

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *¿Qué es la Gratitud?*

*con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo*

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small crescent moon and a dot above the letter 'a'. Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, purple sans-serif font, with a horizontal line underneath it.

Yoga  
Vital





foto: ashram hamsa - argentina 2015

# ¿Qué es la gratitud?

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2022*

Ham sa. Bienvenidos a esta nueva oportunidad para encontrarnos con las enseñanzas de Yoga Vital. Me han propuesto que transmita algunas de las enseñanzas yóguicas sobre cómo desarrollar una mayor gratitud en la vida. ¿Qué es la gratitud? La gratitud es esa emoción placentera que surge al estimar, a darle estima a algún tipo de beneficio que recibimos. Recibimos algo, le damos valor, eso es estimar: darle valor. Le damos valor a eso y eso genera una emoción placentera en nosotros. Es muy buena la gratitud porque genera todo un proceso sanador dentro de nuestros sistemas, al generar esta actitud placentera, esta actitud interna de bienestar, al sentirnos estimados por alguien que nos está ofreciendo algo, nos está dando algo. Ese alguien puede ser una persona, puede ser la naturaleza. El punto es que esto nos hace bien, el sentirnos agradecidos, el sentirnos estimados, que recibimos un beneficio nos hace bien. Esto genera toda una descarga química en nuestro sistema y nos ayuda muchísimo. Teniendo en mente esto, de que el agradecimiento es algo muy bueno ¿Por qué normalmente parece que no estuviéramos tan agradecidos de aquellas



cosas buenas que nos pasan? La razón de esto es un mecanismo que tiene nuestra mente. Es un mecanismo de supervivencia de la mente. La mente intenta estar atenta a lo nuevo, incluso aquello que podría ser peligroso para nosotros, aquello que no está previsto que ocurra y de pronto ocurre. Nuestra mente está programada para estar atenta a estos sucesos. A los sucesos que de pronto surgen sin que los estemos esperando. Entonces todo lo demás, todo lo que es cotidiano, todo lo que es conocido por la mente no atrae tanto la atención. Esto en algún punto hace que de alguna manera nos pongamos insensibles a todo esto, a la vida misma que transcurre alrededor, a la dinámica interna de la vida que transcurre en nuestro interior. Todo eso con lo cual ya estamos acostumbrados, lo percibimos todo el tiempo o todos los días, ya no nos llama la atención, ya no nos asombra. Por suerte este programa que tiene nuestra mente es algo que perfectamente podemos cambiar. Para eso están diseñadas las herramientas de Yoga Vital, para volvernos más atentos, para volvernos más conscientes, para vivir más en el presente, en el aquí y en el ahora, sentir lo que nos está pasando en cada momento y a la vez aprender, porque esto es una decisión, aprender a valorar eso que nos está pasando, darnos cuenta del valor que tiene cada cosa que nos está pasando. Podríamos preguntarnos ¿Soy una persona agradecida? Puede que su respuesta sea variada: Sí, a veces sí, más o menos, o muy poco. Yo quisiera también llamar la atención sobre otro aspecto del agradecimiento, que es la retribución, no solo esa parte en donde sentimos que alguien nos estima, esa parte que normalmente se aconseja: di gracias. A ver el sentido común, las costumbres nos marcan de que cuando recibimos algo decir gracias ¿Será suficiente decir gracias para sentirnos como personas agradecidas? ¿Eso es suficiente? Creo que hay otro factor que hay que tener en

cuenta que es la retribución. No solo quedarnos con el gracias. Esa retribución no siempre vamos a poder dársela a esa persona que nos estima lo suficiente como para dedicarnos su tiempo, su energía, su atención, no siempre vamos a poder hacerlo. Supongamos cuando es algo impersonal como la naturaleza misma, uno puede decirle “gracias naturaleza por esto que me das”. Pero ¿Eso es suficiente? ¿Es solo hasta ahí que vamos a llegar? Creo que no, que debemos retribuir esto que recibimos. Allí yo creo que empieza la acción del agradecimiento, no solo el darnos cuenta de que algo bueno nos está pasando sino tomar acción en relación a eso y ofrecerle algo a la naturaleza a cambio, ofrecerle algo a las personas que se preocupan por nosotros a cambio. Así como a nosotros nos gustó sentirnos estimados, recibir algún beneficio, pensemos en lo bueno, en lo bien que se va a sentir alguien más cuando nosotros ofrezcamos ese beneficio. ¿Cómo podemos desarrollar nuestra gratitud? Esta es una manera, proponiéndonos retribuir aquello que recibimos. Por otro lado, quisiera llamar la atención sobre los excesos. A veces hay una especie de sentimiento de gratitud malentendido, que hace que nos quedemos con lo que tenemos y nos escudemos en este sentimiento de gratitud. Por ejemplo, yo estoy en una condición y podría pasar a una condición mejor, pero de pronto mi mente dice “no, estás siendo injusto, no estás siendo agradecido con esta oportunidad que se te ha dado, con esto que tenes ¿Por qué quieres algo mejor a esto? Hay que tener mucho cuidado con eso, a veces una falsa percepción del agradecimiento puede llevarnos a la inercia y puede esconder miedos que están subyacentes en nuestro inconsciente. Por eso el camino de Yoga Vital es la alertidad, el estar alerta, conscientes, viviendo en el aquí y ahora. Y siempre entendiendo que, si hay algo que nos lleva a una condición mejor será fantástico, agradeceremos. Esto es



como una escalera, agradeceremos al escalón que nos ha servido de soporte hasta este momento, lo soltaremos, nos desapegaremos amorosamente y transitaremos hacia el nuevo escalón que nos va a llevar hacia una posición más elevada, a un punto de vista de consciencia mayor.

Dhanyavad, muchísimas gracias por compartir este tiempo con nosotros y nos encontramos en la próxima oportunidad.

Pranam.



*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 Natah, 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*

*Telfax: (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.*

