

SAMADHI PADA

Durante tu próxima práctica de yoga, comienza a actuar como testigo de tus fluctuaciones mentales y estate abierta a cómo esto afecta tu práctica.

A medida que avanzas en cada postura, escucha las percepciones y verbalizaciones que suben y bajan en tu mente. ¿Qué historias te cuentas a ti misma? Tal vez juzgues la apariencia de una determinada postura, o tal vez trates de esforzarte cuando tu cuerpo te dice que disminuyas la velocidad. Tal vez sea lo contrario, y te dices a ti misma que debes reducir la velocidad cuando tu cuerpo está pidiendo más.

En mi propia práctica de yoga, he sido testigo de cómo surgen muchos tipos de chitta vritti en oposición a lo que mi cuerpo necesita. Esto es común, pero cuando comenzamos a prestar más atención a nuestras fluctuaciones mentales durante la práctica, comenzamos a encontrar que nuestra capacidad para escuchar a nuestro cuerpo mejora.

Esta es una buena manera de comenzar a integrar esta práctica consciente: a medida que avanzas en cada asana, simplemente observa los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que surgen, y utilízalos como indicadores para ayudarte a identificar las cinco fluctuaciones mentales.

A medida que surja cada pensamiento, comienza por preguntarte: "¿Es esto cierto?" Por ejemplo, puedes sentir una sensación en el muslo que tu mente te dice que es dolor. Sin embargo, una vez que te preguntes si esto es cierto o no, es posible que descubras que no es más que una leve molestia.

Una vez que respondas a esta pregunta inicial, investiga el pensamiento con más profundidad para descubrir qué tipo de fluctuación mental es haciendo más preguntas: "¿Es un gusto o un disgusto? ¿Hay algún otro tipo de juicio allí? " Si la respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, has determinado que el pensamiento es una percepción y, por lo tanto, no es cierto. Si descubres que un pensamiento es una percepción, profundiza un poco más para ver si hay verbalizaciones o historias adjuntas a él. Si es así, pregúntate si es una historia que te cuentas con frecuencia. ¿La historia desencadena algún recuerdo?

Si descubres que un pensamiento se compone de una o más de las fluctuaciones mentales, te darás cuenta de que no es cierto. A partir de aquí, mira si puede regresar a la verdad y luego perdónate compasivamente por aceptar una idea falsa.

Este tipo de práctica también trabaja para cultivar el no juzgar, ayudándote a afrontar todos y cada uno de los momentos como una experiencia que no requiere la etiqueta de bueno o malo.

Esto también te ayuda a participar en cada experiencia de una manera que despierte aún más su **expresión de conciencia más auténtica**.



SADHANA PADA

Para esta práctica, te invito a que observes los momentos en que te sientas más molesta y los anotes en tu diario. Considera qué pensamientos se están moviendo a través de tu conciencia durante estos momentos y escribe estos pensamientos en tu diario.

He descubierto que completar afirmaciones como:

"Estoy molesta porque _		_" o "Me	
siento	_porque		" me ayuda a
identificar la verdad frer	ite a las proyeccio	nes de m	nis percepciones c
verbalizaciones que he	aceptado.		

Tomarse el tiempo para usar el conocimiento de la filosofía del yoga fuera de la esterilla y tomarse el tiempo para sentarse consigo mismo en contemplación es svadhyaya, es una parte importante de la práctica del yoga.

Si trabajas en dejar caer la historia y dejar de lado tu opinión, te será posible comprender verdaderamente cómo todas las encarnaciones de la conciencia universal experimentan su propia cadena kármica de eventos, y cómo sus percepciones son tus percepciones, así como tus percepciones son sus propias percepciones.

Te invito a ser consciente de cómo esta práctica cambia tu nivel de compasión por ti mismo y por los demás.

KAIVALYA PADA

Cuando sientas que los gunas se están apoderando de su vida, hay formas de volver al centro.

Por ejemplo, cuando sientas que tu cuerpo emocional comienza a reaccionar a los estímulos, permítete presenciar tu reacción sin juzgar. En lugar de expresar tu reacción en voz alta o apegarte a ella, simplemente observa tu reacción y los pensamientos y sentimientos que la acompañan.

Luego, pregúntate por qué los estímulos desencadenaron esa reacción. Preguntate: "¿Por qué me hizo sentir así?" Cuando se hace este tipo de preguntas y se responde honestamente, te empoderas para detener una reacción en seco para poder responder con más compasión.

Te invito a utilizar este método para trabajar con cualquier material interno que surja. Siempre he descubierto que detenerme y practicar este tipo de conciencia es un hermoso regalo que conduce a estados del ser más equilibrados.