

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

Comunicándome

Mi yo interno

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small purple 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



foto: congreso en Capital Federal Argentina 2017

Comunicándome

Mi yo interno

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

Ham sa swagatam bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas del Yoga Vital. Hoy quiero hacerte una pregunta ¿Cómo te llevarías con alguien que te miente sistemáticamente? que no cumple lo que te promete, que no te respeta, que no te cuida, que siempre te deja a lo último, que ignora tus necesidades, que no le interesa conocerte. ¿Posiblemente no muy bien verdad? Ahora te pregunto ¿Cómo te llevas contigo mismo? ¿Te mientes a ti mismo? Cuando te prometes algo ¿Lo cumples? ¿Te respetas? ¿Te cuidas? ¿Te consideras a ti mismo como importante? por lo menos tan importante como los que más te importan ¿le pones atención a tus necesidades reales? ¿Te interesa conocerte? Bueno si estas interesado, estás empezando a interesarte en este tema, quizás sea una buena idea volver a ver este video y dedicarle el tiempo necesario y contestar estas preguntas con el suficiente tiempo para hacerla de una manera seria. Hoy me han pedido que comente sobre cómo comunicarnos mejor con nosotros mismos. Mi primer consejo es ser sincero con nosotros mismos, debes proponerte ser veraz contigo mismo. Es muy común

autoengaños por distintas razones. Debemos proponernos ser lo más sincero posible, si nuestros pies están apoyados en la verdad, tendremos la fuerza necesaria para afrontar lo que venga. Otro aspecto importante en la comunicación con nosotros mismos es el de cumplir nuestras promesas, que nuestra palabra tenga valor para nosotros, como pretendemos que la tenga para los demás. Cuando nos prometemos algo tenemos que intentar hacerlo. Muchísimas veces sin dudarlo un instante rompemos nuestras promesas. Por eso es muy importante que estemos atentos a solo prometernos cosas que podamos cumplir y cuando nos prometemos algo que toda nuestra voluntad esté puesta en cumplirla. Otro factor es respetarnos, muchas personas parecen ser respetuosas a simple vista, pero eso no siempre se lo aplican a sí mismos, si no se respetan a sí mismos, ese respeto que intentan mostrar será sin duda algo falso, algo fingido, y por lo tanto estaremos viviendo una vida de apariencias. Otro tema es cuidarnos, cuidar incluso la manera en la que nos comunicamos con nosotros mismos, que sea comunicarse de una manera sana, hablarse bien, sanamente. Nuestra comunicación debe priorizar nuestras prioridades, incluso sobre otras cosas que muchas veces son superficiales. Hay situaciones en las que donde ponemos las necesidades de desconocidos antes que las propias. Finalmente nuestra comunicación debe estar dirigida a conocernos, cada vez mejor. Si te interesara alguien, seguramente quisieras conocerlo, seguro querrías conocerlo. De la misma manera deberías mostrar ese interés, debes enfocarte en tu autoconocimiento. Mientras más te conozcas a ti mismo, mejor podrás conocer a otros. Y de esta manera, al conocernos mejor, podemos crear mejores relaciones. ¿Te parece que una pregunta puede cambiar la vida de alguien? yo creo que si, por ejemplo, cuando tenía apenas 9 años,

empecé naturalmente, espontáneamente ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde iré? ¿Qué objetivo tiene esta vida? ¿Cuál es mi objetivo de vida? Yo creo que el intento para responderme estas preguntas ha moldeado y dirigido mi vida y estoy muy agradecido por haber seguido este camino. Cuando nos conocemos mejor, todo lo demás se logra con mayor facilidad. Hay muchas creencias que damos por sentadas sobre nosotros mismos, sin nunca habernos cuestionado, sin hacer un cuestionamiento serio sobre esas creencias, sin ponerlas a prueba, sin verificarlas. Es difícil hacer esto, pero en realidad es la clave para tener una vida coherente, saludable, real. Para poder tener claridad, es imprescindible cuestionarnos lo que realmente necesitamos, lo que realmente buscamos. Esto debe estar claro para nosotros. La idea es que cada día podamos ser una mejor manifestación de nuestra esencia. Cada día podamos ser un mejor ser humano. Muy bien con esta última reflexión me voy a despedir y enviarles las bendiciones de todos nuestros maestros. Pranam y hasta la próxima oportunidad.

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 Natab, Jorge Bidondo.-

Un regalo que realmente ayuda

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Telfax: (0054) 0358 - 4646501
+ 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar
ayuryogavital.com*