

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *¿Cómo ser más contantes?*

*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, enclosed within a purple rectangular box.



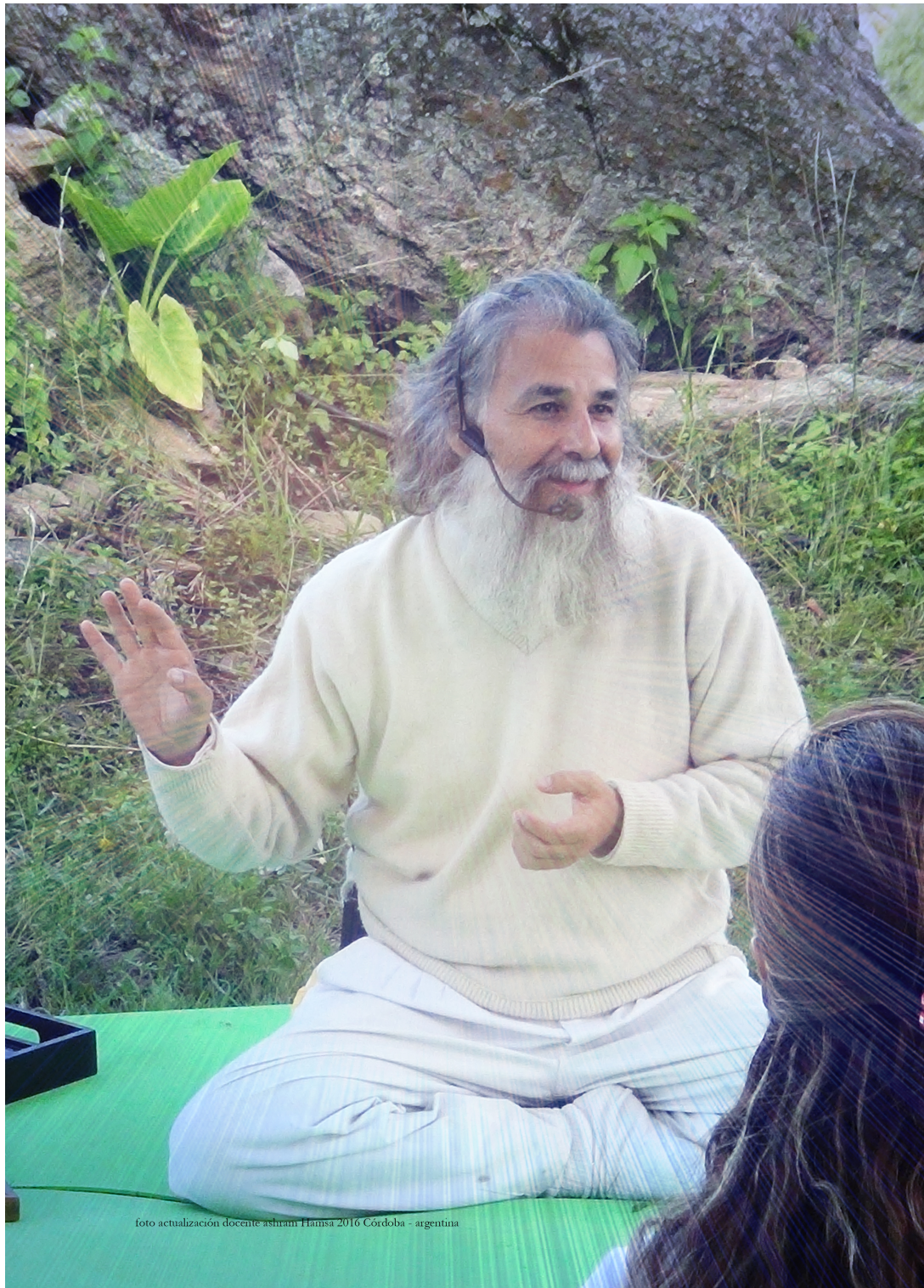


foto actualización docente ashrami Hamisa 2016 Córdoba - argentina

# ¿Cómo ser más Constantes?

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2023*

Hamsa. Swagatam. Bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas del Ayur Yoga Vital. Hoy me han pedido que transmita las enseñanzas yóguicas acerca de: ¿Cómo ser constante? ¿Cómo podemos desarrollar la constancia? Lo primero que tenemos que entender es que estamos inmersos, en una sociedad, en una cultura que nos empuja en una dirección contraria, que nos propone el éxito inmediato, el logro rápido. Y esto no es real, no es natural si lo pensamos bien. Entonces, esta creencia que nos impone la sociedad y la cultura ya es una trampa que nos va a ir condicionando, nos va a proponer que si lo que estamos haciendo no tiene un resultado inmediato o muy rápido, nuestra motivación se pierde, se disipa. Esto no lo tenemos que ver de esta manera, pensemos en un cubo de hielo flotando en un vaso de agua. Si lo miráramos en la línea de la superficie del agua ¿Qué seríamos capaces de ver? Apenas una fracción de hielo. Lo mismo pasa en el océano cuando vemos un iceberg vemos solo una partecita, un 20% del iceberg. Imaginemos que este es el éxito, cuando vemos algo exitoso, “ha habido un éxito aquí”. La gente mira solo esa



partecita, la que sobresale de la superficie, es la partecita mínima. Pero esa partecita, ese éxito está sostenido por todo lo que no se ve, toda la parte de abajo del cubo de hielo o iceberg como lo quieran ver, que es inmensa, y esa parte es la parte del real trabajo, donde ese éxito se fue gestando, se fue creando momento a momento. Esa parte la gente normalmente no la ve, cuando ve a alguien tener éxito. Y esto también es lo que ayuda a crear esta fantasía, que el éxito es algo instantáneo. Entonces, voy a tratar de compartirles ahora, el secreto de la constancia. Este secreto está apoyado en un acto mágico. Esta magia, es la magia de lo pequeño, de lo muy pequeño, de lo insignificamente pequeño, así es como se construye el éxito y la constancia. A partir de las pequeñísimas cosas, de los pequeñísimos logros. Pensemos en la naturaleza, de pronto miramos y los árboles ¡pum! ¿Aparecen de la nada, no es así verdad? De hecho, ni los vemos cuando van desarrollándose, en el momento no lo vemos, el árbol está quieto, no pasa nada. Su avance es tan pero tan milimétrico, se va construyendo tan de a poquito. Son esos pequeñísimos logros los que luego de un lapso de tiempo hacen que de pronto aparezca frente a nosotros un gran árbol. Pero la construcción ha sido momento a momento, paso a paso. Y así es como se desarrollan, se crean los grandes logros, los grandes éxitos, a partir de pequeñísimos éxitos. El secreto está en darle valor a esos pequeños, cada cosa que logramos tiene que ser para nosotros algo maravilloso y esto va a desarrollar esta magia, la magia de lo pequeño.

Nosotros en Ayur Yoga Vital le llamamos a esto *vinayasa*, dividir el universo en muy pequeñas partes y trabajar en orden, una a una sobre esas pequeñísimas partes para ir construyendo ese universo que hemos creado primero en nuestra mente y que después vamos a materializar.

Cuando lo hacemos de esta manera también evitamos grandes frustraciones. La expectativa, ustedes saben, es la madre de las frustraciones. Por eso en realidad si bien uno se plantea un objetivo, tiene que estar más enfocado en el propio proceso que en el logro. Cuando el logro llega, fantástico, lo apreciamos, lo disfrutamos, pero no estamos tan pendiente del logro. Lo disfrutaremos cuando llegue, cuando sea su momento, no antes. Esto es muy importante, hacer *vinayasa*, no crear expectativa y la gradualidad, esta también es otra ley que aplicamos en todas nuestras clases de Yoga Vital. Nosotros cuando le enseñamos a un docente a construir una clase de Yoga Vital, en realidad le estamos enseñando las leyes para la vida que siguen los grandes yoguis. Y una de estas leyes es la gradualidad, hacer primero lo más fácil, luego lo más difícil y así se va siguiendo, gradualmente, no todo de golpe, no lo más difícil primero, paso a paso vamos construyendo lo que necesitamos de forma gradual y dándole el tiempo que cada cosa necesita. Si una quiere cosechar primero tendrá que sembrar, luego tendrá que cultivar eso que cosechó y cuando llegue el momento el fruto aparecerá. Cero expectativas sobre el fruto. El foco debe estar en el disfrute del proceso, esto es lo que nos va a llevar a buen puerto. Tenemos que lograr que este trabajo que nos hemos propuesto se transforme en un hábito, hacer que nuestra tarea diaria, semanal, mensual, la tarea que estemos llevando adelante para obtener ese logro que estamos buscando, se transforme en un hábito. Y la manera de lograrlo es asociarlo a otros hábitos que ya tengamos, por ejemplo, piensen que estamos logrando cualquier tipo de logro entonces habrá cosas que podré asociarlas al momento de lavarme los dientes. Si yo ya tengo instaurado el hábito de lavarme la cara o los dientes, y hay algo que quiero hacer, desarrollar podría utilizar ese hábito que ya está



creado a lo largo de años y ya me levanto y automáticamente voy a lavarme la cara, asociarlo con una acción, por ejemplo, cantar un mantra, si esto es lo que quiero conseguir o meditar. Estudiar lo podría asociar a otra situación del día otro hábito ya instaurado, hacer ejercicio, hacer practica yóguica. Buscar algún tipo de hábito que ya esté instaurado en mi vida y que esté en un horario que pudiera ser acorde a esta acción que quiero llevar adelante, a este nuevo hábito que quiero instaurar y ligar entonces, un hábito con el otro. Esto me puede ayudar muchísimo. Hay una constante universal que es el cambio. Por lo tanto, tenemos que saber que aquellos caminos que fijamos, que nos proponemos trazar, seguir, nunca van a ser tan lineales como lo hemos pensado. Nosotros pensamos que primero esto, después lo otro, después lo otro, después lo otro, y cuando vamos a la acción de pronto hay que hacer una bifurcación, hay que moverse un poco a la derecha, hay que moverse un poco a la izquierda, y esto es así, porque todo cambia, todo está en un proceso de constante cambio y tenemos que volvernos flexibles, adaptables, tenemos que permitirnos ese cambio. Permitirnoslo sin culpa, sin que se genere ninguna fricción por cambiar algo, por eso digo hay que estar adaptables, flexibles. Y esto es algo que en nuestras clases de Yoga Vital también nos van a ayudar, porque recuerden que a partir de un cuerpo que se vuelve más flexible, también la mente, las emociones, el intelecto, todo se flexibiliza. Es mucho más fácil adaptarse. La vida implica adaptación, implica cambio. La elección del objetivo es algo sumamente importante también porque es lo que te dará en principio motivación. Tenemos que asegurarnos que aquello que queremos hacer, que queremos lograr sean lo que nos dignifiquen, que nosotros podamos sentir como dignificantes, que nos hagan más dignos. Hagan pasar por este filtro la elección de sus objetivos, cuando

quieran trabajar sobre algo y trabajar con mucha constancia sobre eso. Si ese objetivo es algo que te dignifica, entonces es algo valioso, es algo que te va a motivar. Ya saben, no se trata solo de depender de la motivación porque la motivación está muy ligada a la emoción, y la emoción es muy voluble, cambia muy fácilmente, así que no todo tiene porque ser motivación, la sola motivación no alcanza, aunque es importante. Es más importante, quizás incluso el hábito, el desarrollar el hábito que la motivación, porque el día que no se den las cosas como uno pretende quizás no sea la mejor y no ayude a la motivación, pero el hábito sí te va a ayudar. Así estés motivado o no, así tengas una emoción positiva con lo que quieres lograr o sobre lo que ha pasado. Por ejemplo, si has tenido un fallo, no has logrado lo que te propusiste en algún momento, no hay que generar culpa con respecto a esto, hay que crearse un sankalpa, una afirmación, que diga: "Bueno, esto ha sido bueno para mí, porque ahora he aprendido y ahora estoy en una mejor condición para lograrlo que antes", ahora estoy en una mejor condición para lograrlo que antes y lo vuelvo a intentar. Si hacemos esto de a poco iremos construyendo ese hábito que nos irá impulsando. Si nos damos el tiempo necesario, si estamos en una condición de adaptabilidad, flexibilidad, de poder fluir con lo que nos va tocando, estoy seguro que van a alcanzar sus metas y que van a poder ser cada día más fuertes en este sentido.

Bueno me ha encantado compartir con ustedes estas enseñanzas del Ayur Yoga Vital y nos vemos en la próxima oportunidad.

*Pranam.*

*Dhanyavad .*





Foto: Sathya Ashram Hansa 2016

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*

*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](mailto:info@yogavital.com.ar)

[ayuryogavital.com](http://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.