

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

*El simbolismo
de las ilusiones
y la concreción
de sueños*

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

Yoga
Vital

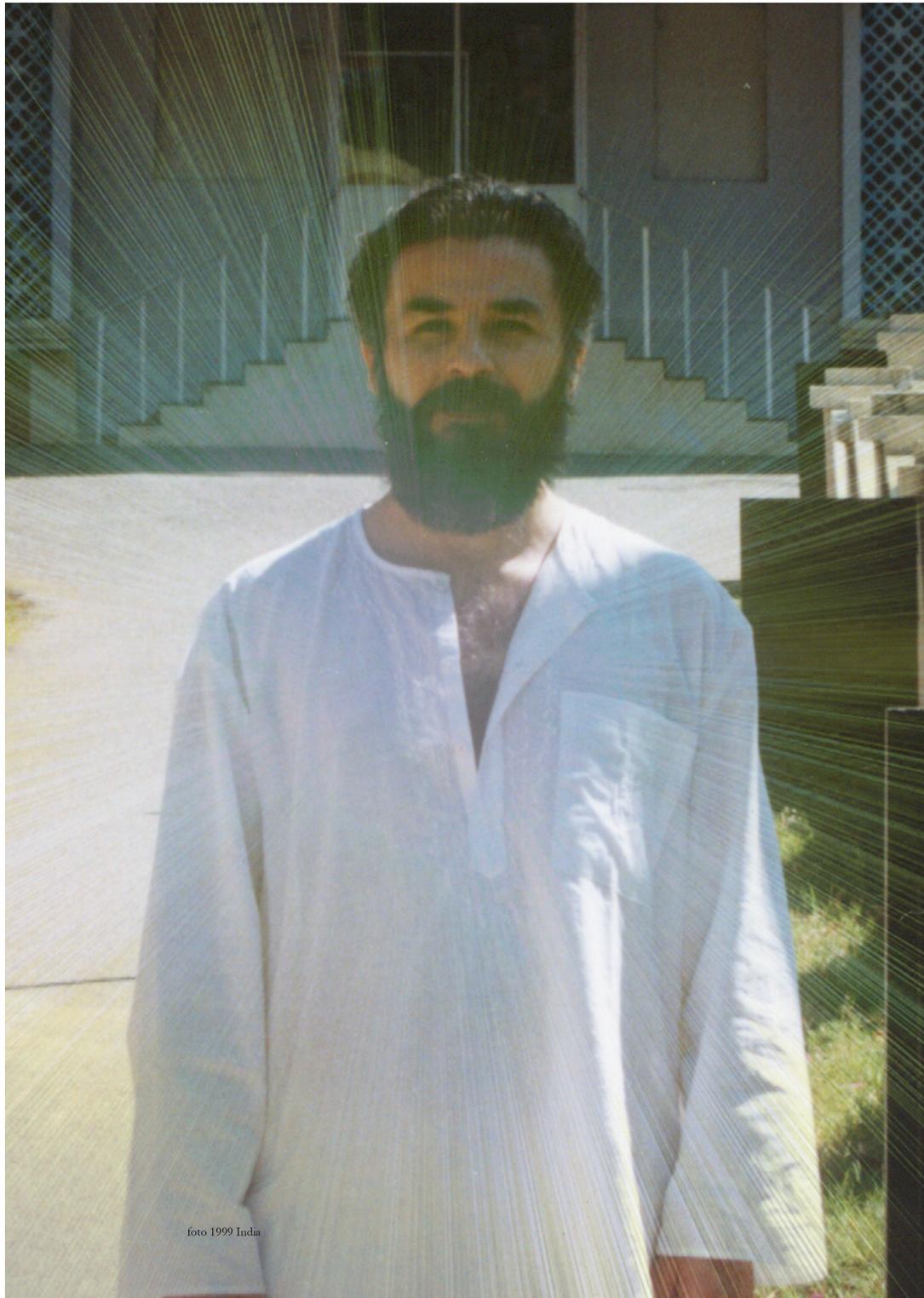


foto 1999 India

El simbolismo de las ilusiones y la concreción de sueños

*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 del Ayur Yoga Vital. Esta vez me han pedido que comparta acerca de los sueños, esta función tan especial de nuestra mente. Quiero empezar contándoles que desde nuestra perspectiva del Ayur Yoga Vital los sueños son limpieza, nosotros llamamos kriya a este proceso. Kriya, accionar de limpiar. Tenemos muchos tipos de kriyas en nuestras prácticas, por ejemplo, kriyas musculares, acciones que tienden a limpiar un músculo, quitarle la toxicidad a ese músculo. Tenemos kriyas articulares para limpiar y lubricar las articulaciones. Tenemos kriyas orgánicas para limpiar nuestros órganos, y así hay un montón de procedimientos a los que denominamos kriyas, pero tenemos kriyas emocionales, acciones tendientes a limpiar nuestro mundo emocional y kriyas mentales por supuesto. Concretamente aquí cuando hablamos de los sueños, los sueños, no el momento especial en el que perdemos la conciencia de vigilia y hasta

que la retomamos a todo eso le podemos llamar sueños. La conciencia de vigilia es esta conciencia, la conciencia de lo que pasa a nuestro alrededor, estamos aquí, sabemos quienes somos, esa es la conciencia de vigilia, estamos despiertos. Pero hay un momento, en la noche o cuando esto ocurre, en donde esa conciencia, ese tipo de conciencia se pierde y se entra en la inconsciencia. En ese proceso de estar dormidos hay un momento particular en donde ocurre lo que llamamos sueños. Estos sueños son como vivencias mentales, son vivencias en el mundo de la mente. Volvamos a retomar, dentro de ese tiempo que no estamos en conciencia de vigilia en el que estamos dormidos, hay un momento en el que soñamos, ensoñamos, tenemos vivencias mentales, A estas vivencias mentales, nosotros, los yoguis, las entendemos como una kriya de nuestra mente profunda, una kriya, una acción de limpiar, es automática, es natural, no es que la provocamos, hay muchísimas *kriyas*, muchísimas acciones de limpiar que yo las puedo realizar de manera consciente, por ejemplo puedo decir a ver voy a hacer una limpieza de la articulación de mi muñeca y para esto flexiono y flexiono en una dirección y en otra, y a través de este movimiento voy creando una cierta limpieza de la articulación. Pero podría ser que este yo no lo promoviera conscientemente, podría ser que en algún momento estoy simplemente allí movimiendome o quieto y de pronto siento la necesidad de hacer este movimiento con mis muñecas o algo parecido o con cualquier otra parte del cuerpo, podría ser, y esto estaría resultando en una kriya involuntaria, involuntariamente nuestro sistema, nuestro cuerpo nos está pidiendo que hagamos un determinado movimiento para limpiar una parte del cuerpo, que puedo ser como he dicho, una articulación, un músculo, un órgano. Hay otras acciones como estornudar, bostezar, por ejemplo. Estornudar porque seguramente hay

algún tipo de partícula en las vías respiratorias que el sistema necesita eliminar. Yo podría producir algo similar a un estornudo voluntariamente, y eso sería una *kriya* voluntaria hecha yóguicamente o simplemente podría poner un reflejo estornudar y eso sería una *kriya* involuntaria. Hay muchas de estas *kriyas* como comentaba recientemente, vomitar por ejemplo es una *kriya* para limpiar el estómago, puedo hacerlo de manera involuntaria como un reflejo o puedo provocarlo voluntariamente. Todas estas son *kriyas*. Entonces cuando llega ese momento del ensueño, a veces han quedado cosas en las vivencias de nuestro día, no necesariamente de ese día puede ser de estos últimos días que hemos tenido ciertas vivencias, que han generado ciertas tensiones por ejemplo a nivel emocional, mental. Esas tensiones no se han podido limpiar, no hemos podido crear las circunstancias naturales para poder liberar esas tensiones. ¿Cómo liberamos esas tensiones? por ejemplo a través de emociones. Cuando hablo de tensiones, no piensen en tensiones como en algo negativo, piensen en tensiones como algo que me estimula, viene un estímulo, ese estímulo puede ser placentero y me genera una tensión y tengo que liberar a través de la risa, por ejemplo, riendome y esto es una *kriya*, estoy liberando esa tensión a través de la risa y de esa manera me estoy nivelando otra vez. Supongamos que ese estímulo que vino, un estímulo que me provoca dolor, tristeza, podría liberar esa tensión a través de llorar, lloro lo suficiente como para liberar esa tensión que se me ha generado y me vuelvo otra vez a equilibrar. A veces no es suficiente, la persona vuelve a llorar y se equilibra, vuelve a llorar y se equilibra y así varias veces hasta que logra equilibrarse. A veces esto puede ser que no pase, me refiero a lograr un equilibrio estable, porque la persona sigue vivenciando a veces la situación de dolor y eso te

desequilibra de nuevo, necesitas otra vez una *kriya* para volver a equilibrar. Todas estas kriyas son mecanismos de nivelación, de búsqueda natural del equilibrio. Es muy importante entender esto. Decíamos tenemos un estado al que nosotros los yoguis denominamos *yagrat*, es el estado de conciencia de vigilia, cuando estamos aquí, conectados con el mundo, identificandonos con este cuerpo, identificandonos con nuestro rol en ese determinado momento, identificandonos con nuestra parte física, material, finita, con las limitaciones de la materia, del tiempo del espacio. *Yagrat*. Pero luego hay otro estado que es el estado de sueño. Este estado de sueño se denomina yóguicamente *svatma*. Este estado de sueño es un estado diferente porque ya he perdido la limitación de mi cuerpo físico, es una condición mental, la conciencia está, la conciencia está en el plano mental emocional y allí, si ha habido tensiones que no se han podido liberar, nuestra mente podría crear situaciones en donde esa tensión se libere y ofrecer nuevamente reequilibrarnos otra vez. Los sueños cumplen una función de limpieza, es una función terapéutica propiamente hablando porque nos alivian de tensiones, nos equilibran. Este estado *svatma* está relacionado con lo que la ciencia hoy día llama los estados REM, son momentos del sueño en donde la persona mueve los ojos, donde el cerebro a pesar de que el cuerpo está relajado e inmovil, está realmente muy activo porque está creando estas dinámicas. Tengamos en cuenta que luego no recordemos, probablemente todas las noches soñemos, tengamos estos ensueños, pero no siempre y la mayoría no los recordamos cuando nos despertamos. Esto tiene que ver con el momento particular que me despierte, la intensidad que haya tenido de ese sueño, varias cosas entran en juego aquí. Y hay otro estado de la mente, otro estado de la conciencia podríamos decir que es más profundo, y que por ejemplo

actualmente se llama NREM, donde no hay movimiento de los ojos y en donde se entra en contacto con la mente más profunda aún, con la mente inconsciente. Estos estados se llaman *shushupti* en sánscrito. Este estado de *shushupti* tiene tres estados: el superficial, el medio y el profundo. Cuando se entra en este estado ya la desidentificación es prácticamente total, no es total, pero es prácticamente total y se entra en una profunda paz y allí es donde realmente descansamos, allí se cumple otra función que tiene este momento de sueño, que es un sueño profundo, un sueño sin ensueño en donde descansamos profundamente y es el momento en donde nuestra energía se reequilibra y se distribuye. Toda la dinámica energética del día se redistribuye en nuestro sistema. Cuando el individuo no puede llegar a este estado del sueño sin ensueño, de *shushupti* profundo empieza a haber un desgaste inmenso en ese individuo que no puede entrar porque no se puede redistribuir bien su energía y es en realidad muy nefasto para la salud por lo que es importante crear buenas condiciones para cuando vamos a dormir de tal manera de poder lograr este estado. Buenas condiciones para dormir es que el lugar que vayamos a dormir haya ausencia de ruidos que pudieran despertarnos, de luz principalmente porque la luz es un estímulo para segregarse cierta química en el cerebro que impediría o dificultaría que entremos en estos estados de sueño profundo. Hay otro estado de la conciencia que es el *turiya* que es más profundo todavía y así sí que hay una desidentificación completa, ahí entramos más allá del tiempo, más allá del espacio, es una desidentificación absoluta cuando se llega allí, pero no se llega normalmente en un sueño naturalmente lúcido, en el sueño de todas las noches, normalmente no se llega a esa frecuencia, a esa profundidad. ¿Qué hacemos los yoguis en relación a esto? Seguramente si ustedes

tienen alguna experiencia en las prácticas yóguicas y de Yoga Vital principalmente, seguramente han oído hablar de la consciencia de testigo. Proponerse a través de la práctica de meditación entrar en un estado de conciencia de testigo, estoy ahí observo lo que pasa, pero no me identifico, aprendo consciente y voluntariamente a no identificarme con las dinámicas de la mente, sólo lo veo como en las películas. En las películas a veces nos identificamos con el protagonista, disfrutamos, sufrimos con el protagonista, bueno no es eso, aquí la idea es consciencia de testigo, ecuanimidad, absoluta neutralidad, observo, pero no me identifico. Esta es la idea de la consciencia de testigo. A partir de esta práctica y con algunos procedimientos yóguicos que tenemos en nuestro yoga vital la idea es que cuando salgamos de la etapa de vigilia para entrar en la etapa del dormir no perdamos la consciencia. Esto a veces pasa cuando hacemos técnicas de relajación vital. En estas prácticas de relajación vital el cuerpo queda completamente relajado casi pareciera que no pudiéramos moverlo si quisiéramos, aunque sí podemos, pero pareciera que no pudiéramos porque es como que los sentidos se han abstraído del cuerpo y uno queda en una instancia mental. Y el que no ha experimentado esto nunca, y lo experimenta por primera vez a veces puede surgir un poco de temor porque hace bum que vuelvas a conectarte inmediatamente con todo. No, no tienen que temer, nadie ha quedado allí permanentemente. Apenas hay algún tipo de estímulo uno regresará. Así como sería una locura tener miedo a la noche no dormirse, porque ¿Y si luego no despierto? ¿Quién me asegura que voy a despertar? Sería tan ridículo esto como tener miedo a relajarse profundamente. Bueno les decía en este estado de conciencia de testigo, podemos entrar en esa etapa que, para el resto de los no practicantes, los boghis, sería el dormir. Pero entrar ahí con consciencia,

sin perder la consciencia y mantener una consciencia de testigo ahí y observar lo que está pasando, entrar en ese estado de profunda paz, de profunda relajación que es el shushupti que es el tercer estado por ahí se entra en realidad, se entra al shushupti desde la etapa más superficial, luego la media, luego la profunda y se vivencia ese estado de profunda paz, de profundo descanso en donde las energías se nivelan, se reparten y todo está en una gran armonía. Una vez cumplida esta etapa naturalmente va a parecer el segundo estado, el svatma, el segundo estado de la conciencia donde se van a producir ciertas kriyas, se van a crear en nuestra mente imágenes, situaciones y las vamos a estar vivenciando, un ensueño. Sólo que al yogui estar consciente de ese ensueño puede, si lo desea, tomar el control del sueño, tener un sueño vívido, un sueño en donde estás consciente y tienes la posibilidad de tomar decisiones y de hacer que el sueño vaya en una determinada dirección, porque no siempre el sueño termina liberando la tensión, no siempre en ese proceso natural se logra, a veces no, a veces simplemente padecemos del miedo, de esto y no podemos superarlo. Habrá que intentarlo luego, una próxima y una próxima hasta que eso se libere. Pero en este caso no sería así porque tenés consciencia y sabés que estás soñando, sabés que estás en un proceso de kriya, sabés que la resolución de esa kriya es a veces afrontar ese miedo y superarlo. Y en ese proceso la kriya se completa totalmente. Por último quisiera hablarles de este tercer estado, de shushupti, por donde se entraba en contacto con la mente inconsciente. A veces en ese estado, estando consciente, pero en shushupti, ¿Qué puede pasar? Allí estás en contacto con el inconsciente. El inconsciente tiene una cantidad de información, una cantidad de conocimientos increíbles, que normalmente no vuelven a nuestra consciencia, están allí, están en el fondo de la mente. Pero el

estar consciente allí, entramos en lo que nosotros llamamos intuición, en una percepción profunda de la realidad que nos permite descubrir cosas, anticipar cosas que van a pasar, o entender cosas que ya han pasado. Esto sería como el equivalente a tener una visión, no un sueño, sino una visión premonitoria por ejemplo de algo que va a pasar. O una visión aclaratoria de algo que ya ha pasado para que podamos comprenderla. Tenemos que entender que la comprensión es la clave para nuestro equilibrio, en sentido amplio: físico, mental, espiritual. En la medida que comprendemos las cosas dejan de ser un problema, ya pasa a ser parte de un proceso de solucionar eso que no estábamos comprendiendo. Allí en esta otra parte magnífica, lo que pasa que, para llegar a eso, llegar allí voluntariamente y entrar en estos estados voluntariamente, no es tan fácil hay un camino que recorrer, hay prácticas por hacer, pero por suerte todas estas prácticas nos han sido legadas por los grandes sabios de la antigüedad, como así los procedimientos para entrar en turiya, el estado más profundo de todos, donde desaparece todo la identificación y somos uno con el Uno. Estados de samadhi, estados de samadhi profundo. Estos estados los alcanzamos a través de la meditación, pero llega un momento en que el estado meditativo y esto que he descrito, estos estados de entrar con la consciencia en el momento del dormir prácticamente son lo mismo. Hay muchísimo para conversar y estrategias para compartir acerca de esto, pero en esta oportunidad ya se ha terminado nuestro tiempo así que. Ham Sa. Pranam. Espero verlos en la próxima, Dhanyavad, muchas gracias por acompañarnos.



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.

