



# Ganas de hablar

## Aprender español con videos: Suttis Huasi – Casa de conciencia

Hola, muy buenas tardes, buenas noches. Gracias, Cristina, por estar acá.

Gracias a vos, Mercedes.

En Argentina, en Beccar, en Buenos Aires, San Isidro. Vamos a compartir este centro, que es una casa de conciencia, que tanto queremos todos, porque venimos a expandir nuestra conciencia, a sanarnos, y... estamos... estamos invitados a pasar si quieren, ¿eh?

Fantástico, te seguimos.

Dale, dale. Ahora vamos a entrar.

Acá estamos entrando... Namaste, que es un símbolo muy respetado en las distintas tradiciones, en la India, o en todos los países... en el Tíbet o en Nepal, que “mi luz interior saluda a tu luz interior... tu luz interior saluda a mi luz interior”, esa sería una de las traducciones o ... sí, interpretaciones de Namaste.

Muy lindo.

Sí, sí, sí...

Ella es Shanti, la gatita de la casa. Hay dos gatitas. Shanti significa paz. Hola Shanti. Hola Shanti.

La parte como de la recepción, donde tenemos algunas cositas para... instrumentos, banderas del Tíbet, de Katmandú, de Nepal, o enseñanzas sobre los chakras, pintamos mandalas... también ayudamos a hogares escuelas en Salta. Allá nos entregaron una mención de los diez años de ayuda. Claro un agradecimiento... hace ya trece años que ayudamos en las escuelas de alta montaña en San Antonio de los Cobres, Salta, y ayudamos en total a 25 hogares escuela, sí. Algunas son más grandes, otras más pequeñas y, por eso, permanentemente recibimos donaciones de útiles escolares, ropa, calzados, alimentos y tenemos la dicha de que la gente sabe que llegan las cosas y llegan... bueno, una vez que preparamos todo salen para Salta.

Agó Páez Vilaró... que su papá, Carlos Páez Vilaró, los dueños de Casapueblo en Punta del Este, Uruguay, son artistas como... muy respetados acá... rioplatenses, y ella viene dos veces al año a enseñar, ahora viene en junio. Pintura de mandalas. También nos deja algunas de sus remeras acá, con los mandalas listos...

Libros, también para taparse los ojitos, para relajarse, otras almohadillas para cuando hay algún dolorcito, son frío o calor, sí... sí...

Ahí justamente tenemos el mapa de Salta y todos los lugares donde ayudamos, mencionados, sí... y en la cartelera, algunas de las actividades.

Practicamos yoga, para niños, para embarazadas, ahí funciona un instructorado de Yoga, de Ashtanga Yoga, meditación, canto de mantras, chamanismo, reiki, masajes, terapias con sonido... vas a ver ahora en el salón de yoga estábamos cantando, haciendo sonido, así que hay algunos instrumentos que quedaron ahí en... en el piso.

Acá estamos en otro salón donde... bueno, siempre los salones tienen más de una función. Los usamos a veces para entrevistas personalizadas o para reiki, masajes, guardamos los instrumentos, que acá en la casa hay muchos instrumentos... parte de los instrumentos están acá y... claro, estos son instrumentos, carracas, claro, carracas chamánicas para hacer sonido... para limpiar... el aura, y hay de distintos sonidos.

Esto es chamánico.

Esto es bien chamánico, exactamente, para hacer limpieza, sanación, viajes chamánicos al mundo de arriba, al mundo de abajo, sí... muy hermoso. Este es un tambor chamánico también, Y esta representa a la Pacha Mama, a la madre tierra, allá hay más tambores... ahí hay un ángel hermoso... un ángel de la transmutación, un ángel violeta, con el colibrí, que es tan bello también, que va a tomar de la flor...

Ah, sí, sí.

Es un símbolo, también, el colibrí... muy importante, ¿no?

El colibrí sí. Sí. De la alegría, de la libertad, sí.

Hermoso.

Muy bello.

Ahí hay otro tambor.

Sí, este es un cultrum, que es mapuche, traído del sur, de la Patagonia, de la Argentina, que tiene un sonido como piedritas adentro, que parece agua, pero también uno puede tocar... claro... el parche, el tambor y también hacer el sonido. Sí.

Precioso. Precioso.

Sí. Acá hay otro tambor que también es muy, muy lindo, no te quiero... no te quiero... 😊 Acá la camilla de masaje, reiki, se transforma en una sala de instrumentos... claro, porque como hay tantos, uno los va guardando... este es bien chamánico. Claro. Este es de Dakota, de Estados Unidos, no... perdoname vos...

También se usa para ceremonias, para rituales, didgeridoo, más palitos de agua, instrumentos tenemos muchos, muchos.

Trabajan mucho con instrumentos.

Sí, sí, siempre lo aplicamos. Acá tenés otro angelito, que es un ángel de la sanación, el rayo verde, arcángel Rafael, como que bajó al fondo del mar y trajo los delfines que también tienen esa inteligencia especial.

Claro.

Un delfín en las manitos. Como acá se hacen sesiones de sanación, de reiki, de masajes o transmisión de energía, alineación energética, lectura de aura, entonces la sala también está ambientada con ese sentido.

Donde practicamos yoga, entonces, además de instrumentos, porque también estuvimos haciendo recién sonido, van a encontrar los mat, el símbolo del "om", que es el símbolo más importante para los que practicamos yoga, o una deidad como Shiva...

Todos los días, tanto a la mañana como a la noche practicamos yoga todos los días, en muchos, muchos horarios. Como veníamos compartiendo también, muchas veces, cuando terminamos la clase de yoga, terminamos con el sonido del cuenco.

Cuenco del Tibet, ¿no?

Exacto... que es tan armonioso...

Muy hermoso.

Sí... muy, muy armonioso ... es muy larga la frecuencia...

Es muy lindo.

Tal cual. Inmediatamente es como que ... ahhhh...

Se siente como un cosquilleo...

El sonido entra... y te hace vibrar.

Fundamentalmente en este salón practicamos yoga y meditación, entonces tanto para una práctica como para la otra, para iniciar la meditación tocamos... y al finalizar también, o cuando se finaliza la clase de yoga, se toca un cuenco.

Ahora porque estamos entrando al otoño, pero cuando viene el invierno, rápidamente salen las cosas que están ahí, prendemos el hogar, que... es un hogar hermoso con un tiraje fantástico, que calefacciona todo, y hacemos clase con el fuego prendido, que es... un viaje. Nadie se quiere volver a su casa.

Con el elemento fuego.

Con el elemento fuego que tanto transmuta y tanto llega... sí, sí, es bellissimo... a la noche, estamos en la relajación terminada la clase y está el .....

El chisporroteo...

El chisporroteo y ese sonido y el calor y ... como se mueve, que danza...

Tiene esa magia. Purifica. Transmuta. Hacemos también muchos trabajos o rituales de transmutación. Cuando pasamos de una estación a otra... bueno escribir cosas que ya... ahora que estamos en el otoño: el desapego, el soltar, el dejar ir, el entregar... como naturalmente hace la madre tierra, y entonces uno a veces puede escribir un texto, algo que ya está, que quiere que termine... prendemos el fuego sagrado... la clave siempre es la intención... intencionamos y... lo entregamos. Porque la conciencia tiene como umbrales de conciencia. Que hay un antes y un después... y cuando uno hace un ritual la conciencia... se hace consciente del ritual. Consciente de sí misma... Como... por eso existen en todas las tradiciones religiosas rituales. Ya sea bautismo, fiestas de quince, casamientos, porque entonces hay un ritual de pasaje: hay un antes y un después. Y acá siempre lo hacemos con los elementos, con las estaciones, con algún tema en particular que estemos trabajando... muy sanador también.

Muy sanador.

Sí... acá estamos en el sector del comedor compartido. Acá hacemos bastante vida comunitaria. Nos quedamos a almorzar cuando estamos en los retiros espirituales y también en el instructorado de yoga, que dictamos en la casa, o simplemente cuando uno tiene ganas de compartir un mate, un té, lo que sea... y entonces esta es nuestra cocina de acá de la parte baja de la casa y el comedor. También está acompañado con esta pintura de Agó Páez Vilaró, casualmente, que es cuando ella fue a Machu Picchu y subió al Machu Picchu y se conmovió tanto, que cuando bajó, pintó esto. Esta belleza... sí.

Estamos con el llamador de ángeles, entrando a otra parte que amamos mucho de la casa, que es nuestra casa de retiros espirituales.

Es nueva, ¿no?

Es nueva. La construimos el año pasado y... le pusimos... La casa se llama Suttis Huasi que significa Casa conciencia. Porque todo empieza a partir de hacernos más conscientes de nosotros mismos y a partir de ahí bueno, empezar a ver, abrir, sanar, encontrarnos con aquellas cosas que nos dan dolor o sufrimiento, o la sombra y traerle luz, luz, luz, sanación, sanación... y todo eso es conciencia. Conciencia del cuerpo físico, de las emociones, de los sentimientos, de los pensamientos. Lo que procuramos acá en la casa es eso: ir abriendo, abriendo, abriendo la conciencia y que seamos plenos y felices y que tengamos todo para estar bien.

Claro.

Por eso también tanta importancia en la sanación. Y a la casa de retiros espirituales le pusimos de nombre San Francisco de Asís, porque nos gusta mucho el hermano Francisco, esto de la hermandad, hermano Sol, hermana Luna, esto del entendimiento con los animales, la humildad, la sencillez, lo simple, y por otro lado también que era rebelde, iba contra el sistema, toda nuestra casa... tenemos una "rebeldía amorosa, pacífica". Muchas personas prefieren no despertar y nuestra intención es despertar, despertar, despertar, sí.

Entonces hicimos, con las chicas acá de la casa, este mandala de mosaiquismo...

Hermoso...

Donde integramos la palabra “conciencia” por Suttis Huasi y... el hermano Francisco... está en italiano “pace e bene” porque el hermano Francisco saludaba a los monjes siempre diciéndoles “pace e bene”. Paz y bien, como lo máximo que uno puede desearle a alguien. Que vivas en paz, la paz sea contigo, la paz interior, que a partir de una mente pacífica toda la paz te rodea, y el bien...

Después te muestro, si querés, el jardín y en el... está el jardincito y el horno de barro y otro salón. Y en este momento hay una clase, donde está la biblioteca, sí... compartiendo llegar a la casa... Esta es la casa de retiros espirituales.

Acá está la cocinita de la parte superior de la casa. Techo de madera, piso de madera... se impregna... Tenemos...

Muy amplio, ¿no?

Muy amplio. Tenemos ocho habitaciones. Te invito como a conocer... Acá es... a cada habitación le pusimos un nombre espiritual. Santa Clara de Asís que era como la compañera de vida de Francisco y a mí me encantó que pudimos hacer que todas las habitaciones dieran al jardín o a la calle. Es decir que todas tienen ventanita, conectados con la naturaleza. No sé si se llega a apreciar así... Claro... acá está el jardincito que estábamos recién abajo... sí, sí.

Bellísimo... acá está la camita...

Acá está la cama... para meditar... exactamente. Sabanitas, todo... tratamos de hacerlo simple, sencillo, para que mantenga el espíritu, ¿no es cierto?

Claro...

(el espíritu) franciscano.

Y luego cada una... aquella habitación se llama Gandhi, ella se llama la virgen María, hay de distintos tamaños. Quería mucho que las plantas, el verde participara, ¿no es cierto? Entrara... tenemos la dicha de tener tanto verde... nos acompaña...

Estamos muy cerca de la ciudad de Buenos Aires acá.

Sí. Sumamente cerca. Veinte kilómetros.

A veinte kilómetros de la ciudad de Buenos Aires.

Del pavimento, de los autos, de los edificios...

No se puede creer: esto.

No. Tener una casa de paz total, silencio, paz, para estar bien, para, también, poder reflexionar, tomarse un tiempo para uno, de estar uno con uno mismo. Es tan importante, porque a veces, siempre estamos como respondiendo a las demandas, ya sea familiares, sociales, o sea, lo que quiere el otro... y es que no nos damos tiempo para escucharnos... Si yo no estoy bien, no puedo ayudar. O sea: ama a tu prójimo como a ti mismo, dijo el maestro Jesús, pero a veces el “ti mismo” se olvida. Se pone mucho el acento “ama a tu prójimo, ama a tu prójimo”, pero si me tengo que amar para poder amar bien a mi prójimo, si no, la calidad de amor... Si estoy cansada, si estoy frustrada, ¿qué calidad de amor puedo entregar? Entonces yo propongo siempre que, aunque sea si pueden un día, dos días, si pueden doce horas. A veces hacemos retiros de doce horas. Venimos a las veinte (20:00) horas,

cenamos en silencio, meditamos después de cenar, venimos a dormir, nos levantamos temprano, meditamos, hacemos una práctica de yoga y a las ocho (8:00) de la mañana se van a trabajar. De 20:00 a 8:00. Pero es fantástico como te renovás.

Es impresionante.

Porque hacés silencio. No usamos teléfono, no hay televisión, no hay nada, conexión así que... te distraiga... Sí, sobre todo la tecnología que, si bien es fantástica, también hay gente que... claro, es fantástica, nos está ayudando un montón, pero hay que, como todo, equilibrar. Hay algunas personas que me cuentan, ¿no? Que se tiran a la cama y están hasta las cuatro de la mañana con el teléfono, las cervicales les duelen... y cuando hacen un día acá en la casa, de doce horas, descubren algo... descubren que se puede dormir bien, que no tenés insomnio.

Bueno, decíamos que esta es la habitación de Gandhi. Ahí tenés como si vos querés tomar los mandalas que son bien bonitos también. Dice: "La paz es el camino." No hay un camino para la paz. La paz es el camino.

La paz es el camino. No estoy en camino "hacia"...

Y acá abajo tenemos el horno de barro que uno, si quiere, puede salir también y entonces. También cuando nos quedamos en... acá, en la casa, a hacer retiros, uno se puede quedar un ratito, sentado, meditando... la clave siempre es el encuentro con uno mismo, el silencio...

Hermoso.

Poder darle un tiempo de descanso a la mente, inhalar, exhalar, buscar esa paz.

La habitación de Buda es la más grande de todas, si querés te la muestro. Ya que estamos te voy a mostrar también baños, todo completo. Claro, acá también hacemos yoga o meditación, muy bello, muy bello. Ahí está. Te voy a abrir acá. Digo que cuando venimos a hacer los retiros generalmente hacemos yoga, meditación, o algún canto de mantra, bueno esta es... se llama Madre Teresa de Calcuta, cada una tiene un nombre... y un mandala para inspirar, ¿no? Y como decíamos, cada habitación tiene un nombre y acá la madre Teresa, que ya es santa madre, ya la santificaron, le puse: "A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota". Era una frase de ella. Y a veces uno... es un granito de arena, pero hace el aporte. Es una invitación a no bajar los brazos, porque ella era una gran, gran, gran, amor y servicio, una gran mujer que estaba ayudando a todo el mundo y ella misma, dicen algunos libros, que a la noche, cansadísima, se sentía frustrada porque pudo ayudar poco. Y entonces ella misma dijo: No, pero hicimos el aporte hoy. Como que cada día hacer un aporte.

Aunque sea pequeñito.

Claro. Todos los días aportar algo: una sonrisa, un llamado telefónico, cada cual desde el lugar donde está, desde lo que cada uno hace, pero en nuestro espacio, en nuestro ámbito, en la calle, en la familia, en el trabajo, podemos.... En la panadería, donde sea. El granito de arena. El granito de arena, la gotita de agua, en el mar.

Tambores como para también el llamado. Es un gong. Es un gong y entonces... al momento... el llamado de la mañana... cuando uno llama para una actividad.

Y acá hay una imagen que no es muy conocida del maestro Jesús meditando, lo traje de la India. Porque habitualmente la tradición católica nos muestra al maestro en la cruz y uno queda como, a veces, con dolor. Y como todos los grandes maestros, meditaba. Este es el Gayatri... el Gayatri mantra... om tat savitur... el gayatri mantra, sí. Gayatri.

De posturas de yoga como para inspirar también, para los alumnos, las posturas bien armadas... sí...

El año pasado lo empecé a construir. Tardó nueve meses, como si fuera un embarazo, un hijo. Lo hice con suma convicción y con sumo entusiasmo. Lo tenía dentro mío, así que no me fue difícil el diseño. Lo tenía dentro mío, era el techo de la casa, ¿no es cierto? Pero siempre tenía la intuición, esa corazonada de que el día que pueda voy a construir una casa para la comunidad, para todos: agnósticos, ateos, budistas, judíos... no importa. A todo ser humano que quiera venir a estar consigo mismo: casa de puertas abiertas.

Y el día... bueno, tardó justo nueve meses, de enero a septiembre, del año pasado. Cuando estaba listo dije: "Ahhhh, ¿y ahora?" Después todo fluyó maravillosamente, porque era algo que hacía diez, once años que estaba dentro mío como: sí, sí, sí. Pero cuando vi todo y: Ay, ¿y ahora? 😊 ¿Y ahora? ¿Qué hago?

Hermoso, hermoso, lo aman. Hacemos permanentemente retiros, damos clases también acá, ya te contaba de retiros de doce horas o de dos días, tres días, depende, ¿no? El tema... lo que estemos trabajando, pero, sí, sí... es que es muy sanador, entonces las paredes transmiten las intenciones y lo que uno realiza. Las prácticas que uno realiza.

La habitación de Buda.

Es de Buda. Son sus ojos.

Exacto. Como él nos... en la plaza de Katmandú, en Nepal, hay una plaza donde está la estupa, que es una construcción típicamente budista, donde en los cuatro lados, en la parte superior de la estupa, en los cuatro lados están estos ojitos... abajo vos filmaste el cuadro que también tenemos hechos los ojitos de Buda. Como que él nos mira: despierta. Despertá. Claro, es como... mientras que, por ejemplo, ahí estaba Jesús meditando o en otras posiciones están con ojos cerrados. La imagen más conocida de él que es ahí en la estupa en Katmandú, Nepal, los cuatro lados de la plaza, en la parte superior, son estos ojitos. Que es: despertá. Despertá. No están totalmente abiertos, no están cerrados, sino que están como entreabiertos. Como esa mirada de... como si dijéramos como a lo lejos, ¿no? La mirada de ver las otras dimensiones de la realidad. De tomar conciencia de que estamos en una parte de la realidad cuando estamos en el mundo material, pero que hay muchas, muchas, muchas, muchas, muchas dimensiones. La conciencia tiene muchas dimensiones. El ser para expandirse mucho, mucho, mucho, mucho. Es sagrado comprenderlo. Porque, a veces, uno se ahoga en un vasito de agua y no. Somos seres multidimensionales.

Mucho más que el cuerpo que vemos.

Claro. Como dicen los textos: A imagen y semejanza de dios, somos entonces... sí.

Esta es la más grande, Cris, que también da al jardín de adelante, que acá está...

La camita. Claro. Todo, todo, claro. Sencillito. El banquito que hace de banquito, de mesa de luz.

Como para, realmente, concentrarse en lo esencial.

En lo esencial. En lo esencial. Simple, simple. Ese es el objetivo. El mensaje que quise transmitir es ese. Concentrarse en lo esencial. Sí. Exacto. Y acá estamos en la habitación de Buda, que tiene un pequeño... claro... para guardar las cositas, claro.

Acá, al ingresar, cuando subimos con Cris por la escalera, nos recibe el mandala que dice "Paz y bien", "Pace e bene" de San Francisco de Asís, porque, como compartíamos, la casa se llama San Francisco de Asís.

Claro. Y en este sector tenemos los baños. Los baños. Claro. Con el espejo que ahí estamos nosotras. Ahí estamos nosotras. Sí. Filmando. Tiene dos duchas con... claro... ya con el extractor para...

Está todo muy, muy lindo, ¿no? Gracias, Cris. Realmente. Muy cómodo, para estar acá. Sí. Estos son los baños. Y los baños. Claro.

Vamos a bajar. Sí. Con conciencia. Despacito. Claro. Las escaleras. Así todos los que quieren venir conocen todos los detalles.

Sí... tiene estas cortinas que de este lado tienen el símbolo budista "Swa Tat" se llama que como... representa el infinito. Como si fuera el infinito, el ocho, pero como que nunca se corta. Toda la línea, si uno pasa así, con el dedito, no se corta nunca. Sigue, sigue, sigue como un caminito infinito.

Siempre agradecemos mucho todo. Y le damos... tenemos una boca hecha en la tierra. Le damos a la Pacha Mama, la madre tierra, le damos de comer. Entonces, todo lo que compartimos durante el día, le damos parte del alimento a la madre tierra, que se encuentra allá. Y, exacto, y luego se transforma en compost, ¿no es cierto? Está lleno de lombrices. Acá: comidita y lombrices y hojitas. Se transformó en compost. Y después luego allá hay otra... otra boca de la madre tierra... esta que está acá, acá abajo, claro, bueno, esa es ceremonial, que se abre solamente el primero de agosto, que es el día de la madre tierra, para los pueblos originarios, exacto. Y ya la ofrenda... siempre se trata de hacer una ofrenda que active la vocación de cada uno. Entonces, quien es pintor puede regalarle una pintura, quien toca música, un instrumento... de manera tal, algo que te active y te potencie de lo que querés hacer en tu vida, ¿no? Tu vocación. Dar lo mejor de uno. Porque uno, dando lo mejor sin esperar nada a cambio, uno va a recibir lo mejor.

Tenemos nuestro limonero, acá, sí, sí, este es como el pequeño bosquecito que tenemos, sí. Sí. Que a pesar de estar en otoño, caen muchas hojas, tiene unas florcitas rojas y a pesar del otoño está en flor.

Gracias, Cris, muchísimas gracias por haber venido, gracias a vos, por ser tan creativa.

Esto, realmente, es mágico.

Es mágico. Ahí tenés otro mandala que es muy mágico, que representa la flor de la vida, en el centro, y también tiene un colibrí pintado y la flor de la vida es un símbolo también muy, muy importante, como si fuera la red de conciencia que cubre al planeta Tierra, la interconectividad de luz que todos estamos aportando para que el planeta Tierra vibre en luz. Entonces la flor de la vida es un mandala que es muy respetado, muy venerado, porque es la intención de llenar de luz al planeta Tierra, ¿no? Hecho de manera tridimensional.

Te agradezco muchísimo.

Y yo también te agradezco.

Que me hayas mostrado todo esto. Sí...

Infinitas gracias a vos por tu creatividad, por tu tiempo, por compartir lo que humildemente hacemos, desde acá, el granito nuestro de arena, la gotita de agua que estamos poniendo, por compartirla con todos tus seres queridos y todas las personas que tienen esta misma vibración e intención.

Igualmente. Muchas gracias y bendiciones.