

e n s e ñ a n z a s v í t a l e s



Ayur Yoga Vital

con Sri Dev Hansa Natha

Yoga
Vital

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo manejar los Apegos?

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



¿Cómo manejar los Apegos?

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

OM... Ham Sa... Swagatam... Bienvenidos a este momento para compartir las enseñanzas de Ayur Yoga Vital. Hoy vamos a tratar *aparigraha*. *Aparigraha* es el cultivo del desapego, así que hoy vamos a hablar sobre el apego. ¿Qué es el apego? El apego es un vínculo intenso con una cosa, con una persona. Cuando desarrollamos un vínculo de mucha intensidad con algo a eso es lo que llamamos apego. Quiero compartir con ustedes que desde nuestra visión estos vínculos son necesarios, el ser humano necesita vincularse. No solo son necesarios sino que no podemos evitarlos, es inevitable que nos vinculemos. Por eso de alguna manera no estamos hablando del quitar los apegos, sino sobre la idea de cultivar estos apegos, hacerlos más saludables. ¿Cuando entendemos que un apego dejó de ser saludable? Cuando interiorizando un poco, tomando conciencia de la forma en la que me vinculo me doy cuenta de que hay un vínculo, un deseo al cual no puedo renunciar, soy incapaz de renunciar a ese deseo, he perdido mi autocontrol y de pronto cada vez que intento saciar ese deseo que me provoca el vínculo, me encuentro con que cada vez cuesta más. De pronto lo que hice la última vez

para saciar ese deseo, esta vez quizás ya no me alcance, me quede una insatisfacción. Cuando este apego, este vínculo, este deseo se vuelve insaciable, cada vez es más difícil de saciar, cada vez tengo que hacer más para saciarlo, al punto que empiezan a aparecer unas emociones como la frustración, el enojo, porque esto no está funcionando. Entonces ahí cuando esto se vuelve no saludable es cuando nos damos cuenta que este vínculo, que este apego ya es algo sobre lo que debería trabajar ¿A qué nos apegamos?

En realidad nuestra visión desde Ayur Yoga Vital es que nos apegamos a una imagen. No es que nos apegamos realmente a una cosa, no nos apegamos a una persona, nos apegamos a una imagen mental que hemos construido a partir de nuestras experiencias vamos construyendo una imagen, por ejemplo y primero que nada acerca de nosotros mismos. Por eso es tan importante la manera en la que se vinculan los niños con su madre, con su padre, porque dependiendo de cómo sea ese vínculo es que este niño va a construir una imagen de sí mismo. Cuando nuestros padres nos hacen sentir seguros de nosotros mismos, cuando nos proponen experiencias que nos demuestran nuestra capacidad, que nos permiten desarrollar nuestra capacidad y reconocerla, entonces este niño va a nacer sintiéndose seguro de sí mismo. Si a la vez nuestros padres nos dan la contención necesaria y nos hacen sentir seguros respecto a ellos, entonces este niño va a crecer sintiendo que el universo es seguro. Podría pasar que algo de esto no ocurriera de esta manera y por lo tanto el individuo luego perderá seguridad en sí mismo pero sí sintiera que el universo es seguro entonces se va a volver un individuo independiente de los demás. Podría pasar que creciera sintiéndose seguro de sí mismo pero inseguro respecto del universo entonces esta persona le va a costar muchísimo

confiar en los demás. Podría pasar también que no se sienta seguro sobre sí mismo ni se sienta seguro respecto del universo en este caso va a tener esta persona un problema importante una fuente de miedos, de inseguridad, de pérdida de sentido de la vida, por eso es tan importante crear buenos vínculos, vínculos saludables.

Volviendo entonces a lo que les decía que es muy importante es que en realidad nos apegamos a una imagen, no a una persona, esa imagen la construimos en base a nuestros recuerdos, a nuestras experiencias, también en función de lo que creemos, por ejemplo hablando de la imagen que creo de mí mismo, la construyo en base a lo que creo que otras personas piensan acerca de mí, creen acerca de mí y a partir de ahí intento responder las famosas preguntas ¿Quién soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy? Todo esto finalmente no es más que una imagen mental que estamos creando ¿Qué tiene esto de malo? que esa imagen no es real y aquí es donde empieza a aparecer el sentido de la palabra maya, ilusión, que tanto mencionamos los *yoguis*. La *maya*, la ilusión que tenemos de nosotros mismos y de lo que nos rodea. ¿Por qué? Porque la percepción que tenemos de nosotros mismos es una imagen, no es algo real porque la percepción que tenemos de lo que nos rodea es una imagen, no es algo real. Al ser esta percepción una imagen empieza a aparecer una serie de conflictos porque muchas veces la realidad no se corresponde con la imagen que tenemos de la realidad. Esto hace que nos aislemos de alguna manera. Quiero volver sobre cómo se construye esa imagen, decíamos a partir de nuestras experiencias pero ¿Qué pasa? No es a partir del total de nuestro mundo de la experimentación, es a partir de ciertos momentos que elegimos de nuestra experiencia, es a partir de ciertos recuerdos que elegimos. De hecho tenemos que saber que nuestros recuerdos no son tan reales, la

mayoría de las veces trastocamos nuestros recuerdos a gusto. ¿A gusto de que? A gusto de la imagen que nosotros tenemos. Nosotros vamos construyendo desde niños una imagen sobre nosotros mismos y luego tendemos a tomar todo aquello que coincida con la imagen que tenemos de nosotros mismos y a descartar cualquier experiencia o cualquier aspecto del recuerdo sobre aquellas cosas que nos coinciden con la imagen que hemos empezado a construir de nosotros mismos. Este filtro hace que esa imagen probablemente cada vez se aleje más de la realidad. Lo mismo pasa con respecto a todo lo demás, el mundo, las imágenes que construimos de las demás personas están basadas en momentos de nuestra interacción, de nuestra experiencia con esas personas, no con las persona realmente sí? Por eso se me ocurre ahora el ejemplo de una persona que está privada de su libertad, está preso y recuerda por ejemplo a su pareja, le ha pedido a su pareja que no le visite porque esto significaría un gran dolor para él y por años está allí privado de la libertad teniendo una imagen de su pareja y quizás cuando sale allí de su encierro, se encuentra con que su pareja a lo mejor ha formado nueva familia, está llevando una vida completamente diferente, ya no se parece en nada a la imagen que él había creado de su pareja. Esto que acabo de mencionar con respecto a una persona privada de su libertad a veces les pasa a personas que conviven diariamente con su pareja, pero conviven con la imagen, no con la pareja están centrados en la imagen que han creado del otro, están apegadísimo a esa imagen y no se abren a experimentar la relación real con el otro, se aíslan, se separan de la realidad, hasta que un día esa separación es tal que se crea una ruptura, porque nos damos cuenta que esa persona que creíamos de una manera de pronto es de otra manera. Y eso no es así, nunca ha sido así. Volvamos entonces a la idea de cultivar el desapego, este cultivo del

desapego es como cuando vamos recortando algunos aspectos de una planta, algunos brotes, crecimientos para que tome la forma que nosotros queremos que tome, que en este caso sería ir como cultivando esa imagen porque va a ser inevitable que haya una imagen, pero cultivando esa imagen, cortando aquellas cosas que son..., que están fuera de la realidad, haciendo que esta imagen sea cada vez más parecida a la realidad, estando abiertos a esto, dándonos cuenta de esto.

“Medita”

Por eso es tan importante, y la herramienta para trabajar esto es la **meditación**, porque la meditación nos va a ayudar a estar muy conscientes, a darnos cuenta a cada momento, a empezar a reconocer cuando nuestra imagen se desfasa de la realidad. Quiero recomendarles, este trabajo tiene que hacerlo principalmente sobre ustedes mismos, principalmente sobre su propia imagen, de tal manera de que a través de este veros, una visión realista también podamos ver a todo lo demás desde esa visión. Porque recuerden, mi imagen, la imagen que tengo de mí mismo es el principal filtro para registrar todo lo demás que me rodea. Si la imagen sobre mí mismo es muy desacertada, muy fantástica, muy ilusoria, también lo va a ser todo lo demás. Por eso si queremos realmente obtener lo que se busca de un vínculo sano que es felicidad, seguridad y un sentido de propósito para nuestra vida lo principal es ser realista con nosotros mismos, aceptarnos como somos, vernos como somos. Está bien tener una idea de a dónde quiero ir, pero siempre hay que partir de una realidad y llevar un camino realista en esa dirección.

Les deseo que puedan realmente reflexionar profundamente sobre esto que he compartido con ustedes y que encuentren sus

respuestas. Encuentren esta manera interna de mirar estas imágenes, de verlas en cada momento, de poderlas cambiar, la bendición que tenemos es que podemos cambiar esas imágenes si es que las reconocemos y si luego nos lo proponemos, cambiarlas en dirección a lo saludable.

Muchas gracias.

Ham Sa. Pranam.

Bendiciones para todos.



11 Fascículo sobre enseñanzas y consejos vitales de Ayur Yoga Vital



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

Tel/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 Córdoba de Yoga, la Escuela Latinoamericana de Yoga, Red Intenacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.

Fascículo número 1 ¿Cómo manejar los Apegos?



Ayur Yoga Vital* 12