

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Indra Devi: la primera dama del yoga

Mataji Indra Devi practicaba con el ejemplo cuando decía que “el yoga solo puede enseñarse con amor para poder brindar lo que es conveniente a cada persona”. Cuentan que Mataji poseía el don de llegar al corazón de la gente: “la calidez de su presencia y su sentido del humor desarmaba y convencía hasta al más duro de sus detractores”



Eugenia Vassilievna Peterson, mejor conocida como Indra Devi o Mataji, nació en Riga, Letonia, bajo el signo de Tauro un 12 de mayo de 1899. Actriz, como su madre, a los 28 años viajó a la India siguiendo a Jiddu Krishnamurti, uno de los líderes de la Sociedad Teosófica. A partir de entonces su vida cambiaría para siempre.

En realidad, Indra Devi es la primera gran maestra de yoga en un mundo dominado por el sexo masculino. De hecho, su maestro, Sir Tirumalai Krishnamacharya —el maestro de maestros— solo aceptó recibirla como alumna a instancias del Maharaja de Mysore, para luego adoptarla como una de sus discípulas más queridas.

Durante sus 12 años de estancia en India, conoció el ashram de Mahatma Gandhi y se rodeó de políticos y poetas como Rabindranath Tagore, en la mansión familiar de Pandit Nehru, que “sirvió como el centro neurálgico del movimiento independentista indio”.

Fue en 1946 cuando llevó el yoga a California y donde tuvo como discípulos a los actores Greta Garbo, Robert Ryan, Gloria Swanson y Marilyn Monroe. En 1985 se mudó a Argentina continuando con la difusión del yoga clásico, dando conferencias y seminarios en Brasil, Uruguay, Paraguay, Chile y México, además de China, Rusia y Alemania. Después de publicar nueve libros, entre los que se encuentra *Por siempre joven por siempre saludable*, Mataji, cuyo significado es Madre pero quien nunca tuvo hijos biológicos, murió a los 102 años:

“Nací en Rusia, mi patria espiritual es la India, mi amor es la Argentina. Vine aquí a vivir mi séptima vida. Aquí salgo a la vereda y puedo abrazar y ser abrazada... Mis grandes amigos son



Con Marilyn Monroe



Con Sai Baba

los taxistas. Muchas veces no quieren aceptar mi pago. En qué parte del mundo puede pasar esto?”.

SAI YOGA

A Mataji, como ella misma reconocía, el yoga la ayudó a dejar de ser una mujer “enfermiza, nerviosa y desdichada” para convertirse en un ser humano fuerte y saludable tanto física como mentalmente.

El Hatha Yoga, que enseñaba Mataji, como explica la página oficial de la Fundación Indra Devi, es el que da inicio al resto de las ramas del yoga,

“ya que prepara al físico para servir de vehículo perfecto al espíritu interno, por lo que está dedicado al cuidado metódico del cuerpo y de todas sus funciones, desde la respiración hasta la meditación. Su propósito consiste en eliminar las causas de la mala salud, que son consecuencia de una pobre oxigenación, alimentación incorrecta, ejercicio inadecuado, y modos de pensar confusos e ineficientes”.

Y aunque su método de enseñanza se fundamentaba en el yoga clásico de Patanjali, es en 1966 cuando Devi desarrolló una nueva modalidad a la que llamó Sai Yoga, y que fue inspirada por las enseñanzas de otro de sus gurús, Satya Sai Baba. Sai Yoga es en realidad una combinación de yoga devocional o bhakti yoga y del yoga que enseñaba Krishnamacharya. Gran parte de la práctica, de la que hay poca literatura, consistía en oración y devoción, una práctica eminentemente centrada en la experiencia del corazón. Sai Yoga añade un análisis interno y una actitud meditativa y contemplativa a la hora de practicar asanas. **LA**

Palabras del corazón

“Con la práctica del yoga se logra autoconfianza, lo que no quiere decir arrogancia, y la posibilidad de vivir con mucha alegría. El yoga es un sendero hacia la libertad y nos ayuda a liberarnos del miedo y a dar, no solo para recibir, sino por el mero hecho de dar. Además el que da siempre recibe”...



“Usted hace las cosas lo mejor que puede, y por lo demás, que se haga su voluntad”...

“Da amor y luz a todo el mundo, a los que te aman, a los que te dañan, a los que conoces, a los que no conoces, no importa, solo aporta luz y amor”...

Indra Devi hablaba cinco idiomas, pero a veces, decía, prefería callar:

“Porque a través del silencio se abren puertas cerradas”.



La mujer que introdujo el yoga en el Kremlin

En 1960, Mataji apareció en los grandes titulares internacionales al presentar el yoga a funcionarios del Kremlin, en Moscú, durante una conferencia arreglada por el embajador de la India, K.P.S. Menon. Al explicar a Kosigin, Gromyko, Mikoyan y otros altos funcionarios el verdadero significado del yoga y sus beneficios, Indra Devi fue la responsable del levantamiento de la prohibición que pesaba sobre esta antigua ciencia india.



(Con información de fundacion-indra-devi.org, karmayoga.es, megustaleer.mx)