

**195\_140\_Edited\_Interview**

TOTAL DURATION: 00:23:00

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:00:15	00:02:26	<p>Marielba: Hola y bienvenido al programa Speak My Language, donde personas de comunidades culturalmente diversas hablan sobre cómo vivir bien con una discapacidad. Mi nombre es Marielba Bortone y trabajo para Multicultural Community Council of South Australia. En nuestras entrevistas aprendemos de las personas con discapacidades de comunidades culturalmente diversas sobre cómo utilizar las habilidades personales y los recursos comunitarios para vivir bien donde quiera que estén. Compartimos historias, consejos e ideas reales de personas con discapacidades y otras personas que pueden informarnos sobre lugares, actividades y oportunidades accesibles. Nuestro invitado de hoy es Oswaldo Grillet, un venezolano viviendo en Adelaide por 11 años. Actualmente se desempeña como trabajador social, terapeuta motivacional, entrenador de estilo de vida saludable y profesor de yoga y meditación. No he tenido la oportunidad de recibir una clase de yoga con Os, pero para realizar esta entrevista revisé sus redes sociales y me encontré con unas reseñas, el cual describe las clases de yoga y meditación como "inspiradoras", "creativas", "enriquecedoras" y "llenas de herramientas integrales". Sus clases son muy populares, especialmente por sus beneficios para la salud mental. Oswaldo es también músico, compositor, creador del "Conscious Eating 21 Days Challenge" y autor del libro de <i>The Wholeness of Yourself</i>. ¡Congratulaciones! ¡Me encanta! Bienvenido, Oswaldo, y muchas gracias por tu tiempo el día de hoy. Tengo entendido practicas yoga desde hace mucho tiempo, pero fue hasta hace poco que te certificaste como profesor de yoga y empezaste a ejercerlo. ¿Qué te motivó a empezar a enseñar yoga?</p>	<p>Marielba: Hello and welcome to the Speak My Language program, where people from culturally diverse communities talk about living well with a disability. My name is Marielba Bortone and I work for the Multicultural Community Council of South Australia. In our interviews, we learn from people with disabilities in culturally diverse communities about how to use personal skills and community resources to live well wherever they are. We share real stories, advice and ideas from people with disabilities and others who can tell us about accessible places, activities and opportunities. Our guest today is Oswaldo Grillet, a Venezuelan who has lived in Adelaide for 11 years. He currently works as a social worker, motivational therapist, healthy lifestyle coach and yoga and meditation teacher. I have not had the opportunity to take a yoga class with Os but, for this interview, I checked his social media and came across some reviews that describe the yoga and meditation classes as "inspiring", "creative", "enriching" and "full of holistic tools". His classes are very popular, especially for their mental health benefits. Oswaldo is also a musician, composer, creator of the "Conscious Eating 21 Days Challenge" and author of the book <i>The Wholeness of Yourself</i>. Congratulations! I love it! Welcome, Oswaldo, and thank you very much for your time today. I understand you have been practising yoga for a long time, but it was only recently that you became certified as a yoga teacher and started practising. What motivated you to start teaching yoga?</p>
00:02:27	00:03:12	<p>Oswaldo: Bueno, primero que nada, muchísimas gracias por la invitación.</p>	<p>Oswaldo: Well, first of all, thank you very much for the invitation. It is an</p>

		Es un honor para mí estar aquí. Bueno, mis inicios con el yoga se remontan por allá en 1990, en 1991, cuando fui diagnosticado con dos hernias discales en la parte baja de mi columna vertebral. Los médicos recomendaban cirugía y, a pesar de que yo era joven, había algo dentro de mí que me decía que no, que eso no podía ser la única solución, que tenía que haber otra alternativa. Es muy delicado tocar tu espina dorsal, sobre todo cuando eres tan joven.	honour for me to be here. Well, my beginnings with yoga go back to around 1990, or 1991, when I was diagnosed with two herniated discs in my lower spine. The doctors recommended surgery and, even though I was young, there was something inside me that told me not to do it, that this could not be the only solution, that there had to be another alternative. It is very delicate to touch your spine, especially when you are so young.
00:03:12	00:03:13	Maribelba: Claro.	Maribelba: Of course.
00:03:13	00:05:27	Oswaldo: Investigué un poco. La mayoría de las cirugías siempre la gente quedaba con molestias, con trastornos. Eso realmente iba a ser un gran impedimento para un normal desempeño en mi vida, así que yo decidí no operarme. Y yo descubrí el yoga. Empecé a practicar más o menos en 1992. Pero yo me certifiqué como profesor de yoga en Venezuela en 1998. Obtuve mi certificación y empecé a dar clases de yoga en Venezuela. Pertenecía a una escuela muy importante donde incluso llegamos a dar talleres no solo en Venezuela, sino en algunos países de Sudamérica. Entonces el yoga no solo empezó, me empecé a curar en mi problema de la espalda, que por supuesto no me lo curé de un día para otro, tomó bastante tiempo y dedicación, pero nada. Yo mi primer certificado como profesor de yoga lo obtuve en 1998, allá en Venezuela. Como te digo, pertenecía a este grupo donde empezamos a dictar talleres no solo en Venezuela, sino en Suramérica. Entonces fue una experiencia muy muy importante para mí, porque claro, después de estudiar por algunos años es una evolución inevitable que ya tú, cuando tú te enganchas con algo bueno, te conviertes. Pasas a ser de estudiante a profesor, aunque siempre permaneces como estudiante, porque siempre hay muchas cosas que aprender. Yo dejé de dar clases de yoga cuando	Oswaldo: I did some research. Most of the surgeries always left people with discomfort, with disorders. That was really going to be a major impediment to normal functioning in my life, so I decided not to have the surgery. And I discovered yoga. I started practising around 1992. But I became a certified yoga teacher in Venezuela in 1998. I got my certification and started teaching yoga classes in Venezuela. I belonged to a very important school where we even taught workshops not only in Venezuela but also in some South American countries. Then yoga not only started, I started to heal my back problem, which of course didn't heal overnight, it took a lot of time and dedication, but well. I got my first certificate as a yoga teacher in 1998, back in Venezuela. As I said, I belonged to this group where we started to teach workshops not only in Venezuela but also in South America. So it was a very important experience for me, because of course, after studying for a few years, it is an inevitable evolution that you, when you get hooked on something good, you become a part of it. You go from being a student to a teacher, although you always remain a student because there are always many things to learn. I stopped teaching yoga when I came to Australia and being here, hmm, no, I never thought I could, you know? All that knowledge and all that I had

		me vine para Australia y estando aquí no, no, nunca pensé que yo podía, ¿sabes? Todo ese conocimiento y todo eso que yo había acumulado por tantos años llevarlo a mi segundo idioma de inglés. Yo me bloqueé. Yo pensé que eso no era lo más adecuado. Además, me di cuenta de que mi certificación no era válida en Australia. Tenía que volver a estudiar. Yo no quería volver a estudiar porque, bueno, ya había pasado tantos años en eso que... Total que fue bloqueos y flojera porque esa es la verdadera realidad.	accumulated over so many years, I brought it to my second language, English. I was overwhelmed. I didn't think that was the right thing to do. In addition, I realised that my certification was not valid in Australia. I had to go back to school. I didn't want to go back to school because, well, I had already spent so many years doing that... All in all, the truth is that I was blocked and lazy.
00:05:28	00:05:38	Marielba: Okey, entonces te dio flojera, llegaste a Australia, empezaste con el idioma, pero terminaste teniendo otra profesión, ¿correcto?	Marielba: Okay, so you got lazy, you came to Australia, you started with the language, but you ended up having another profession, right?
00:05:39	00:05:53	Oswaldo: Sí, bueno, yo como, como profesión, como tal, yo en Venezuela estudié para hacer dirección de video y televisión y para hacer diseño gráfico. Aparte de mi carrera como...	Oswaldo: Yes, well, I like, as a profession, as such, in Venezuela, I studied video and television directing and graphic design. Apart from my career as a...
00:05:53	00:05:56	Marielba: Sí, pero hablemos de... hablemos de aquí de Australia.	Marielba: Yes, but let's talk about... Let's talk about here in Australia.
00:05:56	00:05:57	Oswaldo: Claro.	Oswaldo: Of course.
00:05:57	00:06:07	Marielba: O sea, tú aquí en Australia llegaste como inmigrante y empezaste a trabajar en otros tipos en otras áreas como para, bueno, para, para pagar las deudas, ¿no? Como dicen aquí: <i>pay the bills</i> , ¿no?	Marielba: I mean, you arrived in Australia as an immigrant and you started working in other types of jobs in other areas like to, well, to, to pay debts, right? As they say here: <i>pay the bills</i> , right?
00:06:08	00:06:30	Oswaldo: Claro, claro, sí. Como cualquier inmigrante, empecé a hacer trabajos comunes. Que cualquier persona que llega a este país empieza a hacer. Mesonero, eh, limpiando, etcétera. Cualquier cosa que me ofreciera un ingreso, ya que bueno con la música no, no es tan fácil. Y bueno mi bloqueo de que no, yo no podía ser un profesor aquí. Además, tenía que revalidar, que estudiar, etcétera.	Oswaldo: Sure, sure, yes. Like any immigrant, I started doing ordinary jobs. That anyone who comes to this country starts to do. Waiter, uh, cleaning, etcetera. Anything that offered me an income, because, well, with music, no, it's not that easy. And well my blockage that I felt I could not be a teacher here. In addition, I had to revalidate, study, etcetera.
00:06:31	00:06:50	Marielba: Okey, pero ¿qué...? Entonces mi pregunta es: ¿qué te	Marielba: Okay, but what...? So my question is: what motivated you to

		<p>motivó a ser profesor aquí de yoga en Australia? O sea, porque ya tú, ya tú tenías el conocimiento, la práctica. Sabías que era beneficioso para tu cuerpo, para tu mente. Pero ¿qué te motivó a estar aquí en Australia, a empezar a enseñar yoga?</p>	<p>become a yoga teacher here in Australia? That is, because you, you already had the knowledge, the practice. You knew it was beneficial for your body, for your mind. But what motivated you to be here in Australia, to start teaching yoga?</p>
00:06:51	00:09:41	<p>Oswaldo: Bueno, fíjate, eh... Curiosamente por ahí, como en el año 2016 fui diagnosticado con depresión. Según los médicos, yo estaba sufriendo de depresión. Entonces, bueno, una vez más, ojo, eh... Es importante aclarar que yo soy amante de la ciencia y estoy muy claro y agradecido de los avances que la ciencia y la medicina moderna le han aportado a la humanidad, pero también estoy consciente de que muchas veces se cometen muchos errores. Para mí fue un error que me dijeran que la única solución era operarme. Y la prueba es que no hizo falta operarme y ya yo no tengo ninguna hernia discal. Y también en esta segunda oportunidad, cuando me diagnostican de depresión, yo realmente, bueno, también por mis estudios de yoga, de filosofía y todo esto, yo... yo algo me dijo por dentro que no, que eso no era. O sea, que es como un <i>label</i>, nada más. O sea, te están, te están colocando un <i>label</i> y la única solución que me ofrecía era tomar un medicamento. Y yo, bueno, siempre he tratado de evitar químicos, o sea, yo siempre he tratado de llevar una vida sana y de evitar químicos. Tengo que aclarar que hay algunas medicinas que son importantes, que son necesarias, que hay que tomar, pero hay otras que no, como es el caso de la depresión. Entonces yo simplemente lo que hice fue empezar a estudiar en qué consiste la depresión, cuáles son las causantes de la depresión, cuáles son los síntomas, que quiénes están sufriendo de depresión. Total que,</p>	<p>Oswaldo: Well, look, uh... Oddly enough around, around the year 2016 I was diagnosed with depression. According to the doctors, I was suffering from depression. So, well, one more time, look, uh... It is important to clarify that I am a lover of science and I am very clear and grateful for the advances that science and modern medicine have brought to humanity, but I am also aware that many mistakes are often made. For me, it was a mistake to be told that the only solution was to have surgery. And the proof is that I did not need surgery and I no longer have a herniated disc. And also in this second opportunity, when I was diagnosed with depression, I really, well, also because I studied yoga, philosophy and all this, I... something inside me told me that it was not it. In other words, it is like a <i>label</i>, nothing more. In other words, they are, they are putting a <i>label</i> on you and the only solution they offered me was to take medication. And I, well, I have always tried to avoid chemicals, I mean, I have always tried to live a healthy life and avoid chemicals. I have to clarify that some medicines are important, that are necessary, that must be taken, but others are not, as in the case of depression. So what I simply did was to start studying what depression is, what are the causes of depression, what are the symptoms, who is suffering from depression. And, well, I came across a fascinating and alarming world at the same time, because there are millions and millions and millions of</p>

		<p>bueno, me encontré con un mundo fascinante y alarmante a la vez, porque son millones y millones y millones de personas que todos los días están siendo clasificadas con síntomas de depresión y ansiedad. Y según mis estudios, no solo los míos, los de miles de doctores, resulta ser que más del 80 por ciento son casos que se pueden fácilmente mejorar y curar sin necesidad de tomar medicamentos. Entonces yo con mi GP, en conjunto con mi GP, trabajé un poquito de la medicina, ¿sabes?, normal de los químicos usando ciertas medicinas naturales. A los cuatro meses de estar medicado, empecé, empezamos a reducir la dosis, y ya a los seis meses del tratamiento, yo no estaba tomando ningún tipo de medicamento, eh, digamos de la industria farmacéutica. Seguí un poco con los medicamentos naturales. Todo eso me llevó a reencontrarme y a recordarme mi misión, porque realmente es así. Mi misión es...</p>	<p>people who every day are being classified with symptoms of depression and anxiety. According to my studies, not only mine but those of thousands of doctors, it turns out that more than 80 per cent are cases that can easily be improved and cured without the need for medication. Then I, with my GP, together with my GP, I started to take a little bit of the medicine, you know, normal chemistry using certain natural medicines. After four months of being on medication, I started, we started to reduce the dosage, and after six months of treatment, I was not taking any type of medication, uh, let's say from the pharmaceutical industry. I continued with natural medicines for a while. All of this led me to find myself again and to remind myself of my mission, because that's what it really is. My mission is...</p>
00:09:41	00:09:42	<p>Marielba: Tu propósito en la vida, ¿no?</p>	<p>Marielba: Your purpose in life, right?</p>
00:09:42	00:09:58	<p>Oswaldo: Mi propósito en la vida. Correcto. Aquello que me apasiona y aquello que me hace feliz. Aquello que me hace sentir que estoy vivo y que tengo un digno deber, que dar y que hacer, que compartir. Entonces...</p>	<p>Oswaldo: My purpose in life. Correct. What I am passionate about and what makes me happy. That which makes me feel that I am alive and that I have a worthy duty, to give and to do, to share. Then...</p>
00:09:58	00:10:12	<p>Marielba: Otra cosa, Oswaldo, y disculpa que te interrumpa ahí. Porque esto es muy importante. El propósito de la vida y tus pasiones. ¿Eres apasionado a la música, eres compositor, eres músico?</p>	<p>Marielba: Another thing, Oswaldo, and excuse me for interrupting you there. Because this is very important. The purpose of life and your passions. Are you passionate about music, are you a composer, are you a musician?</p>
00:10:13	00:10:14	<p>Oswaldo: Sí.</p>	<p>Oswaldo: Yes.</p>
00:10:14	00:10:30	<p>Marielba: ¿Cómo te ha ayudado la música a vivir esta etapa de tu vida, verdad? Como, como, como lo es vivir con depresión. ¿Eh? ¿La música te ha ayudado? ¿Te ha brindado un espacio de paz?</p>	<p>Marielba: How has music helped you to live this stage of your life? Like, like, like what it's like to live with depression. Huh? Has the music helped you? Has it provided you with a space of peace?</p>
00:10:30	00:10:45	<p>Oswaldo: Por supuesto. Yo siento</p>	<p>Oswaldo: Of course. I feel that... I'm</p>

		que... estoy seguro de que cualquier manifestación de arte, no solo la música, cualquier manifestación del arte, el cine, la poesía, la cocina, la pintura, la fotografía, la actuación...	sure that any manifestation of art, not only music, but any manifestation of art, cinema, poetry, cooking, painting, photography, acting...
00:10:45	00:10:46	Marielba: Para mí, el baile.	Marielba: For me, dancing.
00:10:46	00:11:01	Oswaldo: La actuación, el baile, cualquier manifestación artística, que es la vida en sí misma, es un refugio. Y es una alternativa, no solo para el que lo practica, sino para el que lo aprecia, para el espectador.	Oswaldo: Acting, dancing, any artistic manifestation, which is life itself, is a refuge. And it is an alternative, not only for those who practise it but also for those who appreciate it, for the spectator.
00:11:02	00:11:02	Marielba: Claro.	Marielba: Of course.
00:11:02	00:12:21	Oswaldo: Entonces, desde niño la música también fue mi pasión. El punto es que cuando tú te deprimas, según el entendimiento de la psicología del yoga, tú simplemente estás en una etapa donde tienes muy poca energía, energía para vivir. Entonces no tienes creatividad, no tienes entusiasmo, no tienes ganas de hacer nada, incluso no quieres hacer música. Aunque haya sido tu pasión por toda tu vida. Tú lo que quieres es estar tirado en una cama sin ningún tipo de inspiración ni de propósito. Entonces, por supuesto que la música es un gran refugio, pero al comienzo no, no, yo no me refugié en la música. Yo tuve que hacer mi tratamiento y tuve que, eh, eh, reencontrarme con mí porque ese fue la razón verdadera de mi depresión. No es que había un imbalance en los químicos en mi cerebro. Yo tenía una condición psicológica. No, era simplemente que yo me había alejado sin saber, sin entender. Yo me había alejado de mis pasiones, yo me había alejado de lo que realmente me hace sentir vivo, lo que me hace sentir útil, por muy mínimo que sea. Si tú piensas que tú eres útil barriendo una calle, tú tienes que ir y barrer esa calle con todo el amor y toda la dignidad...	Oswaldo: So, since I was a child, music was also my passion. The point is that when you become depressed, according to the understanding of yoga psychology, you are simply in a stage where you have very little energy, energy to live. Then you have no creativity, no enthusiasm, no desire to do anything, you don't even want to make music. Even if it has been your passion for your whole life. You just want to lie in bed without any inspiration or purpose. So, of course, music is a great refuge, but at the beginning no, no, I didn't take refuge in music. I had to do my treatment and I had to, uh, uh, get back to myself because that was the real reason for my depression. It's not that there was an imbalance in the chemicals in my brain. I had a psychological condition. No, it was simply that I had walked away without knowing, without understanding. I had moved away from my passions, I had moved away from what really makes me feel alive, what makes me feel useful, however minimal it may be. If you think that you are useful sweeping a street, you have to go and sweep that street with all the love and all the dignity...
00:12:22	00:12:22	Marielba: Claro.	Marielba: Of course.
00:12:22	00:12:25	Oswaldo: Porque eso es lo que tú consideras que eres tú y no hay nada de malo.	Oswaldo: Because that is what you consider to be you and there is nothing wrong with that.

00:12:25	00:12:49	Marielba: Estoy totalmente de acuerdo contigo. Pero la razón por la cual yo te pregunté acerca de la música es porque, mmm... Me gustó mucho entender que la música te dio esa herramienta para ayudar a otros a través de la fundación. Eh... Fundación Goal... ¿Foundation es, cómo se llama?	Marielba: I totally agree with you. But the reason I asked you about the music is because, um... I really liked understanding that music gave you that tool to help others through the foundation. Hmm... Goal Foundation... Foundation is, what is it called?
00:12:49	00:12:51	Goal Foundation, sí, que es...	Goal Foundation, yes, that's...
00:12:51	00:12:52	Marielba: ¿Y es?	Marielba: And what is it?
00:12:52	00:12:56	Oswaldo: Es una de las organizaciones para las cuales trabajo como trabajador social.	Oswaldo: It is one of the organisations I work for as a social worker.
00:12:57	00:13:11	Marielba: Me llamó la atención escuchar que ayudas a otros, a otras personas que padecen, que viven con depresión para sentirse bien a través de la música. ¿Nos podrías hablar un poquito más de eso?	Marielba: It caught my attention to hear that you help others, other people who suffer, who live with depression to feel good through music. Could you tell us a little bit more about that?
00:13:12	00:13:51	Oswaldo: Sí, claro. Como, bueno, salgo yo para concluir lo que estaba contando y llegar a esto que tú quieres que lleguemos. Salgo yo de mi supuesta depresión, que era simplemente un imbalance emocional, de que yo no estaba haciendo lo que me apasiona. Yo me reencuentro con mis estudios de yoga y con mi música y empiezo otra vez a hacer lo que debo hacer. Debo agregar que pocos meses después sufro un accidente donde tengo un desprendimiento de retina en mi ojo derecho.	Oswaldo: Yes, of course. Like, well, I came out, to conclude what I was telling and get to this thing that you want us to get to. I recovered from my supposed depression, which was simply an emotional imbalance, that I was not doing what I was passionate about. I am reunited with my yoga studies and my music and I start again to do what I have to do. I should add that a few months later I suffered an accident where I had a detached retina in my right eye.
00:13:52	00:13:53	Marielba: Okey.	Marielba: Okay.
00:13:53	00:14:54	Oswaldo: Y bueno, por supuesto, los avances de la ciencia son los que logran operarme y ponerme mi retina en mi lugar, etcétera. Entonces, qué importante que tengamos acceso a esta tecnología, ¿no? Claro, fue un caso muy complejo. Fue un caso que se complicó. Hubo un pequeño error en la primera operación. Eso para hacerlo corto me llevó a un año donde yo tuve que dejar de trabajar. Yo tuve que estar prácticamente por un año, casi que todos los días reposando en cama de un lado	Oswaldo: And well, of course, the advances in science are the ones that manage to operate on me and put my retina back in place, etcetera. So, how important that we have access to this technology, right? Of course, it was a very complex case. It was a case that became complicated. There was a small error in the first operation. That, to make a long story short, it took me a year and I had to stop working. I had to spend practically a year, almost every day resting in bed on one specific side, because, well, the gas

		específico, porque, bueno, el gas que te ponen en el ojo tiene que... la gravedad, lo llevas... Tenía que estar acostado, entonces muy fácilmente te puedes volver loco. Si tú te dicen que no, no puedes trabajar, no puedes hacer nada, tienes que estar reposando. Si tú no tienes un buen... una buena base existencial, filosófica, te puedes volver loco porque...	that they put in your eye has to... gravity, you have to... I had to be lying down, then you can very easily go crazy. If they tell you no, you can't work, you can't do anything, you have to be resting. If you don't have a good... a good existential, philosophical base, you can go crazy because...
00:14:55	00:14:58	Marielba: Espiritual también, ¿no? O sea, es conexión contigo mismo.	Marielba: Spiritual too, right? In other words, it is a connection with yourself.
00:14:58	00:15:27	Oswaldo: Por supuesto. Por supuesto. Porque, bueno, ajá, no tengo ingreso, ¿eh? Soy un padre de familia, tengo dos hijos, etcétera. Bueno, ese año me llevó a ir mucho más profundo en mis estudios de yoga y meditación. Me llevó a incrementar mi práctica, sobre todo de meditación, y automáticamente mi corazón me dijo: "Bueno, como lo único que puedo hacer es estudiar y entonces, bueno, voy a estudiar y me voy a certificar para ser profesor de yoga y meditación en Australia".	Oswaldo: Of course. Of course. Because, well, uh-huh, I have no income, huh? I am a parent, I have two children, and so on. Well, that year led me to go much deeper in my yoga and meditation studies. It led me to increase my practice, especially meditation, and automatically my heart said, "Well, since all I can do is study and then, well, I'm going to study and I'm going to get certified to be a yoga and meditation teacher in Australia."
00:15:27	00:15:50	Marielba: Entonces fue el desprendimiento de retina que te motivó a estudiar yoga en Australia para poder ayudar a otros, porque un profesor de yoga definitivamente ayuda a otro sin enterarse. Nada más con dar una práctica bellísima, con que la gente se sienta bien. Eso te inspira, me imagino, ¿no?	Marielba: So it was the retinal detachment that motivated you to study yoga in Australia to be able to help others because a yoga teacher definitely helps others without knowing it. Just teaching a beautiful class, making people feel good. That inspires you, I imagine, doesn't it?
00:15:50	00:17:16	Oswaldo: Por supuesto, eso es justamente. Incluso la labor del músico, del trabajador social y del profesor de yoga viene siendo la misma porque el músico está entreteniéndolo, está compartiendo arte, está llevando conexión. La gente se reencuentra a través de la música. Eso en el caso de la música normal contemporánea. Ahora vamos a hablar de lo que yo aplico para mis pacientes. La vida del profesor de yoga, eh, también involucra no solo facilitar mejor salud y mejor entendimiento de la	Oswaldo: Of course, that's just it. Even the work of the musician, the social worker and the yoga teacher is the same because the musician is entertaining, is sharing art, and is bringing connection. People find themselves through music. This is the case of normal contemporary music. Now let's talk about what I apply for my patients. The life of the yoga teacher, uh, also involves not only facilitating better health and better understanding of life for people but also improving the <i>wellbeing</i> of the community, because



		<p>vida a las personas, sino también el hecho de mejorar el <i>wellbeing</i> de la comunidad, porque de eso se trata. E igual, bueno, los trabajadores sociales estamos abocados a ayudar a las personas con ciertas discapacidades y ciertas limitaciones. Entonces, claro, ese año yo lo aproveché, yo me certifico como profesor de yoga en una escuela maravillosa que, además, claro, como yo tenía una ventaja, ya yo sabía todo, yo lo que estaba reaprendiendo en inglés y, bueno, por supuesto aprendiendo algunas cosas nuevas, porque siempre hay algo. Bueno, nada, la escuela se mostró muy muy complacida con mi rendimiento y me ofrecieron una especie de apoyo para continuar los cursos porque son como que varios niveles. Yo nada más quería hacer el primer nivel para certificarme. Bueno, resulta ser que terminé haciendo todo.</p>	<p>that's what it's all about. And also, well, social workers are dedicated to helping people with certain disabilities and certain limitations. So, of course, that year I took advantage of it, I got certified as a yoga teacher in a wonderful school that, in addition, of course, as I had an advantage, I already knew everything, I was relearning in English and, well, of course, learning some new things, because there is always something. Well, the school was very very pleased with my performance and they offered me some support to continue the courses because there are like several levels. I just wanted to do the first level to get certified. Well, as it turns out, I ended up doing everything.</p>
00:17:17	00:17:18	<p>Maribelba: Qué bueno, te felicito.</p>	<p>Maribelba: That's great, congratulations.</p>
00:17:19	00:18:12	<p>Oswaldo: Sí, no. Fue muy realmente muy hermoso. Y entonces, bueno, empiezo con mi nueva etapa en Australia, donde simplemente me reencuentro con lo que yo venía haciendo en Venezuela y, por ende, me reencuentro con mi propósito. Por ende, hoy en día soy una persona que se siente muy agradecida, muy satisfecha, muy entusiasmada y muy apasionada porque tengo muchísimas oportunidades. Todos los días del mundo veo personas que reciben ayuda e inspiración para ser mejores personas y esas personas a través de estos beneficios que reciben están ayudando a otras personas. O sea, yo tengo clientes que ya tienen casi dos años yendo a mis clases que me dicen: "Bueno, ahora no solo yo estoy beneficiándome, mi familia". Aunque la familia no viene a la clase, el hecho de...</p>	<p>Oswaldo: Yes, no. It was really beautiful. And then, well, I start my new stage in Australia, where I simply get back to what I was doing in Venezuela and, therefore, I get back to my purpose. Therefore, today I am a person who feels very grateful, very satisfied, very enthusiastic and very passionate because I have so many opportunities. Every day in the world I see people who receive help and inspiration to be better people and those people through these benefits they receive are helping other people. I mean, I have clients who have been coming to my classes for almost two years who tell me: "Well, now not only I am benefiting, but my family as well". Although the family does not come to the class, the fact that...</p>

00:18:12	00:18:15	Marielba: Pero como tú estás feliz, brindas esa felicidad a tu hogar.	Marielba: But since you are happy, you bring that happiness to your home.
00:18:15	00:18:16	Oswaldo: Exactamente.	Oswaldo: Exactly.
00:18:16	00:18:17	Marielba: Me encanta.	Marielba: I love it.
00:18:18	00:18:23	Oswaldo: Van expandiendo eso. Eso es como una efecto de bola de nieve. Es maravilloso. Es una cosa hermosísima.	Oswaldo: They are expanding that. That's like a snowball effect. It is wonderful. It is a beautiful thing.
00:18:23	00:18:52	Marielba: Qué bueno. Me encanta esto, lo que estás compartiendo, Oswaldo, porque considero que es superrelevante para el vivir bien, el estar bien, el estar feliz y poder darle, brindarles esa felicidad a las otras personas es maravilloso. También, bueno, quería aprovechar la oportunidad de felicitarte por el logro alcanzado con la publicación de tu libro <i>The Wholeness of Yourself</i> . Bueno, espero que me llegue una copia para leerlo.	Marielba: That's good. I love this, what you are sharing, Oswaldo, because I think it is super-relevant to live well, to be well, to be happy and to be able to give, to bring that happiness to other people is wonderful. Also, well, I wanted to take the opportunity to congratulate you on your achievement with the publication of your book <i>The Wholeness of Yourself</i> . Well, I hope I get a copy to read it.
00:18:52	00:18:53	Oswaldo: Seguro.	Oswaldo: Sure.
00:18:53	00:19:29	Marielba: Y quería agradecerte por estar aquí. Ya hemos llegado al final de nuestro tiempo juntos en este programa y, bueno, tu historia fue maravillosa y muchísimas gracias por compartirlo con toda la comunidad de habla hispana que vive en Australia y el mundo entero. Aprendí muchísimo de tu experiencia, de tus deseos para servir a la comunidad. Estoy segura de que nuestra audiencia tiene mucho que sacar de lo que has compartido hoy en este programa. Y tú, Oswaldo, para despedir, ¿qué mensaje te gustaría dejarles a nuestros oyentes?	Marielba: And I wanted to thank you for being here. We have now reached the end of our time together in this program and, well, your story was wonderful and thank you so much for sharing it with the whole Spanish-speaking community living in Australia and the whole world. I learned a lot from your experience, from your desire to serve the community. I'm sure our audience has a lot to learn from what you shared today on this show. And you, Oswaldo, to say goodbye, what message would you like to leave our listeners?
00:19:30	00:21:34	Oswaldo: Bueno, el mensaje que le doy a cada una de las personas que asisten a mis terapias es que hay esperanza, que nunca se dejen... que nunca se dejen, no se permitan sentirse mal si la vida les cambia algo, porque la vida es la verdad, es el verdadero maestro, es el verdadero, eh, eh... ¿Cómo diría yo? Cuando la vida te trae un cambio, aun por muy difícil que parezca, por muy rudo que parezca	Oswaldo: Well, the message I give to each one of the people who attend my therapies is that there is hope, to never let themselves... never let themselves feel bad if life changes something, because life is the truth, it is the true teacher, it is the true, uh, uh... how could I say it? When life brings you a change, no matter how difficult it may seem, no matter how hard it may seem and no matter how comfortable you think

		<p>y por muy cómodo que tú creas que tú estabas, ese cambio, sin duda alguna, si tú verdaderamente confías y aceptas y dejas que fluya, muy pronto vas a ver cómo ese cambio, lo que te está trayendo, es algo mejor. Entonces, en vez de tener miedo de perder lo que estás perdiendo, tienes que abrir y ser receptivo para aceptar lo nuevo que va a venir, porque cuando se te está quitando algo es porque se está abriendo un espacio para que algo nuevo y mejor venga hacia ti. Entonces, eh, evitar asociarse con gente negativa y con cosas negativas como las noticias, porque las noticias siempre son negativas, y entender que la vida no es una mala noticia. La vida es una buena noticia. Cada vez que tú respiras, tú te estás conectando con la vida. Entonces permite que la vida haga los cambios que tenga que hacer. Abre tu percepción, abre tu corazón, acepta el momento por muy duro y por muy ácido que parezca. Eso va a cambiar y se va a convertir en algo muy dulce y mucho mejor para ti. Siempre algo mejor está por venir si estamos receptivos y si estamos alineados con esta hermosa creación, con este hermoso universo, con esta hermosa oportunidad que tenemos de estar vivos.</p>	<p>you were, that change, without a doubt, if you truly trust and accept it and let it flow, very soon you will see how that change, what it is bringing you, is something better. So, instead of being afraid of losing what you are losing, you have to be open and receptive to accept the new that is coming, because when something is being taken away from you, it is opening a space for something new and better to come to you. So, uh, avoid associating with negative people and negative things like the news, because the news is always negative, and understand that life is not bad news. Life is good news. Every time you breathe, you are connecting with life. Then allow life to make the changes it needs to make. Open your perception, open your heart, accept the moment no matter how hard and how sour it may seem. That's going to change and it's going to become very sweet and much better for you. There is always something better to come if we are receptive and if we are aligned with this beautiful creation, with this beautiful universe, with this beautiful opportunity we have to be alive.</p>
00:21:35	00:21:44	<p>Marielba: ¡Claro que sí, qué belleza! Muchísimas gracias, Oswaldo Grillet, y hasta la próxima oportunidad. Gracias.</p>	<p>Marielba: Of course, so beautiful! Thank you very much, Oswaldo Grillet, and until next time. Thank you.</p>
00:21:44	00:21:46	<p>Oswaldo: Gracias a ustedes, feliz día.</p>	<p>Oswaldo: Thank you, have a good day.</p>
00:21:48	00:22:51	<p>Marielba: Si ha disfrutado de nuestra grabación, visite nuestro sitio web <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> donde encontrarás más. Y, por favor, cuéntales a otros sobre Speak My Language. También búsqenos en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn y ayúdanos a continuar esta conversación en Australia y quizás incluso en todo el mundo. Multicultural Community Council of South Australia se enorgullece de</p>	<p>Marielba: If you enjoyed our recording, please visit our website <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> where you will find more. And please tell others about Speak My Language. Also find us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn and help us continue this conversation in Australia and perhaps even around the world. Multicultural Community Council of South Australia is proud to offer the Speak My Language</p>

		<p>ofrecer el programa Speak My Language en Australia del Sur. El programa Speak My Language está financiado por el Departamento de Servicios Sociales y se imparte en Australia a través de una asociación entre todos los Consejos Estatales y Territoriales de comunidades étnicas y multiculturales y los Consejos Multiculturales de Australia. Nuestros socios de transmisión nacionales son SBS y NEMBC.</p>	<p>program in South Australia. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered in Australia through a partnership between all State and Territory Councils for ethnic and multicultural communities and the Multicultural Councils of Australia. Our national broadcasting partners are SBS and NEMBC.</p>
--	--	---	--