

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

¿Cómo mantener el optimismo en el trabajo?

con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo

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

Yoga
Vital



foto Sur de india año 2012

¿Cómo mantener el optimismo en el trabajo?

*Transcripción de una charla
dada por
Sri Dev Hansa Natha
Jorge Bidondo
año 2024*

Ham Sa, bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. Me han pedido que comente algunas de las estrategias que tenemos en nuestro Ayur Yoga Vital para desarrollar el optimismo. Vamos a empezar planteándonos ¿Qué es el optimismo? ¿Qué significa ser optimista? Optimista es el que tiene una actitud positiva frente a lo que ocurre en la vida, es poder encontrar todo lo positivo de lo que surge en el contexto de nuestra vida diaria. Los yoguis vitales somos naturalmente optimistas, es una necesidad, una condición. De hecho, en uno de los textos más importantes que tenemos, que son los yoga sutras de Patanjali, siempre se nos plantea que, si queremos encontrar soluciones debemos enfocarnos siempre, siempre, en lo positivo, porque al enfocarnos en lo positivo, es como si trasladáramos nuestra energía en esa dirección. Lo contrario ocurriría si nos enfocamos en lo negativo, estaríamos atrayendo y favoreciendo que lo negativo

estaríamos atrayendo y favoreciendo que lo negativo suceda en nuestra vida. Quiero comentarles también que el optimismo es una elección, no es algo que uno es, o no es, es una elección, uno elige ser optimista o no. A veces esto se hace conscientemente, o sea, yo a veces conscientemente decido que quiero ser optimista y a veces lo elijo porque es parte de mi configuración, de mi naturaleza. Como a veces también inconscientemente elijo el negativismo como parte a veces de mi naturaleza: Pero esto no tiene que ser así, no estamos condenados a esto. Es como que tenemos la capacidad y el poder de elegir, y lo primero y más importante es saber que podemos elegir. Ahora que ya saben que pueden elegir, les voy a dar otra buena noticia, además de poder elegir ser optimistas, podemos desarrollar, entrenar, la capacidad del optimismo. El optimismo tiene que ver con siempre esperar lo mejor y ocurra lo que ocurra rescatar lo positivo, ser capaces de ver la oportunidad en la dificultad. Enfocar, poner nuestra atención en aquello que vemos que puede funcionar, no en lo que puede fallar, sino en lo que puede funcionar. Hay que interpretar la realidad enfocándonos en lo positivo. Esto no quiere decir que seamos unos inconscientes totales y no veamos lo que pueda significar el peligro.

Para nada, esto hay que contemplar. Hay que contemplar las dificultades, pero solo para anticiparse. Todo optimista tiene la capacidad de minimizar el fracaso, verlo como algo temporal. Confiar en que llegará lo bueno. Si seguimos intentándolo, en ese seguir intentándolo no es seguir haciendo lo mismo y esperar un resultado diferente. La idea es seguir intentándolo e ir ajustando el accionar en relación a lo aprendido. Esta persona que quiere desarrollar su optimismo tiene que valorar siempre más lo que tiene que lo que le falta, esto es muy importante. A veces no nos damos cuenta de la

importancia y del valor que tienen nuestras fortalezas y le damos mucha atención quizás a algunas falencias que no sean tan importantes. Y de última ya se desarrollarán, siempre tenemos que apoyarnos, que hacer pie en nuestras fortalezas por encima de las debilidades. Es importante priorizar nuestros valores. Para aquella persona que desea desarrollar su optimismo es importante reconocer sus propios valores, sus valores de vida. Y a esos valores darle importancia, apoyarse en esos valores, apoyarse en su actitud, apoyarse en sus talentos, esto siempre deberá ser priorizado, ver el entorno como un lugar para aprender. Cuando consideramos, cuando tratamos de hacer conscientes dónde estamos, qué hay a nuestro alrededor, tenemos que ver esto como un aula. Estamos en esta aula para aprender y orientarnos siempre en dirección hacia el éxito. Algo que es fundamental, es cómo vamos a alimentar nuestra mente. Si queremos desarrollar nuestro optimismo, siempre debemos alimentar nuestra mente con positivismo. Para eso una herramienta importantísima es el lenguaje. El lenguaje con el que nos comunicamos con los demás y el lenguaje con el que nos comunicamos con nosotros mismos. Estar muy atentos al tipo de palabras que usamos. Yo he notado que a veces por ejemplo se usan mal los adjetivos, queremos referirnos a algo que es bueno, que es saludable, decimos “fue un momento terrible”, como terriblemente bueno, pero fíjense la palabra terrible tiene una connotación que no es positiva. No deberíamos utilizar ese adjetivo para referirnos a algo bueno, deberíamos ser concretos y claros con nuestra forma de comunicar. Estar atentos a las palabras que usamos, ya lo dije, tanto para los demás e incluso más importante las palabras que usamos para nosotros mismos. En este alimentar nuestra mente está el hecho de nuestros conocidos, nuestros amigos, la gente con la que frecuentamos. Es

preferible enfocar el tiempo y la energía hacia aquellos amigos que tienen una actitud positiva, de los cuales luego de estar un rato con ellos salimos pensando “qué bueno, qué bueno que pude hablar con esta persona porque extraje esto, saqué esto en limpio, aprendí algo... Tomé una visión diferente sobre algo... Preferir ese tipo de contactos, de amigos. Evidentemente habrá por ejemplo el ambiente del trabajo con la que tenemos que convivir y a lo mejor no tienen estas características, bueno cuando es así, un poco como que no poner tanta atención, no dejar que nos llegue, poner a nuestro alrededor una especie de campo magnético que desvíe todas las negatividades y solo recibir aquello que entendemos como algo positivo. En esto de alimentar nuestra mente, la elección de nuestros libros, la elección de nuestra música, la elección de las películas que decidimos ver. Todo esto imaginense es algo con lo que nosotros alimentamos nuestra mente... Amigos, libros, música, películas, tienen que potenciar nuestras emociones y pensamientos positivos. Las personas que realmente quieren desarrollar su optimismo tienen que tener cierto tipo de creencias, las creencias son una elección, y tenemos que construir si no las tenemos, cierto tipo de creencias, por ejemplo, una de esas creencias es que es más importante el disfrute del camino que el destino mismo. Estamos detrás de algo, si eso que buscamos es algo bueno pero en realidad tenemos que creer, tenemos que pensar que lo más bueno va a ser el camino para llegar a ese lugar, porque si ponemos todo el énfasis en el llegar, en lo que vamos a conseguir y no en el proceso va a haber muchas cosas que vamos a perder, va a haber mucho disfrute que vamos a perder y ahí entra la otra creencia que es muy importante: el no generar culpa por disfrutar, el entender que el disfrute es algo bueno, sano, que nos sana. Disfrutar nos sana, no tenemos por qué sentirnos culpables por disfrutar de

ciertos momentos, de ciertas situaciones, eso es saludable, es bueno para nosotros, no generar culpa por disfrutar. Buscar siempre la felicidad, esta es otra creencia importantísima. Otra creencia es solo controlar lo controlable, y dejar fluir lo que no podemos controlar. Lo que puede ser controlado podemos intentar controlar, lo que no podemos controlar simplemente hay que dejarlo suceder, hay que acomodarse y flotar con la corriente. Quiero que sepan que los únicos que encuentran soluciones son los que piensan en soluciones, no en problemas. El que piensa en problemas vive en problemas. El que piensa en soluciones vive en soluciones. Por último y para cerrar, quiero decirles que el optimismo no asegura el éxito, pero aumenta inmensamente las posibilidades y nos vuelve sanos, nos ayuda a estar sanos física, mental, emocional y espiritualmente. Espero que estas palabras sean de utilidad y los espero para nuestro próximo encuentro con las enseñanzas del Yoga Vital.

Pranam: dhanyavad, muchísimas gracias

*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

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