NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 7, módulo 2

Estar listo: preparando la tierra para el camino tierno y feroz

Sheryl Petty

. . . .

Transcripción del texto original en inglés: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Bárbara Leonardi, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Sheryl Petty 00:11
Hola amigos, encantado de verlos a todos. Es un placer estar aquí. Todo tipo de caras nuevas, algunas que nunca he visto antes y que nunca me han visto. Gracias por recibirme. En la pequeña conversación que tuve con los facilitadores del espacio, dije: ojalá que lo que he planeado para hoy vaya en la dirección, esté alineado con el flujo en el que han estado. Crucemos los dedos, ya que no he formado parte de todas sus conversaciones... una puede hacer toda la preparación posible y luego ver lo que sucede en tiempo real.. Voy a compartir un poco mi pantalla y vamos a entrar y salir de la presentación. No voy a estar hablando todo el tiempo, realmente quiero escuchar su opinión sobre lo que están experimentando. Pero me gustaría ofrecer una visión general de hacia dónde creo que vamos, y luego iremos a donde precisamos ir en el periodo de tiempo que tenemos... ¿Qué les parece?

Joe Loizzo 01:12
Sheryl, permíteme decir que nos sentimos tan cómodos contigo aquí que olvidamos que no todos te conocen como nosotros... Así que, Sheryl, nos sentimos muy honrados de que te unas a nosotros. Sheryl Petty no es sólo nuestra coach de equidad, sino una amiga, compañera, practicante de dharma. Tiene enormes y asombrosos recursos en términos de su práctica del dharma, de la tradición Bon a otras tradiciones budistas tibetanas. También

está emparentada con la tradición espiritual yoruba. Y es una dakini feroz que transforma instituciones, corazones y mentes en el mundo que nos rodea, como consultora de equidad para instituciones educativas. Así que estamos realmente honrados de tenerte con nosotros hoy, gracias.

Sheryl Petty 02:30
Gracias. Estoy feliz de compartir más sobre lo que hago y mis antecedentes, por favor hagan las preguntas que les gustaría en cualquier momento durante la presentación. Creo que voy a empezar, no creo que haya más preámbulos que quiera compartir ahora mismo. Si quieres leer más sobre mí, estoy segura de que hay una biografía circulando por alguna parte. Vamos a comenzar y ver qué pasa, y a medida que pongan cosas en el chat, si me estoy perdiendo algo, por favor levanten la mano o salgan del modo silencioso para hacérmelo saber y hablar en la sala, para que pueda atenderlos.

Sheryl Petty 03:17
Fue interesante conversar con Joe sobre cómo estas sesiones que compartiré con ustedes encajan con el flujo de lo que están haciendo. Esto es algo asombroso, esta gran visión que todos ustedes están sosteniendo juntos, y luego algunos de nosotros ofrecemos estos pequeños fragmentos. Super interesante. Así que este título viene de ahí. ¿En qué creo que se centra esta sesión, qué podríamos hacer juntos? Han tenido varias sesiones hasta ahora y voy a preguntarles sobre ellas en un momento: ¿qué ha pasado exactamente para que esto sea apropiado aquí hoy, esta noción de preparación y de labrar la tierra? Y espero que esta frase, "camino tierno y feroz" evoque algo, sobre lo que también voy a preguntarte dentro de un momento.

Sheryl Petty 05:03
Así que lo que pretendo es compartir un poco mi pensamiento sobre lo que me gusta llamar equidad profunda; ¿qué tiene eso que ver con la práctica espiritual, en particular con el tantra? ¿Quiénes somos en el mundo y qué es la práctica liberadora, tanto si hemos entrado por la puerta de la equidad profunda como por la de la práctica espiritual? Todos han hecho alguna lectura previa, así que probablemente ya saben mucho sobre lo que pienso al respecto. No lo voy a repetir en detalle, pero hablaremos un poco de ello. Quiero compartir algunas prácticas. Las prácticas que compartiré hoy son de la tradición Bön. También soy practicante Nyingma, y practico un poco con comunidades Gelug. Practico Yuthok Nyingthig con el Dr. Nida y otros. Luego reflexionaremos y discutiremos. Así que creo que esto es lo que va a pasar hoy.

Sheryl Petty 05:20

“Acuerdos de aprendizaje comunitario de Nalanda” [escrito en el título de la diapositiva]. Ya los conoces, seguro que los has practicado, lo haremos más tarde. Simplemente me gusta la imagen, que es básicamente por lo que me quedé con esta diapositiva. Pero como calentamiento voy a dejar esta diapositiva un momento y luego la voy a quitar porque quiero que nos veamos unos a otros, ver lo que escriben en el chat y ver a los que puedan salir del silencio para compartir. Tengo curiosidad por saber qué evoca el título de la clase, teniendo en cuenta lo que han estado haciendo en las sesiones anteriores, de las que sólo conozco pequeños detalles. Y qué preguntas o reflexiones puede suscitar el título: “Estar listo: preparando la tierra para el camino tierno y feroz**”**, y si compartes algún deseo que tengas para hoy, no necesariamente lo podremos realizar, pero lo haremos lo mejor que podamos. Así que quiero empezar con eso. Y durante la clase pueden compartir, si quieren, algunos aspectos de lo que han estado haciendo en las semanas anteriores que crean que nos ayudarán a participar juntos hoy. Puedo copiar estas preguntas en el chat mientras quito la pantalla compartida.

Sheryl Petty 06:31
Esto me da la oportunidad de escuchar sus voces y lo que piensan, para que sea más interactivo. Salvo a un puñado de personas, a la mayoría de ustedes en realidad no los conozco para nada.

Estudiante 06:57
Sheryl, hola. ¿Quieres que lo pongamos en el chat, o que hablemos?

Sheryl Petty 07:02
Cualquiera de las dos formas es buena. Vamos a dedicar un poco de tiempo a esto.

Estudiante 07:06
Me interesa mucho esa ternura y esa fiereza, me atrajo mucho.

Sheryl Petty 07:17
A los demás, ¿qué os viene a la mente? Lo que quieran, sólo para hacerse oír y también me ayuda a tomar el pulso. También intento conectar.

Estudiante 07:25
Puedo compartir... justo cuando estaba leyendo el título se me agitó el cuerpo. Creo que me estoy dando cuenta de que entré en el programa en septiembre pensando, vamos a labrar la tierra en septiembre, y luego me di cuenta de que pasamos hasta ahora averiguando dónde estamos y qué es lo que estamos haciendo. Y luego entrar en guardarrieles para el camino. E incluso la práctica parecía abrumadora a veces. Porque acabamos de saltar al

extremo profundo, y ahora decimos: "Vale, espera, no estoy muerto... no me he disuelto en el éter, para no volver a tomar forma nunca más. Creo que estoy listo para empezar de verdad" [risas]. Así que estoy teniendo la sensación en clase de "retroceder", y la idea hace un par de semanas de "volver a nuestro estado primigenio" y todas esas cosas que se estaban compartiendo, una especie de evocación, ternura y también ferocidad.

Sheryl Petty 08:43
Gracias, gracias, gracias. Un par de personas más. No todo el mundo tiene que compartir, van a estar en pequeños grupos más tarde por lo que van a estar hablando entre sí.

Estudiante 08:56
Hola, Sheryl. Para mí, el título evoca riqueza. Y yo diría que una riqueza innata, como cuando se labra la tierra, todos los nutrientes, todo el alimento está ahí, y hay algo en el hecho de voltearla y relacionarse con su cuerpo que simplemente contiene todo esto, lo feroz y lo tierno. Me encanta que evoque un olor.

Verónica (estudiante) 09:34
Creo nos estamos dando cuenta, los que intentamos mantenernos activos en nuestro mundo y liderar comunidades en esta época de cambio es que aunque el cambio siempre sea constante, nunca nos sentimos cómodos con él. Y le cuesta mucho a la gente. Así que me gusta la idea de labrar, y abrazar ese cambio, y la honestidad y la dificultad que conlleva decir la verdad y hacer frente a las cosas que han sido desenterradas, por así decirlo. Eso es lo que me gustó del título.

Sheryl Petty 10:29
Estupendo. Muchísimas gracias. Y Verónica, ¿quieres decir algo sobre tu comentario?

Estudiante 10:37
¡Claro! Estaba fomentando que escribiéramos cosas en el chat. Creo que la idea de ternura a veces se confunde con ser amable, simpático y complaciente. Así que me encanta combinarla con la ferocidad, que para mí tiene que ver con discernir y ser hábil, y a veces blandir una espada. Así que mantener todo eso junto y conectar un poco más entre estas ideas y pensar en cómo traer esto al trabajo de cambio social.

Sheryl Petty 11:17
Fantástico. Gracias a todos.

Rebecca (estudiante) 11:26

Pensé en añadir mi voz a la charla también. Pienso en la práctica de ngondro que estamos haciendo en relación con la labranza del suelo. Y me he sentido muy contenta de que estemos dedicando tiempo sustancial al ngondro. Porque la iniciación al principio del curso fue algo realmente fuerte e intenso. Y luego dar un pequeño paso atrás y pasar a estos preliminares es algo que siempre he querido hacer. Así que la idea de la ternura definitivamente resuena conmigo, porque me he estado sintiendo así. Y por eso dije en el chat: "curiosidad por la parte feroz", porque eso está un poco quizás todavía en la elipsis, o en lo indeterminado.

Sheryl Petty 11:40
Fantástico ... Yo estoy pensando, ¿quién necesita un PowerPoint? Vamos a quedarnos aquí.. Voy a volver a ponerlo…

Sheryl Petty 12:31
Sólo una advertencia, no voy a hacer los preliminares de la forma tradicional que cabría esperar, no es así como me formaron. Voy a hacer algo diferente que espero sea útil y provechoso. Y voy a decir acerca de los comentarios sobre la ternura, la noción de complacencia, y la ferocidad, a veces puede parecer demasiado agresivo. Pero cuando se juntan las dos cosas, ocurre algo que es muy tántrico. El tantra se basa en la bodhichitta, la bondad amorosa, esa ternura. Pero, como habrán oído, es el camino de los medios hábiles infinitos, lo que significa que existe esta infinita gama de capacidades que podemos desarrollar, aprender, desplegar, en beneficio de todos, de esto es de lo que estamos hablando. Este es el paso que estamos dando. ¿Y cómo desarrollamos la resistencia para ello? Todos ustedes leyeron un capítulo de un libro sobre la resistencia.

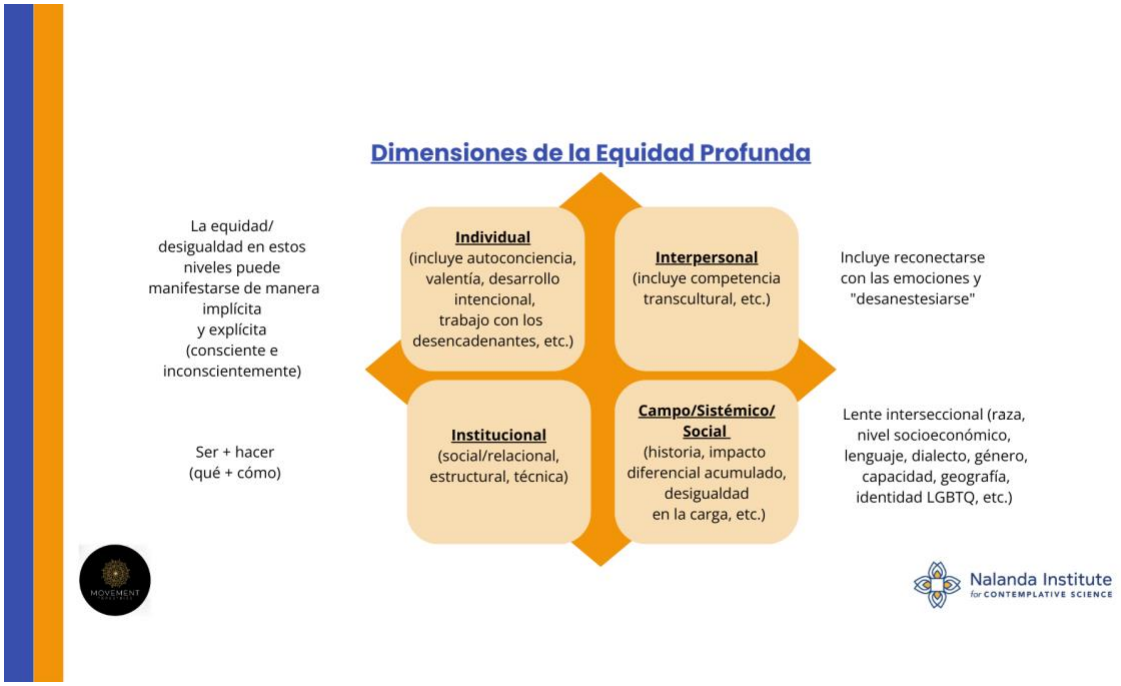
Sheryl Petty 13:58
Iba a pedirles que compartieran un poco sobre sus ocupaciones. Estoy interesada en ello, pero en aras del tiempo, seguiremos adelante. Quiero compartir un poco sobre cómo pienso acerca de la equidad y la práctica espiritual. Y quiero pedirles a todos que tengan paciencia conmigo, si ya han visto versiones de esto, no piensen: "Dios mío, ¿qué está haciendo? Esto es tan rudimentario". La sugerencia que tengo para ustedes en este próximo conjunto de diapositivas es, si hay alguno que te haga pensar: "Sí, sí, ya lo he entendido, ya lo sé", genial. Encuentra algo que te haga pensar: "¿Qué es eso? ¿Qué significa?" Los puntos suspensivos, las elipsis, o curiosidad. Encuentra algo en una de las diapositivas, o en más de una, en las que pienses: "Hmm, ¿qué me hace pensar eso?" Y luego habrá una serie de prácticas y reflexiones, y un diálogo grupal en el que entraremos.

Sheryl Petty 15:16



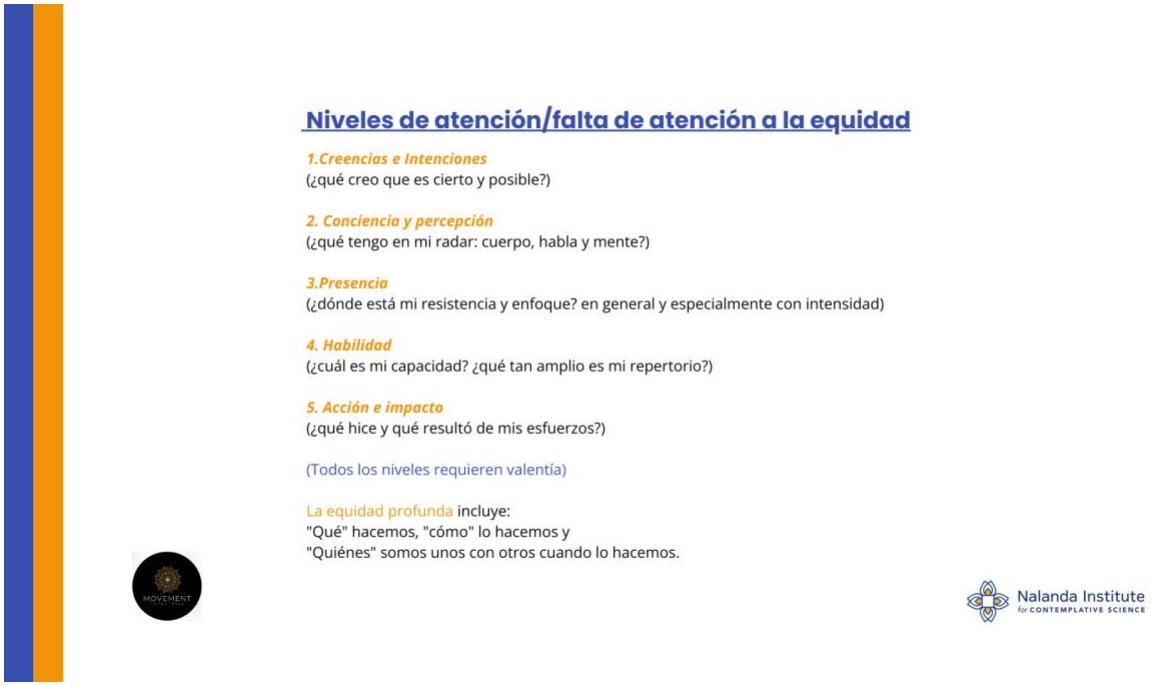
Para que conste, cuando hablo de equidad profunda, hablo de justicia social, de liberación y cambio social. Desde mi punto de vista, cuanto más profundizas en la equidad profunda, más te acercas a la práctica espiritual profunda. Me parece que lo contrario también es cierto: cuanto más profundizo en la práctica espiritual, más me encuentro en la profundidad de la equidad. La equidad profunda requiere tantra, no hay forma de evitarlo. Si uno se convierte en un practicante tántrico de pleno derecho, creo que se convierte automáticamente en un practicante de la equidad profunda. La forma en que esto se puede aplicar en el mundo puede variar, dependiendo de lo que hagas en el mundo. Esta es la idea, esto es lo que quería decir sobre esta diapositiva. Me encantaría hablar más sobre eso, pero algo interesante sucede en la profundidad donde las palabras cambian o no son tan necesarias. Las palabras son funcionales y útiles, pero tienen limitaciones.

Sheryl Petty 16:24



Lo que también deben saber es que cuando hablo de equidad profunda, siempre hablo de estas cuatro cosas simultáneamente. Sé que todos ustedes cumplen diferentes papeles en el mundo, no sé cuántos trabajan principalmente con individuos, frente a grupos, familias, organizaciones. Puede que en su trabajo entren y salgan de estas casillas. Pero para mí, éstas están anidadas hacia dentro y hacia fuera, lo que significa que todos los individuos forman parte de dinámicas interpersonales, institucionales y a nivel de campo. Y lo contrario también es cierto. Siempre nos estamos moviendo en todos estos niveles, no hay forma de no estar moviéndose en todos estos niveles simultáneamente. Todos formamos parte de ellos. La razón por la que menciono esto es porque nuestro conjunto de habilidades, lo que se requiere de nosotros en estos diferentes niveles es un poco diferente. Y requiere que nos apoyemos en lugares en los que puede que no tengamos tanta confianza o facilidad. Y que nos demos cuenta de: "Vaya, ¿cuál es mi punto de referencia, en qué confío cuando pienso en la equidad en profundidad, o en el cambio social, o en la justicia social?". No sé las diferentes frases que cada uno de ustedes puede utilizar en su vida. ¿Dónde está mi caja de herramientas? ¿Cuáles no uso? ¿Dónde tiendo a centrarme en mi trabajo en el mundo, y dónde digo "sí, eso no es realmente lo que hago"? Quiero mencionar que éstas categorías también están unidas entre sí aunque las haya estructurado como cajas. ¿Algo más en esta diapositiva que queráis mencionar o preguntar antes de que pase a la siguiente?

Sheryl Petty 18:17



Lo que quiero decir sobre esta diapositiva es: ¿qué ocurre en los niveles tres, cuatro y cinco, que están muy relacionados con la práctica tántrica? Cuando hablamos de presencia, destreza, ampliación del repertorio, acción e impacto, algo realmente interesante sucede en estos niveles cuando lidiamos con algo intenso (alguien al comienzo dijo "la dificultad de decir la verdad"), ¿qué sucede cuando las cosas se ponen realmente candentes en un espacio con una persona, con un grupo? ¿Dónde está nuestra presencia y nuestra habilidad en medio de todo eso, para mantenernos presentes y también para ser un agente hábil de cambio? ¿Y cómo reflexionamos sobre nuestra capacidad y resistencia? Tanto para la presencia como para la habilidad, en medio de todo eso. Tengo curiosidad por saber más sobre el trabajo de todos ustedes, y tendremos algunas preguntas al respecto más tarde.

Sheryl Petty 19:25

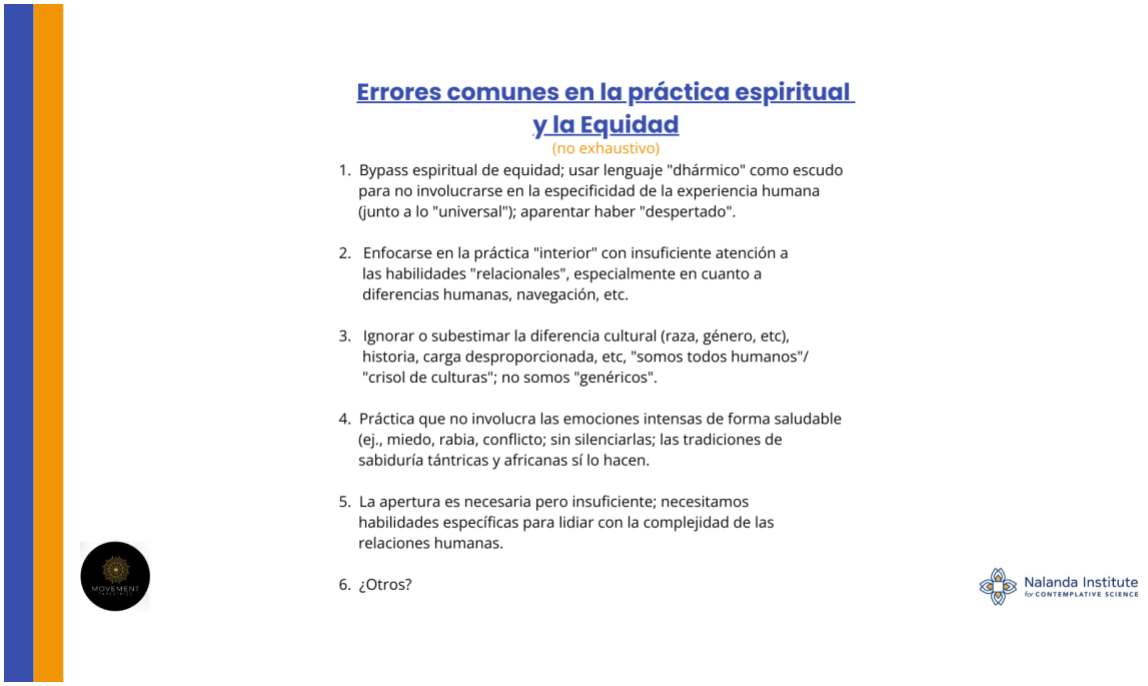


Esta diapositiva provee terminología útil, muchas veces los grupos con los que trabajo están empezando en el espacio de equidad tienen una práctica espiritual privada que no se comparte en su espacio institucional o grupal. Así que estas son formas secularizadas de hablar sobre la función, ¿qué debería hacer la práctica espiritual para ti? En el fondo, debería hacer todas estas cosas.

Sheryl Petty 20:14
Deberíamos poder apoyarnos en nuestras prácticas de todas estas maneras, deberían servirnos de estas maneras. Tengo curiosidad por saber si hay algo en esta lista que les hace pensar: "Hmm, tengo curiosidad acerca de eso", o "no estoy seguro de si lo que estoy haciendo, el conjunto, mi caja de herramientas, me está sirviendo de esas maneras", o: "he probado eso, y simplemente no está funcionando...". Si hay algo así, anótalo, toma una foto, reflexiona sobre ello, y tráelo a nuestras conversaciones más tarde, porque sería algo en lo que apoyarte mientras estás en este año de prácticas encarnadas.

Sheryl Petty 20:52
Y algunas de estas habilidades me parecen especialmente poderosas, es decir, muy importantes. Cuanto más se profundiza en la equidad, la justicia social, la transformación, el trabajo de sanación con individuos, grupos e instituciones, algunas de ellas son mucho más importantes que otras.

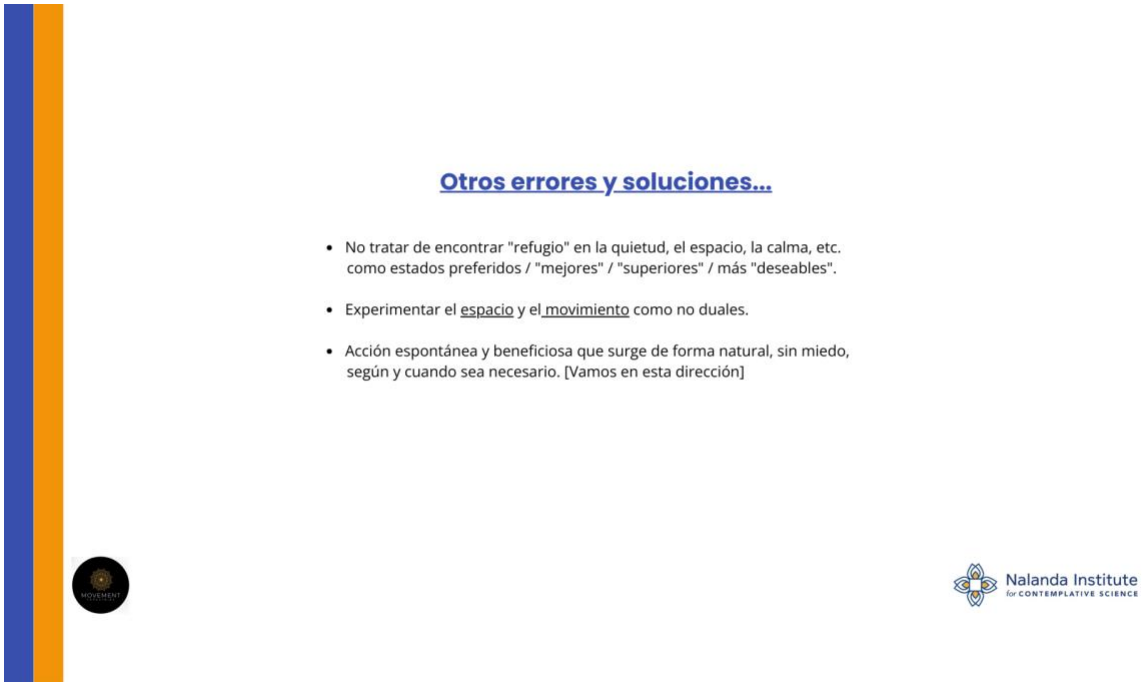
Sheryl Petty 21:17



Aquí hay un par de diapositivas sobre obstáculos, y te daré un minuto para digerirlos antes de continuar.

Sheryl Petty 22:10
El propósito de esta diapositiva también es señalar, en mi experiencia, lo que la práctica tántrica proporciona específicamente, y algunos de los obstáculos que he visto en quienes utilizan la práctica espiritual de maneras inapropiadas. El uso excesivo de calmarse a uno mismo, la válvula de escape del uso de la práctica para tratar de mantener la calma, estar en un estado de calma, calma, calma y paz todo el tiempo. No es que la calma no sea útil y saludable, pero si la cuestión nos agarra completamente y estar súper tranquilos por dentro nos impide expresar otras capacidades... ¿entiendes lo que digo? A esto es a lo que quiero llegar.

Sheryl Petty 23:06



Quería señalar estos, si has visto alguno de estos, (y hay otra diapositiva dedicada a obstáculos), los has experimentado, pensado, ... quería señalarlos, como la noción de que la espaciosidad o calma es mejor, es un estado preferido, deseable. Cuando uno se mueve en la práctica tántrica hay esta noción de que hay interacción. Hemos hablado de la interacción entre el vacío y la forma, aquí estoy hablando de la interacción entre el espacio y el movimiento, siempre están ocurriendo simultáneamente. Y a medida que se profundiza en estas prácticas, en la equidad profunda y el trabajo de justicia social, hay una capacidad de entrar y salir de ellas simultáneamente, mientras se mantiene un centro de calma, y la intensidad ya no es un problema o ya no es desestabilizadora.

Sheryl Petty 24:03
Esto es lo principal. ¡Esta es la idea importante! Es LO importante.

Sheryl Petty 24:15
¿Han hablado de las familias de sabiduría: Buda, Vajra, Ratna, Padma, Karma?

Joe Loizzo 24:26
No hemos profundizado mucho en eso.

Sheryl Petty 24:30
De acuerdo, no haremos eso hoy.

Estudiante 24:32

¿Puedes repetir lo que has dicho sobre desestabilizar? Porque resuena, pero me he perdido parte porque me he emocionado cuando hablabas sobre intensidad y desestabilización.

Sheryl Petty 24:48
Sí. Dame las frases que usan ustedes: equidad, justicia social, cambio social, quiero usar el lenguaje que usan todos.

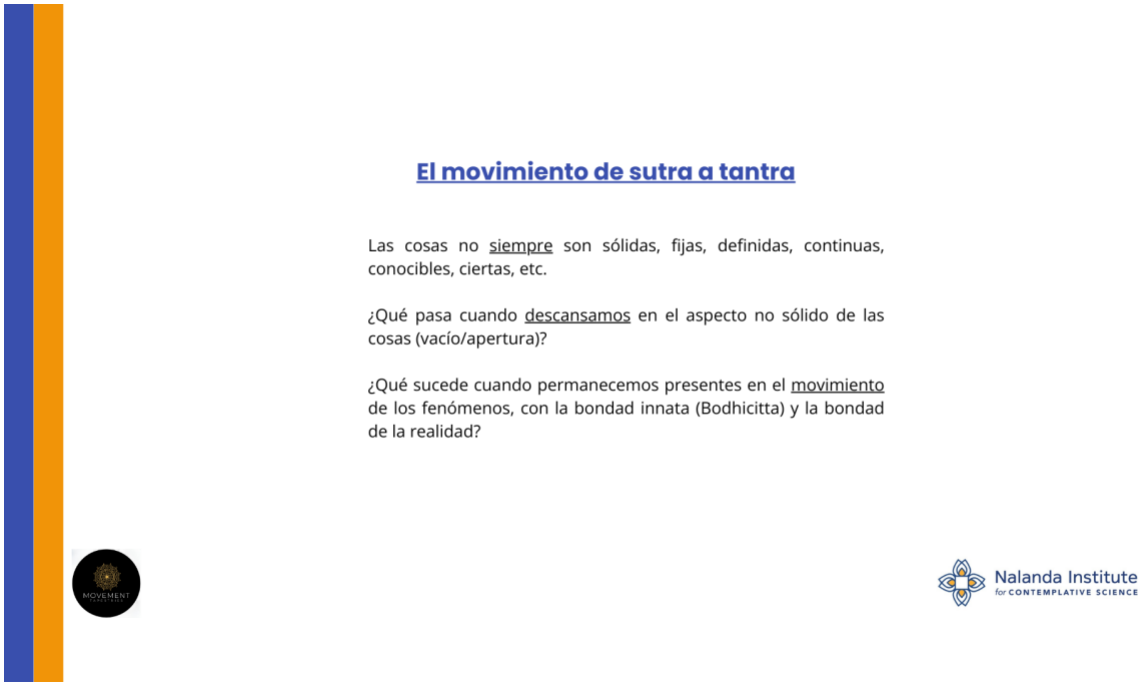
Estudiante 25:08
Justicia social.

Sheryl Petty 25:25
Bien, la vida está sucediendo, estamos haciendo un trabajo de justicia social con cualquier grupo, individuo o comunidad en la que nos encontremos, y la intensidad está ahí, las emociones están a flor de piel, ha ocurrido algún lío, se alarga, y es como, "ah", lo estamos sintiendo todo. El cuerpo se mueve, y la mente, la energía, las emociones. En la profundidad de la práctica, esa experiencia no te aparta de tu bodhichita centrada, lúcida, clara y con capacidad de discernir. Tampoco significa que esas experiencias se calmen. Puede soplar el viento y no afectar a mi visión.

Sheryl Petty 25:59
Es sobre esto que estoy hablando. Así que vamos hacia aquí con la práctica. Es la última línea de esta página. Vas hacia aquí. Creo que aquí es hacia donde os dirigís este año. No vamos a hacer todo esto hoy. Pero mi tarea hoy es señalar, es como si fuera un señalador. Digo: mira, aquí es donde vamos. Hacia aquí va el tren. Estoy señalando direccionalidad.

Sheryl Petty 25:59
Voy a seguir. Y por eso, la última línea dice algo sobre la acción benéfica espontánea que surge por sí misma, cuando es necesaria. Esa línea es una línea dzogchen, eso es lo que es, para que lo sepas.

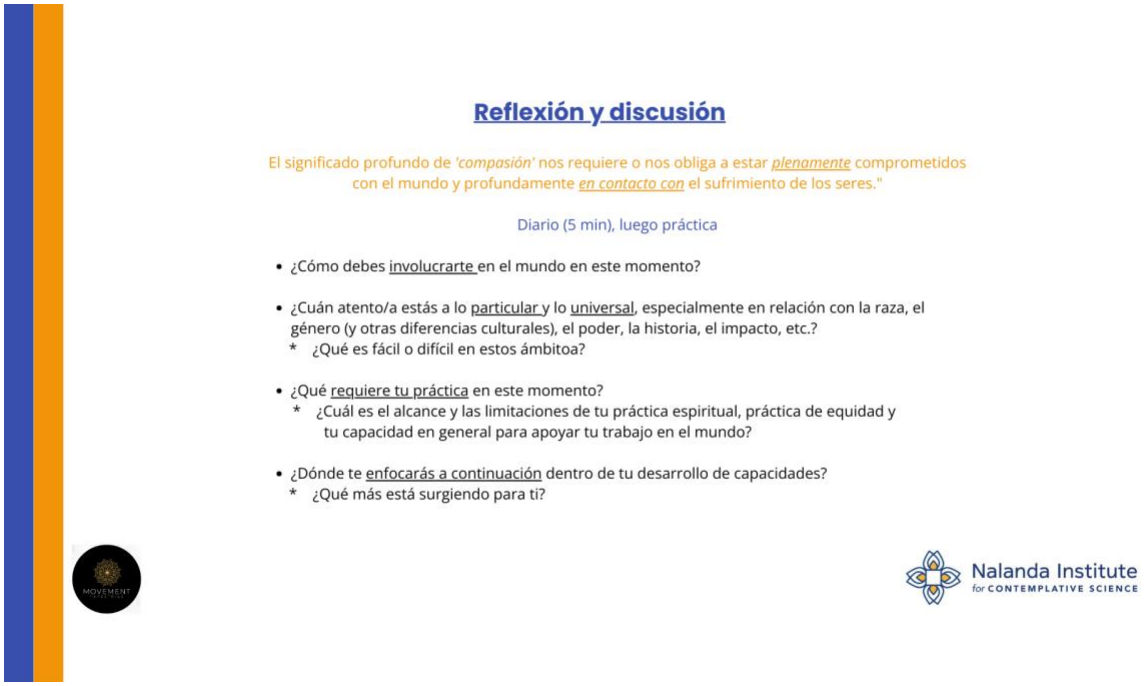
Sheryl Petty 27:11



Creo que ésta es la última diapositiva antes de darles algunas preguntas para que reflexionen y luego haremos alguna práctica. Obviamente, no es posible que esta diapositiva sea exhaustiva, pero quería compartir algunas cosas. Muchos de ustedes están familiarizados con el mahayana, ya sea a través de Nalanda o en su propia práctica. En mi linaje hablamos de sutra, tantra y dzogchen. Y en mi linaje Bon, también hablamos de chamanismo, sutra, tantra y dzogchen, pienso en ellos como círculos concéntricos. Intento ser concisa.

Sheryl Petty 28:34
Desde la perspectiva nyingma, cuando estabilizas la práctica sútrica, estás muy relajado y cómodo en la apertura. Hay una sensación de: "vale, las cosas no son siempre sólidas, yo cambio, las cosas cambian, la gente cambia, y puedo descansar en esa transformación". ¿Qué ocurre cuando realmente somos capaces de descansar en esa apertura, y cuando el movimiento surge en ella? ¿Qué creatividad puede surgir ahí, qué ocurre cuando podemos estar presentes tanto en esa quietud como en ese movimiento, tanto en esa apertura como en ese despliegue simultaneamente? Esto es lo que estamos a punto de practicar, hacia ahí nos dirigiremos en de un momento. Voy a dejar de hablar en un segundo, pero esta es tu visión general de este momento de transición de labrar la tierra.

Sheryl Petty 28:59



Voy a mostrar las preguntas de reflexión. El primer ejercicio es de escritura. Les voy a dar unos tres o cuatro minutos para que escriban sobre estas preguntas. El significado profundo de la primera cita, desde mi punto de vista, es: la compasión nos obliga a estar plenamente comprometidos con el mundo y en contacto con el sufrimiento de los seres, incluido el nuestro. Sin sentirnos insensibles ni aislados, la profundidad de la práctica nos ayuda a no sentirnos abrumados cuando tocamos ese sufrimiento.

Así que algunas preguntas para que escribas en tu diario (no tienes que llegar a todas, puedes centrarte en una o varias que te parezcan interesantes), son: ¿cómo te sientes llamado a comprometerte en el mundo en este momento? Esto es muy personal; no sé nada sobre el momento en que te encuentras en tu vida profesional y personal. ¿Hasta qué punto estás atento a lo particular y a lo universal? Pregunto esto porque la número dos es la pregunta sobre el bypass espiritual. Oigo a mucha gente diciendo cosas sobre el crisol cultural: "somos todos y cada uno y todos, todos, todos...". Vale, pero el tantra nos exige estar muy en contacto con lo universal y lo particular simultáneamente, no se borran el uno al otro. Entonces, dado lo que escribas sobre los números uno y dos, ¿qué requiere tu práctica en este momento? ¿Cuál podría ser el alcance y las limitaciones de tu práctica espiritual, tu práctica de equidad y justicia social, tu capacidad en general? ¿Y en qué podrías centrarte a continuación? ¿Qué más te espera? En realidad, voy a dejar esta diapositiva, para que tengas tiempo para escribir, vamos a estar en silencio y te avisaré cuando quede un minuto para finalizar. [tiempo de silencio dedicado a la escritura]

Sheryl Petty 33:22

También podrías reflexionar sobre: ¿dónde están tus límites en este momento? ¿Qué consideras fronterizo, como un horizonte? Un minuto más…

Sheryl Petty 34:58
Donde quiera que estés, usa los próximos momentos para añadir puntos suspensivos a ese pensamiento. Vamos a soltarlo y concentrarnos por un momento. Y vamos a pasar a la práctica como apoyo al diálogo. Así que pausando la parte intelectual por el momento, quiero compartir un par de prácticas, y haremos otras versiones de estas. Estos dos conjuntos de prácticas pueden ser similares a las que ya tienes, que se han compartido contigo. Están basadas en uno de los linajes con los que practico. Tengo permiso para compartirlas con todos ustedes. Su función es promover la apertura y presencia, con una sensación de descanso, que puede incluir la estabilización del sistema nervioso. Son prácticas preludio de las prácticas *tsalung*, que son prácticas del cuerpo sutil, y apoyan esta noción de limpiar los bloqueos internos y promover el flujo. Hay 97 trillones de cosas que decir sobre promover el flujo dentro de nuestros propios cuerpos, entre nosotros y los demás, y en los sistemas, incluidos los sistemas sociales. Desde mi perspectiva, hay *tsalung* para el planeta que uno puede hacer. Y esta noción de intrepidez, esta ternura feroz, también dan apoyo a eso. Así que síganme como puedan.

Sheryl Petty 35:44
Hay muchas versiones de la respiración con fosas nasales alternas, ésta es una de ellas. No voy a hablar en detalle sobre los canales y el sistema del cuerpo sutil, no estoy segura de cuánto detalle vieron en el trabajo que el Dr. Nida o James Bae hicieron con ustedes, pero realmente se trata de los canales izquierdo, derecho y central. Y esta práctica en particular trata sobre la limpieza del aferramiento, la fijación, el agarre, el encogimiento, la agresión y la desorientación. Esta es una manera de hablar de los tres venenos. Así que puedes encontrar lo que es natural para tu cuerpo; posición erguida, pero relajada. Simplemente encuentra, a tu manera, tu columna vertebral erguida cómodamente en tu asiento, tus vértebras, tal como es apropiado para tu propio cuerpo, tu propia constitución. Simplemente relajado, tu propia postura erguida relajada.

Sheryl Petty 37:09
Voy a empezar con la mano derecha, y voy a tomar mi pulgar derecho y colocarlo en la base de mi dedo anular. Y si por alguna razón esto no funciona para ti, tu nariz está tapada, puedes simplemente sentarte con nosotros, respirar profundamente y hacer las prácticas en tu mente.

Sheryl Petty 38:23

Voy a cerrar la fosa nasal derecha e inhalar por la izquierda. Cambiando, exhalando a la derecha. Cambiando, inhalando izquierda y exhalando derecha... por último, inhalar por la izquierda y exhalar por la derecha.

Sheryl Petty 39:25
Puedes soltar esa mano y luego simplemente descansar, y observar.

Sheryl Petty 39:34
Tome la mano izquierda, el pulgar en la base del dedo anular, cerrando la fosa nasal izquierda, inhalando por la derecha, exhalando a la izquierda, inhalando por la derecha, exhalando por la izquierda.

Sheryl Petty 40:19
Soltando las manos ahora, y simplemente notando tu estado.

Sheryl Petty 40:25
En los tres últimos, voy a inhalar profundamente por ambas fosas nasales, hasta la base... y exhalar. Inhalar y exhalar. Por última vez, inhalar y exhalar.

Sheryl Petty 41:10
Observa cómo te sientes, tu propio estado interno.

Sheryl Petty 41:17
Continuaremos, puedes mantener tu cámara apagada ahora, no necesitas verme, solo escuchar mi voz. Con lo que hayas experimentado en la última serie de prácticas, empieza a notar la quietud de tu cuerpo, cómo descansas en la silla, el trasero en el asiento, los pies, las manos, la espalda, notando la quietud.

Sheryl Petty 42:31
Y descansar allí. Descansando, sin nada que hacer.

Sheryl Petty 42:53
Cuando vuelvas a sentirte inspirado haz pequeños movimientos con cualquier parte del cuerpo: moviendo las manos, el cuello, los pies, los brazos, lo que quieras, y mira si en medio de ese movimiento puedes encontrar quietud, en medio de las emociones…

Sheryl Petty 43:28
Y descansa, incluso mientras te mueves. Descansa, libera el movimiento.

Sheryl Petty 44:02
Y empieza a fijarte en los sonidos que te rodean: personas, tráfico, aviones, animales, electrodomésticos. Simplemente fíjate en los sonidos que te rodean, y mira si puedes encontrar el silencio que rodea al sonido, y descansa ahí, en el silencio.

Sheryl Petty 45:56
Cuando estés listo, empieza a hacer algunos sonidos a tu alrededor. Observa si puedes encontrar silencio incluso en medio de los nuevos sonidos, y descansa ahí…

Sheryl Petty 46:53
Deja eso de lado. Cuando estés listo, comienza a notar los pensamientos en tu mente, si los hay, y ve si puedes encontrar espacio alrededor de ellos, y alrededor de ti, y descansa allí, en el espacio alrededor de tus pensamientos.

Sheryl Petty 48:10
Y cuando quieras, empieza a introducir un nuevo pensamiento, algo pequeño, simple, fácil, y mira si puedes encontrar el espacio alrededor de ese pensamiento, de esos pensamientos, y descansar allí.

Sheryl Petty 49:17
Empieza a notar cómo te sientes. Nota tu cuerpo, nota tu estado, nota tu mente, nota tu energía, nota tus emociones, sensaciones, y vuelve al grupo.