

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

Mantras alivios del miedo

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo





Foto: India, 2016

Mantras alivios del miedo

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

Ham Sa. Swagatam, bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. En este caso me han preguntado si el *mantra* puede ser una herramienta útil para manejar los miedos. Lo primero en que debemos ponernos de acuerdo es que significan estas palabras. ¿Qué es *mantra*? *Mantra* es una fórmula de sonido que tiene un efecto particular, por su propia vibración va a generar en nosotros un efecto en particular. Es la vibración y no el significado. No se trata de una palabra que tenga significado y que a partir del ligar con ese significado estemos creando algún tipo de estímulo sobre nuestro campo mental, emocional y físico, sino que es un sonido por eso dije es una fórmula, una combinación de sonidos que actúa por vibración. Estos *mantras* han sido entregados por los sabios de la antigüedad, que eran capaces de percibir con una inmensa capacidad, con una inmensa penetración todo lo que les rodeaba y ver cómo funcionaba el universo, cómo funcionaba el mundo para nosotros los seres humanos, cómo funcionaba nuestra mente, cómo funcionaban las vibraciones a partir de poder percibir esto, sensibilizarse a tal punto de poder percibir

aún más esto. Ellos nos han legado una serie de fórmulas, de estructuras de sonidos que son capaces de crear efectos bien definidos en nosotros. La palabra *man* hace alusión a la mente y *tra* nos propone la idea de cuidar, proteger nuestra mente. El *mantra* es una herramienta para poder trabajar principalmente sobre nuestra mente, pero de allí sobre todo el conjunto del ser humano. Los miedos son sensaciones más o menos intensas, desagradables. Están allí para avisarnos sobre algún peligro. El miedo ha sido un factor importantísimo en la supervivencia, desarrollo del ser humano, lo ha sido y sigue siéndolo.

¿Por qué tenemos miedo? Tenemos miedo no tanto de lo que está pasando sino de lo que creemos que va a pasar. Esta creencia de lo que va a pasar está apoyada en el conocimiento previo de lo que hemos experimentado antes, o incluso en aquellas experiencias que están en nuestra mente inconsciente, ni siquiera necesariamente somos conscientes de ese conocimiento previo, es algo que hemos heredado, ha venido en nuestra memoria celular cierto tipo de conocimiento que está ahí en la mente inconsciente y cuando aparece algún tipo de detonante, algún estímulo que detona esa memoria, vuelve a aflorar.

Decíamos este miedo depende por un lado de nuestras experiencias pasadas conscientes e inconscientes, mayormente inconscientes en realidad. También de nuestra percepción del momento presente y esto depende además de las herramientas que nosotros dispongamos.

Porque si nosotros entendemos que tenemos las herramientas para afrontar esto que nuestra experiencia pasada nos dice que podría ocurrir, cuando se presenta un presente con estas características, como el que está ocurriendo en ese momento, si nosotros tenemos una serie de herramientas que nos permite manejar eso, ese sentimiento, el miedo, ese sentimiento de angustia, de ansiedad por lo que puede llegar

a pasar, va a cambiar definitivamente. Así que la respuesta, teniendo en cuenta que el *mantra* es una de estas herramientas extraordinarias que nos han legado los antiguos sabios. Definitivamente el *mantra* va a hacer un cambio, va a cambiar nuestra percepción del miedo. Y nos va a ayudar a ir más allá del miedo, nos va a ayudar a crear, a generar un futuro donde nosotros tenemos cierto nivel de control. Por supuesto no va a evitar que tomemos todas las precauciones del caso, solo las necesarias y que hagamos una apreciación correcta del peligro y de nuestra capacidad para poder manejar ese peligro. Porque imaginemos que si o si en algún momento vamos a estar en situaciones que impliquen algún nivel de riesgo. De hecho, lo estamos todo el tiempo, pero eso no quiero decir que nos paralicemos o que de pronto seamos secuestrados por nuestro miedo, secuestrada la razón me refiero, nuestra parte racional sea secuestrada por nuestro miedo y finalmente nos transformemos en un robot, en un autómatas que lo único que hace es seguir sus impulsos, sus instintos. Sino el hecho de volvernos, justamente es esto lo que nos hace humanos, estar por encima de esto y para esto el *mantra* es una herramienta extraordinaria porque nos va a ayudar a educar nuestra mente, a disciplinarla, a mantener la calma, a poder ver con precisión lo que está pasando sin permitir que nuestra mente se acelere y se vaya demasiado hacia el futuro, que anticipe situaciones terribles, cuando en realidad no es eso lo que está a punto de pasar.

Con respecto a qué mantra, bueno esto es un tema más delicado. Muchos *mantras* podrían ser útiles para esto. Si usted es un principiante y no tiene a quien recurrir para que le brinde un mantra, mi consejo es que comience con el *mantra OM* y se repite de esta manera *OM OM OM* y lo repita 54 veces. Luego cuando ya tenga un poco de práctica 108

veces cada día. Esto va a hacer que tu mente empiece a centrarse, empieces a tomar control de tu mente. Si tiene un maestro, un *guru*, el *mantra* hay que pedírselo al maestro, porque el *OM* es una herramienta extraordinaria, pero es una herramienta de tipo general, amplia. En realidad, lo ideal es usar una herramienta específica, pensada exclusivamente para tu configuración psicofísica emocional y eso solo puede dártelo tu *guru*, tu maestro.

Espero que este compartir del conocimiento de Yoga Vital sea útil para ustedes y espero volverlos a ver en nuestra próxima oportunidad. Que estén ustedes muy bien y tengan la bendición de poder aplicar los *mantras* en su vida para que puedan comprobarlos por sí mismos.

Pranam. Dhanyavad.



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

Tell/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.



Ayur Yoga Vital® 137