

Yoga, camino de sanación

Entrevista de
Julie Defie a

**Nischala
Joy Devi**



**Yoga, Camino de sanación:
Un festival, un libro.**

*Es el nombre del Festival que el Centro de Yoga Sivananda Vedanta nos ofrece los días 14 y 15 de Noviembre en Madrid. Con la participación de Nischala Joy Devi como invitada especial, de Swami Sivadasananda, de Gopala y de los profesores del Centro de Madrid y de estudiantes de toda España. Dos jornadas a puertas abiertas. Un fin de semana lleno de Yoga.

*Es el título de una de los Libros importantes que se han escrito sobre cómo el Yoga puede curarnos.

Escrito por Nischala Joy Devi, una de las escritoras americanas más relevantes en el mundo de la terapia del Yoga. Nischala ha trabajado aplicando las técnicas de Yoga a enfermos terminales de cáncer y de corazón y ha viajado, enseñando estas técnicas, por todo el mundo. Su experiencia se basa en los años de

práctica en el sistema clásico del gurukula (entrenamiento en un ashram con un Maestro de Yoga). Con ella la medicina occidental y las técnicas del Yoga y de la meditación encuentran una fácil fusión.

Ha trabajado como Directora del Proyecto de tratamiento del estrés para el Dr. Dean Ornish en su Programa para la resolución de problemas cardíacos y es cofundadora del premiado Programa de ayuda contra el cáncer para el bien común de la Commonwealth en Estados Unidos. Además es autora de "El poder secreto del Yoga: Guía femenina para el corazón y el espíritu de los Yoga Sutras".

Universo Holístico ofrece a sus lectores en exclusiva la versión española, elaborada por el Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid, de la entrevista concedida a Julie Deife para la revista de Yoga de Los Ángeles, en California.

Julie: Sin pretenderlo, parece haberse convertido en una de las primeras terapeutas yóguicas en Estados Unidos.

Nischala: Cuando empecé, en nuestro ashram de Connecticut, teníamos una de las primeras clínicas holísticas. Yo no tenía titulación. Por aquel entonces no lo llamábamos terapeuta yóguico. Simplemente enseñaba yoga a los pacientes con unos resultados sorprendentes. Más tarde trabajé con los Doctores Dean Ornish y Michael Lerner, del Programa para el Cáncer de la Commonwealth. No tenía ni idea de que tendría el impacto que ha tenido en la sociedad.

J: ¿Qué grado de importancia tiene la investigación en el yoga?

N: Vivimos en un país occidental que cree en la investigación. No creo que

exista diferencia alguna en cuanto a cómo ello afecta a la gente. Eso es lo que nos gusta.

A un médico que escribe regularmente para el "San Francisco Chronicle" le pidieron un reportaje sobre acupuntura y se fue a China, donde le enseñaron las diversas formas de emplear esta técnica. Escribió sobre su asistencia como observador a una operación a corazón abierto de una mujer con tres agujas en la oreja. Simplemente eso: tres agujas. Se quedó estupefacto y fotografió la operación. Después le dijo a los médicos: "Me encantaría ver vuestras investigaciones sobre el tema". Y ellos se partieron de risa. "¡Sólo los americanos quieren ver eso!". Pero va en aumento. La gente, en Occidente, quiere ver estudios.

J: Incluida gente de la profesión médica.

N: Y los pacientes. Incluso cuando vas a comprar una medicina quieres ver las pruebas clínicas para ver si funciona. El yoga existe desde hace cinco mil años. Y ¿no funciona? Pero no todo el mundo lo ve así. Acepto las dos posiciones. Mi único 'pero' con este tema es que la gente se olvidará de que se trata de una tradición de sabiduría, no de un tratamiento médico. Decidimos realizar nuestros ensayos clínicos sobre el yoga y las enfermedades cardiovasculares para que la gente pudiese ver resultados y conclusiones de los efectos del yoga. Eso es lo que causó gran impresión en la gente.

J: ¿Y qué es lo que hicisteis distinto en el Programa para el Cáncer de la Commonwealth?

N: Tratamos a la persona como a un todo y sus corazones mejoraron. No hice nada específico para sus corazones, excepto quizás unas pocas visualizaciones. Pero, básicamente, los asanas que se practicarían para la artritis se practicarían para el cáncer. Porque, confiando en la inteligencia del cuerpo éste se corrige. La inteligencia no es otra cosa que el espíritu que se ha transformado en una forma física. Siento un gran respeto hacia ello. No necesitamos corregir el cuerpo. Sólo necesitamos sacar el estrés y la tensión del camino. El cuerpo se sana solo.

J: A menudo escuchamos que podemos sanarnos a nosotros mismos. ¿No le hace sentirse culpable cuando la gente adopta esta creencia, lo intenta con todo su corazón, y luego no se curan?

N: Por supuesto: dos caras de la misma moneda. La primera es que podemos sanarnos a nosotros mismos. La segunda que nosotros causamos nuestra propia enfermedad. Éste es un error de interpretación de una filosofía elevada por reducción a lo mundano. En el plano causal, estas cosas se manifiestan. No es que provoquemos enfermedad o dolencia. Ésta ya está ahí, en el plano causal, y se filtra al plano físico. Por lo tanto, no es que yo esté haciendo algo malo para mi rodilla, si me duele, pero hay alguna razón en el plano causal que provoca que esa rodilla particular se vea afectada de ese modo.

Una vez más, en occidente intentamos simplificarlo todo. Decimos, “Oh, tú has causado tu dolor. Sólo con que cambies de actitud, el dolor desaparecerá.”



J: También es algo egocéntrico decir, “Yo lo he causado, y yo puedo curarlo.”

N: Es cierto. Existe el error de identidad de que es el ego el que está a cargo de ello, en lugar del ser divino. El ser divino debe aprender determinadas lecciones, y parte de ellas las aprende a través del cuerpo.

J: Maravilloso. Todo lo que nos

sucede es un regalo de lo divino para ayudarnos a aprender.

N: Hay un verso de un poema de Rumi que lo expresa de este modo: “Necesitaba más gracia de la que pensaba.” Para mí, esto significa que la gracia nos conduce al conocimiento sobre si podemos cambiar lo físico, cambiar nuestra actitud hacia lo físico, o aceptarlo plenamente.

Lo que nos dice el yoga es que en realidad sólo existe una causa para la enfermedad, y es que nos hemos olvidado de quiénes somos. Y todo esto es únicamente para recordárnoslo. Swami Satchidananda, (uno de los discípulos de Swami Sivananda, junto a Swami Vishnudevananda), solía decir: “los hospitales son los ashrams modernos” Decía que no puedes lograr que la gente ingrese en un ashram, así es que en su lugar ingresan en el hospital, donde se les obliga a contemplarse y a observarse, para mirar realmente hacia dentro y ver cual es la situación de sus vidas.

J: No obstante, mucha gente en los hospitales está tan drogada que le resulta imposible realizar ningún tipo de introspección o de comunicación externa verdadera.

N: Aun así, aún hay mucha gente suficientemente coherente. Y repasan sus vidas. ‘¿Qué pasaría si no salgo de aquí?’ ‘¿Qué es lo que es importante para mí?’

J: Supongo también que los acontecimientos culturales han dado forma a muchas traducciones durante todo este tiempo

N: Sin embargo, lo que es cierto es cierto. Los británicos gobernaron la India durante más de 200 años y durante ese tiempo nunca se tradujeron las enseñanzas sagradas, se mantuvieron siempre en las lenguas vernáculas. Cuando llegaron los británicos, comenzaron a traducir algunas de esas escrituras al inglés. Era como coger un melocotón e intentar hacer con él un pastel de manzana. Los tradujeron a una lengua pragmática como el

inglés, y además se vio afectado por lo que estaba sucediendo durante la reforma protestante y el movimiento puritano en Europa e Inglaterra durante la primera década del siglo XIX. Cuando se tradujeron los Sutras, la Gita y los Vedas, predominaba un pensamiento puritano.

J: ¿Se intentó entenderlos, pero no se consiguió?

N: Sí, pero no lo entendieron debido a su perspectiva. Lo que sucedía era, por ejemplo, lo que yo considero una reducción de estas increíbles enseñanzas de los yama y los niyama a los Diez Mandamientos. Los yama y los niyama no nos dicen lo que no se debe hacer. Lo que dicen es, y este es de nuevo mi modo de verlo, porque escribí desde una conciencia de Sat Yuga, “esto es lo que eres”. Ahimsa no te dice que no mates a nadie.

J: ¿Qué dice ahimsa?

N: Dice que se debe reverenciar a todos los seres, lo cual es un modo muy distinto de verlo. No se trata de alguien de pie ante ti, agitándote el dedo y diciéndote que no hagas eso. Por el contrario, está diciendo (susurrando) “Recuerda quién eres. Recuerda cómo actuarías si fueses un ser divino.” Yo reverenciaría a todos los seres. Diría la verdad con integridad.

No se trata de que yo no robaría nada sino de que esta posibilidad ni siquiera entra en mis pensamientos. Y en lugar de decir no a la codicia, o la avaricia, diría que tengo conciencia de la abundancia. Si tengo conciencia de abundancia, ¿para qué iba a ser codiciosa? Pensaría que todo iba a seguir fluyendo.

J: Claramente, Usted lo vio desde una perspectiva diferente.

N: Lo vi establecida en una conciencia de Sat Yuga.... Así es que... namaste... tú eres eso.

J: En tu concepción de la terapia yóguica como profesión, ¿A qué deberíamos prestar atención?

N: El yoga tiene muy poco que ver con nada que no sea la relación con nosotros mismos. Y los occidentales no sabemos mucho realmente acerca de una relación con nosotros mismos. Se nos dice “no te quedes ahí, de pie, haz algo.” No podemos sentarnos con nosotros mismos durante diez o quince minutos, ni siquiera permanecer solos durante un largo periodo de tiempo. Lo más importante para mí sobre la terapia yóguica es que los terapeutas saben quiénes son ellos. Y ¿cómo sabemos quiénes somos?, pues porque hacemos algún tipo de práctica. No hace falta sentarse cinco horas, pero sí que tiene que darse algún tipo de relación con el ser. Yo he trabajado con mucha gente a lo largo de los años, y la gente se quema. O bien cogen y dicen, voy a salvar a esta persona, y lo que ocurre es que aquellos que están enfermos tienen generalmente el prana más bajo. Si

te sientas con ellos, eres casi como un sifón. Si no lo estás rellenando completamente, si no lo obtienes de tu interior o de encima o de dondequiera que lo obtengas, te vas a quedar vacío.

J: Así es que, como sanadores, necesitamos mantener un buen prana.

N: Ese es otro tema, ¿quién es el sanador? Cuando me he sentado con gente, realmente no les veo como enfermos. Son simplemente otros seres en este plano intentando comprender quienes son, y el cuerpo es quien les trata de convencer para que lo hagan. Si alguna vez he pensado por un segundo que yo les estaba sanando, mi prana desaparecía. Sé que yo no les estoy curando. Y digo a mis estudiantes y a los pacientes que vienen a mí, “Yo no te puedo curar.” Tú eres el único que puede curarte a través de esta energía divina. Yo no puedo hacerlo. Tiene que venir desde dentro.

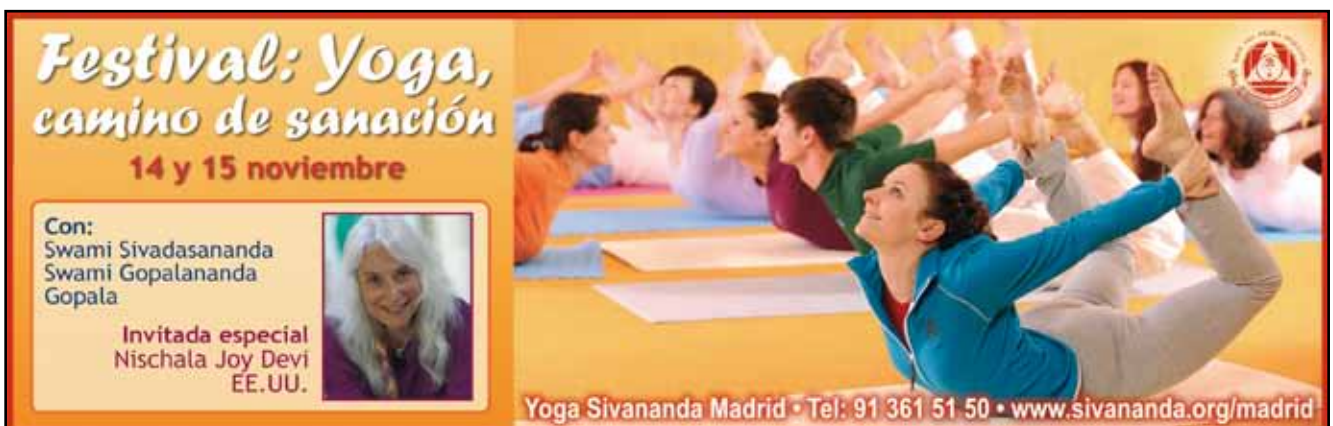
J: ¿Es correcto que los que se autodenominan “sanadores” son personas que saben quienes son y permiten a los otros curarse a sí mismos?.

N: Están sujetando un espejo de potente prana a alguien, diciendo, “así es como es, imítalo”. Están

enseñando a la gente a curarse a sí mismos. Esa es la grandeza del yoga. Uno de los principales aspectos de los que nos dimos cuenta cuando comenzamos nuestro estudio sobre el corazón en nuestro Programa para el Cáncer de la Commonwealth, fue que no podíamos curar a nadie. Si se lo hubiéramos dicho a la gente se hubieran disgustado con nosotros realmente y hubieran dicho, “vale, para eso es para lo que acudí a vosotros.” Yo diría, “no, no, no, usted no vino a nosotros para ser curado, vino a nosotros porque no sabía cómo hacerlo, porque necesitaba una guía que le ayudase a sanarte a si mismo.” Creo que sería muy presuntuoso llamarnos sanadores. Y francamente no conozco ningún gran sanador que se llame a sí mismo sanador. Puede que te vean como un sanador. Puede que te conozcan como un sanador, pero tú siempre sabrás quién es realmente el sanador.

J: El debate de la terapia yóguica como profesión emergente es bastante reciente. ¿Qué piensa acerca de ello?

N: Me asusta. Escuché a alguien decir, en el ascensor de una conferencia sobre terapia yóguica, que deberíamos tener un título de licenciado antes de poder convertirnos en terapeutas yóguicos.



Festival: Yoga, camino de sanación
14 y 15 noviembre

Con:
Swami Sivadasananda
Swami Gopalananda
Gopala

Invitada especial
Nischala Joy Devi
EE.UU.

Yoga Sivananda Madrid • Tel: 91 361 51 50 • www.sivananda.org/madrid

Pienso que eso no es lo que para mí es un terapeuta yóguico.

J: ¿Y qué es ser un terapeuta yóguico?.

N: El yoga terapéutico se está convertirlo en algo cada vez más académico, y si eso es lo que la gente piensa que es la terapia yóguica, ¿quien soy yo entonces para decir que no es eso?. Yo sólo sé que cuando me siento con alguien no le importa el tipo de titulación que poseo, no le importa que tipo de estudios realicé, sólo le importa si estoy ahí, presente, con ellos, si estoy en paz y si muestro cariño y sinceridad.

Pero es el modo de funcionar de los norteamericanos, y por ende de los occidentales. Es lo que ocurre aquí con el yoga. Hasta cierto punto, yo soy parte de ello, y en cierta medida rehúso ser parte de ello.

J: ¿Se puede deslindar la práctica del yoga de los lo espiritual?

N: ¿Existe el agua sin humedad? No creo que sea posible.

*Información elaborada por el
Centro Internacional de Yoga
Sivananda Vedanta de Madrid.
Tel 913615150
www.sivananda.org/madrid*