

Acharya Savitri: una reseña

(Nota del editor: Éste es el segundo de una serie de artículos que ofrecerán reseñas de algunos de los Acharyas del Kriya Yoga de Babaji que estén haciendo una contribución inusual basada en su conocimiento del Yoga)



Se me ha pedido que escriba un perfil de mi persona, la relación con el Kriya yoga y como este ha afectado a mi vida.

Son tantas las cosas que han cambiado a mi alrededor desde que practico Kriya yoga, que es difícil saber por donde empezar. Muchas veces me pregunto si lo que hago actualmente o los proyectos que tengo serian los mismos sin la mano sutil de este Gurú al que llamamos Babaji. Me he dado cuenta que con el tiempo no deseo otra cosa que rendirme a sus pies y dejar que sea su voluntad divina la que actúe a través de mí. Cuando siento que esto ocurre no se como darle las gracias y a menudo dudo de si realmente merezco este privilegio.

Para no salirme del guión voy a explicar con algunas pinceladas de quien es Savitri, a que se dedica donde vive y algunas cosas más.

De repente, un primero de octubre, nací en este cuerpo, hace ya tiempo, medio siglo mas o menos, nací mujer, será por eso que mi edad es indefinida, abrí los ojos en Barcelona aunque pasé mi infancia y juventud kilómetros en Sant Feliu de Guixols, una pequeña ciudad al lado del mar en la Costa Brava. A los 17 años me fui a estudiar a Barcelona. Estudié medicina, en aquel momento más por complacer a mis padres que por vocación, hija, nieta y biznieta de médicos parece que no tenía otra opción.

Llegado aquí mejor dar un salto en el tiempo y situarnos al día de hoy. Mi trabajo actual es de médico de familia en la medicina pública, junto con la práctica de homeopatía y nutrición en consulta privada. De vez en cuando escribo artículos para revistas de divulgación general sobre temas de salud y autoayuda e imparto seminarios sobre gestión del estrés.

Vivo en Girona, al noreste de España, muy cerca de la frontera con Francia, tengo pareja y dos hijos.

El descubrimiento del Kriya yoga

Como todos los que estamos en el sendero espiritual, siempre he sido una buscadora, el catolicismo no me persuadía, quizás por su manera poco convincente de explicar las cosas o por el énfasis por el temor a Dios, más que por el amor a Dios. Al menos así es como yo lo percibía. Aunque siempre he sido lectora de San Juan de la Cruz, estaba, y lo sigo estando, fascinada de su

canto espiritual y de Santa Teresa de Jesús, con sus “moradas”, pero faltaba algo, ahora se que este algo es la parte practica de la espiritualidad.

Tengo que decir que gracias al yoga ahora estoy mucho mas cerca del cristianismo y de Jesús, pues al final he entendido el significado real de sus palabras. No es por casualidad que todos los santos y sabios de la historia den los mismos mensajes.

Un día “el libro” cayó en mis manos, ya sabéis a cual me refiero, por supuesto autobiografía de un yogui.

Y así es como entré en el Kriya yoga, lo que mas me atrajo es el quíntuple camino. Me pareció extraordinario que se abrazara por igual Hatha yoga, Pranayama, Dyana, Mantras y Bhakti yoga.

Unos 10 años mas tarde y después de una practica regular y de asistir a varios seminarios de primer, segundo, tercer nivel, cursos de Hatha yoga y peregrinaciones a la india fui invitada a ser acharya. Acepte encantada, el hecho de poder transmitir las técnicas de Kriya yoga a otras personas me llenó y me sigue llenando de ilusión.

Es maravilloso darse cuenta de cómo el Kriya yoga ayuda a muchas personas a mejorar su vida, no solo a los practicantes sino también a los que están a su alrededor.

Actualmente estoy impartiendo la mayoría de seminarios en Sant Feliu de Guixols y una o dos veces al año los imparto en Alicante, y en la Republica Dominicana, pero estoy abierta a dar seminarios en cualquier lugar donde se me pida, siempre que haya un pequeño grupo y se puedan coordinar las fechas.

El yoga día a día

En el trabajo diario, siempre que es posible, incorporo el Kriya yoga para beneficio de los demás, como médico de familia tengo buenas oportunidades y las aprovecho para enseñar algunas de las técnicas que están permitidas a pacientes receptivos. Es el caso, por ejemplo, del pranayama para el asma, he podido comprobar que los asmáticos que lo practican regularmente tienen muchas menos crisis de asma a la vez que necesitan menos medicación o ninguna.

También tengo la posibilidad de enseñar técnicas de meditación y relajación a personas con depresión, estrés, hipertensión arterial o problemas cardiacos. A través de su ejemplo puedo confirmar los múltiples estudios científicos que demuestran su efectividad.

En mi lugar de trabajo estamos intentando organizar grupos de meditación para distintos problemas de salud. Para los hipertensos hemos iniciado un estudio comparativo entre los que practican meditación y los que no lo hacen. Cuando se publique este artículo posiblemente ya hayamos formado grupos de meditación para otras enfermedades.

Yoga en la cárcel

Como activista de Amnistía internacional, ONG que se dedica a velar por los derechos humanos en todo el mundo, se me pidió que diera algunas charlas a los internos de la cárcel sobre derechos humanos, especialmente en lo que a violencia de género se refiere.

La cárcel de entrada parece un mundo aparte y los que están allí internos personas diferentes al resto de nosotros. Pero no es así, nadie es del todo bueno ni del todo malo. En la mayor parte de la gente de prisión las creencias, los hábitos subconscientes, las experiencias, la educación, y el nivel social son distintos a lo que consideramos “normal”. Ellos parten a menudo de educación mínima o nula, creencias fundamentalistas muchas veces, experiencias traumáticas una tras otra y marginación social, pero básicamente son personas igual que nosotros con los mismos miedos y los mismos deseos, los mismos apegos y las mismas aversiones.

Es por ello que no es nada difícil aprovechar la oportunidad de las charlas para introducir conceptos básicos de yoga, el amor, la compasión, el respeto, así como el reconocimiento de hábitos subconscientes o la conciencia de las propias emociones, estas nociones no solo son muy bien recibidas, sino también comprendidas.

Algunas veces discuten entre ellos o conmigo, y se pueden oír frases como esta: ¿verdad que tu respetas a “el grillo” (apodo de algún interno) porque te da miedo? Pues tienes que respetar a todo el mundo simplemente porque son personas, no porque te den miedo.

Al final el resultado es que muchos se prestan voluntarios para colaborar en lo que pueden, recogida de firmas (entre ellos o sus familiares) para distintas campañas de amnistía internacional, por ejemplo, contra los niños soldados del Congo o el comercio de armas. Curiosamente muy pocos firman en la campaña contra la pena de muerte, son de la opinión que es mejor morir a pasar toda la vida en la cárcel.

Otras de las acciones que hacen son manualidades, como hacer huchas de cartón para dejar en comercios solidarios y algunos que están en régimen externo, es decir que solo van a dormir a la cárcel, nos vienen a ayudar como voluntarios cuando hacemos algunas acciones en la calle.

Ni que decir tiene la satisfacción que esto representa para mi y lo agradecida que estoy a la constante inspiración de Babaji.

- Savitri - email: rosaritaines@yahoo.es