

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?

En primer lugar, y lo más importante, la naturaleza de los encuentros de los practicantes con *yoga nidrā* depende en gran medida de la capacidad del facilitador para compartir directa y auténticamente desde su propia experiencia. Esto significa que solo podemos guiar a otros hacia lo que nosotros practicamos regularmente. Si estamos comprometidos con el poder y la importancia de la práctica, siempre debemos reabastecernos antes de poder facilitar que los demás se nutren.

Estamos comprometidos con comunidades de práctica democráticas, en las cuales guiamos a nuestros estudiantes hacia una intención compartida. No estamos recetando a pacientes, ni estamos calificados para hacerlo. Por lo tanto, no podemos recomendar, en autenticidad y honestidad, una práctica para la que nosotros mismos no tengamos uso. La autenticidad de las declaraciones que ofrecemos a los practicantes se puede sentir como una verdad real solamente si hemos experimentado estas verdades por nosotros mismos, recientemente y repetidamente. Con años de práctica regular, es probable que el estado espontáneo de estar en *yoga nidrā* esté al alcance de nuestras manos, y nuestras propias prácticas pueden volverse menos formales; pero para la gran mayoría de los facilitadores, una práctica regular —preferiblemente diaria— es necesario para garantizar que podamos facilitar con confianza.

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?

En resumen, esto significa que, para minimizar y manejar cualquier molestia a los estudiantes, necesitamos ocupar, dentro del espacio de práctica, el lugar que da la visión más clara de todas las entradas y salidas; mantener nuestros ojos abiertos; y permanecer alertas a los límites del espacio. Significa dar prácticas que terminen dentro del tiempo acordado, y significa informar a todos los presentes sobre las formas en que mantenemos los límites del espacio.

Esto también incluye explicar, por adelantado, aspectos específicos o inusuales de las prácticas para que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas sobre si experimentarlas y cómo hacerlo. Cuando informamos por adelantado a los estudiantes sobre nuestro papel, nuestra intención y la forma general de la práctica, los estudiantes pueden relacionarse con mayor precisión con su sentido interno de seguridad, y pueden relajarse —si pueden y están dispuestos a hacerlo— sin rendirse demasiado a la voluntad del facilitador.

Sobre todo, es vital que los facilitadores puedan guiar a los estudiantes al estado de *yoga nidrā* sin que ellos mismos desciendan tan profundamente en trance que ya no sean responsables de la seguridad del grupo. Un facilitador *de yoga nidrā* es como un conductor designado: guía el viaje y parte de la experiencia, para que otros puedan relajarse y disfrutar del viaje. En particular, debemos mantener nuestros ojos abiertos, y nuestra presencia estable y firme en el espacio, permaneciendo

sin distracciones y totalmente atentos a las necesidades de los estudiantes, hasta que se complete la práctica y todos los estudiantes estén seguros y listos para partir.

3. Comodidad: ¿He hecho todo lo posible para asegurarme de que todos estén lo más cómodos posible?

Es una habilidad valiosa para practicar la capacidad de estar en la apertura de la conciencia que es *yoga nidrā* incluso cuando estamos experimentando dolor o incomodidad. Pero en términos generales, especialmente para la mayoría de las personas que acuden al *yoga nidrā* para la relajación y la regulación neuronal, nuestra prioridad como facilitadores es garantizar la comodidad de los practicantes. Esto incluye ofrecer accesorios y posiciones alternativas de reposo, así como alentarlos a moverse o quedarse quietos cuando su cuerpo lo pida. Es nuestra responsabilidad principal adaptar el espacio y la práctica a los estudiantes tanto como podamos, y construir juntos un espacio acogedor, nutritivo y seguro cuando practiquemos.

De particular importancia es la temperatura del espacio y la temperatura corporal de los estudiantes. La temperatura ideal para la práctica de *yoga nidrā* es un asunto importante y muy personal. En la medida en que podamos, como facilitadores, debemos asegurarnos de que los practicantes tengan la libertad de elegir lo que más les convenga; informarles antes de comenzar que es muy probable que la temperatura corporal baje durante la práctica; y asegurarnos de que haya capas de repuesto disponibles en caso de que las necesiten en la práctica.

4. Voz: ¿He hecho todo lo posible para verificar que todos los practicantes puedan escucharme y entenderme?

Ningún músico o vocalista consideraría comenzar una actuación sin probar la acústica del espacio para garantizar la audibilidad y calidad del sonido. Como facilitadores de *yoga nidrā*, nuestras voces son también nuestros principales instrumentos de presentación. Aunque existen algunas estrategias útiles para que los estudiantes sordos puedan leer los labios de un facilitador de *yoga nidrā*, en general, todo el mundo debe poder escuchar las palabras. Para este fin, es útil hacer una prueba de sonido básica antes de comenzar la práctica, y los facilitadores deben informar a los estudiantes de una manera simple de comunicarnos si ya no pueden escucharnos.

Por otro lado, creemos que los beneficios de la práctica no solo se expresan en las palabras que usamos. Si bien es nuestra intención ofrecer *yoga nidrā* en tantos idiomas como podamos, también sabemos que la práctica es beneficiosa para aquellos que no entienden las palabras tal como se presentan. Alentamos a todos los facilitadores a investigar y experimentar con el tono de voz, el ritmo y la cadencia para una práctica más efectiva, y como comunidad, estamos experimentando cuidadosamente con formas más creativas de usar nuestros 'instrumentos'. Estos incluyen múltiples voces; múltiples idiomas; la inclusión de poesía, música y otros elementos devocionales; y prácticas con un mínimo de contenido hablado.

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?

Yoga nidrā es una práctica de trance. Por su naturaleza, es a la vez hipnótica y disociativa. Esta es la clave de su poder y puede ofrecer enormes beneficios a los practicantes. Sin embargo, es nuestra responsabilidad como facilitadores minimizar y mitigar cualquier desorientación que los estudiantes puedan sentir después de la práctica. Podemos hacerlo si mantenemos nuestras prácticas cortas y ligeras, especialmente para principiantes. Hay excepciones significativas y cuidadosas, pero la mayoría de nuestras prácticas tienen entre 15 y 20 minutos de duración, con de 5 a 10 minutos más para el asentamiento y regreso.

También es útil guiar a los estudiantes en prácticas post-*nidrā* que los ayuden a aterrizar y regresar a un estado cotidiano de conciencia. Nuestro trabajo como facilitadores no termina hasta que podamos estar seguros de que todos los practicantes (y nosotros mismos) estamos listos para abandonar el espacio de práctica. Para ese fin, es importante que los facilitadores de la práctica sean bien experimentados, tanto en poder sostener una variedad de estados de conciencia como en tener la confianza para dirigirlos, desde la conciencia cotidiana hasta estados de trance más ligeros y más profundos.

También es vital que los facilitadores conozcan bien las posibles abreacciones a la práctica y las respuestas apropiadas, que incluyen, entre otras: sensaciones de ansiedad creciente, quedarse dormido, desorientación y disociación. Las prácticas de aterrizaje útiles pueden incluir, entre otras: movimientos suaves, automasaje, participación de los sentidos del olfato y el gusto, beber agua, mirar alrededor de la sala, salir de la sala con supervisión, interactuar con otros estudiantes y provocar la risa suave.

6. Diversidad: ¿He comunicado claramente la sensación genuina de que todo lo que surja es bienvenido?

Es nuestra obligación como facilitadores comunicar claramente que todo lo que surja durante la práctica, es bienvenido. Celebramos una diversidad de formas de practicar y honramos una diversidad de posibles respuestas a la práctica. Con ese fin, alentamos a los facilitadores a ofrecer opciones simples y, sobre todo, a usar un lenguaje de invitación siempre que sea posible para que los estudiantes puedan adaptar la práctica a sus necesidades individuales. Desaconsejamos las declaraciones y comandos universales, como decirles a los estudiantes que no se duerman, y creemos que no hay espacio en una práctica completamente liberadora de *yoga nidrā* para avergonzar a los estudiantes por respuestas a la práctica que están fuera de su control.

El desarrollo del lenguaje de invitación, en particular, no ha jugado un papel importante en la difusión transnacional de estas prácticas. Somos muy conscientes de lo difícil que puede ser para los facilitadores hacer este cambio lingüístico. Sin embargo, creemos que es vital por varias razones. En nuestra opinión, la instrucción autoritaria en prácticas de autorrealización, particularmente cuando los estudiantes se encuentran en un estado vulnerable, es un mecanismo de apoyo primario en los casos de abuso espiritual que han afectado tanto a nuestras instituciones. Ofrecer opciones simples e informadas, hasta e incluyendo la opción de irse, alienta a los estudiantes a tomar la responsabilidad de su experiencia y, por lo tanto, es la forma más fácil y profunda de apoyar su autorrealización. También permite la participación de la más amplia gama de estudiantes, haciendo que la práctica sea más accesible que nunca. En particular, instamos a todos los facilitadores de *yoga nidrā* a que eviten decirles a los estudiantes lo que están experimentando o deberían experimentar mientras se encuentran en un estado tan vulnerable y precioso, tan íntimo.

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 el mejor de los casos, *yoga nidrā* es una práctica intuitiva, guiada por el facilitador de una manera estructurada y planificada previamente, pero que también responde a las necesidades de los estudiantes, en un lugar particular, en un momento particular. Creemos que las prácticas pre-escritas crean una desconexión totalmente innecesaria entre los estudiantes, el facilitador y el poder de la práctica. Desaconsejamos el uso de guiones, a menos que sea para fines de capacitación y autodesarrollo. En nuestra experiencia, es completamente posible capacitar a los facilitadores para crear prácticas estructuradas fuertes y seguras sin dichos guiones, y todos los graduados de nuestros programas de formación tienen confianza al hacerlo. Cuando los facilitadores de *yoga nidrā* leen guiones estándar, toda nuestra atención y energía pueden terminar dirigidas a la página que estamos leyendo, en lugar de a las personas a las que servimos.

Somos conscientes de que otras escuelas usan guiones, y honramos sus razones para hacerlo. A cambio, pediríamos que esas escuelas respeten nuestras elecciones y, sobre todo, comprendan que trabajar sin un guión no significa que “todo vale”. De hecho, para ofrecer *yoga nidrā* de esta manera, nuestros graduados están formados en muchos elementos elegantes e intrincados de la estructura de la práctica, así como en múltiples razones para elegirlos. Facilitar la práctica ‘fuera del guión’ es un arte, en cuyo corazón se encuentra una profunda conciencia espiritual y relacional. Es esta capacidad, sobre los fundamentos de la comprensión intelectual, pero residiendo en el corazón místico de cada facilitador, la que permite que cada palabra de la práctica se ofrezca claramente al servicio del espíritu de la propia *Nidrā Shakti*: en este momento, para estas personas. En nuestra experiencia, cada facilitador de *yoga nidrā* puede desarrollar su propia contribución única a la práctica en su conjunto.

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. Cuando

actuemos en contravención de la legislatura local, será en total consideración y comunicación honesta de los impactos de tales acciones en nuestras comunidades, y nunca en nuestros espacios de enseñanza.

2. No dañar

Nos comprometemos a hacer el menor daño posible en nuestros tratos con otros, dentro y fuera de los espacios de enseñanza. Nos abstendremos —y haremos que nuestros compañeros rindan cuentas cuando sea posible— de cualquier acción que, a sabiendas, cause sufrimiento físico, emocional, sexual o espiritual a otros. Cuando ese sufrimiento se produce involuntariamente, nos comprometemos a enmendarnos y disculparnos, tanto colectiva como individualmente, y a aprender de nuestros errores.

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. Creemos que hacerlo es equitativo, al tiempo que garantiza un mayor nivel de atención y acceso para todos. Evitamos el lenguaje de cura e intervención para aquellos individuos y poblaciones que se consideran diferentes pero iguales, en lugar de diferentes y enfermos. Compartimos espacios y prácticas en los que se pueden manejar los síntomas, y afirmamos el derecho de todas las personas de nuestras comunidades a autodeterminarse, autorregularse y decidir qué cambios desean ver en sus vidas.

5. Alcance de práctica

Nos comprometemos a la transparencia y claridad con respecto a nuestros ámbitos de práctica individuales. Cuando nuestro conocimiento y autoridad provienen de fuera de las comunidades que nos capacitaron, nos comprometemos a ser claros y honestos acerca de las fuentes de esa autoridad. Esto puede incluir calificaciones complementarias como investigación académica, formación científica, masaje y diversas modalidades terapéuticas. Solo como facilitadores, no estamos facultados para diagnosticar o tratar. Creemos que el espacio que ofrece el *yoga nidrā* para descansar y sanar es un valioso regalo para ofrecer por sus propios méritos.

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. Nos adherimos a los más altos estándares de conducta personal, tanto en persona como online. Nos comprometemos a emplear prácticas de resolución de conflictos justas, no coercitivas y preferiblemente independientes, cuando sea necesario.

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. Esto incluye honrar los derechos de autor y la autoría de otros, al tiempo que permite un uso legítimo razonable. En casos de conflictos aquí y en otros lugares, nos comprometemos a un proceso razonable y equitativo de resolución de conflictos. Además, nos comprometemos a hacer referencias, citas y fiabilidad adecuadas al reportar la investigación, redacción y declaraciones de otros.

10. Confidencialidad y honestidad

Nos comprometemos a la confidencialidad con respecto a cualquier información privada y personal compartida dentro de nuestras comunidades. Al mismo tiempo, nos comprometemos a ser honestos entre nosotros con respecto a las infracciones graves y significativas de este código ético. Las historias de nuestros amigos, clientes, estudiantes e instructores pueden inspirarnos, pero su información identificatoria y detalles íntimos no tienen cabida en nuestras conversaciones públicas.

11. Responsabilidad

Estamos comprometidos con la salud y la integridad de la práctica del *yoga nidrā* y de las comunidades que lo practican. Estamos comprometidos a elevarnos a los más altos estándares de cuidado y justicia. Nos comprometemos a responsabilizarnos mutuamente de manera abierta, honesta y no provocativa. Nos comprometemos con una actitud de curiosidad, de humildad y de aprendizaje abierto, y alentamos a hacer lo mismo a cualquier persona que se una a nuestras comunidades de práctica.

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 dismantelar 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