

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo mejorar la convivencia familiar?

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo





¿Cómo mejorar la convivencia familiar?

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

Ham Sa, bienvenidos para compartir con nosotros las enseñanzas de los grandes yoguis. En esta oportunidad me han pedido que comparta sobre las estrategias de los grandes yoguis de la antigüedad sobre la convivencia familiar. A veces podemos haber visto, leído, escuchado acerca de yoguis ermitaños que vivían solos en las montañas, en las selvas, en los bosques, en el desierto. Pero en realidad esa es sólo una etapa en la práctica del yogui. Hay una etapa muy importante en la que el yogui debe crear una familia y desenvolverse en ese contexto familiar. Esto es probablemente más importante que ese período de soledad, que en algún momento se puede experimentar. Entonces basándonos en estos grandes yoguis que vivieron en familia, que pasaron por esta oportunidad, por esta experiencia es que voy a transmitirles de ellos y además lo que practico en mi vida diaria cómo un *hansa yogui*, como un yogui del parivara hansa que vive en familia. La convivencia en familia, primero que nada, sería bueno acerca de lo que me voy a referir es acerca de la convivencia vital, la convivencia yóguica. ¿Cómo es esta convivencia yóguica, vital? Esta convivencia vital se basa en un bordaje

consciente, estando consciente, dándonos cuenta a cada momento lo que está pasando. En un estado de convivir, interactuar con nuestra familia de una manera consciente. Y empezar por el autodescubrimiento: ¿Quién soy yo? ¿Qué necesidades tengo? A partir de ahí establecer cuáles son mis derechos y mis deberes. Luego en este proceso de ser consciente darme cuenta que el otro merece esos mismos derechos y por supuesto tendrá sus deberes. Debo reconocer conscientemente cuál es mi rol dentro del grupo familiar, ya que esto va a determinar muchísimos aspectos que pueden ayudarnos a tener una vida realmente feliz o no. Establecer claramente, reconocer cuál es mi rol. Una vez logrado esto, entender que, en esa interacción, en esa convivencia va a haber diferentes puntos de vista, va a haber conflictos.

Estar dispuesto a aprender de esos conflictos, entender que esos conflictos están ahí para enseñarnos, que los debemos abordar constructivamente para aprender de ellos. Entender que la solución de esos conflictos únicamente se puede dar en base a normas, a normas que nosotros mismos en el grupo familiar hemos establecido, que hemos creado normas para nuestra familia, que hemos aceptado para nosotros y nuestra familia. Y así finalmente esto va a traer aparejado una convivencia familiar constructiva. Todo esto deberá estar nutrido por la veracidad. Si aquí en este contexto falta veracidad todo lo anterior va a caer. Estos son los grandes secretos de los grandes yoguis para una convivencia sana familiar. Una convivencia que nos proponga maduración, desarrollo. Voy ahora a tratar de tomar cada uno de estos aspectos que he mencionado para que podamos profundizar un poquito más. Por supuesto yo podría tomar uno solo de estos aspectos, de estos temas mencionados y quedarnos horas hablando sobre ello, pero nos excede el tiempo que tenemos para compartir. Voy

a hacer un pequeño toque sobre cada tema. Primero la conciencia, la conciencia es la capacidad que tenemos para darnos cuenta, el hecho de darme cuenta. Vivimos nuestras vidas transcurren en estado de automatismo, sin que nosotros pongamos demasiada atención, sin que estemos ahí dándonos cuenta, esto es lo primero que comenté, esa convivencia tiene que ser consciente. De lo segundo que planteo es este tema de autoconocimiento, para esto la estrategia principal será la meditación, la auto indagación: ¿Quién soy? Esto es fundamental que yo reconozca quién soy. Si yo entro en otra dinámica de interactuar con otros sin saber quien soy ¿Que puede salir de allí? Imaginense. Esto es fundamental, el hecho de acercarnos a esta respuesta cada vez más, de poder respondernos cada vez de una manera más consistente, más real, quienes somos, esto va a ser fundamental, vuelvo a reiterar, la práctica de la meditación vital, es la práctica para llevar esto adelante. A partir de empezar a entender quien soy, reconocer cuales son mis necesidades, qué es lo que realmente necesito. Una vez que tengo esto debo darme cuenta de que este hecho de interactuar con otros va a crearme naturalmente e inevitablemente una situación de derechos y de deberes. Yo voy a tener mis derechos en ese contexto de interacción pero voy a tener mis deberes, esto es porque todo en el universo tiende a un equilibrio, el *HA* y el *THA*, la luz y la oscuridad, la dualidad. Si hay derechos va a ver deberes, si hay deberes va a haber derechos, esto es así. El universo se manifiesta de una manera dual en todos los aspectos. Debo reconocer esto que tengo derechos y que tengo deberes. He llegado a un punto en donde estoy entendiéndome, conociéndome, empiezo a saber quién soy, empiezo a detectar mis necesidades, empiezo a reconocer mis derechos y obligaciones. Luego debo darme cuenta que el otro miembro de mi familia es un ser esencialmente igual

a mi por lo tanto merece el mismo respeto que yo merezco. Esta palabra es clave: respeto, yo debo hacer respetar mis derechos y debo respetar los derechos de los demás miembros de mi familia. Reconocer que en esta unidad existencial somos iguales, somos esencialmente iguales y merecemos el mismo respeto, todos los integrantes de la familia. Y esto no depende del rol que yo realice en mi familia. Supongamos que, siguiendo un modelo más antiguo, el hombre como proveedor, es el que provee los medios para la familia, se sienta con más derecho por esto, como es el proveedor bueno nadie puede cuestionarle, sus derechos están por encima de los demás, de sus hijos, de su esposa, esto no va a funcionar, y si funciona no va a ser una convivencia, va a ser otra forma, una esclavitud, va a ser otra forma, no va a ser convivencia. Tengo un rol dentro de la familia, no puedo decir que el rol del hombre es tal, el rol de la mujer es tal, cada familia es única, así como cada ser es único, cada familia es única y tiene que aprender a establecer claramente los roles que cada uno juega dentro de esa familia, a partir de ahí desarrollar ese rol de la mejor manera posible pero entendiendo que este rol no te da ni más ni menos derechos porque a veces tenemos el ejemplo de la persona dentro de la familia, que como cree que su rol es un rol menor, no se siente con el derecho a exigir el respeto que realmente es requerido y que debería tener, eso no sería correcto y no llevaría a una convivencia feliz. El rol es una forma y nuestras condiciones de seres es otra, esa condición de ser es igualitaria para todos los miembros de la familia, Y todos los miembros de la familia tienen iguales necesidades y obligación de dar respeto a los demás. Una vez que hemos entendido tenemos que pensar en que una convivencia familiar, feliz sería una convivencia exenta de dificultades, de ideas encontradas, eso sería idealizar y para nosotros los yoguis, lo

ideal nunca es real, es una fantasía de nuestra mente. Eso no existe, en toda convivencia va a haber ideas encontradas, va a haber conflictos, va a haber situaciones que tengan que ser resueltas. El punto es que, en lugar de esconder estas situaciones, que es lo que muchas veces se hace para no crear sufrimiento, aflicción. los conflictos se esconden, se dejan de lado, se tapan, hasta que en algún momento toda esa basura que vamos escondiendo debajo de la alfombra forman una montaña a través de la cual ya no se puede transitar, no nos deja entrar o no nos deja salir de nuestro hogar, es una montaña de conflictos tapados. Eso no debe ocurrir, debemos ver los conflictos como una oportunidad de aprendizaje, no debemos verlo como algo negativo, debemos verlo como algo positivo, dedicarles el tiempo necesario y esto no quiere decir que estemos todo el día en el tema de resolver conflictos, sería buen consejo por ejemplo, dedicar algún momento para charlar acerca de los posibles conflictos que tengamos con nuestra familia y tratarlo solo ahí, luego soltar, no estar todo el día rumiando ni tratando de vengarse ni tratando de demostrar el punto. Buscar el momento donde todos de una manera constructiva nos reunamos con mente abierta y entendiendo el cariño, el amor que sentimos el uno por el otro, respetándonos, y escuchando a los demás de una manera constructiva y dando tiempo luego para procesar, para reevaluar, analizar tranquilos sin buscar soluciones rápidas que no sean consensuadas. Cuando estos conflictos aparecen ¿Cómo los vamos a resolver? Lo primero que necesitamos para resolver conflictos es haber establecido normas, si no hemos establecido normas muy difícilmente podremos ponernos de acuerdo o puede ser que una parte de la familia se ponga de acuerdo y otra no. Supongamos que la madre y el padre están muy contentos y convencidos de que esto es la solución del conflicto, pero puede ser que

el hijo o los hijos no lo tomen así y por lo tanto no lo van a aceptar y por lo tanto el conflicto no está resuelto. En cambio, si nosotros nos proponemos crear nuestras normas familiares, no estoy hablando de normas que existen en algún lugar, estoy hablando de nuestras propias normas, por ejemplo, ¿Cómo se constituye una familia? Primero un hombre y una mujer, ahí empieza la familia, bueno no quiero establecer esto de una manera únicamente, en la actualidad vemos que dos hombres pueden constituir una familia, dos mujeres pueden constituir una familia, está bien, pero empieza con un *HA* y un *THA*, empieza con un ser humano que toma una actitud *HA* de un polo y otro ser humano que toma una actitud *THA*, entonces ahí empieza la dinámica familiar. Estos son los dos primeros integrantes de la familia, ellos son los primeros que tienen que establecer las normas a través de las cuales van a interactuar. Cuando se suman los hijos a esta familia, muy gradualmente, porque claro no le podemos pedir a un bebé que participe en la construcción de una norma, muy gradualmente y dentro del proceso de maduración de nuestros hijos deberemos oírlos incluyendo en aquellas normas que principalmente les atañen a ellos, que ellos sean parte de la construcción de la ley, de la norma. Ellos tienen que ser parte de eso, porque luego si ellos son parte de la construcción de la norma y la conocen perfectamente, cuando fallan, cuando faltan a esta norma, deberían responsabilizarse. Y deberían entender que están haciendo algo que no es correcto. pero si esa norma la han creado los padres para ellos y ellos no están de acuerdo con esa norma, bueno difícilmente la van a aceptar o la van a aceptar de una manera no constructiva, no responsable. Esto es inevitable, esta reflexión que vino a mi mente sobre la política, esto es como los políticos que hacen todo para el pueblo, pero sin el pueblo. Hacen las

cosas para el pueblo, pero sin darle intervención al pueblo. Acá es prácticamente lo mismo, tenemos los padres que de alguna manera serían los gobernantes de esta familia, tendrían el rol de gobernantes y hacen todo por sus hijos, pero normalmente sin sus hijos, sin introducirlos gradualmente. Y acá viene un factor que es importantísimo que es la veracidad. En la medida en la que nuestros hijos, a veces esto pasa entre los mismo cónyuges, a veces hay uno que omite la verdad al otro con las intenciones que sean, pueden ser muy buenas las intenciones todo lo que quieras, pero si uno no comparte la verdad con su cónyuge, con la persona que convive, con la persona que respeta, con la persona que ama, algo no está bien, eso ya tendríamos que empezar a plantearnos. Esto tiene que ser en un contexto de verdad y con nuestros hijos tiene que ser así, pero por supuesto no podríamos trasladarle verdades, realidades de la vida a un niño que todavía no está maduro para entenderlas o manejarlas. Esto tiene que ser gradual en la medida que nuestros hijos maduran, se desarrollan, crecen, tienen que entender y conocer las realidades de la vida, nuestras verdades de la familia, las tienen que conocer, entenderlas y tienen que ser parte de este proceso. Los va a ser personas responsables cuando llegue su momento, los va a ser personas que disciernan. Porque ¿Qué pasaría con un niño que está acostumbrado a cantar las leyes que alguien más puso y de las cuales no intervino de ninguna manera? Lo van a llevar para cualquier lado o va a ser un rebelde sin causa que se va a revelar de la peor manera. Esto para nosotros los yoguis es la convivencia saludable en familia, estas son algunas de las claves, algunos de los condimentos. Por otro lado, y por último, quiero tocar el tema del *ahimsa*. El *ahimsa*, el no dañar. Aquí a veces hay una gran ilusión sobre esto que pensamos que no dañar es prácticamente no hacer nada... No

necesariamente es así, para los yoguis dañar es cuando rompemos algo para llevarlo a una condición inferior a la que estaba, pero siempre que queremos transformar algo, siempre que queremos afectar algo habrá que romper algo. Ese romper no necesariamente es dañar, si en ese proceso se consigue llegar a un estado constructivo, a un estado superior al que estabas antes. Como si dijéramos si no tenemos que dañar, un médico no te podría operar, porque para operarte te tiene que cortar un tejido, pero lo que ocurre es que él corta ese tejido con la intención de llevarte a una condición más saludable y esto es lo que va a ocurrir luego de esa operación perfectamente o de ese tratamiento. Aquí pasa exactamente lo mismo, ninguna cosa surge de la nada, para hacer algo tenemos que romper algo porque en este universo está lo que está y todo se transforma. Quiero algo superior tengo que romper algo inferior, eso no es dañar. Es daño y es violencia, la violencia es un uso de fuerza excesivo, inadecuado, inoportuno. Pero en realidad hacer un uso adecuado, moderado, equilibrado de la fuerza es parte de la dinámica de la vida, sin esto no se podría interactuar, no podríamos vivir ni llevar adelante nuestras dinámicas vitales. Es interesante entender bien, que es a lo que vamos a llamar violencia. Porque si no pudiéramos usar ningún nivel de fuerza, yo por ejemplo ahora estoy levantando el volumen de mi voz y eso es un acto de fuerza, porque pretendo impregnar esta idea, esto que estoy diciendo. Vamos a necesitarlo, si nosotros fuéramos siempre parejos, si no usáramos nuestra fuerza no viviríamos, no actuaríamos. Hay que diferenciar lo que es dañino, de lo que es violento, de lo que es una interacción constructiva, positiva y esto es por último lo que voy a decir. Hay que mantener, hay que crear una actitud constructiva en nuestra dinámica familiar, siempre abordar todo pensando: ¿Esto que estoy haciendo

sirve para lograr algo mejor? Esto que hago, esto que digo, esta estrategia que vamos a poner en marcha ¿Nos conduce a algo mejor, a algo más saludable? a una vida más plena, estar más felices como familia. Como dije al principio hay tanto para contarles, hay tantas estrategias para compartirles, voy a dejarles reflexionando en estas palabras, en estos consejos que para mi han sido utilísimos que trato de aplicar siempre en mi vida diaria, espero que a partir de ahora a ustedes también. Gracias, dhanyavad, ham sa, hasta la próxima.

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 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

Tel/fax: (0054) 0358 - 4646501 + 54 9 351 8062142

info@yogavital.com.ar ayuyogavital.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 Internacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.