

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

*¿Cuáles son las
decisiones más
importantes en
nuestras vidas?*

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small orange crescent moon above the letter "a". Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, purple sans-serif font, with a horizontal line above it.



foto: Meteora - Grecia 2016

¿Cuáles son las decisiones más importantes en nuestras vidas?

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2022*

Ham Sa. Bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. Hoy me han pedido que trate un tema muy especial.

Voy a empezar haciéndoles la pregunta: ¿Qué es lo que más hacemos en la vida? ¿Qué es lo que ustedes más hacen en su vida? A ver respóndanselo mentalmente ¿Qué es lo que más hacen en su vida? Probablemente la respuesta sea tomar decisiones, como esta misma que les estaba pidiendo que tomaran, esta decisión de qué es lo que más hacemos en nuestras vidas. La toma de decisiones. Nuestra vida está forjada a partir de las decisiones que tomamos, de todas las decisiones. Todas las decisiones son importantes. Hace mucho tiempo, cuando vi por primera vez una escultura creó un efecto importante en mí. Esta escultura era de un

escultor que se estaba esculpiendo a sí mismo. Fue como una gran revelación. Cada una de nuestras decisiones es igual a un golpe, a un cincelado y va creándonos, va creando lo que nosotros somos. Cada decisión es muy importante. Pensando en esto, sigamos con la idea y preguntémosnos: ¿Quién es la persona más importante en nuestra vida?

¿Quién es el más importante en nuestra vida? Pregúntaselo, respóndaselo. ¿Con quién pasan más tiempo en esta vida?

Probablemente la respuesta sea consigo mismos. ¿Qué es lo más importante en nuestras vidas? Nosotros mismos. Podrían pensar ustedes diferente y esta bien que lo piensen diferente, pero por un momento síganme este camino. Por un momento pensemos que el más importante en nuestra vida somos nosotros mismos.

Entonces, estas decisiones que vamos a tomar y que nos hacen, nos esculpen de alguna manera. Sería muy importante que tuvieran que ver con nosotros mismos principalmente.

Voy a contarles una historia, de una manera muy sencilla y muy rápida. Hace muchos siglos, o quizás no tantos... Había un gran yogui con uno de sus discípulos y le estaba preguntando justamente esto ¿Cómo se

cuales son las mejores decisiones? o ¿Cómo hago para tomar decisiones? Estos yoguis estaban en su fase de mendicantes, o sea, piden comida, piden a la gente que les alimente y tenían unos cuencos para esa tarea. El yogui agarro y consiguió una piedra que era

aproximadamente del tamaño del cuenco y colocó la piedra dentro del cuenco, la piedra llena prácticamente todo el espacio o gran parte del espacio del cuenco, le preguntó al discípulo: ¿Qué le parece? ¿Ya estará

lleno el cuenco con esta piedra? ¿O todavía podré poner otra piedra de este tipo? El discípulo lo pensó un poco y dijo: -No maestro, ya no entra otra piedra de esas características. Entonces, el maestro tomó

algunas piedras pequeñas y las hizo entrar en los pequeños orificios que habían quedado a su alrededor. Le dijo al discípulo: - ¿Qué te parece?

¿Podré agregar algunas otras piedras pequeñas ahora? El discípulo dijo: -no, ya prácticamente todos los espacios están cubiertos entre la piedra grande y la piedra pequeña. El yogui tomó arena muy fina y la vertió

sobre el cuenco y por supuesto esta arena se filtró entre los espacios y finalmente entró bastante arena dentro del cuenco. Le dice al discípulo:

- ¿Qué te parece? ¿Ahora sí estará lleno este cuenco? ¿No podremos agregar nada más? El discípulo dijo: - No, ya no podemos agregar nada

más, lo has llenado completamente de arena. El yogui tomó agua entre sus manos, había olvidado contarles que estaban a orillas del río por eso había piedras, arena y también había agua. Tomó agua entre sus manos y empezó a verterla dentro del cuenco y finalmente completo este

cuenco con agua y le dijo: - ¿Qué te parece? ¿Ahora sí está lleno? - Sí, ahora está lleno - dijo el discípulo - ¿Y podría colocar ahora la piedra

grande? - No, no puedes porque ya está totalmente lleno - ¿Qué hubiera pasado si hubiera puesto primero la piedra chica, la arena y el agua?

¿Hubiera podido poner luego la piedra grande? - No, no hubieras podido porque las demás hubieran ocupado el espacio principal en

donde va la piedra grande. Entonces, el maestro le dijo: - De esta manera tienes que tomar las decisiones. Primero debes tomar las

decisiones más importantes, las que tienen que ver con tu esencia, con lo que tú eres, esas se toman primero. Esas son las que van a ofrecerte

la guía, que podrá ser una, podrá ser dos, podrá ser tres, pero esas, las principales, las más valiosas van a ofrecerte la guía de cuáles deben ser

las demás decisiones, las decisiones más pequeñas e incluso las pequeñísimas ¿Por qué? Porque todas tus decisiones son inmensamente

importantes. Las decisiones son las que te dan forma, si bien tu

naturaleza está ahí. La escultura ya estaba en la esencia de la piedra, pero hubo que moldearla muy finamente para permitir que esa esencia luego se manifieste como una escultura perfecta que represente perfectamente lo que hay en nuestra naturaleza, en nuestra esencia.

Muy bien creo que por aquí podríamos empezar. Por supuesto, podemos tener otras ideas, podemos pensar de otras maneras, vale eso también, pero creo que esta es una buena estrategia. Empezar por considerar tomar aquellas decisiones que van a guiar, a marcar todas las demás, aquellas decisiones más valiosas, por las cuáles todas las demás tendrán que alinearse. ¿Cómo saber ahora cuáles serán esas primeras decisiones que debemos tomar? Si nos manejáramos solo de una manera instintiva serían aquellas que tienen que ver con nuestra supervivencia, esto vale para una planta, para un animal. Definitivamente las decisiones van a estar tomadas para la supervivencia por encima de todo lo demás. Pero para nosotros, los seres humanos, esto en algún momento cambia, en algunos más, en otros menos, pero en algunos es así y empiezan a aparecer nuestros valores. Tomemos un ejemplo de lo que puede ser un valor recto: **la libertad**. Hubo un gran prócer en Argentina, su nombre es José de San Martín que entre muchas frases muy hermosas que tiene que podrían haber sido dichas por cualquier yogui, él en un momento dijo: “Seamos libres, todo lo demás sobra”. Lo más importante evidentemente para este prócer argentino, era la libertad. Él sobreponía por sobretodo lo demás. La libertad. Incluso él mismo ha dicho en sus cartas y en sus textos que hubiera dado su vida sin dudarle en pos de la libertad y del servicio del cuidado de aquellos que dependen de él. Ahí vemos que lo que regía esta vida, he tomado como referencia porque me parece un muy buen ejemplo de alguien que ha vivido como ha

dicho, es decir, no solo ha hablado, sino que ha vivido coherentemente con eso que ha dicho. que ha propuesto. Vemos el ejemplo de un valor, principal para San Martín. No digo que todos tengamos que tener los mismos valores, cada uno tiene que tener los suyos, cada uno debe elegir los suyos. Y una vez que los ha elegido estos valores, los cuales van a ser una brújula a través de la cuál vamos a medir todas nuestras decisiones hasta las más pequeñas. Estaremos seguros que estamos tomando buenas decisiones. ¿Cómo estar seguros que estamos tomando buenas decisiones? ¿Cómo tener certezas que nuestras decisiones son las correctas? No hay manera. Si hubiera una manera, la vida sería muy fácil, si en algún lugar estuvieran las decisiones correctas para tomar, los valores correctos para elegir, entonces esto sería muy fácil, yo no pienso decirles eso, así que, si han venido a buscar eso aquí... Yo no lo sé tampoco, yo me baso en mis valores y a partir de ahí tomo mis decisiones. Esas decisiones considero que siempre son correctas. Siempre que yo consiga acercarme más a mis valores o que consiga aprender algo que me acerque más a mis valores. Únicamente pensaría que mi decisión ha fallado si no he aprendido nada de eso, o no me ha acercado a mis valores, entonces algo está mal. Pero en ese caso tampoco me preocupa ¿Saben por qué? Porque este universo está hecho de tal manera de que, si no he aprendido en la primera, seguro voy a tener una segunda oportunidad, va a volver a aparecer frente a mis esas decisiones, voy a poder volver a tomarla y de hecho voy a volver a poder tomar de nuevo esa en la que he entendido como un fallo, donde no hubo aprendizaje ni hubo acercamiento hacia mi meta. Probablemente en esta segunda oportunidad logre ver, entender y aprender qué es lo que pasó ahí. Y si no aprendí en la segunda, será en la tercera, será en la cuarta, será en la quinta ¿Sí? En algún momento

deberé aprender.

¿Qué estrategia podríamos proponer para cuando nos toca tomar una decisión que consideramos es de cierta importancia? Lo primero será vaciarme de lo superficial, para esto nosotros en nuestro Ayur Yoga Vital tenemos la meditación vital, ese momento donde nos despojamos, nos despejamos y para lograr esto los yoguis hablan mucho de *vairagya*, que significa desapego, soltar. Para poder lograr esto de limpiarme tengo que poder soltar, por eso es importante *vairagya*, por muchas cosas y en este contexto encontramos un ejemplo importante. Soltar, por ejemplo; quién yo creo que soy, esta persona que se llama Jorge Bidondo, que es hombre, que tiene una profesión, un rol, ciertos estudios, ciertas características. Todo eso debería poder soltarlo, si necesito tomar una decisión importante para mí, una decisión esencial. Hasta a veces conviene sacarse hasta la ropa, y quedarse en tu condición más pura, más básica, encontrarte en tu condición más pura, y en ese contexto habiéndose sacado nombre, apellido, casta social, sexo, todo eso, todo lo que nos representa. Encontrar un poco tu silencio y en ese silencio percibir lo que tu corazón te propone, luego lo que tu mente te propone y ver si puedes lograr una coincidencia, que corazón y mente coincidan con tu elección, con tu decisión. Si esto es así, adelante, no hay nada más que hacer, adelante. Si no es así, bueno, tenemos que saber que toda decisión implica una pérdida. Por eso es importante el desapego. Sabemos que en cada decisión que tomemos algo vamos a ganar y algo vamos a perder. A veces, lo perdido es justamente lo que no necesitamos, pero a veces estamos apegados a eso por la sociedad, la cultura, nuestra configuración mental o energética. Bueno, sabemos que cada vez que tomemos una decisión algo va a perderse y algo va a ganarse. Hay que desapegarnos, soltar, soltar aquello que se va con esa

decisión que hemos tomado. Luego, también es importante entender que cada decisión no va a ser tal hasta que no la llevemos a la acción. Si la decisión no se pone en acción, entonces aún no es decisión, por más que crea, piense que he tomado decisiones, aún no las he tomado. Solo cuando las he llevado a la acción, la decisión se transforma realmente en una decisión. Hay una historia muy linda en donde un niño estaba rezongando porque sus padres no les daban lo que él quería y a los otros niños, los padres sí le daban lo que querían y... ¿Cómo podía ser esto? No era justo. Él estaba rezándole a su divinidad y diciéndole esto es injusto, ¿Cómo puede ser que a otros les den lo que quieren y a mí no? Esto no puede ser correcto. De pronto, para su sorpresa, aparece la divinidad frente a él. Él niño queda asombrado. La divinidad le dice: - Tienes razón, esto que estás diciendo es real. No es justo, no es equitativo. Hagamos algo, haz una lista, escribe una carta colocando todo lo que quieras, absolutamente todo, no te olvides de nada. Todo, absolutamente todo lo que quieras ponlo ahí e inmediatamente voy a dártelo, pero solo voy a dártelo cuando acabes la carta, no antes, porque no puedo estar dando cosas ahora, otras después, tienes que acabar la carta y poner allí todo lo que quieras - El niño entra en un estado de inmensa alegría y dice: - ¿De verdad vas a darme todo lo que te pida en la carta? - Sí, todo, absolutamente todo. Se pone a escribir la carta y pone quiero este juguete y este otro juguete, esta ropa y estos zapatos, piensa un poco y sigue escribiendo y así continua; y sin darse cuenta pasa el tiempo, pasa mucho tiempo... Ya es joven y sigue escribiendo su carta y sigue agregando cosas ... - Quiero para casarme, aquella chica que vive en tal lugar. Quiero también tener éxito en los negocios. Y quiero lograr esto, también me gustaría un auto, un auto de estas características. Y sigue escribiendo, y escribiendo, y escribiendo, y pasa

el tiempo. Finalmente, es un anciano y sigue escribiendo su carta, quisiera una silla de ruedas no me puedo mover tan bien... Y así el cuento se llama la carta interminable ¿Qué pasa? Estas decisiones que tomamos, pero que no hacemos mucho con respecto a ellas o nada, no sirven en lo más mínimo. Aquí la idea es tomar esa decisión y comprometerse con esa decisión, poner toda la energía detrás de esa decisión que hemos tomado. Ir sobre esa decisión.

¿Cómo sabemos que esta decisión será una buena decisión? No lo sabemos. Pero si pienso si tomo esta decisión ¿Será bueno para mí hoy? Sí ¿Será bueno dentro de cinco años? Sí ¿Será bueno para mí dentro de diez años? Sí ¿Será bueno para mí dentro de veinte años? Sí, también.

Posiblemente es una buena decisión la que estás por tomar. Acuérdense, siempre tiene que estar alineada con tu piedra central, con la decisión principal, con tu valor principal. Sino tarde o temprano va a crear algún tipo de desarmonía, de desequilibrio, de enfermedad. Esto es importantísimo de tenerlo presente a la hora de tomar nuestras decisiones. Nuestras decisiones deberían estar centradas en lo que quiero, deberían estar centradas en el amor, en aquello en lo que me quiero ligar, en lo que me quiera hacer uno, no tanto en aquello en lo que no quiero. Puedo abordar la situación de dos maneras. Puedo decir ¿Qué es lo que no quiero? No quiero esto, no quiero lo otro. Estas decisiones están basadas en el miedo. Si bien pueden funcionar, hasta algún punto, no creo que funcionen a la larga. Mientras que las decisiones que tomamos basadas en el amor, en mi búsqueda profunda, esas seguramente van a ser las mejores.

Justamente hace unos días estuve viendo una película, en donde alguien estaba despidiendo a un empleado de una empresa estadounidense. El empleado dice: - Pero ¿Cómo pueden hacerme esto? Después de

haberle dedicado veinte años de mi vida. El señor que le estaba despidiendo que tenía su currículum le dice: - Piensa en cuánto has vendido tus sueños ¿Cuánto dinero hizo falta que te ofrecieran para que abandonaras tu sueño? Veo aquí en tu currículum que eras un excelente artista, eras un excelente artista, empezaste a trabajar en esto y eras bueno trabajando cuando la empresa te ofreció un contrato que no tenía nada que ver, de contador publico. Él le pregunta y le dice: - Quizás este despido, este momento, este fin de este ciclo sirva para que retomes tu verdadero rumbo, tu verdadera naturaleza, aquello que habías escogido con tu corazón, no por el miedo a no tener el dinero, a no poder lograrlo... Aquí un poquito hemos hablado de esto, de la toma de decisiones. La meditación siempre será la herramienta, aquietarnos, el soltar, esto será siempre magnífico. En una oportunidad un rey se encuentra con un sabio a orillas del camino. El rey estaba vestido como rey, con seda, con su ataviado real, y este sabio estaba apenas con un taparrabos y su cuenco para pedir limosna nada más. El rey se sienta al lado del sabio y le hace un par de preguntas que le interesan en relación a su propia vida y a la dinámica de su reino. Y el sabio le da una respuesta, extraordinaria. El rey le dice: - Tú eres un gran sabio, yo necesito que vengas a mi reino y te vuelvas uno de mis ministros, me aconsejes, porque realmente tu sabiduría es extraordinaria. El sabio dice: - Bien, pero debes ofrecerme una habitación dentro del palacio y nunca nadie debe entrar dentro de esa habitación. La puerta estará abierta pero junta, y ni tú ni nadie debe entrar en esa habitación, si alguien entra entonces yo tendré que irme del palacio. El rey dice: - Es muy sencillo, no hay ningún problema. El sabio va al palacio, y como es costumbre en el palacio, el sabio se viste como los ministros, con sedas. Toma su rol como ministro. Pero cada

vez que había una decisión importante que tomar en la cual el rey le pedía consejo, el sabio iba a su habitación juntaba la puerta, no estaba cerrada, y se quedaba allí. A veces por una hora, a veces por un día, se quedaba allí un tiempo. Luego salía, perfectamente vestido como había entrado, y daba el consejo que debía dar al rey y siempre eran consejos muy válidos. Pasaron los años y el rey comenzó a intrigarse acerca de qué había en esa habitación, qué tendría allí. Y los demás ministros que estaban muy envidiosos de este sabio, empezaron a decirle al rey “este debe ser un espía de otros reinos y cada vez que le comentamos algo propio del gobierno, el va a ese cuarto y quizás ahí comunica esa información para que la lleven a otros reinos, hay que tener cuidado con él”.

El rey se pone cada vez más y más curioso, hasta que un día que el sabio no está abren la puerta y entran con los demás ministros y se encuentran con que no hay nada, dentro de la habitación está todo absolutamente vacío. En un rincón estaba el taparrabo que usaba antiguamente el sabio y su cuenco. Mientras están allí, llega el sabio a su habitación y dice: - Rey habíamos quedado en que no ibas a entrar nunca aquí. El rey dice: - No podía aguantar más ya, la curiosidad, quería saber qué pasaba aquí. El sabio dice: - Nada. Cuando tengo que tomar una decisión importante, me sacó todas mis ropas, mis títulos, mis cosas. Me pongo el taparrabo. Me vuelvo otra vez esencial. Me siento allí y pienso. Lo pienso desprovisto de toda esta otra carga.

Bueno, espero que esta hermosa historia les sirva para tomar sus decisiones.

Pranam. Dhanyavad muchas gracias y nos vemos en la próxima para seguir compartiendo las enseñanzas de nuestro Ayur Yoga Vital de nuestra paritvara de los hamsa, los yoguis hamsa.

Muy bien hasta la próxima.



Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School www.ayuryogavital.com

Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla, conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo.-

Un regalo que realmente ayuda

Las enseñanzas vitales surge de la idea de ayudarnos y ayudar. Mejorar día a día. Son para regalarse, regalar o compartir ;Quieres hacer un cambio? Escuchate, amaté y rodeate de lo que te hace bien. Esa es la actitud yóguica que nos da una poderosa energía que produce la creación del bienestar, alegría e iluminación. Regala y comparte las enseñanzas vitales las cuales te llevarán a tener una mejor perspectiva de tu vida y la de quienes te rodean. Te agradecemos por apoyar nuestras propuestas para una humanidad más feliz y sana.

Desde Ayur Yoga Vital nos inspira pensar que cuando se practica la gratitud, en cualquier momento el universo nos retribuye de múltiples maneras. Como una gran conexión que nos enlaza todos dependemos de todos y ayudar es el vehículo para crear una vida más armoniosa en cooperación con los demás. Siempre hay alguien que necesita un consejo, un REGALO.

Seguí las enseñanzas de Sri Dev Hansa a través de nuestras redes
<https://www.facebook.com/DevHansaNatha>
<https://www.facebook.com/AyurYogaVitalRioCuarto>
<https://www.youtube.com/c/GaneshaNatha>
<https://www.instagram.com/jorgebidondo/>

Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Tel/fax: (0054) 0358 - 4646501
+ 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar
ayuryogavital.com

Nos apoyan la Federación de Yoga de la República Argentina, Unión Internacional de Docentes de Yoga Vital, la Unión Córdobesa de Yoga, la Escuela Latinoamericana de Yoga, Red Intenacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.

