

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

El poder de la mente

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small purple 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: ciudad de Río Cuarto, año 2001

El poder de la mente

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2000*

Swagatam, bienvenidos a esta práctica de Yoga Vital. Vamos a compartir algunos de los conceptos de nuestra tradición. En este caso acerca del poder de la mente. El señor Patanjali, un gran yogui, que vivió en el siglo 2 antes de Cristo, nos dejó en su texto “Los Yoga Suttas de Patanjali” unas referencias extraordinarias para estas prácticas. En principio él en el sutra número 2, resume el yoga diciendo que el yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente. Y en el sutra 3 dice que cuando se logra esto, el practicante queda establecido en su propia realidad. En el sutra 4 nos dice que cuando esto no se logra entonces el practicante queda identificado con las demás cosas, con lo que le rodea, los demás aspectos, como su personalidad incluso, ¿su ego sí?, sus roles. El señor Patanjali nos está diciendo que el problema es la identificación. Cuando nuestra conciencia, nuestra capacidad de darnos cuenta, se identifica con otras cosas que no es nuestra verdadera realidad. Ahí es cuando inician los problemas. Si de verdad queremos desarrollar el poder de nuestra mente para lograrlo, realmente deberíamos chequear con qué nos estamos identificando y responder a

esta milenaria pregunta de ¿Quiénes somos? ¿Quién creemos que somos? Esta es la clave, por allí empieza todo el proceso. Si ésto no está establecido correctamente, si no nos estamos identificando con esa realidad última que hay detrás de todo esto, si no hemos logrado eso, todas estas otras herramientas como “piense positivo”, “repita cosas bonitas” no va a funcionar del todo, va a funcionar parcialmente. Para que esto realmente funcione, esta es la diferencia a veces entre por ejemplo Ayur Yoga Vital, que es un sistema basado en una tradición de miles y miles de años, es un sistema que engloba toda una serie de estrategias que se trabajan en conjunto como un sistema. No es una técnica. A veces sí decimos “repitase cosas lindas”, esta bien es una técnica, y es una técnica que aplicamos en Ayur Yoga Vital, pero no la aplicamos sola. ¿Tiene que ir dentro de un marco, dentro de un contexto, está bien? Para construir esto, el fundamento, el cimiento es ¿Con qué me identifico? ¿Quién creo que soy? Hay una chakra, un chakra es un órgano bioenergético, eso es un chakra. Los yoguis aparte de tener un conocimiento bastante profundo acerca de la anatomía y fisiología del cuerpo humano ya desde hace miles de años, había una medicina que se llamaba medicina siddha, esta medicina por ejemplo es anterior a la medicina ayurvédica y es propiamente una medicina yóguica. Aquí queda totalmente demostrado este conocimiento sobre anatomía y fisiología del cuerpo humano, pero incluso iban más allá, nos planteaban la existencia de órganos, glándulas bioenergéticas que no podían ser identificadas a nivel físico. Estaban a un nivel sutil, a un nivel de energía sutil. Hay uno de estos chakras, hay muchos de estos chakras, hay 7 que son los más importantes, pero hay un chakra mental, hay varios de los chakras mentales, pero hay uno en particular que es muy interesante y se llama lalana chakra. Está ubicado en la base de

nuestra lengua, en la raíz de nuestra lengua, ahí está ubicado el chakra, este órgano psicoemocional bioenergético que se llama lalana chakra. Y sus funciones son muchas, pero las principales es que podamos manejar los distintos roles en la vida. Estos roles, por ejemplo ¿A qué roles me estoy refiriendo? En mi caso particular yo me desempeño como Maestro de Yoga Vital, soy el director de una escuela en donde se forman docentes de Ayur Yoga Vital y soy el maestro de esta escuela, soy el guru de un pequeño grupo de discípulos que me han elegido para que cumpla este rol de maestro, de guru y soy miembro de una tradición, de la tradición original, donde se originó el Yoga, que es la tradición natha siddha, soy un darshani dentro de esta tradición. Todos estos son diferentes roles: maestro espiritual, guru para algunos, director de una escuela donde se forman docentes profesionales de Ayur Yoga Vital, miembro de una antigua tradición con un cierto rango/status dentro de esa tradición, pero además de todo esto soy el papá de mi hija, este es otro rol, soy el esposo de mi esposa y este es otro rol, soy el hijo de mi papá y mamá y este es otro rol y soy el amigo de mis amigos y así sucesivamente. En realidad, desempeñamos una gran cantidad de roles y este chakra, el lalana chakra, es el encargado de permitirnos manejar equilibradamente, adecuadamente estos roles. Estos roles son similares al rol que desempeña un actor cuando vemos una película muy linda y vemos un actor que se desempeña perfectamente en ese rol que le ha tocado, pero luego lo vemos en otra película en donde quizás por ejemplo recuerdo haber visto actores en una película de acción y realmente parecer hombres de acción y luego haber visto este mismo actor en una comedia por ejemplo y realmente parecer un comediante, estar bien establecido en su rol de comediante ¿Qué quiere decir? Que este actor tenga esta capacidad, esta flexibilidad

para adoptar un rol u otro rol y llevarlos bien adelante. Pero luego claro, recuerdo este mismo actor haber hecho un comentario en donde por ejemplo en sus películas él siempre hacía el papel de un conquistador en donde tenía muchas relaciones amorosas y así, pero en su vida real tenía un matrimonio muy sólido muy estable y era una persona muy hogareña y muy alejada de estos roles que cumplía en la pantalla grande. Este es el punto, ¿Qué pasaría si este actor se identifica con algunos de estos roles de ficción y luego se lo cree y lo trata de llevar adelante en su vida diaria? Esto le va a generar indudablemente un montón de problemas, sin dudas esto le generaría muchísimos problemas. Estos roles son necesarios, tenemos que llevarlos adelante, no tenemos que quedarnos identificados, pegados a un único rol. Ser siempre el que tiene la actitud del padre y estar protegiendo a todos y cuidando a todos, cuidando a tus amigos. Con tus hijos está bien porque ese es tu rol, tienes que cuidar a tus hijos, pero en relación a otras dinámicas de la vida, hay que tomar el rol que a cada quien le corresponde en cada momento y ser capaz de soltarlo cuando llega el momento. No identificarse. ¿Y con qué te vas a identificar entonces? Te vas a identificar con esa realidad interior, que es un océano de paz, que es un océano de felicidad, que es un océano de amor. Esa es nuestra verdadera realidad interior, lo demás son roles que cumplimos en nuestra dinámica de vida. Estos roles a la vez son mecanismos para liberar tensiones, cuando hago ciertas cosas en relación a mis hijos libero tensiones también, cuando hago ciertas cosas en relación a mi esposa libero tensiones y así sucesivamente. Son medios de liberación de tensión, por eso es importante que vivamos todos estos roles, pero que los vivamos en su momento, en su situación. De lo contrario, si nos identificamos demasiado con algunos de estos roles, nos quedamos

fijos, pegados a este rol, este tipo de identificación ya hace que perdamos en parte nuestro poder mental. El poder mental nace de la identificación correcta, de identificarte con tu verdadera naturaleza. A partir de allí se pueden llevar adelante muchísimas estrategias, todas las estrategias que tenemos en Ayur Yoga Vital, todo tiene que estar cimentado, tiene que tener como soporte esta identificación correcta. Una vez que hemos empezado a desarrollar este sentido de pertenencia a nuestra realidad interior, a identificarnos, porque tampoco es que esto ocurre en un momento, no es que ahora no y ahora sí, eso no ocurre así, hay un proceso gradual para ir llegando a este sentir esa pertenencia, esa identificación con tu realidad interna, todo es parte de un proceso. Pero en la medida en que este proceso se va logrando, el otro elemento que se tiene que ir desarrollando al mismo tiempo, el otro elemento fundamental para desarrollar nuestro poder mental es la concentración. La concentración, la capacidad de concentrar la mente. ¿Qué pasa por ejemplo si entra la luz solar en un ambiente y se distribuye por todo el ambiente? Bueno, sí, ilumina, calienta ese ambiente, seguramente. ¿Qué pasa si colocamos una lupa? Y somos capaces de concentrar estos rayos solares, esa luz, ese calor, lo podemos concentrar en un punto. Esa luminosidad aumentará, aumentará y aumentará en la medida en que más podamos concentrarnos. En la medida que haya más luz, nos permitirá ver con más detalle esa realidad en la que nos estamos enfocando y este tipo de percepción profunda, penetrante en la realidad es la que nos va a permitir luego construir adecuadas creencias acerca de nosotros mismos y de los que nos rodea. Estas creencias correctas nos van a permitir desarrollar conductas, hábitos correctos. Hábitos, por ejemplo, de pensamientos correctos y estamos llegando entonces a esto del poder del pensamiento. Este pensamiento, yo diría que

debemos empezar por reevaluar nuestros pensamientos. Cuando creemos que tenemos en nuestra mente un pensamiento importante estaría bien detenernos un momento y hacer una pequeña introspección, un pequeño momento de reflexión. Y decir: este pensamiento ¿De dónde surge? ¿Se basa en qué? Se basa en situaciones/hechos reales? ¿O se basa en suposiciones? ¿De dónde viene este pensamiento? Este pensamiento ¿Se basa en mi razón, en mi lógica? ¿Se basa en lo que quiero? ¿De dónde surge este pensamiento? No tomar tan a la ligera los pensamientos, aprender a conocer nuestros pensamientos, a entendernos, a descifrar su origen, de dónde surgen, cómo es que surgen. Esto es lo que propone el Ayur Yoga Vital en sus prácticas de meditación, poder volver la mente sobre sí misma y poder observar tus propios pensamientos, conocer tus pensamientos. Porque eso te va a dar la capacidad de darte cuenta cuáles de esos pensamientos son útiles realmente, cuáles de esos pensamientos van en la dirección que vos realmente has elegido, en la que quieres ir. Cuáles de esos pensamientos te ayudan a desarrollar tu paz, te ayudan a desarrollar tu felicidad, tu capacidad de amar, tu capacidad de estar bien en la vida, de vivir la vida en plenitud. De lo contrario muchas veces, va a haber pensamientos que parecen buenos pensamientos, pero no lo son. Por eso es muy importante hacer este proceso previo. Y para esto les decía que hay que desarrollar la concentración. Hay muchas formas de desarrollar la concentración. Pero la mayoría está concentrándose, el punto es el siguiente, les propongo como ejercicio empezar a desarrollar su poder mental, primero que nada, replantearse a ver quiénes son ustedes, con que es con lo que se identifican. Para partir de algo lo más real, lo más propio posible. Luego de eso trabajar sobre la idea del desarrollo de la concentración y como tercera instancia empezar a

conocer tus propios pensamientos, ver tus pensamientos y conocerlos. Hablando del tema de la concentración, les decía que la manera de desarrollar la concentración es practicando la concentración. Y esto es muy sencillo. Sólo tienen que proponerse mantener su mente fija sobre algo. Al principio lo ideal sería poner su mente sobre algo en donde sea fácil de sostener la mente, que de alguna manera sirva el objeto de concentración, sirva de anclaje de la propia mente, ayude a mantener la mente ahí. Es más fácil a veces mantener nuestra mente enfocada en alguna área del cuerpo que enfocarse en algo externo e intentar mantener la mente ahí. Porque por ejemplo cuando nos concentramos en la zona de nuestro entrecejo y tratamos de mantener nuestra atención ahí, hay una serie de sensaciones del lugar, que incluso las podemos estimular con un pequeño masaje en el área, podemos estimular esta área y ayudarnos a enfocar mejor la atención ahí. Recuerdo a uno de mis maestros en India que utilizaba un tip para esto, una estrategia que era agarrar uno de estos círculitos que quedan de los ojallillos, y pegarlo en el entrecejo, entonces al tener esos pegados aquí, te crea un pequeño estímulo y te facilita llevar la atención ahí. Para concentrarse no hace falta generar tensión, esto es muy importante, sin generar tensión, es una concentración relajada, es simplemente dirigir tu mente hacia este punto y sostener tu mente ahí, enfocarte y sostener tu mente allí. Y proponer que esto pase durante un minuto, sin distracciones y cuando hayas logrado hacerlo durante un minuto sin ninguna distracción, de hecho, cuando lo hayas logrado varias veces no una sola vez, tu desafío será pasar a dos minutos y poder quedarte dos minutos enfocando tu atención solo allí en tu entrecejo. Estoy planteándoles el entrecejo porque es un lugar muy especial en donde ahí están algunos de estos chakras mentales de los que les hablaba, por ejemplo, al enfocarnos, al

concentrarnos en ellos se activan y pueden ayudarnos a desarrollar aún mejor esta capacidad de la concentración, aún mejor la capacidad de discernimiento, tan importante. Podría ser en realidad cualquier parte del cuerpo que ustedes elijan que sea fácil, sea amigable para ustedes, sea cómodo. Pero les decía elegir el cuerpo como objeto de concentración, alguna parte de su cuerpo es una muy muy buena estrategia a seguir, porque es fácil anclar la mente allí. Se puede hacer sobre un objeto externo, no habría inconveniente en esto. Pero los propongo que lo intenten primero sobre alguna parte de su cuerpo. Bueno muy bien, creo que hemos empezado a dilucidar cómo es esto, pero hay tanto imaginense tanto aquí por tratar, de hecho, nada más la naturaleza de la mente, hay tantos aspectos: la naturaleza de la conciencia, la naturaleza de la mente, cómo es la interrelación entre la mente y la conciencia, y cómo esto afecta toda la dinámica de vida, toda nuestra dinámica de vida está afectada por la mente, por el poder de nuestros pensamientos. Para terminar, voy a contarles una historia. Esta es una historia muy antigua en la India, que relata que una persona en un momento encuentra una lámpara de Aladino y la frota, como hizo Aladino, frota la lámpara tratando de pulirla un poco y de pronto sale un gran genio. Aparece un genio. La persona se cae del susto, queda muy sorprendida mirando este ser que apareció ahí, sin saber que es lo que traía este ser con él. El ser lo ve ahí temeroso sentado en el suelo, temeroso y le dice: “Tranquilízate, en realidad yo te agradezco mucho por haberme liberado de esta lámpara, por esta razón como premio voy a concederte todos los deseos que tu quieras”. La persona dice: “Pero ¿Cómo? ¿No será un deseo o dos o tres o cinco? No” dice el genio, “Voy a concederte todos los deseos pero tengo una condición para ofrecerte esto. En el momento en el que ya no desees nada más

voy a matarte”. La persona dice: ¿Qué hago? ¿Es peligroso esto? Porque si no tengo ningún deseo para pedir, el genio me matara”. Pero esta persona se pone a pensar un momento y dice “Pero en realidad yo tengo tantos deseos que cumplir que esta situación de que no tenga deseos no va a ocurrir nunca. Siempre voy a poder tener algún nuevo deseo para darle a este genio”. Acepta el trato con el genio. Muy bien, empieza pidiendo las cosas que tenía más a la mano, las cosas que había deseado por mucho tiempo. Le pide un palacio, el genio se toma un tiempo y en un momento hace aparecer, lo lleva a un palacio y le dice “acá tienes tu palacio”. “Bueno ahora quiero un grupo de bailarinas que baile para mí” Bueno, después de un tiempo aparece un grupo de bailarinas bailando allí. “Bueno ahora quiero un racimo de uvas para sentarme aquí y disfrutar de este baile”. Y así sucesivamente va pidiendo cosas, cosas cada vez más exóticas, cosas que estaban al otro lado del mundo para ver si el genio se tardaba un poco más en ir a buscarlas. Si tardaba un poco pero siempre regresaba el genio con lo que se le había pedido. Y así va pasando el tiempo, va pasando el tiempo y esta persona de pronto en un momento se da cuenta que se está empezando a quedar sin deseos, ya no se le ocurre que desear. A todo esto, se encuentra con un yogui y le cuenta a este yogui el problema que tiene. Le dice “Mira he encontrado a este genio que me cumple todos los deseos pero que me ha dicho que me va a matar cuando ya no tenga más deseos, ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo salir de este problema?”. el yogui se sienta, cierra sus ojos, se va muy adentro, después de unos minutos vuelve a abrir sus ojos y le dice “Tengo la solución para ti. Dile a este genio que te consiga el tronco del árbol más alto del mundo, que lo traiga y lo plante aquí en el jardín de tu palacio” El hombre le pide esto al genio, el genio se va, regresa luego con el tiempo y coloca este

tronco de árbol, el tronco pelado, del árbol más alto del mundo. “Ahora pídele a tu genio” le dice el yogui “que engrase ese tronco, que lo engrase completamente, que lo deje muy bien engrasado”. El genio cumple con este deseo. “Y ahora dile que tu deseas que él suba y baje de ese tronco hasta que tu le llames de nuevo”. El hombre le da ese pedido al genio. Y el genio lógicamente que estaba comprometido a cumplir, se queda allí subiendo y bajando de este tronco de árbol. Y así, el hombre tiene tiempo para disfrutar de lo que ha deseado y cuando lo quiere de nuevo, cuando necesita algo de verdad, vuelve a llamar al genio, que lo tiene ahí subiendo y bajando del tronco, lo manda a hacer lo que desea y luego lo vuelve a poner ahí subiendo y bajando el tronco.

Y así resolvió este señor su problema con el genio, por el consejo de este yogui tan sabio. El punto es que en esta historia el genio es nuestra mente. Si dejamos nuestra mente descontrolada, si no le damos una tarea concreta y benéfica para hacer, nuestra propia mente es la que nos va a enfermar, la que nos va a matar y la que nos va a hacer sufrir. O vamos a ponerlo en otro orden: la que nos va a enfermar, la que nos va a hacer sufrir y la que finalmente nos va a matar. Cuando no tienes un propósito claro, saludable y definido para nuestra mente, lo mejor, en vez de dejar que la mente vagabundee es mantener tu mente ligada a tu respiración sintiendo cómo el aire entra, cómo el aire sale, siguiendo tu respiración en este movimiento incesante de la vida. Y no dejar la mente suelta por lo menos podemos hacer esto hasta que desarrollemos nuestro verdadero poder de la mente y tengamos completo control sobre ella. Muy bien con esta historia finalizó este pequeño encuentro para compartir y los espero para el próximo. Un abrazo muy grande y que estén todos muy bien. Dhanyavad muchas gracias.



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 Natab, 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

ayuyogavital.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.

