

KANTI DEVI

“Los profesores debemos practicar lo que enseñamos”

El yoga te brinda paz mental y felicidad duradera.

No te aleja de la familia o de la sociedad, sino que

te permite ser más eficiente en tus responsabilidades.

Pero, claro, hay que practicarlo... ¡y más si eres profesor!

Con 16 años siguió a su maestro Swami Vishnudevananda en su viaje a La Habana para entrevistarse con Fidel Castro y hablar de yoga. Un hecho asombroso vivido por una persona entrañable que ha sabido compaginar a las mil maravillas su vida de familia y su desarrollo espiritual. Comenzamos la entrevista hablándonos del sentido que tiene hoy esa vivencia tan peculiar: la de seguir al maestro.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE EN LA ACTUALIDAD LA TRADICIÓN DEL GURUKULA?

Para entender esta experiencia, en aquellos difíciles años para el yoga, es importante que entendamos el significado literal de “gurukula”. La palabra procede de dos palabras sánscritas: *guru* (maestro, quien te saca del estado de

oscuridad o ignorancia) y *kula* (casa). Allí era donde se recibían las enseñanzas. El estudiante vivía con su maestro durante 12 años y era instruido no sólo en las materias curriculares, sino también en el arte de la vida misma. Esta antigua tradición está basada en el respeto y la confianza. Dos cualidades un tanto perdidas en la sociedad actual. Hace ya 30 años que, inspirado en esta tradición, Swami Vishnudevananda inició los cursos internacionales para formación de profesores de yoga. Lo que antes llevaba 12 años, él lo condensó en un mes, en el que se vive con tal intensidad que a veces parecen años. Estudiantes de todas las nacionalidades se reúnen en los ashram Sivananda para estudiar, practicar y experimentar las milenarias técnicas del yoga, en un programa que comienza a las cinco y media de la mañana

Quién es

Kanti Devi, 35 años enseñando yoga, es discípula directa del fundador de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, Swami Vishnudevananda (1927-1993), autoridad mundial en hatha y raja yoga. Comenzó a practicar yoga en 1969 en Montevideo (Uruguay).

A los tres meses de comenzar, su profesora tuvo que viajar y le propuso

seguir con las clases señalándole la foto de Swami Sivananda (1887-1963): "No te preocupes, él enseñará por ti", le dijo. Considera que la práctica del yoga, el servicio desinteresado a los demás y la propia familia son totalmente compatibles, y que desarrollando los tres aportamos un gran beneficio a nuestra sociedad.

Dirige los Centros Sivananda de Montevideo y Buenos Aires y organiza los Cursos de Formación de Profesores en Sudamérica.

Más información en www.sivananda.org/montevideo



hasta las diez de la noche. Al alejarnos de nuestros hogares y de nuestro entorno cotidiano, es más fácil concentrarnos en la práctica y a la vez podemos dedicar más tiempo al estudio. Es increíble la fuerza que proporciona este tipo de experiencia.

LLEVA 35 AÑOS EN LA ENSEÑANZA DEL YOGA EN LOS CENTROS INTERNACIONALES DE YOGA SIVANANDA VEDANTA. ¿NO SE AGOTAN LAS GANAS DE COMPARTIR EL YOGA?

Por el contrario, cada vez que enseñas, te renuevas y la energía que se genera en una clase aumenta la tuya propia. Si lo haces con ánimo de entrega, lo que llamamos karma yoga, te nutres a través del servicio. Siento cada día como una nueva oportunidad para compartir las enseñanzas tan generosamente entregadas por Swami Sivananda y Swami Vishnudevananda. Un detalle importante en la enseñanza del yoga es tu práctica personal. Debe estar presente cada día.

¿CUESTA FUNDAR UN CENTRO DE YOGA EN

ARGENTINA O EN URUGUAY, PAÍSES TAN ALEJADOS DE INDIA?

Todo cuesta en la vida. En el respirar, en el diario vivir siempre hay un esfuerzo... India está lejos a nivel geográfico pero sus enseñanzas pertenecen a la humanidad. Por eso son tan bien recibidas con independencia de la parte del mundo en la que vivas. Yo comencé la práctica de yoga en el mes de julio de 1969 en Montevideo, Uruguay. Nunca pensé en fundar un centro, pero a los tres meses de comenzar, mi profesora tuvo que viajar y me propuso seguir con las clases. Yo contesté: "Imposible". Ella, mirándome con cariño, señaló la foto de Swami Sivananda y me dijo: "No te preocupes, él enseñará por ti". Así comenzó todo. Cada vez más y más alumnos se acercaban, unos curiosos, otros impulsados quién sabe por qué fuerza karmica, pero todos deseosos de experimentar. En el año 1975 conocí personalmente a Swami Vishnudevananda y tomé el TTC (Teachers' Training Course) en Bahamas. Continué con la enseñanza de yoga hasta que en noviembre de 1976, Swami Vishnudevananda nos visitó y fundó el primer centro Sivananda en América del Sur (en Montevideo, Uruguay). Luego fue Uruguay, Brasil, Argentina... Comienzas con el primer paso y allí está el maestro con su mano extendida que va guiando los siguientes sin soltarte un sólo momento, mientras tú sigues adelante.

¿CÓMO ES UN DÍA CORRIENTE EN SU VIDA COMO PROFESORA DE YOGA?

Comienza con meditación, silencio y oraciones. Luego asanas y pranayama. El tiempo para cada cosa se adecua al lugar donde me encuentro y las actividades programadas del día. Si estoy en un ashram o en un centro, es ideal, pues allí ya está todo preparado para que tu sadhana (práctica espiritual) sea el elemento sustancial de tu actividad. Si estoy en mi casa después de mi sadhana, hay un espacio para compartir con la familia y cumplir con las tareas regulares de un hogar. Si estoy viajando, me entrego a la voluntad divina y mantengo la



oración y el estudio muy presentes. Hay siempre una constante adaptación. Lo magnífico de yoga es que siempre tienes la posibilidad de hacer algo positivo. El yoga es tan vasto, abarca tantos aspectos de la vida, que siempre tienes uno al alcance de la mano.

¿ES EL YOGA UNA DISCIPLINA QUE VA MÁS ALLÁ DE UN CUIDADO EXCESIVO DE NUESTRO CUERPO?

El yoga no es una disciplina que sea excesiva en nada, siempre te proporciona equilibrio. Te brinda herramientas maravillosas para el cuidado del cuerpo, de la mente y para experimentar tu naturaleza espiritual o divina. A veces, si uno se excede, es por la tensión que llevamos viviendo en una sociedad donde estamos muy acostumbrados a la competitividad, al esfuerzo, a la rigidez. Cuando nos acercamos a la práctica del yoga lo hacemos desde esa perspectiva, y el resultado puede no ser tan bueno. La mayoría de los que practican yoga se han iniciado a través de la realización de posturas o asanas, y eso se asocia, en principio, sólo a lo físico. Cuando continuas pro-

“Hoy se encuentran muchos profesores de yoga... y pocos practicantes entre ellos”

fundizando y te interesas por la meditación, el estudio, el servicio, el canto de mantras, etc. tienes la sensación de estar frente a un inmenso océano de sabiduría, que va más allá de lo imaginable. El cuidado del cuerpo es importante, pues es nuestro vehículo para cumplir con el propósito de esta vida humana, la realización de Dios. Sabemos también que no somos sólo cuerpo físico, por lo tanto también debemos cuidar nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro espíritu.

¿QUÉ SIGNIFICA SER PROFESOR DE YOGA EN EL SIGLO XXI?

Exige una gran responsabilidad, pues no sólo debes estar preparado con cierto conocimiento, sino también practicar lo que enseñas. Este es el aspecto más complejo, ya que exige un

gran compromiso. Hoy se encuentran muchos profesores de yoga... y pocos practicantes. Swami Vishnudevananda solía decirnos que no debemos enseñar aquello que no está basado en nuestra propia práctica y experiencia. El objetivo de nuestro maestro al crear estos cursos de formación fue la preparación de profesores, en todos los aspectos de yoga, con una estricta disciplina para fortalecerlos física, mental y espiritualmente.

¿CÓMO PUEDE EL YOGA TRASFORMAR LA MANERA DE ENFRENTARNOS A LAS DIFICULTADES DE LA VIDA COTIDIANA?

“Sadhana, servicio y familia son compatibles. No hay que descuidar uno por atender otro”

Si la práctica del yoga nos fortalece, nos llena de energía y nos proporciona equilibrio, es evidente que nos ayuda a enfrentarnos a las dificultades mejor preparados. Nuestras vidas se deslizan en una continua vivencia de estrés y tensión. La mínima dificultad nos envuelve en una gran frustración o depresión. El yoga nos brinda paz mental y felicidad duradera. No nos aleja de la familia o nuestras responsabilidades con la sociedad, sino que nos permite cumplir con esas funciones siendo más eficientes y con garantía de éxito en lo que decidamos emprender. La capacidad de concentración es mayor y el estado de contento interior (santocha) permite adaptarte a cualquier situación que se te presente.

EN SU CASO, ¿CÓMO SE COMPATIBILIZA EL SADHANA PERSONAL, EL SERVICIO A LA HUMANIDAD Y LLEVAR UNA VIDA DE FAMILIA CON TRES HIJOS?

Mirando hacia atrás me doy cuenta de que todo tuvo su momento. Al inicio la sadhana era mi todo, podía practicar muchas horas al

día pues no tenía otras responsabilidades. Mi adolescencia no estaba enfocada a salir, bailar, etc. A los 15 años ya estaba en este camino y me atraían los grupos de meditación, las asanas, los mantras, etc. Luego conocí en una clase de yoga a quien es ahora mi esposo, y desde entonces vamos transitando juntos este sendero. Nuestra vida de pareja se vio enriquecida por el nacimiento de nuestros hijos. La familia ya se formó en este ambiente bendecido por la gracia de los maestros. Mi madre también ha tomado el curso de profesores y es una activa colaboradora del centro de Montevideo, con sus 80 años. En esta etapa, muchas veces la sadhana se reducía al canto, la oración y el servicio. Ahora que los chicos han crecido, si bien hay muchos compromisos que me tienen activa, viajando, enseñando, nuevamente la sadhana ocupa un lugar central en mi vida. Muchas veces no es la falta de tiempo, sino la lucha con nuestras tendencias negativas y con las inercias, que afectan nuestra mente y nos inducen al no hacer y quejarnos de la falta de tiempo. El tiempo siempre está allí, y depende de cada uno de nosotros cómo queramos usarlo o administrarlo. Sadhana, servicio y familia son totalmente compatibles. No debemos descuidar uno para atender otro. Podemos armoniosamente desarrollar los tres aportando un gran beneficio a nuestra sociedad.

¿QUÉ ACONSEJARÍA A QUIENES SON ESCÉPTICOS O TODAVÍA NO SE HAN DECIDIDO A INICIARSE EN ESTA PRÁCTICA O, MEJOR, ESTE ARTE DE LA VIDA QUE ES EL YOGA?

Les diría que no perdieran ni un minuto más. Que comiencen ya. Lo mejor que puedes hacer si quieres paz, tranquilidad, salud, fortaleza y felicidad, es practicar yoga. No esperes resultados mágicos a corto tiempo. Ten paciencia y perseverancia. Iniciar primero la práctica de posturas, respiración y relajación. Luego incorporar la dieta vegetariana y la meditación. Entrarás en una experiencia arrobadora en la cual sentirás que eres paz, silencio y felicidad.