

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

*¿Es posible  
superar  
la enfermedad  
con mi voluntad?*

*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, all contained within a purple rectangular box.

Yoga  
Vital





foto: Meteora - Grecia 2015

# ¿Es posible superar la enfermedad con la fuerza de voluntad?

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bédondo  
año 2023*

Ham Sa. Bienvenidos a este espacio para compartir las enseñanzas del Ayur Yoga Vital. En esta oportunidad me han preguntado si es posible combatir la enfermedad con la fuerza de la voluntad. Lo primero que quiero comentar es que nuestra fuerza de voluntad realmente puede todo. Una vez que logramos conectar nuestra fuerza de voluntad individual con la fuerza de voluntad universal ¿Qué es nuestra fuerza de voluntad? Por eso he dicho “nuestra fuerza de voluntad lo puede todo”, porque nuestra fuerza de voluntad es la fuerza de voluntad universal. Es la fuerza que lo mueve todo, que lo hace todo, que crea este universo, que lo transforma constantemente. Por lo tanto, todo será posible. Sin embargo, a veces la manera en la que pensamos que esto se puede llevar adelante, no siempre es la manera correcta, por ejemplo, si yo me sentara acá y dijera “voy a poner mi voluntad en sanarme” y como una idea abstracta acerca de lo que es la sanidad,



probablemente con eso solo no alcance. Lo que debo hacer es poner en marcha mi fuerza de voluntad, primero para estar atento y descubrir de qué manera he alterado el equilibrio universal, de qué manera no he respetado las leyes universales. Lo que me ha traído aparejado algún tipo de desequilibrio, de desarmonía, que es lo que llamamos enfermedad. Primero que nada, tengo que entender esto, que esa enfermedad no está ahí por capricho, está como el resultado de algo, hay algo que yo he hecho que ha generado esa desarmonía, esa enfermedad. Lo ideal es que podamos descubrir cuál es la causa, cuál es el origen, de qué manera, porque es muy probable que no sea solo una causa, sino que sea toda una red de causas que se han conjugado para dar como resultado esa condición que en ese momento podemos llegar a tener. Difícilmente podamos conocer todas las causas, pero la idea es ponernos lo más atentos posibles para poder identificar por lo menos las causas que están a priori, las principales o las más evidentes. Y empezar a trabajar en transformar eso, con nuestra fuerza de voluntad, por ejemplo, concretamente, de esto estábamos hablando, de usar nuestra fuerza de voluntad. Claro, pero la fuerza de voluntad la tengo que usar para no comer lo que no debo comer, para no tomar las actitudes corporales que no debo tomar, para no tomar las actitudes mentales, emocionales que no debo tomar porque son las que me enferman, Si yo aplico mi voluntad en este sentido, sin duda que puedo trascender la enfermedad. La enfermedad solo está ahí mientras nosotros no hacemos los cambios, los ajustes que necesitamos. La enfermedad es una manera en la que el universo nos enseña a respetar las leyes universales. No siempre es tan fácil darse cuenta de qué manera hemos transgredido esas leyes, por eso es que nosotros los yoguis, especialmente en nuestras prácticas de Yoga Vital, proponemos

la meditación, ese momento para vaciarnos y sentirnos. También proponemos la autorreflexión, la autoobservación, en algún momento detenernos y observar lo que estamos haciendo. Observar cómo lo estamos haciendo, desde qué lugar lo estamos haciendo, para verificar si esta actitud que estamos teniendo frente a la vida es realmente saludable. Detenernos a revisar nuestras creencias, para ver si esas creencias son saludables. Las creencias pueden enfermarnos. El hecho de tener una creencia que se contraponga con la dinámica natural del universo nos va a llevar a una resistencia, a un conflicto, a un choque y esto tarde o temprano va a traer aparejada la enfermedad. De esto se trata nuestras prácticas de Yoga Vital, de estar siempre atentos, siempre conscientes, dándonos cuenta de lo que queremos, hacia dónde vamos, cómo vamos a ese lugar que queremos. De esto se trata Ayur Yoga Vital. Espero que estos comentarios, este aporte que estoy haciendo desde Yoga Vital sea una bendición para todos ustedes. Hasta nuestra próxima oportunidad.

Pranam y bendiciones para todos.

*Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School [www.ayuryogavital.com](http://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 Natab, Jorge Bidondo.-*

## *Un regalo que realmente ayuda*

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