

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

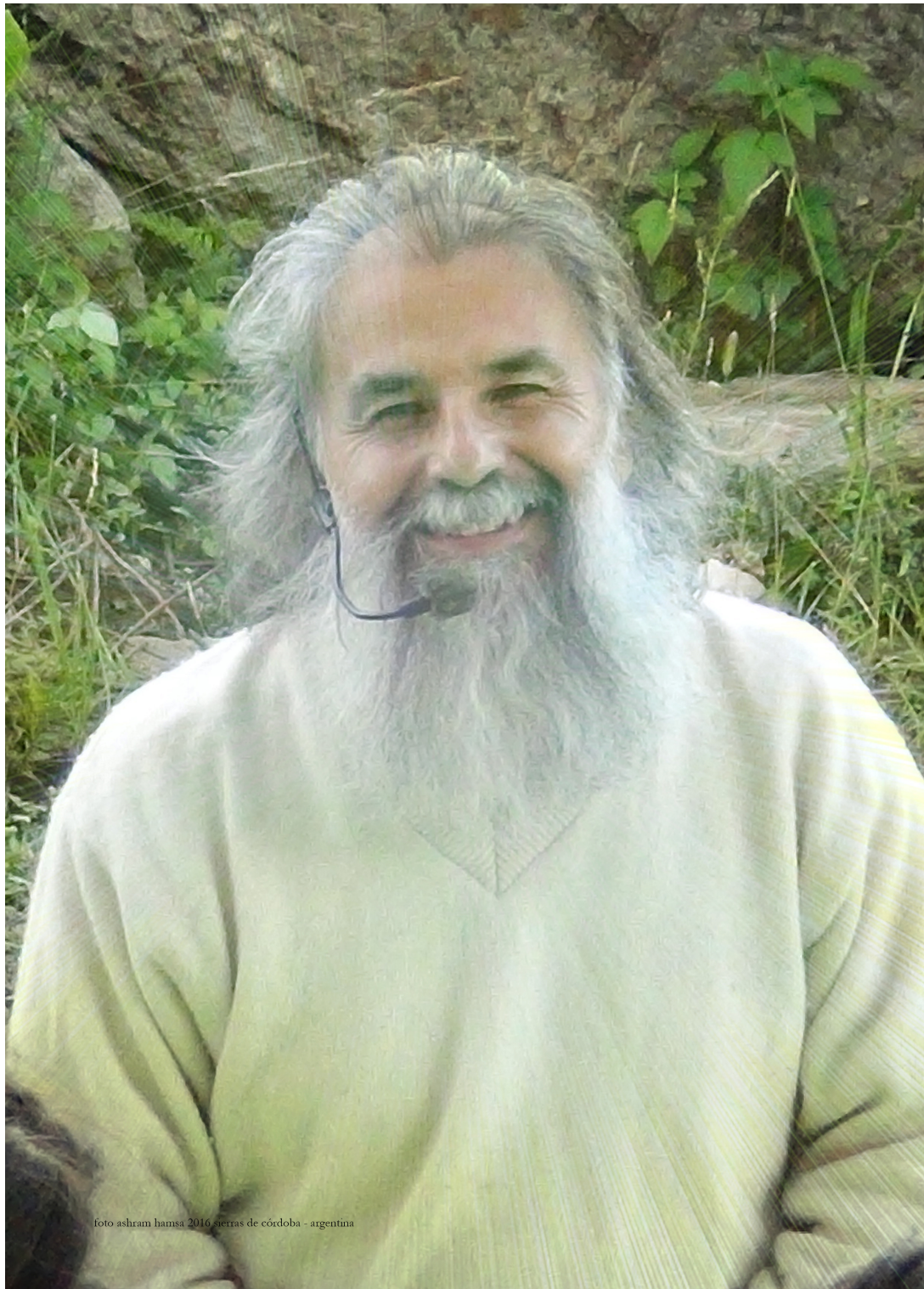
Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo mejorar la autoestima?

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo





¿Cómo mejorar la autoestima?

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

La autoestima desde la mirada de nuestra tradición. Hay muchísimo para compartir. En principio quiero contarles que en varias oportunidades he escuchado en personas que están dentro de un camino espiritual explicar que en realidad para la búsqueda y el desarrollo de la espiritualidad la autoestima no sería algo conveniente ¿Por qué? porque estaríamos de alguna manera, aparentemente, como fortaleciendo nuestro ego y nuestra separatividad pero quiero contarles que esa no es la manera en la que yo veo esto. Hay que diferenciar aquí lo que es egoísmo con autoestima, no es exactamente lo mismo. El egoísmo tiene que ver con centrar todo en el individuo, centrar todo en nosotros y quitarle importancia a todo lo demás. Y por otro lado también aquí habría que establecer quién es el nosotros, porque yo he dicho centrar todo en el individuo, pero ¿Quién es el individuo? también de esa percepción depende. En realidad cuando decimos egoísmo nos estamos refiriendo a centrar todo en esa imagen falsa que nosotros tenemos de nosotros mismos. Ahí en ese contexto, ese tipo de egoísmo es el que no es útil, porque normalmente nos lleva en un camino que no es saludable

por esa razón no es útil, por la única razón por la que las cosas no son útiles es porque no son saludables. Uno siempre tiene que medir esto desde ese lugar para poder tener un buen criterio, cuando no es saludable para nosotros o no es saludable para alguien más la cosa no debe ser muy buena. Decíamos no es lo mismo hablar de este egoísmo en donde todo está centrado en esa imagen falsa que nosotros tenemos de nosotros mismos, ese egocentrismo, todo depende y es para esa imagen y esa construcción que hemos hecho de nosotros mismos.

La autoestima es el vínculo que creamos con nosotros mismos, es la forma en que valoramos nuestras capacidades, nuestras virtudes, y aquí me gustaría hacer incluso una distinción porque por un lado está en esta autoestima está esto que he mencionado, la habilidad que nosotros percibamos que tenemos para responder a los desafíos que nos hace la vida. Si nosotros tenemos una percepción de que nuestra habilidad no es muy buena para resolver los desafíos que tenemos en la vida entonces nuestra autoestima va a ser más baja eso por un lado. Y por otro lado, y el lado que a mí me interesa, es esto: la autopercepción interna, no la externa, no lo que tiene que ver con lo de afuera con ¿Cómo resuelvo lo que el universo me pone por delante? eso es una parte, parte importante, pero para mí el centro de la construcción de esa autoestima pasa por lo que podríamos llamar nuestro sentido de pertenencia, que ahora lo voy a tratar de explicar, no de pertenencia a algo externo a nosotros sino a algo interno, pasa por la respuesta que tengamos a la pregunta ¿Quién soy? depende mucho de eso por dónde va a moverse la construcción de esa autoestima. Si yo tengo un fuerte *asmita*, *asmita* es el sentido de individualidad, es una de las cinco *kleshas*, una de las cinco causas de sufrimiento, la segunda. *Avidya*, la ignorancia de la realidad, *asmita* sentido de separatividad. Entonces si yo me

percibo como un ente separado de todo, la construcción de esa autoestima va a ir por un lugar. Quiero también que establezcamos que esta condición de separatividad no es que estoy ligado/estoy separado, no, hay infinitos puntos entre medio de estas dos posiciones y normalmente nos acomodamos en algún lugar de esa línea, más cercano a un ente y estoy separado de todo o más cercano a esto es una gran red, estoy absolutamente conectado, de hecho soy uno con eso. Entonces también dependiendo mucho de esto, esto va a tener que ver en principio quizá con una creencia hasta que logremos que esta creencia se transforme en percepción, porque al principio quizá no podamos percibir demasiado ni en una dirección ni en otra, ni en la dirección de que estamos separados aunque es lo que la cultura y las dinámicas que tenemos en este momento en el desarrollo como seres humanos van por ese camino y de alguna manera nos proponen que estamos separados. Más allá de esto, la idea es que en algún momento podamos construir primero una creencia, tendrá que ser una creencia, pero más adelante esa creencia uno la puede empezar a vivenciar, en la medida en que uno abre la mente a considerar la posibilidad cada vez la puede ver mejor, es más fácil percibir los hilos conectores entre todo lo que hay en este universo y darte cuenta de que es imposible que estés separado, no podés, es imposible, imposible, llega a ser un absurdo pensar que estás separado. Entonces, cuando empezamos a autopercebirnos desde ese lugar, desde un Uno, absolutamente conectado con todo, entonces la dimensión interna cambia completamente y los *siddhis*, las capacidades que tengas para resolver las cosas o no, empiezan a tener un valor secundario, no es que no van, pero empiezan a ser secundarios, es solo una cuestión de desarrollo, de trabajar en el desarrollo de algo que potencialmente lo tenes seguro y

también de necesidad porque ¿Para qué desarrollar *siddhis* que a veces nos venden como necesarios, la cultura nos vende como necesarios, pero no son tan necesarios en realidad si uno se pone a buscar lo que realmente necesita? Uno debería plantearse esto ¿Qué es lo que realmente yo necesito? Yo necesito esta cosita, esta otra cosita, o qué, si lo necesito. bien, trabajaré por eso para desarrollar el *siddhi* necesario para obtenerlo, pero si no es lo que considero que necesito ¿Para qué voy a andar perdiendo el tiempo, trabajar en desarrollar capacidades, habilidades que no tiene que ver con mis necesidades reales, internas? Cuando digo internas no me refiero estrictamente a lo espiritual, o sea, evidentemente en este mundo necesitamos un lugar para guarecernos, necesitamos comer, eso es básico, lo necesitamos, algún trabajo en esa dirección habrá que hacer por lo menos hasta que en algún momento entremos en una condición tal de armonía con lo que nos rodea, que ya sea el universo el que se encargue de resolver tus necesidades.

Lo comento también a esto porque bueno algunos *yoguis* estarían contradiciendo lo primero que he dicho porque no se encargan en lo más mínimo de buscar cubrir sus necesidades, ellos simplemente se mueven en perfecta armonía con el universo, y el universo como respuesta a eso les devuelve todo lo que ellos necesitan. Para lograr eso ¿Qué se tiene que lograr? hacer desaparecer esa imagen falsa del ego, del ego en distintos contextos, en distintas ciencias, en psicología, en distintas escuelas de estudio espirituales, a la palabra ego le dan diferentes significados, entonces yo aquí me estoy refiriendo al ego como a imagen falsa que creamos acerca de nosotros, a partir de nuestras vivencias, de las experiencias de la vida a nivel sensorial, a nivel de las emociones, a nivel de los pensamientos, a nivel de las experiencias de vida vamos creando una imagen acerca de nosotros

mismos. Que no es la realidad, que es donde radica la mayor parte de los problemas y por eso habitualmente se plantea esto de que hay que deshacerse un poco del ego, hay que deshacerse del ego en el sentido de la imagen falsa. Sin embargo siempre que estemos dentro de este mundo manifestado tiene que haber un reflejo del Ser. La percepción del Ser por el Ser mismo dentro de este universo manifestado es imposible, entonces el Ser tiene que percibirse como el reflejo más sutil del propio Ser dentro del mundo manifestado. Entonces tiene que existir esa parte, eso no se puede resolver, lo que se tiene que lograr es que sea un reflejo puro, perfecto de ese Ser, que no esté teñido, coloreado, distorsionado. En la medida que conseguimos eso genial, pero esa parte no se debe quitar, porque es la parte que te da justamente la pauta desde la cual vos vas a interactuar en este universo, es un actor importante. Para no hacer esto demasiado largo, quiero plantearles una idea. Imaginemos un símbolo, cierren los ojos un instante e imaginen una pantalla en blanco, en el centro de esa pantalla en blanco vamos a utilizar el símbolo más puro del ser humano, un símbolo físico, científico si se quiere del ser humano, es una estrella de cinco puntas con la punta hacia arriba. A esa estrella de cinco puntas la vamos a achicar un poquito y la vamos a poner en el centro de la pantalla blanca. Ahora la pantalla en blanco es el universo, nuestro mundo de percepción. Alrededor de la estrella de cinco puntas, pongan otras estrellas de cinco puntas, de otros colores, de otros tamaños, pongan otras cosas que no sean estrellas de cinco puntas, círculos, puntos, cuadraditos, amplíen la imagen de esta pantalla en blanco para que de una dimensión más importante de la percepción de todo lo que nos rodea. Podríamos pensar que los cuadraditos son los minerales, los círculos son los vegetales, los triangulitos son los animales y las estrellas

de cinco puntas son los seres humanos. Hay un universo de éstos, infinitos, por todos lados, rodeándonos. Ahora empecen a quitar algunas de esas formas hasta que finalmente quede la estrella de cinco puntas. La pantalla en blanco y la estrella de cinco puntas. Ahora quiten la estrella de cinco puntas ¿Qué ven? ¿Qué ven allí? *Tatvam Asi*, tu eres eso, no es nada, es algo, es todo, pero sin distinción. Tu eres eso, no esa imagen, no esa forma, porque la forma cambia, se transforma, es finita, es limitada. Tu eres la causa, lo que permite el efecto, la forma. El efecto es la causa pero ustedes son la causa, no el efecto. Les pido por favor que mediten en esta frase.

Pranam, Dhanyavad.



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.



Ayur Yoga Vital® 30

