



DARSHAN^o12

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DIGITAL

noviembre / 2010



MEDITAR CON LA PROPIA VOZ

Entrevista a Swami Muktimurti
por Malena Rodríguez

(www.doveclub.com.uy)

La reconocida cantante y música australiana estuvo en Uruguay para dirigir una serie de talleres sobre Nada Yoga, el yoga del sonido.

Partiendo de la certeza de que el universo está hecho de vibración — desde lo más tangible, como puede ser una silla, a lo más sutil como son los pensamientos— el Nada Yoga es una técnica de meditación basada en la práctica de cantos y repetición de mantras.

Swami Muktimurti es una de las principales precursoras de esta práctica milenaria que utiliza el sánscrito, el lenguaje ceremonial de la India, para aquietar la mente y llegar a sentirse mejor con uno mismo: con más tranquilidad, mayor conciencia, más claridad.

Esta dulce y alta mujer ha vivido casi toda su vida en ashrams, centros de búsqueda personal, tanto en la India como en Australia. Desde hace tres décadas trabaja con música del Norte de la India luego de aprender con un discípulo del afamado Ustad Ali Akbar Kahn la

particular estructura melódica y sistema de notación indio. Su voz clara y vibrante se aprecia con deleite en varios de los CDs que ha editado.

Vestida con su habitual ropaje naranja, Muktimurti contó a Dove Club cómo es el estilo de vida de una Swami, cómo es vivir en un ashram y por qué es interesante vivenciar lo que propone el Nada Yoga.

Tu nombre es Swami Muktimurti, ¿es lo que figura en tu pasaporte?

Sí, hace años me cambié el nombre. Es fácil de hacer en Australia, lo cambié cuando tenía 18 años.

¿Por qué Muktimurti?

Es el nombre que me dio mi gurú. Cuando te dan un nombre es a la vez una cualidad que tenés potencialmente dentro de ti y es algo que tú necesitás. Mi nombre significa libertad y a veces pienso que soy tan poco libre, ¡mi mente está tan atada! Pienso que me dio ese nombre porque necesito esa libertad. Y otras veces pienso que él reconoció mi potencial de ser libre por dentro. Cada vez que escucho que alguien me llama por mi nombre o me dice “Mukti” siento que es una aspiración dentro mío. Me han llamado así la mayor parte de mi vida.

¿Cómo se llega a ser Swami?

Swami es el título que se le da alguien que toma el camino de renunciación. Es difícil de explicar. De una forma escueta te podría decir que tenés tres vestidos en vez de un placar lleno de ropa. Es una actitud que tratás de desarrollar. No es fácil de lograr. Tampoco podemos tornarnos muy orgullosos de nuestra renunciación. ¿Comprendés? No está

manifiesto que tengamos que ser célibes o austeros, no hay una estructura formal pero tú hacés un compromiso con tu propio crecimiento espiritual. Estás continuamente esforzándote para entender la verdad.

¿De qué vive un Swami?

En India la tradición es que la gente apoya económicamente a los Swamis. Por esa razón es que mucha gente enseña, porque es una forma de devolverle a la sociedad. En Australia somos independientes. Nuestro ingreso viene de las clases de yoga y otras actividades como la edición de libros. No dependemos de la sociedad para subsistir, nuestra cultura no lo entendería.

¿Cómo llegaste al yoga?

Hice yoga en el colegio. Teníamos un sistema en el cual un día por semana podíamos elegir un deporte, y yo elegí yoga porque una amiga me dijo que lo único que hacías era recostarte y dormir. Probé y me encantó. Lo que más me interesó fue la profesora. Era una mujer como mi madre, de mediana edad, con ropa común. Ella se inició con Swami Satyananda y luego vino a la escuela a decirnos que se iba a vivir a India. El día que nos lo dijo llevaba una vestimenta de color ocre-naranja y nos contó que se cambió de nombre. Me impactó y me dije: “yo quiero hacer eso”. Luego empecé a visitar el ashram donde vivo ahora, en Sydney. Es bastante cerca de la ciudad, a un par de horas. Iba mucho los fines de semana y en las vacaciones. A mis padres les parecía bien porque tenía esa edad complicada y el ashram era algo que me enfocaba bastante. A mí me encantó y quise vivir allí en forma permanente, pero entonces mis padres

no me dejaron. Eran los '70, un momento en que mucha gente en occidente tenía miedo de la cultura oriental, de su influencia, había muchos escándalos, drogas, gurús influyendo chicas jóvenes, y en el ashram no me dejaban quedarme si no tenía el permiso de mis padres porque era menor de edad. Discutí con ellos, fue horrible. De pronto, algo pasó que cambiaron de opinión. Muchos años después mi madre me contó que mi padre había dicho: "Si es algo bueno para ella no la podemos frenar. Si es una opción equivocada, ella tiene la suficiente inteligencia para darse cuenta sola." Así que le agradezco a mi padre. Entré entonces al ashram. Estuve allí 18 años y luego pasé a vivir en otro ashram en India durante 10 años hasta que fui nuevamente transferida al ashram australiano.

¿Cómo era la vida en el ashram de la India?

Las personas que vivíamos en el ashram, la actividad principal que teníamos era cantar, cantos en sánscrito. La gente que va de visita hace mucho yoga, asanas, ejercicios de respiración. Pero los residentes permanentes, a no ser que alguno esté enfermo y necesite terapia de yoga, lo que hacemos es dedicarnos a los cantos. Al principio era muy difícil porque no había transcripciones, no podíamos leer, sólo escuchábamos y luego cantábamos. A mí siempre me gustó cantar. Al principio había muchos cantos que mucho no me gustaban, era una carga hacerlos, preguntaba por qué y me decían que los tenía que hacer, que no me preocupara, que los hiciera y luego vería. Efectivamente, con el tiempo me hicieron sentir muy plena, muy alegre. Hizo que dejara de ser tan inestable



emocionalmente. Realmente noté los efectos que tenía sobre mí y el tema me apasionó.

¿Cuánto tiempo te llevó captar estos cambios?

No mucho, quizás un año. Cada domingo estábamos tres horas cantando y si bien al principio se me hacía muy pesado con el tiempo me fascinó. Y todos experimentamos eso. Me enamoré de los cantos en sánscrito. Cuanto más precisa la pronunciación, más potentes los

efectos. Estoy muy agradecida a ese tiempo que viví en India porque me dio herramientas, me dio poder para poder seguir sola. Cuando volví a Australia la gente me pedía que les enseñe lo que aprendí en India. No es posible para todo el mundo ir a India, es muy caro, inaccesible. Entonces empecé a enseñar en el ashram de Australia de la misma forma que me enseñaron a mi.

¿Cómo es el ashram de Australia?

En forma permanente viven unas 50 personas y hay una población ambulante de unas 100 personas, muchos estudiantes. Es un lugar grande, muy hermoso, en el bosque, con mucha belleza natural en sus alrededores. Este ashram no es tan estricto como el de India. Aquí tenemos más libertad de acción. Podés salir un día al cine, lo cual está bueno.

¿Tenés que hacer algún tipo de voto para vivir allí en forma permanente? ¿No comer carne por ejemplo?

Bueno, el ashram es vegetariano. Si alguien tiene deseos de comer carne puede hacerlo afuera. Pero la mayoría de la gente que se vuelve vegetariana no quiere volver a comer carne. Lo mismo con el alcohol. Si quisiera tomar alcohol no podría usar este color porque sería una falta de respeto a la tradición que represento. Pero si voy a visitar a mi familia, ellos suelen cenar con vino, y en ese caso tomo una copa de vino para no hacerlos sentir incómodos. Y es lindo tomar vino de vez en cuando. Es una novedad. La vida en el ashram es muy sencilla. Entonces te dan un enorme placer las cosas más simples. Si siempre tenés todo lo que querés entonces deberás seguir buscando para encontrar placer en cosas nuevas. Si tenés una taza de café, decís: “¡qué placer!”.

¿Qué otras cosas puede aprender uno en un ashram?

Te dan herramientas valiosas, y aprendés a valorar las pequeñas cosas. Vivís en medio de una comunidad de gente a la que le interesan las mismas cosas que a ti. Y cuando hacés las prácticas de yoga —los cantos son una forma de yoga— se empiezan a abrir puertas internas. Desde pequeños nos acostumbramos a cerrar puertas internas, a poner muchas cosas fuera de la vista. Y es parte de nuestra naturaleza también ser oscuros, o rebeldes, aspectos que vemos como negativos. Como que hay muchos niveles psicológicos. Y cuando empezás a hacer yoga se empiezan a abrir un montón de puertas y salen a la superficie cosas, como experiencias de la niñez, cosas que ni siquiera recordamos o nos percatamos. Empieza a haber un movimiento interno. Y muchas veces el proceso es intenso y duro y te podés volver muy sensible. Entonces si querés hacer una práctica intensa de yoga —y no me refiero a la práctica diaria de ejercicios o meditación— debés estar en un lugar adecuado, protegido. Así cuando empiezan a surgir esas cosas a la superficie estás en un lugar que te apoya y te entiende. Y si vas muy rápido el gurú te puede ayudar, te frena. Por eso son importantes los ashrams. Si estás muy sensible es difícil tomarte un ómnibus e ir a trabajar porque estás experimentando demasiado.

Hablemos del Nada Yoga. ¿Qué te da? ¿Una mayor percepción? ¿Un mejor entendimiento?

A mí me ha dado un mejor entendimiento de mí misma aunque quizás también influye el proceso natural de envejecimiento. Tengo casi 50 años.

¡No parece!

En el ashram la gente tiende a parecer más

joven. El Nada Yoga es una de las prácticas clásicas de meditación. La meditación está dividada en etapas y todos los niveles son una técnica de concentración. Para poder concentrarte tenés que aquietar la mente. Hay muchas técnicas de meditación: mirando una vela, observando la respiración. Pero yo tengo una mente muy activa y esas formas no me sirven porque me aburro y mi mente se pone a pensar. Necesito una técnica que me concentre y me haga entrar al menos al primer nivel de meditación. En ese nivel podemos tener experiencias que afecten nuestra vida de una forma positiva. Cuando lográs llegar a ese nivel inicial entendés de qué se trata todo esto. La meta del yoga es llevarnos a un estado de meditación. Y por eso hay tantas formas de meditación. Para mí lo mejor es el Nada Yoga, a través de los cantos.

¿Los cantantes llegan fácilmente a ese estado a través de su arte?

¡Claro! Pero cualquier persona lo puede lograr también haciendo actividades como la jardinería, bailando, haciendo el trabajo de la casa. Pero no es lo más común. La mayoría de nosotros necesitamos una técnica. Y Nada Yoga es una de ellas. Lo que hacen estas técnicas es volverte más sensible, en el sentido que podés leer mejor las situaciones y el comportamiento de la gente, entender mejor a tu entorno. Y lo hacés sin tener todo ese bagaje de experiencia propia, los prejuicios, las asunciones, interfiriendo con lo que realmente sucede.

En Uruguay no es conocida la práctica de Nada Yoga.

En realidad no es muy conocida en ningún lugar. Siempre fue considerada uno de los

caminos más esotéricos del yoga. Creo que se volverá cada vez más relevante. En los últimos doscientos años ha habido mucho movimiento y cada vez es más rápido el cambio. Desde la revolución industrial, la tecnología, las revueltas políticas. Y la información, todos sabemos lo que está pasando en los distintos países. Pero también es un tiempo de gran potencial para el crecimiento espiritual. Tenemos la ventajas de que podemos ser eclécticos. Podemos elegir de las distintas culturas lo que más nos gusta para vivir nuestra vida. Como la medicina, podés elegir la alopática, homeopática o naturista, o una combinación. Si eso mejora tu vida lo mantenés. El yoga se está volviendo más popular en occidente a pesar de que lo que más se practica es la parte física. Está más asociado al ejercicio y mucha gente no comprende que en realidad la meta del yoga es la meditación, siempre. Pero eso llega con el tiempo.

¿Cómo se relaciona el yoga con las religiones?

Tu ideología personal, tus creencias, son algo privado tuyo. Ya sea que creas en Dios, Alá, Buda, Krishna, la naturaleza, el arte, tu familia, la moral, lo que sea, es algo individual. El yoga reconoce que cada individuo, más allá de su origen cultural o sus creencias, tiene algo hacia lo cual siente un sentido de reverencia. Sea lo que sea, sentís respeto hacia esto. Y las prácticas de yoga devocional son una forma de direccionar ese respeto, esa reverencia hacia lo que tú consideres. Los mantras te ayudan a evocar esas cualidades inspiradoras que tenemos dentro.



SEVA

URUGUAYOS en INDIA
set./oct. 2010

Con mucho honor Bhaktichittam y Arvindam han participado del nuevo proyecto editorial que se está llevando a cabo actualmente en el ashram de Munger, el cual es dirigido por Swami Satyadhama.

Dicho proyecto llamado “conversations” está dedicado a presentar una nueva serie de publicaciones con los satsangs de Swami Satyananda, Swami Niranjan, Swami Satsangi y Swami Suryaprakash.

Además de participar en esta tarea editorial, asistieron a las jornadas de mantras, havan y pujas realizadas durante Navaratri, y a la serie de Satsangs de Swamiji a principios de octubre.

