

UN LLAMADO ÉTICO PARA HONRAR LA INTEGRIDAD DE PRACTICAR Y COMPARTIR YOGA NIDRA

Ofreciendo *Yoga Nidrā* dentro de un marco más ético y equitativo

UNA DECLARACIÓN DE LA RED DE YOGA NIDRA

Preparado por Uma Dinsmore-Tuli PhD CIAYT, Theodora Wildcroft PhD y Nirlipta Tuli MA CIAYT, en consulta con Yoli Maya Yeh Joseph MA

Por y en nombre de La Red Yoga Nidra

Nota a la traducción:

Puesto que, a diferencia del inglés el castellano es un idioma que distingue gramaticalmente entre masculino y femenino, y la Red de Yoga Nidra es sensible a la igualdad de género, nos parece importante aclarar desde el inicio del texto que hemos elegido utilizar la forma masculina para generalizar y hacer referencia a ambos géneros con el único fin de agilizar la lectura. Con esto no queremos crear ningún tipo de discriminación ni exclusión hacia el género femenino, por ello rogamos a todos los lectores comprensión y tolerancia hacia esta situación y esperamos no haber ofendido a nadie.

Esta declaración es la base ética de nuestra práctica y el fundamento de nuestro trabajo.

También es la declaración de principios con la que exigimos que todos nuestros graduados acepten.

También presentamos esta declaración en nuestros grupos y páginas de comunidad en Facebook como una aclaración de nuestros principios, y de ahora en adelante exigimos que cualquier persona que desee publicar información sobre sus propios cursos en nuestros círculos de Redes Sociales se adhiera también a estos principios.

Invitamos a todos los practicantes e instructores de Yoga Nidra de todos los linajes, de todas las escuelas y de ninguna, a afirmar su apoyo a esta declaración.

Preámbulo y razonamiento

La cultura contemporánea y transnacional del yoga ocupa un lugar único en el mundo. Ofrece una diversidad casi infinita de prácticas para la autorrealización y la sanación, pero siempre ha estado marcada por las culturas y circunstancias en las que se han compartido esas prácticas. Es nuestra creencia que hoy, el yoga puede ofrecer oportunidades incomparables para la sanación personal, el discernimiento interpersonal, el empoderamiento comunitario y la justicia curativa. También nos queda claro que las prácticas de yoga a menudo se comparten de manera cómplice de la violencia y opresión interpersonal y la explotación económica, especialmente cuando quienes lo comparten o

bien son ignorantes de, o bien desprecian la enredada participación del colonialismo, la violencia racial y la opresión patriarcal en la evolución de las instituciones que buscan gobernar el yoga hoy en día.

La cultura del yoga sigue siendo fuertemente resistente a la regulación. Sin embargo, nuestras prácticas son de creciente interés en ámbitos terapéuticos y educativos. Al mismo tiempo, las redes sociales permiten cada vez más que se escuchen por primera vez muchas voces silenciadas dentro de nuestras comunidades. Como resultado, creemos que las diversas comunidades de práctica de yoga debemos elevar nuestros estándares éticos y ser claras acerca de lo que representamos y cuáles son nuestros límites de tolerancia. De hecho, debemos autorregularnos antes de que se nos imponga la regulación.

No deseamos que nadie se convierta en la policía del yoga. En cambio, ofrecemos este documento sólo como una declaración de nuestra intención. Si podemos ser claros acerca de nuestra ética, nuestros estándares y nuestro alcance de práctica, esperamos que otras organizaciones de yoga hagan lo mismo. Invitamos a nuestras organizaciones hermanas a leer lo siguiente, ofrecer comentarios y o firmar conjuntamente este documento u ofrecer lo suyo en respuesta.

Que nos unamos, encontrando consenso donde sea posible y honrando las diferencias éticas donde no. Que nuestros estudiantes, nuestros clientes, nuestros aliados y nuestros hermanos espirituales nos hagan rendir cuentas de lo que representamos.

Somos la Red de Yoga Nidra, y como resultado, este documento está específicamente enfocado en ese grupo de prácticas y filosofías descritas de diversas maneras como *yoga nidrā*, *nidrā shakti*, *prana nidrā*, *śavāsana*, relajación profunda y similares. Estas son prácticas que prometen una sanación profunda y una reconciliación con el mundo que nos sostiene. En el mejor de los casos, pueden ser instrumentales para descolonizar el sueño mismo. Y, sin embargo, en el peor de los casos se trata de prácticas que se han ofrecido en contextos abrumadoramente abusivos, y a menudo con una ignorancia total de su verdadera historia, potencial ilimitado y estructuras elegantes. Este documento, por lo tanto, es el producto de un viaje largo, difícil y continuo para liberar no solo a los estudiantes, y no solo a las prácticas, sino al corazón del *yoga nidrā*: el poder de la propia *Nidrā Shakti*.

En nuestros círculos de práctica

A nuestros alumnos les decimos...

Creemos que el acceso a una alta calidad de descanso y la oportunidad de soñar bien, en entornos seguros y enriquecedores, es el derecho de nacimiento de todos. También somos conscientes de que las barreras para acceder al yoga moderno que afectan a grupos marginados —como las personas de color, las personas discapacitadas y los mal pagados— también pueden ser un factor para acceder tanto al descanso de alta calidad como a las prácticas de *yoga nidrā*. Para dejarlo claro, si estás trabajando duro, no te pagan mucho, no puedes tumbarte en un *śavāsana* tradicional o simplemente no te sientes bienvenido(a) en los estudios de yoga, haremos todo lo posible para ayudarte a sentirte bienvenido(a) en nuestros círculos de práctica.

A los facilitadores de *yoga nidrā* les decimos...

Hemos formulado las siguientes preguntas para hacer a nosotros mismos, como facilitadores, preguntas para hacernos antes de comenzar a compartir cualquier práctica de *yoga nidrā* y luego nuevamente al final, antes de dejar el espacio de práctica. Estas consultas forman una lista de verificación de los requisitos mínimos necesarios para garantizar una práctica responsable y para proteger la seguridad de las personas a quienes estamos invitando a descansar en la apertura de conciencia que es *yoga nidrā*. Se basan en muchos años de experimentación, reflexión, investigación y discusión entre pares.

1. **Auto-práctica:** ¿Yo mismo he practicado *yoga nidrā* hoy?
2. **Seguridad:** ¿He asegurado los límites de la práctica (en espacio y tiempo), y comunicado la seguridad genuina de ese espacio (y tiempo) a los practicantes para que puedan confiar en que estén a salvo?
3. **Comodidad:** ¿He hecho todo lo posible para asegurarme de que todos estén lo más cómodos posible?
4. **Voz:** ¿He hecho todo lo posible para verificar que todos los practicantes puedan escucharme y entenderme?
5. **Desorientación:** ¿He ofrecido suficiente tiempo de amortiguación después del *yoga nidrā*, y suficientes prácticas de aterrizaje para los practicantes (y para mí) para asegurar que todos hayan claramente regresado a un estado de alerta antes de salir del espacio?
6. **Diversidad:** ¿He comunicado claramente la sensación genuina de que todo lo que surja es bienvenido?
7. **Receptividad:** ¿He facilitado una práctica que responda a los practicantes, y he atendido a sus necesidades actuales, en este lugar, en este momento?

En nuestras relaciones...

Una práctica saludable de enseñanza de yoga se basa en la integridad y la honestidad de su comunidad de práctica: su sangha. La forma en que nos relacionamos unos con otros es tan importante para garantizar la integridad, la seguridad y la autenticidad de nuestros espacios de enseñanza, como la forma en que nos relacionamos con los estudiantes que acuden a nosotros para recibir atención. En nuestras relaciones, nos comprometemos con los siguientes principios. Están enraizados en los *yamas* y *niyamas* de Patanjali, pero también en los principios de la justicia restaurativa y curativa, y la ética aplicada de numerosas profesiones terapéuticas. Si bien reconocemos la profunda contribución a la ética interpersonal realizada por diversas traducciones y reinterpretaciones progresivas de los sutras de Patanjali, preferimos utilizar un lenguaje accesible para garantizar un consenso, que a menudo se pierde cuando se hacen suposiciones sobre a qué

traducción del sánscrito podría estar acostumbrado cada facilitador. Sin embargo, al igual que con los *yamas* y *niyamas*, somos conscientes de que algunos de estos principios pueden, en ciertas circunstancias, estar en conflicto entre sí.

1. La ley

Nos comprometemos a seguir las leyes de todas las jurisdicciones relevantes, en la medida de lo posible, y a pesar de un conflicto significativo con nuestros otros compromisos éticos.

2. No dañar

Nos comprometemos a hacer el menor daño posible en nuestros tratos con otros, dentro y fuera de los espacios de enseñanza.

3. Discriminación

Dentro y fuera de los espacios de enseñanza, nos comprometemos a evitar la discriminación contra los demás sobre la base de todas las características protegidas, incluidas entre otras la edad, el género, la orientación sexual, la raza, la cultura, la religión, la discapacidad, el tipo de cuerpo, la clase social y la situación socioeconómica. Buscamos activamente incluir y honrar las contribuciones de aquellos que han sido marginados y excluidos dentro de las comunidades modernas de yoga.

4. Accesibilidad

Nos comprometemos a hacer que nuestros espacios, clases y comunidades sean lo más seguros y acogedores posible para todos aquellos que viven con afecciones a largo plazo y de por vida, que incluyen, entre otros, diabetes, dolor crónico, sobrevivientes de trauma, personas autistas y otras poblaciones con diversidad física y neurodiversidad.

5. Alcance de práctica

Nos comprometemos a la transparencia y claridad con respecto a nuestros ámbitos de práctica individuales. También nos comprometemos a la transparencia y la claridad con respecto al alcance de nuestras formaciones, y a hacer que nuestros estudiantes sean conscientes de las importantes diferencias entre aprender una práctica para el autocuidado, aprender a facilitar la práctica a otros, aprender a capacitar a otros para facilitar la práctica o trabajar dentro de un marco terapéutico.

6. Acoso

No toleraremos el acoso o el abuso de quienes están dentro o fuera de nuestras comunidades.

7. Relaciones duales

Reconocemos la realidad de las relaciones duales dentro de nuestras comunidades, definidas como estudiantes que también son socios comerciales, empleados que también tienen una relación romántica, etc. No obstante, nos comprometemos a una cuidadosa consideración y transparencia siempre que se establezca una relación dual. Nos comprometemos a mitigar cualquier riesgo de favoritismo, coerción o conflicto de intereses así incurrido. Somos especialmente cautelosos con cualquier nueva relación romántica o sexual que ocurra en relaciones de poder desigual, como las que existen entre profesor y estudiante, o empleador y empleado. Dada la problemática historia de

las instituciones modernas de yoga, nos comprometemos a evitar tales relaciones íntimas antes de que se establezcan, ya sea rechazando la relación íntima o disolviendo la relación de poder existente. En resumen, los profesores de yoga no deberían tener que entablar relaciones nuevas e íntimas con sus alumnos, ni formadores con aprendices.

8. Honrando nuestras fuentes

Nos comprometemos a nuestra educación continua individual y colectiva sobre la historia, la investigación, los efectos y el contexto sociopolítico de nuestras prácticas. Nos comprometemos a una transparencia activa sobre las fuentes y los contextos en los que se desarrollaron nuestras prácticas, y a honrar adecuadamente las contribuciones de quienes las desarrollaron. Somos particularmente conscientes de que la cultura transnacional del yoga a menudo difunde perspectivas ofensivas y hostiles —así como aparentemente benignas pero opresivas— sobre la historia y cultura del sur de Asia, sus naciones y sus diásporas. Estamos comprometidos con el trabajo de descolonizar la práctica y honrar toda la complejidad de su desarrollo.

9. Prácticas citatorias

Nos comprometemos a realizar transacciones éticas y no depredadoras en todos nuestros intercambios de conocimiento, poder y dinero.

10. Confidencialidad y honestidad

Nos comprometemos a la confidencialidad con respecto a cualquier información privada y personal compartida dentro de nuestras comunidades.

11. Responsabilidad

Estamos comprometidos con la salud y la integridad de la práctica del *yoga nidrā* y de las comunidades que lo practican.

Tomando nuestro lugar en el mundo...

Si bien las prácticas del yoga moderno, incluido *el yoga nidrā*, han sido de gran beneficio para el mundo, no podemos ignorar la realidad: con demasiada frecuencia se han compartido de maneras que confabulan con dinámicas sociopolíticas dañinas, o en formas manipuladas para fines coercitivos y abusivos. En demasiados lugares, estas prácticas se han ofrecido con intenciones ingenuamente positivas, lo que lleva a un desempoderamiento bien intencionado.

Si bien muchos de nosotros hemos llegado a la práctica como un escape de las presiones de nuestras vidas, un hecho inevitable es que compartir la práctica del yoga siempre ha tenido un impacto más amplio y siempre ha sido un acto políticamente cargado. Para este tiempo, y este contexto, hay alineamientos sociopolíticos específicos que deseamos realizar, y por lo tanto, incluimos los siguientes compromisos a una justicia más amplia.

Yoga post-linaje

Estamos profundamente consternados por la continua institucionalización del abuso dentro de casi todos los principales linajes prominentes del yoga. Para agravar la traición de la confianza, está el silenciamiento, la minimización y el abandono total de las víctimas involucradas. También nos sentimos profundamente incómodos con las enormes cantidades de dinero y poder acumulados por muchas de estas mismas organizaciones. Creemos que es el momento adecuado para una respuesta colectiva para exigirles cuentas.

En primer lugar, hacemos un llamado a todas aquellas instituciones que continúan beneficiándose del silenciamiento de los testimonios de las víctimas y la falsa valorización de sus abusadores, para que hagan enmiendas significativas y transparentes. Esto incluiría, pero no se limita a: declaraciones públicas y honestas que describan de manera no-dañina los abusos y los errores históricos cometidos al tratar con ellos; enmiendas y reparaciones a las víctimas, y a aquellos de buena fe cuyas generosas contribuciones a la comunidad de práctica fue el valor real ofrecido a los estudiantes; y la investigación y reforma de todas las prácticas y protocolos que podrían haber contribuido a la habilitación institucional del abuso. Para apoyar ese proceso, recomendamos encarecidamente a dichas instituciones que miren más allá de sus límites, hacia sus pares y profesionales relevantes dentro de las comunidades más amplias de yoga y justicia curativa.

En segundo lugar, la Red de Yoga Nidra rinde homenaje a los dones profundos del yoga moderno, al tiempo que comprendemos las formas en que sus instituciones han sido alteradas y corrompidas por el colonialismo, la opresión patriarcal y el capitalismo. Somos orgullosamente post-linaje, en el sentido de que creemos que para que nuestras prácticas sobrevivan, prosperen y sean adecuadas para su propósito hoy en día, tales instituciones deben ser apoyadas por redes de pares que se extiendan y se conecten más allá de los límites de la escuela y el linaje, en la búsqueda de una práctica más resiliente y robusta y de un consenso más amplio, más ético y equitativo para nuestras relaciones con los demás.

Creemos que compartir el yoga como patrimonio cultural, fuera de los linajes modernizados con mayor éxito comercial, es un legado significativo, diverso y poco reconocido de la cultura del sur de Asia. Hemos emprendido nuestras propias prácticas de desinstitucionalización y democratización cuidadosa, reformando nuestras prácticas con claridad, humildad y transparencia, al tiempo que reconocemos el valor del precedente y la experiencia. Nos comprometemos a continuar este trabajo de reforma, con referencia particular a nuestro enredo anterior con la organización de Satyananda Yoga.

Finalmente, aunque sabemos muy bien cuánto cuesta este trabajo de reforma, es esencial y es oportuno. Por lo tanto, nos comprometemos a ayudar a cualquier instructor o practicante que aún se está reconciliando con revelaciones similares en sus propias escuelas y linajes de formación. También nos comprometemos a amplificar las voces de los sobrevivientes de abuso de cualquier escuela de yoga, y a apoyar sus llamados a la justicia. Con ese fin, y a partir de este momento, a sabiendas y con previsión ya no colaboraremos, compartiremos una plataforma significativa ni ampliaremos el alcance de ninguna organización de yoga con un historial significativo de abuso o explotación no resuelto. Donde nos hemos encontrado haciéndolo en el pasado, solo podemos disculparnos.

Descolonización

Entendemos que nuestros estudiantes no acuden a nosotros para una discusión política, y que existe una amplia gama de posibles posiciones políticas que pueden considerarse como el mayor bien para todos. Sin embargo, siguen siendo tiempos difíciles y muchos de nosotros, nuestros estudiantes, nuestros colegas y nuestros aliados, seguimos viviendo bajo la amenaza existencial de fuerzas poderosas y autoritarias. Esto incluye, pero no se limita a el racismo estructural y cualquier forma de extremismo como el nacionalismo de derecha, la explotación comercial y el imperialismo cultural.

Por lo tanto, nos comprometemos a más que solo abordar la discriminación en nuestras comunidades. A través de nuestra propia práctica, nuestros métodos de formación y enseñanza, buscamos empoderar y apoyar los movimientos de todos los pueblos hacia la libertad. Estamos comprometidos a dismantlar los sistemas nocivos de opresión. Nos comprometemos a la descolonización de nuestras culturas, a la valorización del conocimiento indígena y a honrar la sabiduría mantenida y compartida por las comunidades locales de base. Estamos comprometidos con la desprogramación continua y difícil de nuestros corazones y mentes, y con la recuperación de nuestros cuerpos y comunidades de la influencia generalizada de la cultura patriarcal, colonialista y neoliberal dominante. Entendemos que la intención de los demás podría ser menos revolucionaria, pero aquí es donde nos encontramos y para eso luchamos.

Creemos que existe una interfaz positiva y productiva entre nuestro trabajo como formadores, instructores y practicantes post-linaje, y los procesos de descolonización: valoramos la independencia y la responsabilidad personal y colectiva que es parte de nuestra experiencia de los procesos post-linaje de desinvertir de las organizaciones transnacionales de yoga e invitar a una integración abierta y productiva entre esta experiencia post-linaje y los procesos de descolonización de la enseñanza y la práctica de yoga y yoga nidra.

Dónde trabajamos

Elegimos practicar y enseñar solo en esos locales y para aquellos grupos cuya ética coincide y respalda la nuestra. Por esta razón, priorizamos las organizaciones comunitarias por encima de las plataformas y estudios corporativos de yoga, y buscamos siempre asegurarnos de que los lugares donde enseñamos tengan medidas prácticas para minimizar el impacto ecológico, la explotación comercial del personal y los estudiantes y/o prácticas laborales injustas.

Conciencia planetaria

Del mismo modo, estamos comprometidos con la liberación de todos los seres, visibles e invisibles, humanos y más que humanos. Creemos que estamos en manos de un planeta que nos tiene y nos nutre, y sabemos que somos parientes de todos los seres vivos que comparten nuestro único hogar. Tenemos entre nosotros una diversidad de perspectivas metafísicas, ateo y animista, monoteísta y politeísta. No necesitamos estar de acuerdo sobre la naturaleza exacta de la conciencia para mantener una reverencia compartida por la vida y una ira ardiente por cómo la tierra continúa siendo explotada. Estamos comprometidos a hacer lo que podamos para mitigar esa explotación en cualquier forma que podamos, aún sabiendo que el trabajo es interminable y que somos seres falibles. Si *yoga nidrā* es una práctica de sueños, entonces soñamos con un mundo diferente y más

equitativo. Pero cuando estamos descansados y contamos con recursos, debemos estar listos para construirlo.

Con gran respeto y amor te enviamos buenos deseos por tu bienestar,

Y te invitamos a afirmar tu apoyo a esta declaración aquí:

<https://www.yoganidranetwork.org/ethical-call>

Nirlipta Tuli, MA y Uma Dinsmore-Tuli, PhD: Co-fundadores de la Red de Yoga Nidra

Theodora Wildcroft, PhD: Tutor de Desarrollo de Currículo para la Práctica Informada sobre el Trauma para la Red de Yoga Nidra

Yoli Maya Yeh Joseph, MA: Consultora de la Red Yoga Nidra para la Diversidad y la Ética

Por y en nombre de La Red Yoga Nidra