

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Los deseos se realizan?

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.

Yoga
Vital



foto ashram hamsa 2015 - argentina

¿Los deseos se realizan?

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2021*

Ham Sa. Swagatam, bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. Esta vez me han preguntado acerca de si los deseos se realizan, ¿Se realizan los deseos? Un tema muy interesante, para poderlo tratar tenemos que empezar entendiendo qué son estos deseos para nosotros los yoguís. Los deseos son los motores de la vida, son estas fuerzas que nos impulsan a llevar adelante todas las dinámicas vitales y ¿De dónde surgen estos deseos? Para esto tenemos que basarnos en una teoría. La teoría yóguica es que cuando nacemos venimos cubiertos por una venda que nos impide ver la realidad tal cual es y que genera en nosotros una percepción incompleta del mundo, de la realidad de nosotros mismos. Nos impide darnos cuenta de que somos uno con todo esto que nos rodea. A eso le llamamos avidya, la ignorancia acerca de la realidad. Este hecho de ignorar esta no dualidad, esta unidad absoluta con todo hace que generemos un yo independiente de todo lo demás, a eso se le denomina asmita, nos separamos del todo. A partir de ese momento allí comienza realmente el origen del deseo. Cuando esto pasa inmediatamente nos

sentimos incompletos, sentimos que nos falta algo y esto hace que se generen otras dos fuerzas: atracción y repulsión, y que empecemos a buscar aquello que nos falta. Este es el origen de los deseos según nosotros como lo vemos. En esa necesidad de encontrar lo que nos falta se origina el deseo y luego para completar esta teoría, hasta aquí hablamos de *avidya*. *Avidya* es la ignorancia de la realidad, y *asmita* es separarnos de la realidad, crear una entidad individual, un yo individual, esto genera *raga* y *devesa*, que son atracción y repulsión y finalmente *abhinivesa* que es este fuerte deseo de sostener la vida, la supervivencia. Esto es lo que en definitiva va a generar nuestros deseos. Y como he dicho estos deseos por otro lado, van a ser las fuerzas que van a ser que llevemos adelante todas nuestras dinámicas de vida.

Una vez entendido esto, podríamos hacer un intento de clasificar los deseos y darnos cuenta que habrá algún tipo de deseo que tiene que ver con nuestras necesidades como recién lo mencione, la supervivencia, la necesidad de alimentarse, la necesidad de protegerse, esto serían las necesidades básicas que tenemos. Luego de esto podríamos hablar de una necesidad sexual, que estaría más en relación a una necesidad de la especie, de la supervivencia de la especie, el hecho de reproducirse. Luego de esto podríamos hablar de los deseos mentales que ya no están tan ligados a necesidades reales, o mejor vamos a plantearlo así, o necesidades fisiológicas, es otro tipo quizás de necesidad, y que ya no es tan real, muchas veces es nuestra propia mente la que crea estas necesidades, estos deseos, que podemos llamar deseos de poder. Finalmente podríamos hablar de otro tipo de deseos mucho más sutiles, que tienen que ver más con lo que nosotros normalmente denominamos nuestro mundo espiritual y a estos les podríamos llamar anhelos, anhelos espirituales. Como lo que tiene que ver con el ser

moralmente correcto, justo, la religión por ejemplo. Bueno vemos que había distintos tipos de deseos que se podían clasificar, algunos eran necesidades, o sea, cosas que si nos la cubrimos van a generarnos un problema físico, fisiológico y van a terminar con nuestra vida; otros que tenían más que ver con la dinámica de la mente; y otros que tenían más que ver con el sentirnos profundamente llenos, completos y que los llamamos anhelos espirituales. La pregunta que me hacen es, estos deseos, todas estas dinámicas de deseos que generamos ¿Se realizan? ¿Se concretan? Si uno desea ¿Realmente lo va a conseguir? La respuesta es depende. Y antes de seguir adelante explicándoles cómo sí podríamos lograr que esos deseos se realicen quisiera poner énfasis en estos: en la elección de los deseos. Y para esto la idea yóguica será que elijas muy bien lo que vas a desear, ¿Con qué criterios lo podríamos elegir? por ejemplo con el criterio de la salud, ¿Es saludable para mí esto que voy a desear? Ya sea que ese deseo tenga que ver con el campo de la alimentación, que este deseo tenga que ver con el campo de la mente, los deseos del poder o que tengan que ver con nuestros sentimientos. Lo importante es siempre preguntarnos si esto que voy a desear va a ser saludable para mí. Por otro lado, también estaría bien preguntarnos si realmente necesito esto, porque piensen que acumular y acumular cosas no necesariamente trae felicidad y muchas veces esta acumulación de formas, me refiero en todos los ámbitos, a acumulación de objetos materiales, pero también acumulación de relaciones, acumulación en general cuando no tiene un sentido real para nosotros termina siendo un problema, termina creándonos siempre problemas, preocupaciones, desgaste de energía innecesaria. Uno debería realmente replantearse qué es lo que realmente debemos desear. Una vez que hayamos hecho esto, yo no voy a decir qué, cada uno tiene que decidir y

elegir qué le es saludable y qué realmente necesita en ese momento de su vida. Y una vez que hemos decidido esto, debemos poner este deseo muy claro en nuestra mente. Porque para que la mente tenga la fuerza de poder manifestar, concretar un deseo, debe tener un alto nivel de concentración y aquí es donde entran nuestras prácticas de Yoga Vital, que en gran parte tienen que ver con desarrollar la concentración de la mente. Todos tenemos una mente, pero la capacidad de concentrar nuestra mente no es igual para todos. Seguramente si ponemos atención a aquellas personas que son más capaces de concretar sus aspiraciones son personas que tienen un poder mayor de concentración. Hacen foco en una idea, en un pensamiento y los sostienen, este es el otro punto, la perseverancia. ¿Qué pasa si mi mente salta constantemente de un deseo a otro? La energía que le pongo a cada uno de esos deseos es solo por un momento y luego lo suelto porque entran otros 10 mil deseos y entonces así voy saltando de una cosa a otra. Muy difícilmente alguno de esos deseos se concrete, no está la energía puesta ahí. Lo que necesitamos es poder de concentración en la mente, para lo cual las herramientas de nuestro Yoga Vital son invaluable; perseverancia, sostenernos en el tiempo detrás de eso que deseamos. Para esto, a veces para estar recordándonos qué era aquello que habíamos elegido desear hay una estrategia que usamos que son las afirmaciones en sánscrito, *sankalpas*. Estas afirmaciones las hacemos varias veces en el día por ejemplo a primera hora de la mañana cuando nos despertamos, a media mañana, y así en distintos momentos del día, es como que nos proponemos recordarnos a nosotros mismos detrás de qué estábamos, qué era lo que quería conseguir, con una frase clara, concreta. Simplemente nos lo recordamos, nos lo decimos. “Estoy detrás de esto” “Estoy haciendo esto”. Eso es una muy buena estrategia para

mantenerse enfocado y para mantener nuestra perseverancia detrás de lo que estamos buscando. También va a ser muy importante que hagamos un plan acerca de cómo vamos a hacer para alcanzar esa meta. Aquí no se trata solo de decir “deseo esto, deseo esto” como pidiéndoselo a un genio para que ocurra, eso en parte es bueno y hay que hacerlo, pero no es solo eso, en realidad debemos hacer un plan, no pensar que las cosas van a surgir de manera mágica, algo de magia habrá, pero debemos tener un plan y tenemos que seguir ese plan. A veces ese plan implica aprender ciertas estrategias, estrategias de vida, cómo lograr mejor ciertas cosas, cómo prepararnos para aplicar al máximo todo nuestro potencial como seres humanos. Estamos hablando de nuestras prácticas de Yoga Vital que nos preparan y nos dan las herramientas para todo esto. Hay que planear, hay que enriquecerse, formarse adecuadamente para permitir el desarrollo de nuestras capacidades para llevar adelante ese plan. Tenemos que aprender a visualizar con nuestra mente hasta los detalles más finos, más pequeños en relación a aquello que deseamos. Tener una actitud adecuada, esto es tener siempre esa actitud, esa fuerza interior sintiendo que esto es algo que es posible para nosotros, que lo merecemos y que lo vamos a lograr. Una buena estrategia también es escribir, porque cuando uno escribe ya empieza a plasmar, ya empieza de alguna manera a materializar aquello que desea. Bueno, creo que aquí he compartido con ustedes algunas ideas básicas, y algunas ideas principales acerca de cómo lograr que se realicen nuestros deseos. Recuerden no es únicamente magia, decir bueno deseo esto y va a aparecer, hay que poner nuestra energía allí, hay que tener un buen plan, hay que tener un objetivo claro. Esto es fundamental si queremos realmente que se realicen nuestros deseos.

Les espero entonces en nuestra próxima entrega de esta milenaria enseñanza del Yoga Vital.

Pranam.

Dhanyavad.

Bendiciones para todos.



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® 193