

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *Abordaje de la enfermedad entrevista*

*con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo*





foto Venáres 2009 India

# *Entrevista:*

## *Abordaje de las enfermedades*

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2019*

- periodista: Estamos con Jorge Bidondo, el director de Ayur Yoga Vital International School. Impulsor de la tradición Natha, la que dio lugar al Yoga.
- Sri Dev Hansa: Así es, tradición con la que se originó el Yoga. Quiero agradecer tu presencia y tu disposición para compartir esto que hacemos, que es lo que amamos en realidad. Los que hacemos esto, vivimos el Yoga. No es que somos profesores de algo, sino que vivimos eso. Y en ese proceso lo ponemos a disposición de todo aquel que se sienta interesado.
- periodista: Se refiere a que no es un hobby sino un estilo de vida.
- Sri Dev Hansa: Exactamente, así es. Realmente vivimos esto que llamamos yoga. que básicamente es tomar una actitud de vida. De eso se trata. Yoga es un conjunto de herramientas que nos ha sido legados por una tradición milenaria, que ha ido desarrollando estas estrategias, las

ha ido poniendo a prueba, las ha ido optimizando a lo largo del tiempo y hoy día es lo que hemos recibido. Esta herencia, este tesoro es lo que hemos recibido y lo que estamos compartiendo aquí en Argentina especialmente en el valle.

- periodista: ¿Qué características tiene esta actitud de vida?

- Sri Dev Hansa: En principio es darnos cuenta de que somos una unidad, de que cuerpo, mente, espíritu tiene que manifestarse de una manera coherente. Cuando, de pronto estamos haciendo algo mentalmente tenemos que estar conectados con ese momento, con esa situación, y por otro lado tenemos que aprender a disfrutar de eso porque finalmente es lo que estamos haciendo. Y de esto se trata, a veces la gente entiende que yoga es privarse de algún tipo de comida o como esto o aquello, no se trata de esto. El yoga es revalorizar la vida, volver a tener un abordaje de la vida como algo que nos sorprenda a cada momento, que podamos disfrutar que podamos captar en toda su intensidad. esto a veces se pierde porque proyectamos nuestra mente hacia un futuro, generamos esta ansiedad de lo que viene, en lugar de estar centrados en lo que está pasando.

- periodista: ¿A qué edad comenzó en el mundo del yoga?

- Sri Dev Hansa: Te cuento que esto fue a los 9 años, tuve la bendición de encontrarme con un hombre, que él también tuvo la oportunidad de muy chico de encontrarse con un gran sabio indio que se llamaba Jinajarajadasa, esto era más o menos en 1930, en Río Cuarto. Imagínense qué extraño en 1930 había un joven en Río Cuarto de 18 años, su madre había sido parte de la antigua nobleza rusa y el padre era un comerciante, vinieron a Argentina a empezar a desarrollar una empresa y se quedaron. Él tenía 18 años y sentía que ninguna cosa le cerraba, no se encontraba en esa cultura, en esta sociedad.

- periodista: Se lo contaba a usted con 9 años.

- Sri Dev Hansa: Sí, me lo contaba a mí con 9 años, porque le pregunte lo mismo que me estas preguntando a mí en este momento. es una de las primeras preguntas que le hice. Él me contaba esto, me contaba que en un momento se enteró que había un filósofo indio que venía viajando de ciudad en ciudad. Le llamo muchísimo la atención y quiso conocerlo, Y cuando lo escucho hablar, dijo “bien, por primera vez algo me parece razonable, coherente, que puedo entender, algo que siento como natural”. Cuando le preguntó a ese filósofo qué hacía ahí, Jinajarajadasa le contestó que su maestro en la India le dijo que tenía que venir, porque había gente aquí que estaba necesitando esto. A partir de ahí generaron un lazo muy fuerte de maestro-discípulo, ahí inició su formación, de una manera muy similar comenzó mi formación con él.

- periodista: ¿Qué fue lo que le dijo que usted a los 9 añitos dijo “Esto es lo mío”?

- Sri Dev Hansa: El punto es cómo llegué a conversar con él fue porque yo hacía todo lo hacía un niño de 9 años, travesuras, jugar a la pelota., no había diferencia con mis amigos. Pero pasaba algo particular, que es cuando me iba a dormir a la noche, muchas veces no me quería dormir y mi padre me decía “bueno, acóstate”, me apagaba la luz y dormite. Entonces me quedaba en lo oscuro, me preguntaba ¿De dónde vendremos? ¿Quiénes realmente seremos? ¿Cuál será el sentido de esto? de todo esto que estoy experimentando en la vida, ¿Qué pasará luego? ¿A dónde realmente vamos con esto? Tenía estas preguntas. Me dormía, me despertaba y seguía con la dinámica de niño de 9 años, no es que estaba todo el día pensando esto. La inquietud estaba y era muy repetida, siempre me pasaba esto. Y día vi un afiche que decía, “¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos? ¿A donde vamos?”, y dije “Esto es,

esto es lo que yo me estaba preguntando todo este tiempo”, y era un lugar donde había conferencias y demás. Como era entrada libre, gratuita y quedaba a unas cuerdas de mi casa, fui un día, un sábado a la tarde, llegué allí y me senté en la última fila y me puse a escuchar lo que decían. Realmente me pareció interesantísimo lo que decían y ya venía torturando a mi padre con estas preguntas, mi padre mirándome y diciendo “Bueno, está bien, ¿No querés ir a jugar?” Me dieron todas las respuestas que pudieron y nada me convencía. Hacía preguntas como ¿Por qué esta persona está enferma? ¿Quién lo decidió? ¿Por qué está enferma? ¿Por qué este otro es diferente? ¿Dónde está la justicia que uno sea de una manera y otro de otra? ¿Qué a este le pase esto? que se enferme. No lo entendía realmente a eso y las explicaciones que me daban sinceramente no me parecían coherentes, o sea, decía sí, ¿pero, en realidad no me quitaba la inquietud? Cuando empecé a entender de toda esta visión que tienen los yoguis de acción, reacción, de que hay una dinámica de que uno va creando lo que va viviendo en realidad y

bueno, me pareció mucho más razonable,

- periodista: Mucho más coherente.

Nosotros generamos cada cosa que vivimos.

- Sri Dev Hansa: Exactamente, claro que sí. En principio traemos una carga genética, que nos han transmitido nuestros ancestros, nuestros padres y estamos respondiendo a esa situación en principio, pero luego empezamos a tomar decisiones en algún momento. Y en la medida que vamos tomando decisiones, esas decisiones van marcando lo que sigue, yo voy creando en realidad mi futuro, a través de mi presente.

- periodista: Jorge, ¿Por qué cree que es tan importante tener un objetivo?

- Sri Dev Hansa: Cuando no tenés un objetivo ¿Cómo saber qué hacer?

¿Cómo saber hacia dónde ir? Nosotros enseñamos Yoga Vital, somos de una tradición que es la originó el yoga. Todas las demás formas de yoga surgieron de esta tradición. Cuando escuchas yoga y una palabra acompañando, no es yoga en su forma original porque es alguna metodología, alguna forma parcial de yoga. Nosotros lo que enseñamos es el yoga puro. Aquí en occidente la gente entiende por yoga lo que ha podido conocer. Algunos han podido conocer algún tipo de yoga, otros otra, otros alguna parte filosófica, alguno alguna conexión entre yoga y alguna religión, por ejemplo, de hecho, el yoga no es religión, ni hay una religión que sea propia del yoga. El hecho es que prácticamente todas las religiones orientales han tomado estas estrategias del yoga y las utilizan dentro de un contexto religioso, pero no quiere decir que el yoga en sí sea religioso, Es importante y es una característica básica de nuestra tradición, que es la única tradición que es heterodoxa, que no tiene dogmas. Nosotros hemos necesitado colocarle un nombre adjunto a la palabra yoga, hemos necesitado llamarle Ayur Yoga, como para diferenciarnos de otras formas de yoga, pero el nombre correcto sería yoga. Yoga en su forma original, completa. Por eso planteamos este Ayur Yoga, ayur significa vital, vida. Es un sistema, no es un método, que está compuesto por todo lo que es conocido por yoga, todo está ahí dentro y de ahí surge todo lo demás. Y en este sistema todo empieza estableciendo un objetivo, porque sin ese objetivo no tenés dirección. Una vez que vos tenés dirección entonces podés planear una estrategia coherente para ir en la dirección que elegiste, ¿Cuál es la dirección en la que tienes que ir? Eso no te lo digo yo, eso lo tenes que decidir vos. Tenés que establecer cuál es tu objetivo de vida, ese debe ser tu principal punto de referencia y a partir de ahí todo lo demás se va acomodando, se va armando para llevarte a esa dirección que vos

mismo elegiste. Y ¿Qué rol juega el yoga en esto? Son estrategias para que lo puedas lograr. Nosotros lo que te proponemos es darte herramientas, estrategias para que vos vayas donde vos quieres ir en la vida

- periodista: Nada es casual en la vida

- Sri Dev Hansa: Nada es casualidad, todo es causal. ¿Eso es una creencia, ahora esto es verdad? yo no sé. En las creencias nosotros tenemos la libertad de poderlas elegir. mi maestro decía ya que podemos elegir en qué creer, elijamos creer en cosas que nos sirvan, elijamos creer en cosas que nos den sentido, que nos den fuerza, que nos den soporte y a mi me sirve creer que las cosas son causales. No soy fanático de eso, entiendo que es una creencia que elijo. Simplemente lo comunico si alguien quiere también creer eso, genial.

Si no lo quiere creer está muy bien es un derecho también

- periodista: Jorge se conocen como enfermedades del siglo XXI, el estrés, la angustia, los ataques de pánico, la depresión ¿Por qué cree que ahora estamos viviendo? ¿Por qué ahora se pone más énfasis?

- Sri Dev Hansa: Definitivamente estamos en un momento donde el ser humano está pasando por un proceso de desarrollo muy importante de su campo mental. Los seres humanos no hemos sido siempre iguales, no hemos manifestado siempre las mismas características, las mismas condiciones. Solo basta ver los pica-piedras para darte cuenta que vamos desarrollándonos, madurando como seres humanos. Hubo momentos en los que el ser humano estuvo desarrollando ciertas capacidades. Este es un momento que como seres humanos estamos desarrollando nuestras capacidades mentales y esto hace que a veces se produzca un desfase entre mente y cuerpo, que la mente vaya mucho más rápido que lo que podemos manejar físicamente, somáticamente. Y

esto trae aparejado el desequilibrio. Es un momento de transición, de ajuste para el ser humano. Llegará un momento en que nos establezcamos más y luego habrá que desestabilizar para seguir creciendo. Si me preguntas por la causa de por qué yo lo veo así, me parece que es esa, que es un momento donde estamos, y especialmente en nuestra cultura, enfatizando en la mente, no estamos conectando lo suficiente con el cuerpo. Este desarrollo de la mente está muy bien, no hay que frenarlo, pero hay que encontrar las estrategias, las herramientas para que el cuerpo acompañe, para que podamos ser una unidad y no generar estas tensiones. Imagínate que este vaso somos nosotros, imagínate que le atamos 3 hilos o sogas. Una de estas sogas representa el físico, otra representa la mente y otra de esta soga representa al espíritu, los sentimientos, mis emociones. Imagínate que empiezo a tirar de una soga en una dirección, de otra soga en otra dirección y de otra soga en otra dirección. Y a medida que se me van presentando situaciones esa tensión empieza a aumentar y aumentar. Entonces ¿Qué va a pasar? En principio habrá un movimiento descontrolado de mi centro y finalmente si aumento más las tensiones el vaso se va a romper. ¿Qué pasaría si estas 3 sogas las tensamos en una sola dirección y establecemos una dirección, un objetivo? El vaso se movería sin resistencia y en dirección al objetivo. Y esto es lo que te propone Yoga. La palabra Yoga significa atalajar. Atalajar es colocar un arnés que te permite que 3 fuerzas, tres caballos, por ejemplo, tiren juntos en una única dirección de un carro. Esta es la idea que cuerpo, mente y espíritu se proyecten en una sola dirección, vayan en la dirección que vos estás eligiendo.

- periodista: A mi me da la sensación, sin embargo, que la gente busca permanentemente la felicidad ¿Por qué hoy que tenemos todo al

alcance de un clic como se dice, todo al alcance de la mano, todo más fácil, tanto material de autoayuda, pero parece que falta algo?

- Sri Dev Hansa: Esta es una gran realidad, fue expresada por un gran maestro por el siglo VI a.C., Samkhyamuni Natha, dijo bien “Todos estamos buscando la felicidad, no hay nadie que no esté buscando la felicidad” Esto es constante, todo ser humano está buscando la felicidad. El punto es que esa felicidad la basamos mayormente en el tener y no en el ser. Hasta que no cambiemos ese enfoque, las cosas van a seguir de esta manera. Cuando nos demos cuenta que esa felicidad, esa plenitud radica en el entrar en contacto con el ser y este se manifieste, entonces ahí vamos a tener esa felicidad, pero es un proceso de maduración, es como un niño que prueba, se mete algo a la boca y dice “Ah mira gusta bien” y por ahí “esto no me gusta”. Es lo mismo que estamos haciendo nosotros, en otro nivel, estamos testeando “a ver me parece que con esto voy a hacer feliz, lo tomo, lo tengo” ... “no, no soy feliz con esto, necesito otra cosa”. Quizás con tu vaso sí yo sea feliz, y agarro tu vaso, lo cual te va a traer problema a vos, porque vamos a empezar a pelear a ver quién se queda con el vaso, pero, aunque te lo lograra quitar finalmente me voy a dar cuenta que tampoco es esto. En algún momento puedo creer que contigo voy a ser feliz e intento aferrarme a vos y me doy cuenta en un momento o porque te vas o porque te he apretujado tanto que finalmente no te he dado opciones y finalmente te escapas y me queda allí un gran vacío. Me doy cuenta que no es eso. Tengo que encontrar la luz que me sostenga en mi propio interior y de ahí luego me proyecto hacia todo lo que me rodea con esa luz, mi propia luz. Esta dependencia de lo externo es lo que en realidad causa el sufrimiento. Porque si bien buscamos la felicidad ¿Cuál es el problema de la humanidad? El sufrimiento. ¿Qué es

lo que causa el sufrimiento? Las expectativas, las expectativas falsas. El crear expectativas que no se van a cumplir ¿Por qué crearía yo expectativas que no se van a cumplir? Porque estoy mal interpretando la realidad. Estoy viendo la realidad teñida por una fantasía mental que creo sobre lo que veo, sobre lo que percibo, sobre lo que está a mi alrededor. Esto es lo que nos enseña Yoga Vital, nos enseña a ser precisos en la percepción de la realidad para no tener esta fantasía esta ilusión de creer que las cosas son de determinada manera, muchas gracias.



*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 Natha, Jorge Bidondo.-*

## *Un regalo que realmente ayuda*

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