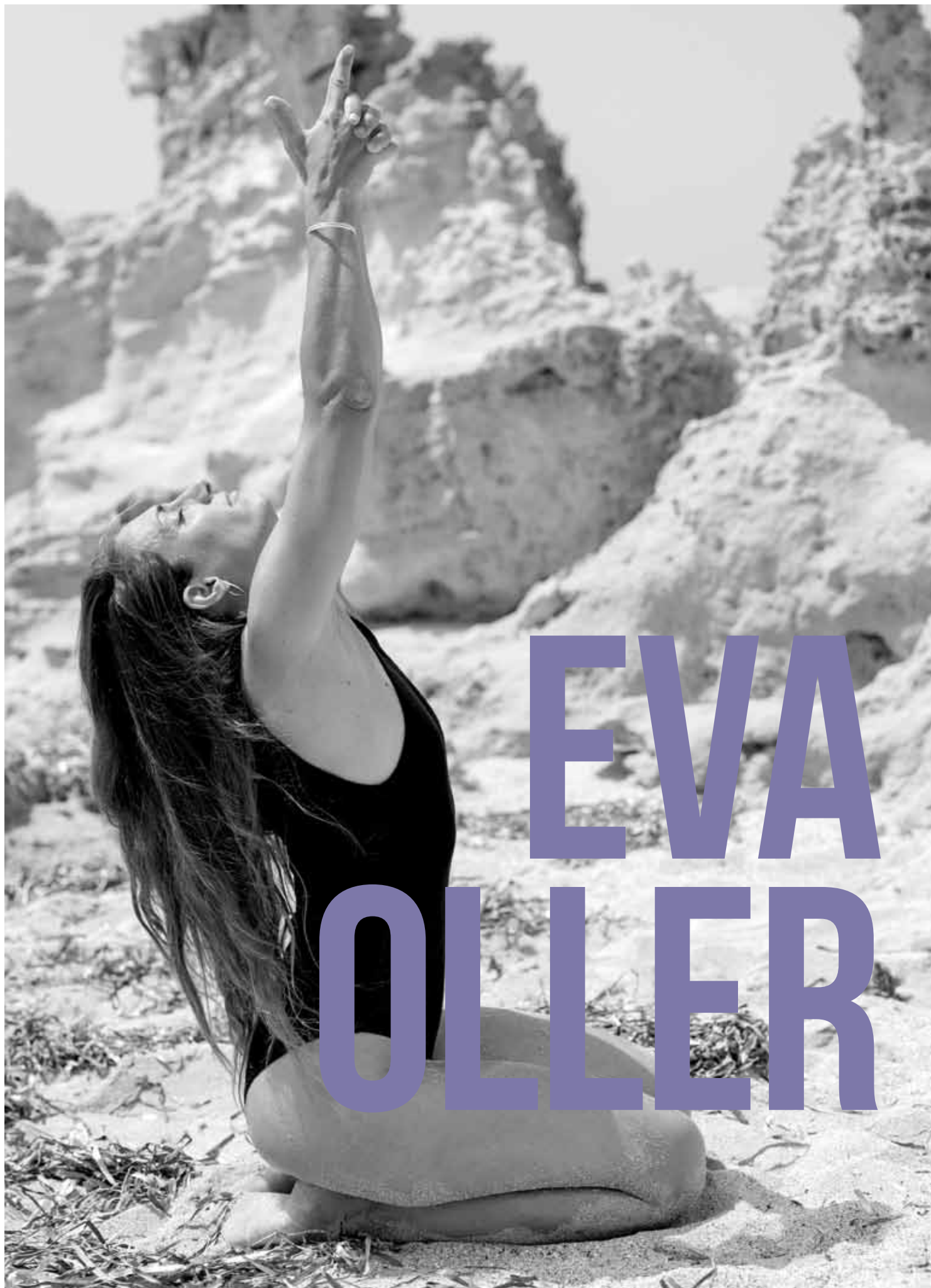
*And the beautiful thing about this time that we get to spend inside is that we have to adapt*

*and we are learning to evolve again and use it as wisely as we can to stay together and connected through online classes or facetime chats or reading and discussing and interacting with each other, those who are confined with their families.*

*If you are alone, it's not easy, but use the time to meditate and do all the things you wouldn't usually do. I'm sending you my love and hopefully if you would like to practice I also have*

*online classes that you can follow to change it up from whatever you are seeing out there and maybe, every now and then, just realize that if you are ok that it's already a great thing.*

*Look at the sun from your window.  
Take care.*





## CORONA DE ESPINAS

La VIDA nos está invitando a despertar a una nueva conciencia.

Volver a casa para poder SANAR y abrirnos al AMOR, la COMPASIÓN, al RESPETO POR TODOS LOS SERES, a la HUMILDAD.

Es hora de SERVIR.

Es el momento de VIVIR DESPIERTOS EN GRATITUD.

## CROWN OF THORNS

*LIFE is inviting us to awaken to a new consciousness.*

*To return home to be able to HEAL and open ourselves to LOVE, COMPASSION, RESPECT FOR ALL BEINGS, to HUMILITY.*

*It is time to SERVE.*

*It's time to LIVE AWAKEN IN GRATITUDE.*



# SYLVIE TREMBLAY

## QUERIDA FAMILIA

Estoy profundamente conectada con todos vosotros...  
Más que nunca.

2 METROS DESDE EL INTERIOR // En estos tiempos únicos de evolución y aislamiento, lo que nos conecta entre nosotros nunca ha sido tan tangible. El mundo se ha convertido en una sola aldea, y la distancia entre seres o cosas está a solo un virus de distancia.

La cuarentena forzada nos hace darnos cuenta de que acercarnos a nosotros mismos es la mejor manera de acercarnos a los demás. A medida que "jugamos" juntos para aislarnos, surge una relación más profunda con el mundo y nuestro planeta.

#noestamos solos  
#tumundoesmimundo  
#practicaytodoestáviniciendo

## DEAREST FAMILY

*Deeply connected to you all..... More than ever.*

*2 METERS FROM INSIDE// In these unique times of evolution and isolation, what connects us to each other has never been so tangible. The world has become a single village, and the distance between beings or things is only a virus away.*

*Forced quarantine brings each of us to realize that getting closer to ourselves is the ultimate way to get closer to others. As we "play" together to isolate ourselves, a deeper relationship with the world and our planet emerges.*

#neveralone  
#yourworldismyworld  
#practiceandalliscoming



**CRISTI  
CHRISTENSEN**

# NAMASTE

Cristi Christensen aquí...

Acabo de terminar mi propia práctica y realmente he estado reflexionando –ya que mi vida ha cambiado por completo en estas últimas semanas, como sé que muchas de las vuestras también lo han hecho– de qué privilegio ha sido viajar por el mundo y compartir este regalo del yoga, compartir conexión, compartir movimiento, compartir amor y todos estos diferentes lugares... eso es lo que quiero devolverte hoy, compartir mi gratitud, compartir mi amor, compartir mi luz, para compartir cualquier hilo de inspiración que tenga que pueda ayudaros y apoyaros en este momento, ya que vosotros me apoyasteis invitándome a Barcelona e invitándome con los brazos abiertos para recibir los talentos que tenía, así que este es mi regalo de regreso para vosotros...

Así pues, lleva una mano a tu corazón y la otra mano alcanza el cielo y enraízate en la base de la pelvis y conecta lo que está presente y es real en tu cuerpo en este momento ahora, sin tratar de cambiarlo, no tratando de negarlo, solo conéctate a él.

Inspira profundamente, expira profundamente, y haz crecer tus raíces más y más profundamente ... y luego, en este momento, piensa en qué cosa podría ayudarte a tener control sobre qué es esta semilla de alimento que podría ser en forma de algún tipo de esperanza o positividad o amor o bendición o alegría... y ¿puedes realinearte a esta nueva realidad y permitir que brille y brille sobre ti?

Ahora puedes imaginar que este brazo que está arriba está recibiendo ese regalo de lo que sea que te va a apoyar, abrazar y honrar en este momento y para recordarte que de alguna manera vas a estar bien, y permite ahora a esta mano descender y reunirse con la otra mano sobre tu corazón y simplemente inclínate y respira ese regalo hacia todo tu cuerpo, ya sea paz, valor, amor, alegría, comprensión de la gracia divina, y luego sonríe y nada de esto es en negación de lo que podría ser tu realidad en este momento, sino que también se trata de traer de vuelta tu recuerdo de lo que sí tienes control en este momento, lo que sí tiene acceso en tu interior desde esa conexión con las profundidades de la tierra y esa apertura e inmensidad hacia el infinito que está por encima de ti y cómo se fusiona aquí en tu corazón.

Así que os agradezco y os amo, y os estoy enviando cualquier energía curativa que pueda dominar de vuelta hacia vosotros.

Muchas gracias, y no puedo esperar hasta que volvamos a vernos, porque sucederá.

## NAMASTE

Cristi Christensen here...

*I just finished my own practice and you know, I have really been reflecting on -as my life has completely changed in this last few weeks as I know many of yours has as well– of what a privilege it has been to travel the world and share this gift of yoga, to share connection, to share movement, to share love and all this different places... that's what I want to give back to you today, to share my gratitude, to share my love, to share my light, to share any thread of inspiration that I have that can help and support you at this time as you supported me by inviting me into Barcelona, and by inviting me with such an open arms to receive the gifts that I had, so this is my gift back to you...*

*So just if you take one hand to your heart and the other hand just reach to the sky and ground down into the base of the pelvis and connect what is present and real in your body in this moment now, not trying to change it, not trying to deny it, just connect to it.*

*Take a deep breath in, take a deep breath out, and just grow your roots deeper and deeper... and then in this moment, what is one thing that could help you that you do have control over, what is this one seed of nourishment that might be in the form of some kind of hope or positivity or love or blessing or joy.. and can you realign yourself to this new reality and allow that to shine forth and shine down upon you?*

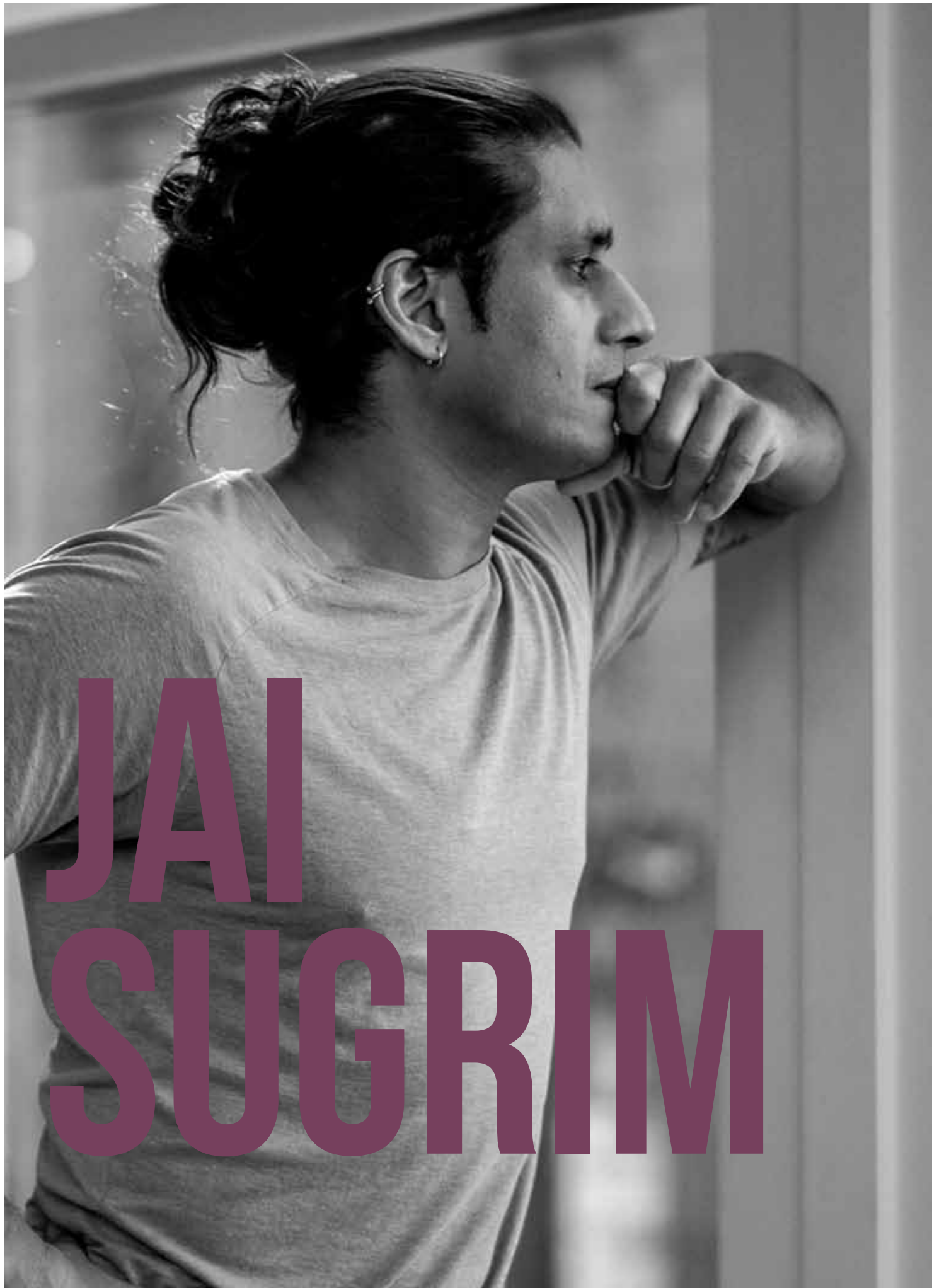
*So you can imagine now this arm that is reaching up its receiving that gift of whatever it is that is going to support and hold and honor you in this moment and to remind you that somehow you are going to be ok, and just allow that hand descend down and meet with the other hand over your heart and just bow into it and breathe that gift to the whole of your body, whether it be peace, whether it be courage, whether it be love, whether it be joy, understanding the grace, and then turn the corners of your mouth side and none of this*

*is in denial of what might be your very reality right now but its also to bring forth of your memembrance back to what you do have control over right now, what you do have access to inside of you now from that connection to the depths of the earth and that openness and vastness to the infinite above you and how it merges together right here in your heart.*

*So I thank you and I love you and I'm just sending whatever healing energy I can master back in your direction.*

*Thank you so so much, and I can't wait until I get to see you all again, cause it will happen.*





**JAI  
SUGRIM**

# ENTRENAMOS PARA DOMINAR NUESTRA PROPIA MENTE

Hola a todos.

Mi nombre es Jai Sugrim y hoy es 22 de marzo de 2020.

2020 es el año de la visión clara, este es el año en que la humanidad se une en un mismo frente, en una misma vibración y me estoy tomando un tiempo para conectar contigo en el viaje interior que todos estamos siendo obligados a hacer, mirar dentro de nosotros mismos y adaptarnos a un nivel de cooperación al que no estamos entrenados ni acostumbrados, para lograr el nivel de cooperación que se necesita para avanzar como planeta, como especie, ofrezco Sadhana.

Sadhana es una palabra sánscrita que significa práctica espiritual, pero es una práctica espiritual estructurada y consciente, con el resultado de conciencia de uno mismo y de la iluminación de la mente, lo que significa que, en este momento, tú y yo estamos poseídos por adicciones únicas, distracciones únicas y nuestro mundo ha sido sacudido, está cambiando muy rápidamente y la disonancia cognitiva de lo que estábamos haciendo hace un mes a lo que tenemos ante nosotros hoy, es increíblemente vasta, por lo que ahora tenemos que mirar dentro de nosotros mismos y ser realmente honestos y admitir que no estábamos en el camino correcto, como cultura, y que tú y yo no contribuíamos individualmente a un planeta pacífico, estábamos consumiendo demasiado y estábamos muy distraídos, y esta gigante máquina industrial estaba agitando nuestra tierra.

Y ahora vemos cuán conectados estamos entre nosotros y cuánto nos necesitamos. Necesitamos una tremenda cantidad de cooperación con nuestros vecinos, nuestros gobiernos, nuestros servicios médicos, nuestra fuerza policial, nuestra fuerza de saneamiento. Tenemos que protegernos y cuidarnos unos a otros, y este amor, esta compasión es un músculo que se puede ejercitar si entramos en nosotros mismos, oramos, meditamos, cantamos en el nombre de Dios, serenamos la mente, respiramos, limpiamos nuestros cuerpos, nos perdonamos a nosotros mismos, perdonamos a los demás, esto es lo que ofrece la estructura de Sadhana, la práctica espiritual consciente, el sadhaka, el que está buscando lo superior dentro de sí mismo.

En este momento de incertidumbre, en este momento de miedo, en este momento de contracción económica, si no cuidamos nuestras mentes, no hay garantía de que la mente siga una dirección positiva y fácilmente podría alcanzar el lado negativo de la naturaleza humana, pero creo que en momentos inciertos, momentos difíciles, son una forma que puede hacer que nos metamos hacia adentro y encontremos nuestro propio espíritu, cuando tocamos nuestro propio espíritu sabemos que la otra persona que estamos mirando no es más que un reflejo de nosotros mismos, aham brahmasmi, soy Brahman, soy uno, soy Dios, soy el que siempre se está expandiendo, este mantra es más relevante que nunca y puede utilizarse hoy cuando tocamos nuestra propia alma, podemos respetar a todos los que estamos viendo, como aspectos de nosotros mismos.

Hay una fuerza en este planeta, no sé quién es o qué es, si es un grupo o si es una entidad, algo está floreciendo del miedo y la separación y está enviando un mensaje para bloquearse mutuamente, pero lo que es irónico, lo que es interesante de este regalo en este período que la Tierra está regalando a todos ciudadanos del planeta, es que somos realmente compañeros de habitación compartiendo un planeta y ésta vez, todos estamos dotados para ir hacia el interior y mirar nuestros traumas, el dolor, lo que nos ha sucedido que ha causado la separación y desconexión de la paz que está debajo del ruido en nuestra mente, la paz que existe debajo de las distracciones, las adicciones, los placeres, ésta es la paz, el bienestar de nosotros mismos al que podemos llegar cuando practicamos.

Durante miles de años, los Yogis se han retirado conscientemente en cuevas, aislamiento, cimas de montañas, junglas para hacer su práctica, para comprenderse a sí mismos y esto ha existido desde hace miles de años, desde la época de los Vedas hasta los chamanes en las selvas, a Buda, a Patanjali, todos estos maestros antes que nosotros han iluminado su mente, encontraron la conciencia de unidad y ofrecen un camino del que soy portador del linaje y os ofrezco prácticas espirituales estructuradas para la iluminación de la mente humana, una iluminación de esta mente global. Nos necesitamos más que nunca para superar lo que tenemos ante nosotros.

Y este no es un momento para que las naciones estén en contra, las naciones están cooperar a gran escala compartiendo datos, compartiendo ciencia, compartiendo innovaciones y es un momento en el que los expertos tienen que estar abiertos a que sus opiniones sean desafiadas y erróneas para hacer nuevas ideas juntos, y necesitamos hacerlo en este planeta que estamos viendo ahora, porque los países del tercer mundo o del primer mundo, esas diferencias ya han terminado. Cada nación necesita un sistema médico avanzado para reconocer las enfermedades infecciosas, y tratar, detener y aislar las enfermedades infecciosas antes de que se conviertan en una pandemia para que el mundo entero, cuando reconstruyamos este planeta en un nuevo sistema, tenga atención médica avanzada en todos los niveles.

Ahora, más que nunca, somos un planeta, una tribu, un pueblo, ésta es una búsqueda estructurada para la supervivencia de nuestra especie, y tú eres parte de este viaje, así que quiero que vengas conmigo y que vengas con alguien que recomiendo, con uno de mis amigos, tienes que encontrar a alguien en quien confíes, que haya recorrido este camino antes que tú y al que puedas entregarte y practicar con disciplina, así que ofrezco asana, pranayama, meditación, visualización, ayuno, práctica de la estimulación inmunológica que te permitan ser fuerte y enfrentar los agentes patógenos del mundo, pero más que nunca tendremos que buscar en nuestro corazón y tomar decisiones rápidamente que garanticen nuestra supervivencia y la de nuestra tribu para seguir creciendo juntos y alcanzar un nivel más alto de conciencia juntos.

(...)

He hecho el viaje interior cuando los tiempos han sido buenos, me he cerrado, retirado y rendido a la meditación silenciosa. Sentí rabia, ira creciendo, sentí soledad, sentí una intensa lujuria que se apoderó de mi mente, éstas son todas las cosas con las que he luchado y me han facilitado el camino hacia el interior de mi propio ser, y de esta manera estoy listo para ser un guía.

(...)

Por lo tanto, lo que hacemos aquí juntos globalmente es limpiar la mente de ese entrenamiento de separación, y ese aislamiento al que nuestro trabajo nos ha llevado, a donde estábamos desconectados y no vamos a ninguna parte, y no sentimos amor. Este es un momento, cuando hay un momento de dificultad, para sonreír, es un momento para recordar lo bueno, es el momento de buscar en nuestro interior y estar en paz con menos, este es un momento para usar la soledad para cultivar el amor propio, auto-aceptación y hacer las paces con lo bueno y lo malo, que hay dentro de nosotros.

Podemos ver que cada uno de nosotros tiene un poco de bien y un poco de mal, y queremos cultivar más el bien a medida que dejamos de lado lo malo, una vez que sentimos nuestro espíritu, espíritu, no el cuerpo, no los objetos del mundo, o lo que nos conecta así que necesitamos el espíritu humano para prosperar, necesitamos que prospere en este momento y necesito que te sientas seguro a medida que entras dentro de ti mismo, necesito que te sientas seguro y apoyado, así que estoy aquí para ti.

Quiero asegurarte que somos una sola persona, en un planeta, y estamos todos juntos en esto. (...) Se trata de la autoconciencia, se trata del auto-conocimiento y las prácticas se convierten en el profesor porque reflejan nuestra verdadera naturaleza de regreso a nosotros. Entonces, éste es el regalo de Covid-19, éste es el regalo que está uniendo a este planeta.

Trabajemos juntos, apoyémonos los unos a los otros.

Somos una gran familia de amor.

## WE TRAIN TO HAVE MASTERY OF OUR OWN MIND.

Hey guys. My name is Jai Sugrim and today is the 22nd of March 2020.

2020 is the year of clear vision, this is the year that humankind unites on the same front, on the same vibration and I'm taking some time to connect with you on the inward journey we are all being forced to go inside, and to look at ourselves and to adjust ourselves for a level of cooperation that we are not trained and accustomed to, and in order to achieve the level of cooperation that is needed to move forward as a planet, as a species, I offer sadhana.

Sadhana is a sanskrit word that means spiritual practice, but it's conscious structured spiritual practice, with the outcome of self-awareness enlightenment of the mind, so this means, at this time, you and I are possessed by unique addictions, unique distractions, and our world has been rattled, it's been rattled, it's changing very rapidly and the cognitive dissonance from what we were doing a month ago to what is before us today, is incredibly vast, so that we have to now look inside of ourselves and get really honest and admit that we were not on the right path, as a culture, and that you and I were each individually not contributing to a peaceful planet, we were over consuming and very distracted, and this big giant industrial machine was churning away our earth.

And we see now how connected we are to each other and how much we need each other. We need a tremendous amount of cooperation with our neighbors, our governments, our medical institutions, our police force, our sanitation force. We have to protect one another, and care for one another, and that love that compassion is a muscle that can be exercised if we go inside of ourselves, pray, meditate, chant God's name, still the mind, breathe, clean our bodies, forgive ourselves, forgive others, this is what the structure of sadhana, conscious spiritual practice offers, the sadaqa, the one who was reaching for the highest within.

At this time of uncertainty, at this time of fear, at this time of economic contraction if we do not take care of our minds, there is no guarantee that the mind will set itself off in a positive direction, it could reach very easily for the negative side of human nature, but I believe that on uncertain times, tough times are a way that can cause us to lean inside and find our own spirit, when we touch our own spirit we know that the other person we are looking at is nothing but a reflection of our own self, aham brahmasmi, I am Brahman, I am one, I am the God, I am the ever expanding one, this mantra is more relevant than ever and can be utilized today when we touch our own soul, we can respect everyone we're looking at, as aspects of ourselves.

There's a force, there's a force on this planet, I don't know who or what it is, if it's a group or if it's an entity, something is thriving off a fear and separation and it's sending a message to block each other out, but what's ironic, what's interesting in this gift this period that the earth is gifting every citizen of the planet, we are really roommates, sharing one planet and we're all gifted this time to go inside and to look at the traumas, the pain, what has happened to us, that has caused a separation, a disconnection from the peace that is underneath the noise in our mind, a peace that exists below the distractions, the addictions, the pleasures, this is the peace the well of our own being is what we can touch when we take practice.

For thousands of years Yogi's have consciously withdrawn themselves, gone into caves, isolation, mountaintops, the jungles to do their practice, to understand themselves and this has existed from thousands of years, from the time of the Vedas to the Shamans in the jungles to Buddha to Patanjali, all of these masters before us have enlightened their mind, found unity consciousness and they offer a path that I am a lineage holder of and I offer you structured spiritual practices, for enlightenment of the human mind, an enlightenment of this global mind, we need each other more than ever to get through what is before us.

And this is not a time for nations to be against nations, nations are cooperating on a mass scale sharing data, sharing science, sharing innovations and it's a time where experts have to be open to their opinions, being challenge and being wrong and then making new ideas together, and we need to on this planet we are seeing now that every nation, all the third world countries, all the first world countries, that's over. Every nation needs an advanced medical system to recognize infectious disease, and treat and stop and isolate infectious diseases before they become a pandemic so the whole world, when we rebuild this planet, into a new system, we'll have advanced medical care at all levels.

We are now, more than ever, one planet, one tribe, one people, this is a structured quest for survival of our species, and you are a part of this journey so, I want you to come along with me, and come along with someone that I recommend, one of my friends you have to find someone you trust who has walked this path before you that you can surrender to and do the practice with discipline, so I offer asana, pranayama, meditation, visualization, fasting, immune boosting practices that allow you to

be strong and face the pathogens of the world, but we are more than ever gonna have to drop into our heart and make decisions quickly that ensure our survival and our tribe growing together, and reaching a higher level of consciousness together.

(...)

I have done the inward journey when times have been good, I have shut myself off and surrendered to silent meditation. I felt anger, rage rise up, I felt loneliness, I felt intense lust take over my mind, these are all things that I've struggled with and helped to ease the way of within my own being, and in this way I'm ready to be guide.

(...)

And so, what we're doing globally together here, is we're cleaning the mind from that training of separation, and that isolation that our work has led us to where we are disconnected and we're going nowhere, and we don't feel loved. This is a time, when there's a time of difficulty, to smile, this is a time to remember the good, this is the time to go inside and be peaceful with less, this is a time to use loneliness to cultivate self-love, self-acceptance and to make peace with the good and the bad, that there's within us.

We can see that each one of us has a little bit of good and a little bit of bad, and we want to cultivate more good as we let go of the bad, once we feel our spirit, spirit, not the body, not the objects of the world, or what connects us, so we need the human spirit to thrive, we need it to thrive right now and I need you to feel safe as you go inside of yourself, I need to feel safe and supported, so I'm here for you.

I want to assure you that we are one people, on one planet, and we're all in it together (...). It's all about self-awareness, it's all about self-knowledge, and the practices become the teacher because they reflect our true nature right back to us. So, this is the gift of Covid-19, this is the gift that is uniting this planet.

Let's work together, let's support one another.

We are one big loving family.

# FABIO FILIPPI





# SIN COMER PODEMOS SOBREVIVIR 20 DÍAS, SIN TOMAR LÍQUIDOS 10, ¿SIN RESPIRAR?

Lo primordial es cuidar nuestra respiración constantemente, en cada momento para que realmente podamos ser conscientes de lo que realmente somos y vivir felices, libres de cualquier obstáculo del ego.

Practicar cualquier técnica de purificación y reparación, con constancia y devoción para aclarar los pensamientos creados por la mente.

Cuidar mucho la dieta también es muy importante. Comer lo más limpio y sencillo posible, ningún animal o derivado, mucho zumos de fruta y verdura, mucha agua.

Todo eso es básico para poder conducir un estilo de vida sano y respetuoso. Respetuoso para la madre tierra y todos los seres vivos. Los animales son como nosotros, merecen ser felices, hacer el amor, evolucionar, hacer sus experiencias de vida. Ninguna diferencia entre un gato y un pez, un perro y un pollo.

Un estudiante de Yoga que practica este estilo de vida se queda firme y consciente delante de cualquier situación o "aparente" riesgo porque ha integrado que somos más que el simple cuerpo y mente.

Es consciente que somos vibraciones y responsables al 100% de la frecuencia en la cual vibramos. Es consciente que en cualquier momento podemos decidir tener una frecuencia u otra, de tal manera que podemos gestionar la energía de una manera responsable hacia un sentido u otro. Es consciente que somos UNO e interconectados mutuamente, por lo tanto lo que pasa adentro afecta afuera. Microcosmo-macrocosmo.

Llegamos todos desde la misma fuente y todos partimos directos hacia la misma fuente.

Decidimos nacer otra vez y bajar a este planeta para evolucionar, para ser más conscientes de lo que realmente somos, para compartir nuestras experiencias de vida pasadas y actual, para ayudarnos mutuamente, para compartir todas las maestrías y la sabiduría que hemos podido experimentar a lo largo de todas las vidas, todas las experiencias pasadas y presentes.

Observa con consciencia la naturaleza, ¿todavía tienes dudas sobre el hecho que todo sea un ciclo?

Todo lo que hemos y estamos integrando, debería ser devuelto y compartido con aquellas almas que todavía no han integrado todo eso, y ofrecer todo desde el corazón sin ninguna expectativa.

Sé agradecido, amable y generoso contigo, con todo y todos los demás.

Las vibración de gratitud, amor y generosidad son las respuestas para vivir en la plenitud.

((((OM)))

## WITHOUT EATING WE CAN SURVIVE 20 DAYS, WITHOUT TAKING FLUIDS 20, AND WITHOUT BREATHING?

*The main thing is to take care of our breathing constantly, in each moment so that we can really be aware of who we really are and live happily, free of any obstacle of the ego.*

*Practice any technique of purification and repair, with constancy and devotion to clarify the thoughts created by the mind.*

*Caring for your diet is also very important. Eat as clean and simple as possible, no animals or derivatives, lots of fruit and vegetable juices, lots of water.*

*All of this is basic to lead a healthy and respectful lifestyle. Respectful for mother earth and all living things. Animals are like us, they deserve to be happy, to make love, to evolve, to make their life experiences. No difference between a cat and a fish, a dog and a chicken.*

*A Yoga student who practices this lifestyle stays firm and aware of any situation or "apparent" risk because he has integrated that we are more than the simple body and mind.*

*He is aware that we are 100% responsible for vibrations and the frequency at which we vibrate. He is aware that at any moment we can decide to have one frequency or another, in such a way that we can manage energy responsibly in one direction or another. He is aware that we are ONE and interconnected, so what happens inside affects outside. Micro-cosm-macrocosm.*

*We all come from the same source and we all start straight towards the same source.*

*We decided to be born again and go down to this planet to evolve, to be more aware of who we really are, to share our past and present life experiences, to help each other, to share all the lessons and wisdom that we have been able to experience throughout our lives, all past and present experiences.*

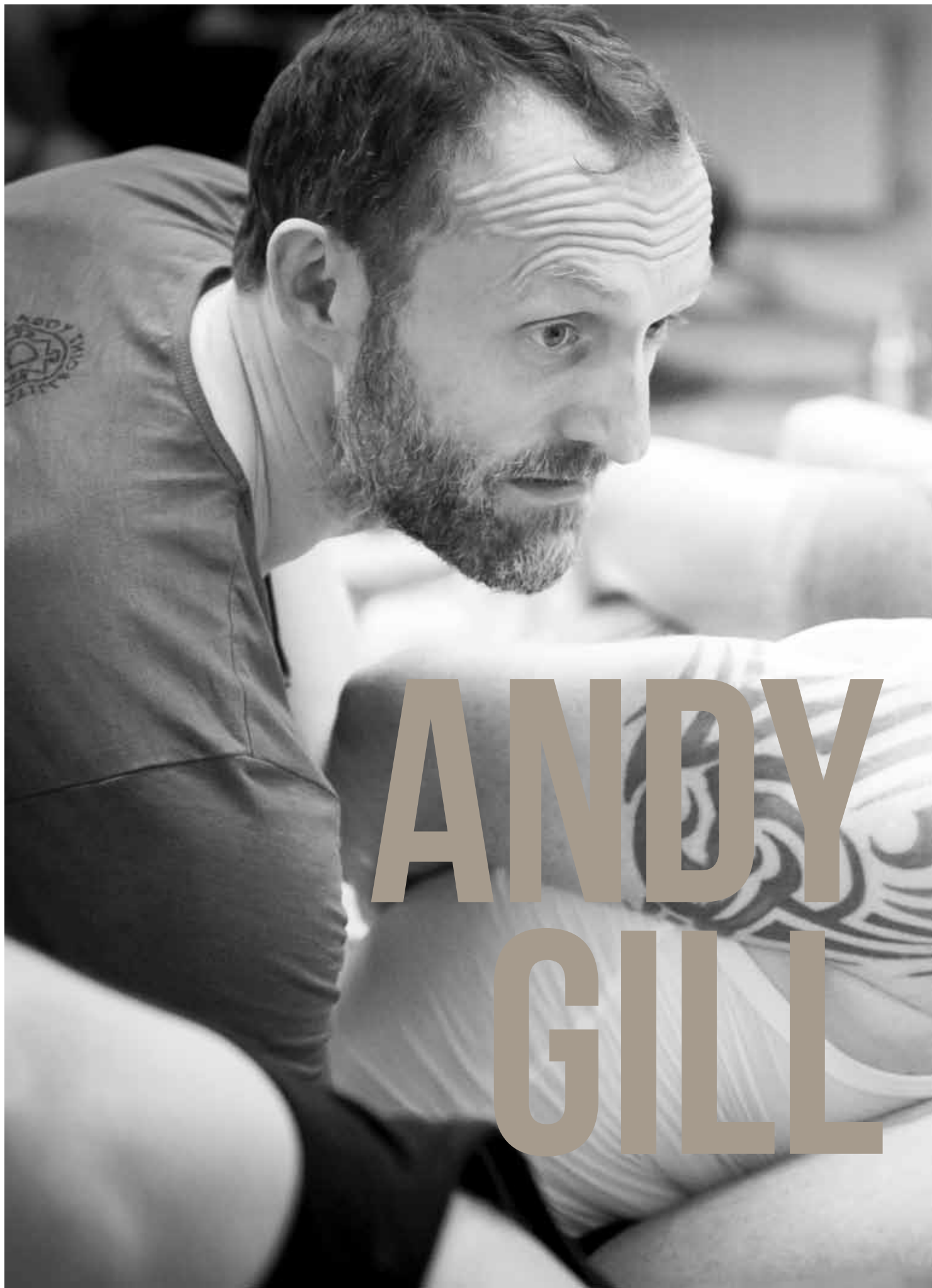
*Observe nature consciously, do you still have doubts about the fact that everything is a cycle?*

*All that we have and are integrating, should be returned and shared with those souls who have not yet integrated all that, and offer everything from the heart without any expectation.*

*Be grateful, kind and generous to yourself, to everything and everyone else.*

*The vibration of gratitude, love and generosity are the answers to live in fullness.*

((((OM)))



# HOLA

Aquí Andy Gill, desde Londres.

Y... solo quiero enviar un mensaje a todos mis adorables amigos de YogaOne y de Barcelona.

Estos son tiempos difíciles para todos nosotros, pero cuando veo España desde aquí en Londres, las cosas se ven particularmente duras. Así que espero que todos os mantengáis a salvo en este momento.

Así pues, os envío mi amor y espero que cuando todo esto termine podamos unirnos de nuevo.

Cuídate, mantente a salvo y mantente bien.  
Te envío mi amor.

# HI

*It's Andy Gil here, from London.*

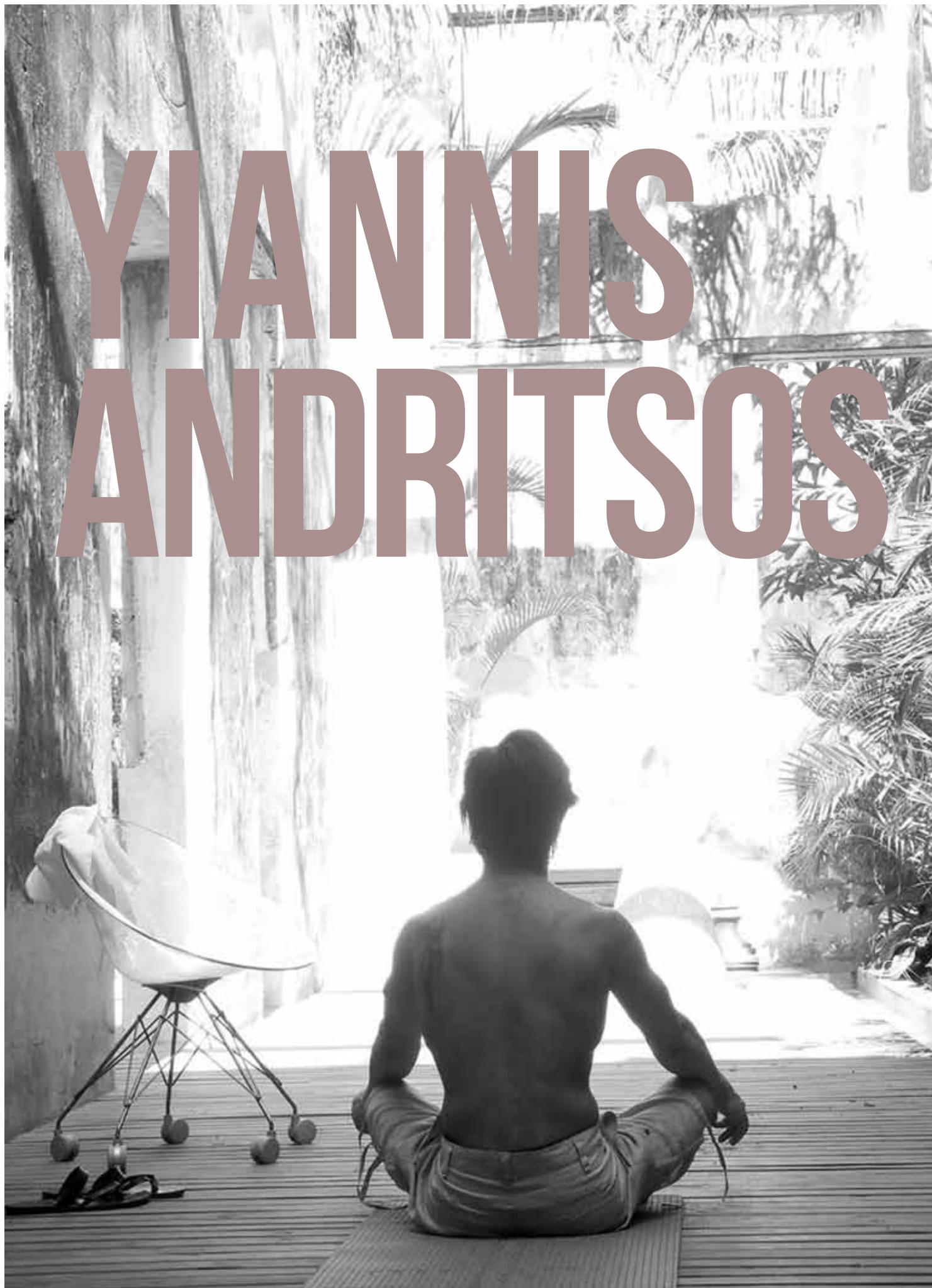
*And.. I just want to send a message to all my lovely friends at YogaOne and in Barcelona.*

*These are challenging time for all of us, but when I look at Spain from here in London things look particularly tough. So I hope you are all staying safe at this time.*

*So sending you my love and hoping when all of this is over that we can come together.*

*Take care, stay safe and keep well.  
Sending you my love.*

# YIANNIS ANDRITSOS



## YIANNIS ANDRITSOS

Hola a todos, hola comunidad YogaOne.

Espero que estéis bien, sanos y seguros. Es una gran oportunidad para que todos reduzcamos nuestra velocidad y dediquemos más tiempo para profundizar en nuestra práctica, todos podemos sacar algunas cosas positivas de la situación y desarrollar buenas virtudes los unos con los otros.

Por favor, mantén vivos el amor y compasión en tu práctica por todos los seres, y haz todo lo posible para ayudar a quien lo necesite, recuerda que todas las cosas pasan, y al cambiar, esto cambiará también. Mantente positivo y usa lo que aprendemos en nuestra práctica para ayudar.

Os deseo lo mejor.

## YIANNIS ANDRITSOS

*Hello everyone, hello YogaOne community.*

*I hope you are well, healthy and safe. It is a great opportunity for all of us to slow down, and take more time to deepen our practice, we can all take some positive things from the situation and develop good virtues towards each other.*

*Please keep your love and compassion in your practice for all beings, and do your best to help whoever is in need, remember All things passing away, changing, this will change too. Stay positive and use what we learn in our practice to help.*

*Best regards to all.*



A black and white photograph of a very muscular man, Petri Räisänen, in a crouching pose. He is shirtless, showing his well-defined muscles, including his chest, arms, and legs. He has dark hair pulled back and is looking slightly to his right. The background is a plain, light-colored studio backdrop. The name 'PETRI RÄISÄNEN' is overlaid in large, bold, purple capital letters across the center of the image.

# PETRI RÄISÄNEN

# ESTIMADOS ESTUDIANTES DE YOGA

Espero que todos los que reciban esto estén en un lugar seguro en medio de la situación de Covid-19.

Tendremos que mantenernos seguros en casa y esperar hasta que sea seguro regresar a las condiciones más normales. Hecho de menos a la comunidad de Ashtanga de Barcelona y sus excelentes estudiantes.

La pandemia de Covid-19 puede habernos impedido practicar juntos en la yoga shala con los otros yoguis y maestros, pero al mismo tiempo nos ha dado una gran oportunidad para la búsqueda interna a través de la práctica del hogar (asana, pranayama, meditación, autoestudio, auto observancia).

Cuando termine la pandemia, volveremos aún más fuertes y maduros que nunca.

Me gustaría enviaros el amor y el apoyo desde Helsinki, Finlandia.

Mantente seguro/a y saludable, sigue practicando y esperando verte de nuevo en 2021

## DEAR YOGA STUDENTS

*I hope everyone receiving this is in a safe place in the midst of the Covid-19 situation.*

*We will have to stay safe at home and wait until it is safe to move back to the more normal conditions. I'm missing the Barcelona Ashtanga scene and great students.*

*The Covid-19 pandemic may have paused us from practicing together in the yoga shala with the other yogis and teachers, but at the*

*same time it has been giving us a great opportunity for the inner search through the home practice (asana, pranayama, meditation, self studies, self observance).*

*Then when the pandemic will be over, we will get back even stronger and more mature than ever before.*

*I would like to send the love & support over to you from Helsinki, Finland.*

*Stay safe and healthy, keep practicing and looking forward to see you again in 2021.*



**FLOR  
VILLAZAN**

## FLOR VILLAZAN

Querida familia de Barcelona de YogaOne y todo el mundo:  
Les quiero mandar un fuerte abrazo desde Nueva York.

Estamos todos en esto, de una manera increíblemente conectados, como ya lo podemos vivir, como lo estamos viendo, sintiendo bien adentro y... ¡Es bonito!

Es muy bonito ver el plan divino, y como este plan nos está llevando a alcanzar un nivel de compasión increíble y para mi esto es todo lo que está pasando; es como entender qué tan compasivos podemos ser, qué tan especiales, tan divinos... porque eso es lo que somos: seres divinos.

Les invito a que por favor sigan adelante con el corazón bien grandote que tienen, con toda esa esperanza allí, porque es la divinidad de lo máximo y está presente en todos, en el planeta... está vibrando increíblemente... Es el Amor, la vibración del Amor.

Por favor manténganse allí, que todo va a pasar, todo tiene su final: la vida, la vida es hermosa, y mientras tengamos respiración... ¡Adelante!

Con mucho amor desde Nueva York  
Con todo mi corazón así grandote abierto, les mando  
lo mejor de lo mejor.

OOOOMMMMMMMM

## FLOR VILLAZAN

*Dear family from Barcelona, from YogaOne and everyone:  
I want to send you a big hug from New York.*

*We are all in this, in a way that makes us be  
incredibly connected, as we can already live it,  
as we are seeing it, feeling it well inside and ...  
It is beautiful!*

*It is very beautiful to see the divine plan, and  
how this plan is taking us to an incredible level  
of compassion and for me this is all that is  
happening; it's like understanding how com-  
passionate we can be, how special, how divine  
... because that's what we are: divine beings.*

*I invite you to please go ahead with the very  
very huge heart you have, with all that hope,  
because it is the divinity of the maximum and  
is present in everyone, on the planet ... it is vi-  
brating incredibly ...*

*It is Love, the vibration of Love.*

*Please stay safe, that everything is going to  
pass, everything has its end: life, life is beauti-  
ful, and while we have breath ... Go for it!*

*With so much love from New York  
With all my heart so big open, I send  
you the best of the best.*

OOOOMMMMMMMM

A black and white close-up portrait of a man with a full, dark beard and short, textured hair. He is looking slightly downwards and to the left. He is wearing a dark jacket with visible stitching. The background is a plain, light color.

**DOV  
VARGAS**



## DOV VARGAS “YOGI VARUNA”

“No te preocupes, usa este tiempo para estar a solas, aprende a amar tu propia compañía. Come de manera ligera y limpia. Practica y no te dejes llevar por el miedo”.

## DOV VARGAS “YOGI VARUNA”

*“Don’t worry use this time to be alone, learn to love your own company. Eat light and clean. Do your practice and don’t buy into the fear.”*

# JORDI CANELA



# JORDI CANELA OM RAM

Vivimos tiempos de pandemia mundial, provocada por la aparición Covid-19. Este virus, para el que hoy no hay cura y que se propaga rápidamente, ha puesto la salud y la vida de todos en riesgo. Ha provocado la pérdida de libertad y una gran incertidumbre sobre nuestras bases materiales, que han sostenido nuestras vidas. Como practicante, como profesor de yoga y co-fundador de la escuela YogaOne he tenido la oportunidad de compartir la vida con múltiples maestros de Yoga y de consciencia de distintos linajes, cuyas enseñanzas y prácticas pueden ser de gran utilidad en estos días de incertidumbres.

Esta crisis nos afecta a todos y en múltiples formas, ya sea por dedicarnos a un servicio fundamental que nos obliga a grandes sacrificios y riesgos, por vernos obligados a luchar con un virus desconocido y en unas circunstancias generales muy adversas, por vernos en una situación de pérdida de familiares o amigos, y una incapacidad para ayudarlos, por tener que sufrir una situación de confinamiento con sus efectos y dificultades, ya sean la soledad, convivencia, de teletrabajo o de abastecimiento.

Este momento nos enfrenta a múltiples situaciones, y sobre todo, miedos y riesgos para la salud física, mental y espiritual. Entender que la vida y la posibilidad de experimentar se basa en la naturaleza dual de la creación nos ayuda a entender que, al igual que hay juventud, hay vejez, y al igual que hay épocas de salud, también nos podemos ver enfrentados a tiempos de enfermedad. La comprensión y aceptación de esto puede liberarnos en gran parte del sufrimiento provocado por las circunstancias actuales.

En la vida tenemos que vernos envueltos en múltiples circunstancias kármicas. El Karma es la ley de la creación material, en base a la cual experimentamos las consecuencias de nuestras acciones. Experimentamos consecuencias kármicas más o menos positivas, tanto personales, familiares, culturales, sociales, mundiales, universales etc, debido a la profundidad de la naturaleza humana. Y esto debe ser entendido y aceptado. Todo esto es lo que somos y de lo cual formamos parte, para bien y para mal. No sólo sufrimos las consecuencias, sino que al estar todos tan unidos y relacionados, nuestras acciones y reacciones ante las distintas circunstancias personales y colectivas, tienen una gran repercusión. Esto implica un gran poder y responsabilidad por parte de todos.

Y este virus nos lo demuestra hoy, más que nunca. Darse cuenta del poder e influencia que uno puede tener en muchos hace importante pararse a tomar consciencia de los efectos, no sólo de nuestros actos, sino también de nuestras palabras y pensamientos, ya que pensamientos, palabras y acciones están conectados.

Hoy vivimos en un mundo más globalizado, donde todos estamos más conectados por las facilidades del desplazamiento, la comunicación, y todos más influenciados por las acciones de unos en otros. De aquí la importancia de llevar más consciencia

a nuestras vidas. Vivir en consciencia es lo que nos llevará a la humanidad a experimentar la paz, la prosperidad, la felicidad y ¡la Unión Real!

La base de una vida de consciencia es el amor en acción y esto implica evitar todo tipo de violencia. Evitar toda violencia de pensamiento, palabra o acción requiere un valor y un poder REAL. Sólo podemos edificar la paz y tranquilidad sobre la no-violencia. Si todas las naciones nos hacemos una, bajo el manto de la democracia, la igualdad, la justicia y la libertad, entonces no será necesario luchar, atacar o defenderse entre las distintas naciones de la Tierra y evitaremos generar y sufrir más violencia. Existe una lucha entre naciones de Occidente y Oriente por los recursos y la hegemonía mundial, y la estamos sufriendo todos. Esta vez, en forma de Coronavirus.

Después de la segunda Guerra Mundial, se crearon unas instituciones mundiales para evitar violencia entre las grandes naciones, pero han resultado inoperantes ante nuevas formas económicas y biológicas de luchar. Es necesario un cambio de mentalidad por parte de la sociedad, que somos los que estamos sufriendo para que la no violencia sea nuestra arma más poderosa, para vivir en paz y empoderar a los políticos que la respeten.

Debemos perdonarnos sinceramente las múltiples ofensas recibidas, debemos incluso perdonar a aquel que ha creado este supervirus mejorado, unión de diversos virus y de más alcance y rápida propagación que estamos sufriendo en nuestras carnes y en nuestras vidas. Perdonar los errores creados fruto de la ignorancia cometidos por personas, instituciones o naciones es el camino a un futuro de paz. Invertir nuestros recursos no en ejércitos o en armas convencionales o biológicas sino en nuevas tecnologías que aprovechen los recursos inmensos de energía que no sólo nos da la tierra, sino el mar, la lluvia, el viento y el sol pero hacerlo de forma armónica y eficiente. Es invertir en aquello que evitará que luchemos por recursos naturales. Saber ver en la diversidad racial, cultural, religiosa la fuente de nuestra riqueza humana.

Usemos nuestra sabiduría para cuidarnos, colaborar y rezar unidos en lugar de usar la ignorancia y el egoísmo para competir, destruir y dañarnos. Unámonos para crear una firme unión de todos los Seres y especies que habitan y habitarán la Tierra, para respetarnos y respetarla. Unámonos en una firme Alianza con lo Absoluto a través de respetar su primer mandato, que es la no violencia basada en el Amor.

Que nuestros corazones se comprometan con esta Unión y Alianza y crucen todos los obstáculos que encontremos en el camino, con una la firme determinación de la Gran Alma que compartimos.

## JORDI CANELA OM RAM

*We live in times of global pandemic, caused by the appearance of Covid-19. This virus, for which there is no cure today and which spreads rapidly, has put everyone's health and life at risk. It has caused the loss of freedom and great uncertainty about our material foundations, which have sustained our lives. As a practitioner, as a yoga teacher and co-founder of the YogaOne school, I have had the opportunity to share life with multiple Yoga and conscience teachers from different lineages, whose teachings and practices can be very useful in these days of uncertainties.*

*This crisis affects us all and in multiple ways, whether it is dedicating ourselves to a fundamental service that requires great sacrifices and risks, being forced to fight with an unknown virus and in very adverse general circumstances, seeing ourselves in a situation of loss of family or friends, and an inability to help them, for having to suffer a situation of confinement with its effects and difficulties, whether is loneliness, coexistence, teleworking or food supply.*

*This moment confronts us with multiple situations, and above all, fears and risks for physical, mental and spiritual health. Realizing that life and the possibility of experiencing is based on the dual nature of creation helps us understand that, just as there is youth, there is old age, and just as there are times of health, we can also face times of disease. Understanding and accepting this can largely free us from the suffering caused by current circumstances.*

*In life we have seen us involved in multiple karmic circumstances. Karma is the law of material creation, on the basis of which we experience the consequences of our actions. We experience more or less positive karmic consequences, both personal, family, cultural, social, global, universal etc, due to the depth of human nature. And this must be understood and accepted. All of this is who we are and what we are part of, for better or worse. Not only do we suffer the consequences, but as we are all so united and related, our actions and reactions to different personal and collective circumstances have a great impact. This implies great power and responsibility on the part of everyone.*

*And this virus is proof of it today, more than ever. Realizing the power and influence that one can have on many makes it important to stop to become aware of the effects, not only of our actions, but also of our words and thoughts, since thoughts, words and actions are connected.*

*Today we live in a more globalized world, where we are all more connected by the easiness of moving around, communication, and we are all more influenced by the actions of each other. Hence the importance of bringing more awareness to our lives. Living in consciousness is what will lead humanity to experience peace, prosperity, happiness and the Real Union!*

*The basis of a life of conscience is love in action and this implies avoiding all kinds of violence. Avoiding all violence of thought, word or action requires REAL value and power. We can only build peace and tranquility on non-violence. If all nations become one, under the cloak of democracy, equality, justice and freedom, then it will not be necessary to fight, attack or defend between the different nations of the Earth and we will avoid generating and suffering more violence. There is a struggle between nations of the West and the East for resources and world hegemony, and we are all suffering it. This time, in the form of Coronavirus.*

*After the Second World War, world institutions were created to prevent violence between the great nations, but they have been inoperative in the face of new economic and biological ways of fighting. A change of mentality is necessary on the part of society, as we are the ones who are suffering to make possible that non-violence is our most powerful weapon, to live in peace and empower politicians who respect it.*

*We must sincerely forgive ourselves for the many offenses received, we must even forgive the one who has created this improved supervirus, the union of various viruses and the more far-reaching and rapid spread that we are suffering in our flesh and in our lives. Forgiving mistakes created as a result of ignorance made by people, institutions or nations is the way to a future of peace. Invest our resources not in armies or in conventional or biological*

*weapons but in new technologies that take advantage of the immense energy resources that not only gives us the land, but the sea, rain, wind and sun, but do it in a harmonious and efficient way. It is investing in what will prevent us from fighting for natural resources. Knowing how to see in racial, cultural and religious diversity the source of our human wealth.*

*Let's use our wisdom to care for ourselves, collaborate, and pray together instead of using ignorance and selfishness to compete, destroy, and harm ourselves. Let us unite to create a firm union of all the Beings and species that inhabit and will inhabit the Earth, to respect us and respect it. Let us unite in a firm Alliance with the Absolute through respecting its first mandate, which is non-violence based on Love.*

*May our hearts commit to this Union and Alliance and cross all obstacles that we encounter along the way, with a firm determination of the Great Soul that we share.*







CELEST  
PEREIRA



## CELEST PEREIRA

Mi mantra durante nuestro aislamiento social es:  
“¿Cómo puedo dejar este período mejor de lo que entré?”

Cuando me despierto cada mañana, diciéndome esto a mí misma, este pensamiento me ayuda a alejar mi consciencia de moverse sin pensar por las redes sociales o de ver compulsivamente Netflix. En cambio, me dirige hacia una rutina matutina saludable llena de ejercicios de meditación y respiración, me siento motivada para hacer deporte o practicar yoga, y me siento inspirada para seguir trabajando en mi negocio.

Mi motivación sube y baja, como lo hace la de cualquiera, pero este mantra me guía a actuar positivamente a diario, me guste o no.

A menudo, comenzar una rutina positiva marca la diferencia para el resto de mi día.

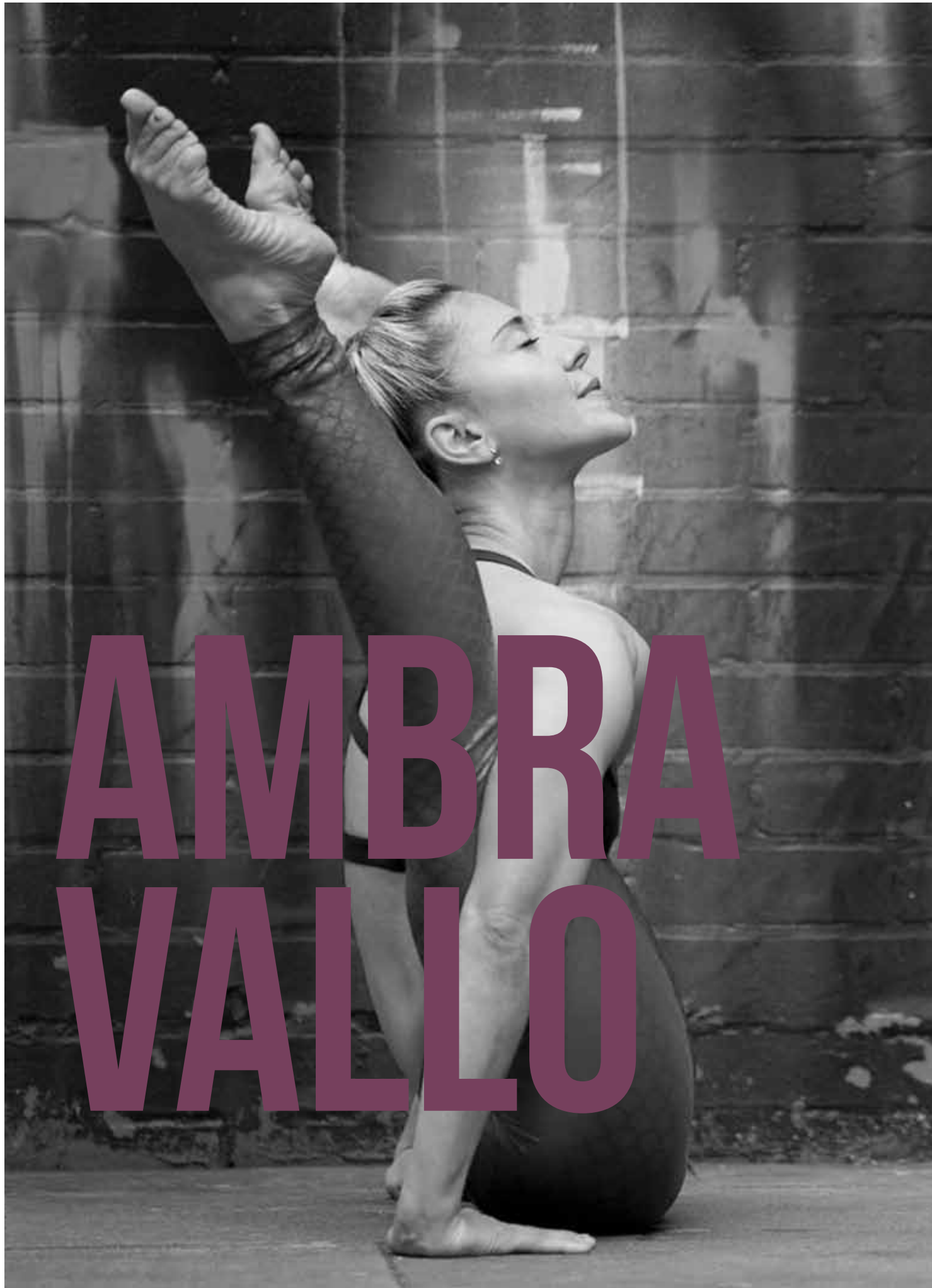
## CELEST PEREIRA

*My mantra during our social isolation is, “How can I leave this period better than I went in?”*

*As I wake up, saying this to myself it helps direct my consciousness away from mindlessly scrolling through social media, or binge watching Netflix. Instead it directs me to a healthy morning routine full of meditation and breathing exercises, I feel motivated to workout or do yoga, and I feel inspired to keep working on my business.*

*My motivation goes up and down, just like anyone's would, but this mantra guides me to take positive action daily, whether I feel like it or not.*

*Often getting started on a positive routine, makes all the difference for the rest of my day.*



**AMBRA  
VALLO**

## AMBRA VALLO

El camino espiritual es un camino largo, pero es un camino que todos necesitamos recorrer tarde o temprano.

Cuando seguimos ese viaje, la vida se vuelve más simple, más feliz y más significativa. Comenzamos a disfrutar la belleza de la vida sin apegarnos a ella. Desde ese punto álgido, ningún evento de la vida, por terrible que sea, no puede amenazarnos. Hacemos lo que podemos, lo necesario, todo, mientras recordamos que somos uno con todo y, por lo tanto, no podemos estar sujetos a ninguna pérdida. En nuestra verdadera naturaleza somos uno, inmortal, inmutable y dichoso. Dirijamos nuestra energía hacia adentro e indagemos sobre nuestra verdadera naturaleza.

En estos tiempos difíciles, una dieta saludable, actividad física regular, ejercicios de respiración y meditación realmente pueden ayudar con el estrés y la ansiedad e impactar positivamente los niveles de serotonina en nuestro cerebro, lo que aumenta nuestro estado de ánimo y nuestra sensación general de bienestar.

Envío mis pensamientos y oraciones a todos los seres que sufren en este momento y a cualquier persona en el mundo que viva en las zonas más afectadas por la Corona.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
((((((((((((((((OM))))))))))))))))))

## AMBRA VALLO

*The spiritual path is a long road, but it is a road we all need to travel sooner or later.*

*When we follow that journey life become simpler, happier and more meaningful. We start to enjoy life beauty without getting attached to it. From that high point no life events, as terrible as they could be, can not threaten us. We do what we can, the necessary, all, while remembering that we are one with everything and therefore can not be subject to any lost. In our true nature we are one, immortal, changeless and blissful. Let's draw our energy inwards and inquire into our true nature.*

*In this hard time a healthy diet, regular physical activity, breathing exercises and meditation can really help with stress and anxiety*

*and positively impact serotonin levels in our brain, boosting our mood and overall sense of well-being.*

*Sending my thoughts and prayers to all beings suffering at the moment and anyone in the world living in the most affected areas by the Corona.*

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu  
((((((((((((((((OM))))))))))))))))))*



# GUSTAVO PLAZA

# A TODO LA QUERIDA COMUNIDAD DE YOGAONE

Milenios atrás el Señor Rama fue, por circunstancias ajenas a él, exiliado de su reinado en Ayodhya, y prevenido de tomar el trono como legítimo sucesor del Rey, su padre Bharata.

Su fiel esposa Sita y su hermano Lakshmana acompañaron a Rama en este momento de vicisitud, pues su lealtad y compromiso sería siempre superior a su búsqueda de placer y comodidad.

Durante este tiempo de exilio, Rama, junto a su esposa y su hermano, tomaron vida de yoguis, y se dedicaron con firmeza y devoción a su sadhana, la práctica espiritual.

Aunque esta historia es larga, interesante y maravillosa, también está llena de injusticias, dificultades, problemas y obstáculos que Rama debe atravesar

Pero dada su fé, bondad, lealtad, compromiso, coraje y decisión al final el bien vence sobre el mal y Sri Rama regresa a su pueblo donde es coronado Rey.

Hoy, la mayoría de nosotros, estamos viviendo complicados momentos, muchos exiliados de forma involuntaria fuera de nuestros países, otros en cuarentenas, aislados de muchas comodidades y la regularidad de nuestra diaria rutina.

Podemos tomar este tiempo como un suplicio, un sufrimiento, un tiempo sin propósito, un tiempo para vegetar, pasar horas

en Netflix, revisando cosas superficiales en línea o perdiendo tiempo en redes sociales.

O podemos ver la oportunidad de practicar Sadhana, de Meditar en silencio y aprender a calmar el ruido de la frenética mente que nos llena de ansiedad por el futuro y nos deprime recordando el pasado.

Es la Meditación Yóguica la mejor herramienta para sanar al mundo en este momento, para calmar al mundo, para crear un aura de paz y una vibración de sosiego y claridad en la mente colectiva.

¿Y las asanas? Asana está bien para mantenerte saludable, tener la columna más suelta y prepararte a la Meditación. Pero MEDITA, no 10 minutos, sino media hora cuando menos, 1 hora mucho mejor.

Es la Meditación la que te abrirá las Puertas de ese Reino que llevas dentro y que ahora estamos olvidando por el miedo, la ansiedad y la ofuscación.

Aprovecha este tiempo, usa este tiempo como una oportunidad de transformación, de elevación, de fortalecimiento.

Con afecto desde Rishikesh  
Gustavo Plaza

## TO ALL THE BELOVED YOGAONE COMMUNITY

*Several millennia ago Lord Rama was, by circumstances unrelated to him, exiled from his reign in Ayodhya, and prevented from taking the throne as the King's legitimate successor, his father Bharata.*

*His faithful wife Sita and his brother Lakshmana accompanied Rama in this moment of vicissitude, since his loyalty and commitment would always be superior to his search for pleasure and comfort.*

*During this time of exile, Rama, together with his wife and brother, took life as yogis, and dedicated themselves firmly and devotionally to their sadhana, the spiritual practice.*

*Although this story is long, interesting and wonderful, it is also full of injustices, difficulties, problems and obstacles that Rama must go through.*

*But given his faith, kindness, loyalty, commitment, courage and decision, in the end good wins over evil and Sri Rama returns to his town where he is crowned King.*

*Today, most of us are living complicated moments, many involuntarily exiled outside our countries, others in quarantine, isolated from many comforts and the regularity of our daily routine.*

*We can take this time as an ordeal, a suffering, a time without purpose, a time to vegetate, spending hours on Netflix, reviewing superficial things online or wasting time on social networks.*

*Or we can see the opportunity to practice Sadhana, to Meditate in silence and learn to calm the noise of the frenetic mind that fills us with anxiety for the future and depresses us by remembering the past.*

*Yogic Meditation is the best tool to heal the world at this time, to calm the world, to create an aura of peace and a vibration of calm and clarity in the collective mind.*

*And the asanas? Asana is fine to keep you healthy, have a looser spine and prepare you for Meditation.*

*But MEDITATE, not 10 minutes, but half an hour at least, 1 hour much better.*

*It is Meditation that will open the Gates of that Kingdom that you carry within and that we are now forgetting due to fear, anxiety and obfuscation.*

*Take advantage of this time, use this time as an opportunity for transformation, elevation, strengthening.*

*With affection from Rishikesh  
Gustavo Plaza*





# SANDRA HOWLING



# QUIERO MANDAR UN PEQUEÑO MENSAJE PARA TODOS VOSOTROS EN YOGAONE ... MI FAMILIA YOGAONE, PARA TODA LA SANGHA.

Quiero enviar un mensaje de paz y positividad hoy, y me gustaría practicar un poco con vosotros, juntos, todos juntos como uno.

Todos pensamos lo mismo en esta difícil situación, así que vamos a unir ese pensamiento colectivo, esa intención, y vamos a enfocar la mente, a usar la respiración para concentrarnos. Vamos a poner el foco en 12 respiraciones. Si no te encuentras bien en este momento, simplemente recuéstate y escucha la respiración. Nosotros, y yo, respiraremos por ti, y luego, cuando te sientas un poco mejor, podrás sentarte y exhalar durante 1 segundo, e inhalar durante 1 segundo, hasta llegar a 2 segundos y 2 segundos. Si podemos cultivar una respiración de 6 segundos en la exhalación, y una respiración de 6 segundos en la inhalación, y nos está costando 12 segundos hacer una exhalación y una inhalación. El enfoque completo durante 12 segundos es la concentración yóguica, es **Dhāraṇā**.

Lo haremos 12 veces, haremos 12 respiraciones, y 12 **Dhāraṇā** es **Dhyāna**: la meditación yóguica. Así que vamos a sentarnos concentrados, usando la respiración, el sonido de la respiración, el Ujjayi, la sensación de la respiración, el olor de la respiración, el sabor de la respiración ...Y quiero que pienses en algo positivo mientras lo haces.

Así que siéntate bien, siéntate cómodamente, simplemente acomódate en tu asiento, hazlo ahora, hazlo conmigo. Y únicamente cierra los ojos y comienza a regular tu respiración ...tal vez inhalas, y mientras exhalas, solo intenta exhalar cualquier preocupación por el momento, por los próximos minutos. Respira hondo y exhala todas las preocupaciones e inquietudes. Tal vez cuando inhalas, inhalas la calma y exhalas esa sensación de calma a través de ti. Inhala profundamente, exhala enviando paz en estos momentos difíciles.

Inhala ...y exhalando ... envía calma y paz a alguien que amas, alguien con quien no puedes estar en este momento. Inhalando de nuevo, y mientras exhalas y les envías calma y paz imagina su serenidad, la expresión en sus caras, la sonrisa cuando empiezan a sentirse tranquilos. Inhalando de nuevo ... y esta vez exhalando enviando paz y calma a todo el mundo.

Inhalando, enviando paz y calma a todo el mundo ...

Si te sientes sol@, no estás sol@. Puede que estés sol@ en el cuerpo, pero todo el mundo está unido pensando en lo que está sucediendo aquí. Entonces quizás en lugar de que nosotros pensemos "¡Oh! Cuántas personas están enfermas de este virus, sentémonos y pasemos a pensar "qué maravilloso será cuando las personas comiencen a recuperarse del virus". Inhalando, envía ese pensamiento positivo "Qué maravilloso será cuando las personas comiencen a recuperarse de este virus". Inhalando ... piensa en lo maravilloso que será cuando todos volvamos a abrazarnos, a estar con amigos, a estar con la familia.

Cómo cambiar de opinión si estás pensando que es horrible no poder estar con quienes amamos... en lugar de eso, simplemente envía un mensaje positivo de lo maravilloso que será cuando podamos estar con quienes amamos. Así que solo con calmar la respiración, ayudarás a regular tu frecuencia cardíaca, ayudarás a calmar el sistema nervioso y ayudarás a calmar la mente, lo que nos lleva a un estado de yoga, yoga como chitti vritti nirodha, el yoga de robar las fluctuaciones de la mente.

Y si tienes miedo, a veces solo tenemos que lanzarnos y hacer las cosas con miedo.

Así que hagamos algo juntos: respiremos por nosotros mismos, por nuestros seres queridos y por todos en todo el mundo.

Inhala en 1 segundo, exhala en 1 segundo  
Inhala en 2 segundos, exhala en 2 segundos ..  
(...)  
Inhala en 6 segundos, exhala en 6 segundos.

Solo deja que la respiración se caiga y deja que la respiración entre.

Abriendo los ojos quiero que te acuestes y descanses un poco.

LOKAH SAMASTAH SUKHIÑO BHAVANTU.

Que todos los seres estén bien, que todos los seres sean felices.

OOOOMMMMM, SHANTII, SHANTII, SHANTIIII  
...

NAMASTE

Os amo a todos. Os veré a todos en el Global Yoga Congress en Octubre y si el universo no lo permite, os veré cuando se reprograme. Cuídate, mantente bien.

## A LITTLE MESSAGE FOR YOU ALL AT YOGAONE... MY YOGAONE FAMILY, TO ALL THE SANGHA.

*I want to send a message of peace, positivity today, and I'd like to do a little practice with you, together, all together as one.*

We're all thinking the same in this difficult situation, so let's bring that collective thought, intention together, and we are going to focus the mind, use the breathe to concentrate on. We are going to do a focus 12 breaths together. If you aren't well at the moment, just lay down and listen to the breath. We, I will breathe for you, and then when you feel a little better, you may be able to sit up and do 1 second exhale out, and 1 second inhale in, eventually building to 2 seconds out, and 2 seconds in. If we can cultivate a 6 second breath on the exhale, and a 6 second breath on the inhale, and it's taking 12 seconds to do one in exhale and one in inhale. Complete focus for 12 seconds is yogic concentration, is **Dhāraṇā**.

We are going to do it 12 times, we are going to do 12 breathes, 12 **Dhāraṇā** is **Dhyāna**: yogic meditation. So we are going to sit in concentration, using the breathe, the sound of the breath, the Ujjayi, the sensation of the breath, the smell of the breath, the taste of the breath...

And I want you to think of something positive as you do it.

So sit tall, sit comfortably, just settling into your seat, do it now, do it with me. And just close your eyes and begin to regulate your breath....

maybe you breathe in, and as you exhale, just try and exhale any worries away just for the moment, just for this next couple of minutes. Deep breathe in, and exhale all the cares and worries away. Maybe as you inhale you inhale a sensation of calm, and exhale that calm sensation down through you. Deep inhale, exhale sending peace to yourself in this difficult times.

Inhale.. exhaling.. send calm and peace to somebody you love, somebody you can't be with at the moment. Inhaling again, and as you exhale and send them calm and peace imagine their serenity, the look on their face, the smile as they begin to feel calm. Inhaling again...this time exhaling sending up peace and calm out to the whole world.

Inhaling, sending peace and calm out to the whole world...

If you are feeling alone, you are not alone. You may be alone in body, but the whole world is together in thought of what's happening here. So perhaps instead of us thinking "Oh! How many people are ill from this virus, let's sit and step and think "how wonderful it will be when people begin to recover from the virus". Inhaling, send that positive thought out "How wonderful it will be when people will start to recover from this virus." Inhaling... think how wonderful it will be when everyone will be back together hugging, being with friends, being with family.

Such as switch your thought if you are thinking it's awful to not being with those we love... instead just send out positive message of how wonderful it will be when we can be with those that we love. So just calming the breath, helps to regulate the heart rate, helps to calm the nervous system and it helps to calm the mind, leading us towards a state of yoga, yoga as chitti vritti nirodha, yoga of stealing the fluctuations of the mind. And if you are afraid, sometimes we just have to get on and do things afraid.

So let's do something together: let's breathe for ourselves, for our loved ones and everybody around the world.

Inhala en 1 segundo, exhala en 1 segundo  
Inhala en 2 segundos, exhala en 2 segundos..  
(...)  
Inhala en 6 segundos, exhala en 6 segundos.

Just let the breathe fall out and let the breathe fall in.  
Opening your eyes. I want you to lay down and take some rest.

LOKAH SAMASTAH SUKHIÑO BHAVANTU.

May all beings be well, may all beings be happy.

OOOOMMMMM, SHANTII, SHANTII, SHANTIIII...

NAMASTE.

I love you all. I will see you all at Global Yoga Congress in October and if the universe doesn't allow, I will see you whenever it's rescheduled. Take care, Keep well.

# LITTLE HOPE BOOK

BY  
YogaOne by **DIR**