

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

Ayur Yoga Vital

presenta

La autoestima en la vida profesional y familiar

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, enclosed within a purple rectangular box.

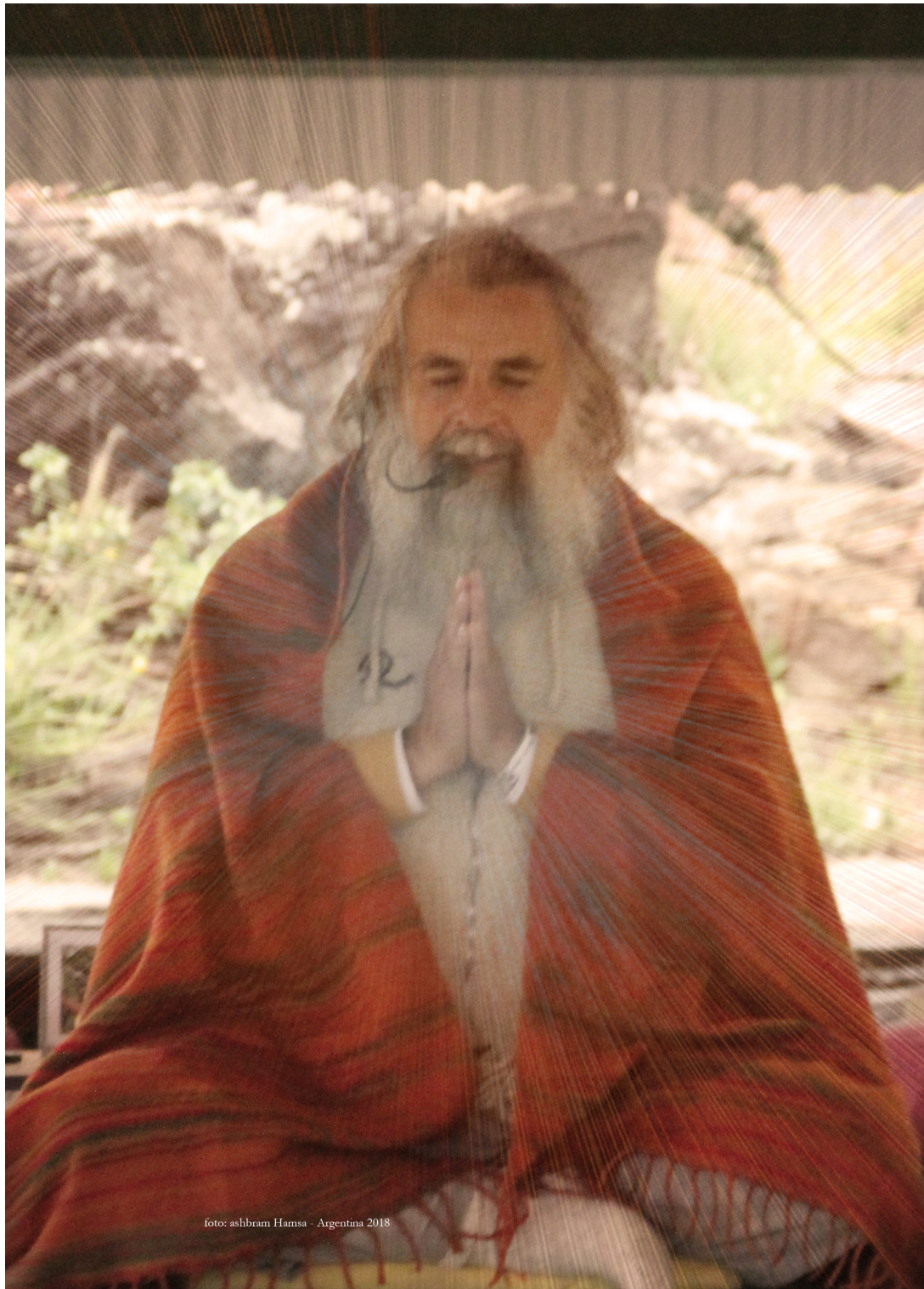


foto: ashbram Hamsa - Argentina 2018

La autoestima en la vida profesional y familiar

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

Ham Sa. Bienvenidos a este momento para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. Hoy vamos a hablar de la autoestima y de qué manera la autoestima afecta nuestra vida profesional y familiar. Quiero hacerles una pregunta ¿De qué manera les gustaría que los demás le valoren? ¿Por lo que ustedes realmente son? o ¿Por esa faceta de ustedes que muestran al mundo, por la capacidad que tienen de generar logros? ¿Cómo les gustaría ser apreciados? ¿Por sí mismo, por lo que son o por lo que muestran, lo que pueden lograr, lo que pueden hacer? Piénsenlo, definan en su mente una respuesta. Espero que ya la tengan. Y ahora quiero preguntarles ¿Y a ustedes en base a qué se valoran? ¿Se valoran por quienes son o se valoran por lo que quieren lograr o por lo que pueden

hacer? Bueno va a ser muy interesante descubrir para cada uno sin duda qué es lo que se responden y espero que sean sinceros a la hora de darse estas respuestas.

Quiero contarles que en nuestro Yoga Vital damos un especial énfasis a lo que es el autoconocimiento, el descubrir quiénes somos realmente, por ejemplo, hay un mantra, una frase que usamos para saludarnos y ese mantra es *ham sa. Ham* quiere decir yo soy y *Sa* es como un comodín, es una frase que se usa para simbolizar eso, lo que sea, que yo crea que soy. O sea, cada vez que digo esta frase *ham sa*, yo estoy haciendo una autoafirmación acerca de quién soy y eso es bueno para nosotros es muy importante porque partiendo de ahí es que vamos a construir todo lo demás, partiendo de quiénes somos ¿Somos esta personalidad que mostramos habitualmente? ¿Tenemos una única personalidad? Buena pregunta, a ver si tengo en este momento un cuerpo de hombre, tengo un cuerpo de mujer, en alguna etapa de mi vida seré un bebé, en alguna otra etapa seré un niño, luego seré un adolescente, luego seré un adulto, luego seré un adulto mayor, pero yo en realidad ¿Soy eso? ¿No hay algo permanente en nuestro interno? Algo que siempre estuvo ahí, algo profundo en nosotros que nunca cambió, nuestra esencia, nuestro ser. Si yo logro identificarme con eso, la construcción de mi autoestima es completamente diferente y sería magnífico que lográramos establecer esto desde niños. Que ya desde niños pudiéramos entender que no somos eso que normalmente aparentamos, no somos lo que hacemos, no somos nuestros logros o nuestros fallos. Bueno a veces hay cosas que nos parecen imposibles o que no podemos lograr o que nos cuestan, tampoco somos eso. Si nosotros lográramos entender que somos esa esencia profunda, esa esencia espiritual, que por otro lado está absolutamente conectada a este

universo que nos rodea, si somos creyentes, que está conectado con aquello que entendemos como la divinidad de alguna manera porque de algún lado tenemos que venir. Ya sea del universo, ya sea de la divinidad, es innegable que estamos absolutamente conectados a todo eso, cuando hablo de esta conexión, hablo del infinito potencial que hay detrás de entender esa conexión. Cuando yo me identifico con un ente individual, separado, desconectado, suelto, es lógico que asuma un montón de limitaciones.

Nosotros entendemos que es muy importante desarrollar una sana autoestima. Esta sana autoestima para nosotros viene del autoconocimiento, de conocernos profundamente, de saber quiénes somos. Recién yo les preguntaba ¿Son ustedes esta máscara, esta personalidad que ofrecemos? De hecho ¿Ofrecemos una sola máscara u ofrecemos distintas mascararas? Por ejemplo, cuando nos relacionamos con nuestra pareja probablemente tomemos una cierta actitud, seamos de una determinada manera, usemos un determinado lenguaje. Cuando nos relacionamos con nuestros hijos o nuestros padres probablemente usemos otra determinada máscara, otra determinada actitud. Cuando nos relacionamos con nuestros amigos probablemente sea otra, cuando nos relacionemos con nuestros compañeros de trabajo probablemente sea otra, y así ¿Cuál de todos esos somos? Bien, ahí está el punto, en entender esto y en poder ligarnos con ese ser, con ese ser profundo, con ese sí mismo y esto nosotros lo proponemos desde herramientas que son en realidad muy simples, sólo hay que ponerlas en práctica. La principal, quiero ir a la principal, es la meditación. La meditación es justamente lo que nos va a permitir discriminar en algún momento entre todo eso que es superficial en nosotros y lo que es profundo en uno, que no son nuestros hábitos, nuestras conductas, nuestras

características particulares, que es esa esencia profunda. La meditación como herramienta principal, luego lógicamente tenemos una cantidad de herramientas como son la autoobservación, la visualización, el trabajar con las asanas para comprender este cuerpo, comprender esta herramienta corporal y poder usarla de la mejor manera, entender cuáles son los límites momentáneos y cuáles no son límites en realidad de ese cuerpo, sino que pueden ser límites momentáneos de otra parte de nosotros como puede ser nuestro cuerpo emocional, nuestro cuerpo mental, que a veces nos pone límites que no son reales, que se pueden trascender. Y esto justamente lo trabajamos desde las asanas, desde el pranayama que es el trabajo de nuestra energía interior con técnicas respiratorias, con técnicas de relajación para soltar estas tensiones que se generan a partir de posibles y momentáneas frustraciones, límites y demás que no son reales, vuelvo a insistir, que se pueden superar, que despertando nuestro potencial podemos trascenderlos. Pero para eso, como digo, en Yoga Vital hay una gran cantidad de herramientas. Ya no puedo ahora ahondar en ellas porque debe hacerse en el contexto adecuado y en una relación directa, personal entre ustedes y un profesor de Yoga Vital que viéndolos, comprendiéndolos pueda ofrecerles las herramientas más óptimas. El mantra también es otra de esas herramientas extraordinarias para trascender, romper esas barreras mentales. Quiero dejarles finalmente con una anécdota. En la India en un momento, en lo profundo, en lo tupido de una selva descansaba un león. Este león era un león prácticamente gigante, un león poderoso, era el rey de su grupo, el rey de su zona y nadie por supuesto se metía con él. De pronto este rey león que estaba descansando ahí en la maleza, en la jungla del sur de la India, de pronto siente un ruido entre el follaje, algo que se acerca, por su puesto el león era muy confiado de

sí mismo y no se inmuta, simplemente se intriga por supuesto qué era eso. De pronto se abre la maleza y salta sobre el león un pequeño ratón. El ratón lógicamente se sorprende al caer sobre el león intenta rápidamente correr, corre por encima del propio león para escabullirse, natural en un ratón y el león, con una de sus patas pone la mano encima del ratón y lo agarra, lo tiene ahí agarrado. El ratón mira al león, el león mira al ratón y el león se sorprende un poco porque cualquier otro animal en esa condición estaría temblando, muerto de miedo, esperando ser devorado, lo habitual cuando el león atrapa una presa. Sin embargo, él se sorprende porque este ratón no hace eso, simplemente se da vuelta muy calmadamente, lo mira al león y le dice: - "León voy a proponerte algo, si tu hoy me perdonas la vida y me dejas ir, yo a partir de hoy estaré muy atento, estaré cerca tuyo siempre, muy atento, para devolverte este favor y quizás algún día yo pueda salvar tu vida también. El león sonríe y dice mentalmente de qué manera este pequeño ratón podría llegar a salvar mi vida, eso realmente lo dudo, no creo que esto pueda pasar. Sin embargo, el león se siente muy divertido en ese momento por la actitud del pequeño ratón, no tenía hambre, y decide aceptar la propuesta del pequeño ratón y le deja ir. Pasan unas semanas y luego unos cazadores furtivos logran atrapar al león con una red, el león lucha por escaparse y por más que era muy fuerte y poderoso no logra romper esta red y ya siente que está condenado. De pronto escucha un ruido en la maleza y ve aparecer al pequeño ratón que salta otra vez sobre él y directamente se avalancha sobre la red que le retenía y empieza a roer la red con todo su energía, con todo su poder y finalmente rompe la red y logra liberar al león... ¿Qué opinan de este ratón? Este ratón no se dejó llevar por el hecho de ser pequeño comparado con el león, realmente este ratón tenía una sana

autoestima, sabía lo que podía hacer y lo que no. De pronto no desafío al león a pelear porque eso no hubiera sido realista, pero sí sabía que tenía la capacidad en algún momento de devolverle el favor y eso fue lo que le propuso, y efectivamente eso fue lo que pasó finalmente. Deseo que hayan disfrutado de este momento para compartir las enseñanzas del Yoga Vital y los espero para la próxima.

Pranam



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® 395