

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo superar las amenazas?

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a stylized font with a small figure above the letter 'a', and the word "Vital" in a smaller font below it, all enclosed in a rectangular border.

Yoga
Vital



¿Cómo superar las amenazas?

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

Ham Sa. Bienvenidos a esta nueva entrega del conocimiento de Yoga Vital. En esta oportunidad me han pedido algunas estrategias, algún comentario sobre cómo superar las amenazas. Bueno, las amenazas dependen de la percepción del individuo. Y esa percepción que tengamos acerca de lo que nos pasa y lo que pasa a nuestro alrededor va a depender de la valoración que nosotros le demos a eso que ocurra. Esa valoración va a estar en relación a la forma en la que nosotros nos entendamos a nosotros mismos. El conocimiento acerca de quiénes somos, nuestras estrategias, nuestras capacidades. Todo eso va a incidir sobre la valoración de lo que nos pasa. Y entonces esto va a ser que tengamos una percepción que podría ser de peligro y que nos llevaría a sentirnos amenazados.

Entonces ¿Cuál sería mi consejo sobre cómo superar las amenazas? Es muy sencillo, concéctate a ti mismo. Ese sería el punto de partida para ir al manejo, a la superación. En nuestra tradición los yoguis vitales tenemos dos palabras que están en relación a esto: *alak niranjam*. Esta frase a veces la decimos para recordarnos a nosotros mismos quiénes somos, qué somos y volver a retomar a

veces nuestro equilibrio, nuestra valoración y percepción de las cosas.

Alak significa aquello que no puede ser tocado, ¿Quiénes somos? somos aquello que no puede ser tocado. *Niranjam* somos eso que no puede ser manchado, que no puede ser dañado. Por ende, entonces ¿De qué deberíamos tener miedo? ¿Cuál sería la amenaza? Si la esencia, lo que realmente somos, es algo que no puede ser tocado, ¿no puede ser dañado? ¿Dónde viene el problema entonces? ¿Dónde surge el temor, la sensación de la amenaza? Esto surge con algo que nosotros denominamos *abamkara*, el *abamkara* es una confusión que se da entre el actor y su rol. En términos más modernos, más tecnológicos quizás, es la confusión que pudiera existir entre el gamer, el que está jugando un juego y su avatar, que sería su representación virtual en ese juego. Cuando este gamer, este jugador se confunde y cree que es ese avatar, esa representación simbólica de sí mismo dentro del juego entonces ahí empieza el gran problema y ocurre otra situación. Esto genera lo que llamamos *asmita*. *Asmita* es traer esa esencia que nosotros somos al plano de lo limitado, de una existencia limitada a la forma, al tiempo, *asmita*. El problema es esta confusión que se da sobre quiénes somos, que es el *abamkara*, creer que somos ese reflejo. Y al creer que somos ese reflejo ocurre una tremenda limitación existencial al plano de la forma y del tiempo. Y una vez ahí el problema va a surgir, la amenaza va a surgir cuando nuestros roles, cuando haya algo que lo ponga en peligro, los roles que nosotros tomamos en la vida, es decir, aquellas cosas que creemos que somos, por ejemplo, nuestra profesión, los valores que tenemos en nuestra vida, la estructura ética de la cual nos manejamos. Cuando haya algo que amenace eso, nuestro conjunto ético, nuestra identidad, esa forma en la que nos relacionamos con las demás personas, esa construcción que hacemos, esa identidad, nuestras

creencias, por ejemplo, cuando alguien empieza a hablar de otra religión, distinta de la que nosotros creemos. Esto puede ser considerado como una amenaza. Cuando alguien plantea un objetivo, una meta diferente, más alta, nos plantea que deberíamos tener otra meta u otro objetivo que no es el que nosotros hemos elegido en esta vida, entonces allí también puede esto representar una amenaza para nuestra *asmita*. Estos elementos que he venido mencionando, a ver, repasando un poquito, nuestros roles en la dinámica de la vida, la construcción ética, nuestros valores, nuestra identidad, nuestras creencias, nuestros objetivos, la forma en la que nos relacionamos con los demás, en la vida. Cuando hay algo que amenace esto ahí es donde va surgir el temor y sentimiento de amenaza. Como he dicho, todas estas cosas no son lo que nosotros somos, lo que nosotros somos es intocable, es imposible de ser dañado. Estas cosas es lo que nosotros en algún punto a partir de una confusión, hemos generado como lo que somos. Y eso es lo que da origen a la sensación del miedo y de la amenaza. Nuestras respuestas frente a la amenaza podrán ser de aceptación, o sea, de pronto, aceptar que quizás puede haber un punto, una mejor manera de desarrollar nuestros roles, o una mejor creencia de la que teníamos. Aceptar que quizás lo que nosotros estábamos pensando, creyendo o con lo que nos estábamos identificando, no necesariamente era lo mejor y a partir de ahí poner en marcha algún proceso de transformación. Otra respuesta posible sería la negación. Negarnos firmemente al punto de incluso ponernos violentos. Lo sabemos, en el mundo la gente se mata, cuando siente amenazado a veces sus creencias, su identidad, su forma de vida, su forma de expresarse, somos capaces de matar a otro para salvaguardar esto. Entonces bien, la negación. También podría ser que frente a una

amenaza decidiéramos para salvar esto reafirmar otro *siddhi*, otras capacidades que tengamos como una manera de compensar aquello que nos estamos sintiendo amenazados. Uno quizás siente que el mundo, la gente que le rodea, les critica algo y para tratar de resolver esa crítica tratamos de ser mejores en otra cosa, pero que esa crítica pase desapercibida o se perciba menos.

Volviendo al punto ¿Cómo superar las amenazas?

Conócete a tí mismo, encuentra la respuesta a quién eres tú. Si encuentras esa respuesta, no es una respuesta que uno encuentre inmediatamente o de un solo momento, pero en la medida que vayas encontrando esta respuesta, descubriéndote, conociéndote a tí mismo, el sentimiento de amenaza se va a ir superando naturalmente, vamos a dejar de sentirnos amenazados. Hasta que en algún punto vamos a darnos cuenta que no hay nada que pueda amenazar nuestro *alok niranjan*, nuestra condición de que no podemos ser dañados, no podemos ser tocados, no podemos ser manchados de ninguna manera.

Nuestra esencia es una esencia eterna.

Espero les haya servido estas reflexiones y seguramente nos encontraremos para nuestro próximo momento de compartir las

enseñanzas de Yoga Vital. *Pranam, Dhanyavad* muchas gracias nos vemos en la próxima.



154 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 Córdobesa de Yoga, la Escuela Latinoamericana de Yoga, Red Intenacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.



Ayur Yoga Vital® 155