



Clase 18, módulo 4, parte 2

Percibiendo y desenredando nudos: liberar aún más nuestra bondad

Sheryl Petty

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Carol Osorio, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Sheryl Petty 00:11

Tuve la oportunidad de pasar brevemente por cada grupo, lo cual me ayudó a tener una visión general. ¿Hay algo que alguien quiera compartir verbalmente o escribir en el chat antes de que empecemos? ¿Qué van evocando el título o las lecturas a medida que nos adentramos en la sesión de hoy? ¿Algo que quieran compartir entre ustedes? "No" también es una respuesta válida.

Sheryl Petty 00:54

Mi silencio no es para presionar, estoy ofreciendo un poco de tiempo... si surge algo que quieran compartir a medida que avanzamos, por favor, háganlo. Me parece interesante (y lo comenté en uno de los grupos) cómo los títulos de las sesiones son muy específicos. Me refiero a que son muy precisos, tienen un significado y una función muy concretos; son deliberados e intencionados. Cada palabra, según cómo la aborden, puede actuar como un mantra si lo abordan de esa manera. Lo dejaré ahí, para que puedan tener su propia experiencia, no tienen que tener la mía o seguir mi

intención. Están viviendo su propia experiencia con las palabras.

Sheryl Petty 01:50

Hoy me gustaría compartir cómo entiendo los modos de práctica. Algunos de estos conceptos estaban en la lectura. Mencioné dos libros: uno era *Ocha Dharma* y el otro *Despertando el Cuerpo Sagrado*, los cuales podrían ser útiles, o no. Puede que les parezcan interesantes por varias razones. En *Ocha Dharma*, sugerí leer a partir de la página 61, pero hoy hablaré un poco más sobre el contenido previo del libro, y hay una razón para ello. Todos ustedes son practicantes de diferentes maneras, quizá en diferentes linajes; están teniendo nuevas experiencias con todos quienes nos unimos a las sesiones, ofreciendo enfoques similares o distintos a lo que hacéis aquí.

Quiero compartir un esquema de cómo entiendo las diferentes formas de práctica, basado en mi experiencia con linajes que, aunque tienen diferencias, también comparten similitudes. Pienso en términos de sistemas y estructuras, lo cual les ayudará a comprender mejor mi perspectiva. Luego procederemos con una breve sesión de preguntas y respuestas, y después compartiré algunas de esas prácticas para que las experimenten, antes de cerrar.

Sheryl Petty 03:36

Guarden sus preguntas, si es posible. Puede que en algún momento haga una pausa intermedia. Permítanme asegurarme de gestionar adecuadamente mi tiempo, lo haré lo mejor que pueda. Sin embargo, si algo les resulta urgente, tipo: "no puedo continuar sin preguntar esto ahora", siéntanse libres de hacerlo. Fue interesante, estuve reordenando las tres primeras diapositivas, tratando de decidir cuál debía ir primero. Así quedó, finalmente. ¿Han escuchado el término "yanas"?

Sheryl Petty 04:16

A mi entender, de acuerdo con la formación que recibí, un yana se define tanto como una experiencia de la realidad como un enfoque hacia la práctica. Y eso realmente importa, porque la forma exterior de la práctica no te da ninguna pista (o tal vez sí) sobre la experiencia interna que alguien puede estar viviendo con esa forma exterior. Vamos a hablar más sobre esto, hay varias diapositivas más. Entonces, un yana es una experiencia real: ¿cómo estoy experimentando la realidad? Luego quizá esté realizando acciones mecánicas que tal vez puedas ver o tal vez no.

Sheryl Petty 05:05

En el budismo, empezando por la derecha, en muchos linajes, se habla de sutra, tantra, dzogchen, dependiendo del linaje en el que practiques. En algunos linajes, particularmente en el Bon, también se menciona el vehículo chamánico. No se habla mucho de él en la mayoría de los linajes budistas, por eso lo menciono entre paréntesis aquí. Lucumí, como quizá sepan, es una tradición de origen africano del pueblo yoruba, en África Occidental, en Nigeria y Benín, de donde provienen muchos de mis ancestros. Resulta que también soy sacerdotisa en esa tradición. En mi opinión, esta tradición es explícitamente (aunque no use estas palabras, yo sí lo hago) chamánica, sútrica y tántrica. Pero en el dzogchen, que es la visión de la realidad como ya perfecta y pura, que no se puede distorsionar, pero sí podemos tener una relación confusa con ella, esa visión que se apoya en la condición natural es más implícita, según mi experiencia en la tradición de origen africano.

Sheryl Petty 06:21

Podríamos hablar de esto durante dos semanas, pero voy a pasar a la siguiente diapositiva. Este esquema merece que lo veamos desde una perspectiva de equidad. Estoy tratando de condensarlo en una frase. Ambas tradiciones son realmente increíbles y hermosas, y su relación con la opresión es diferente. Mi perspectiva es que hay razones por las cuales se ha suprimido el vehículo chamánico en algunos linajes budistas. De nuevo, la gente inocente hace todo tipo de cosas. Cuando nuestro interior está retorcido y enredado, ocurren cosas extrañas. Luego, cuando nos desenredamos, hay más elementos disponibles y accesibles en su estado de sabiduría. (Ayúdenme a hablar correctamente, recen para que mis palabras salgan adecuadamente y sean de beneficio). En las tradiciones de origen africano, aquellos de nosotros en este hemisferio tenemos un legado de opresión, lo cual ha hecho que la conciencia de la condición natural sea, a veces, muy difícil de alcanzar; para algunas personas, algo mitológico. Es mitología. Dicen: “¿de qué estás hablando con eso de la condición natural, de que ya somos libres”? ¿Qué? Por eso está entre paréntesis. Esto indica que las tareas en cada tradición tienen un punto de partida diferente, y las listas de tareas a realizar también son diferentes. Bienvenidos al trabajo de mi vida.

Sheryl Petty 08:09

Pienso en estos como círculos concéntricos. Para mí, son niveles que van

profundizando, formas más profundas de relacionarse con la realidad. En algún momento, ciertamente un esquema como este, o cualquier esquema, se desmorona y se vuelve completamente sin sentido... Pero mi experiencia con los enfoques lineales y secuenciales hacia la práctica, a veces llamados lamrim en algunos linajes budistas, es que una vez te encuentras al borde de un vehículo, caes en el siguiente. Y una vez estás al borde del siguiente vehículo, automáticamente entras en el siguiente. Mi experiencia es que moverme a través de estos yantras no es por elección, es disposición. Esta es la idea. No es una experiencia intelectual; en realidad no puedes acceder al siguiente vehículo hasta que has llegado a su base. ¿Han oído hablar de la base?

Sheryl Petty 09:10

Esta es la visión según mi propia práctica y experiencia, otras personas pueden usar estos términos de manera diferente. Pienso en el chamanismo como en un camino de sanación y elevación. La gente lo menciona en términos de transformar las condiciones materiales. Son métodos muy específicos, a menudo complejos. Se emplean diversos elementos y prácticas. Hay ceremonias intensas, muy potentes. Sí. Todo eso puede abrumar nuestra fijación en cómo son las cosas y hacer posible la transformación. Súper inteligente.

Sheryl Petty 10:03

Los enfoques sútricos tienden a ser más tranquilos: más monásticos, como shiné, permanecer en la calma, lo a práctica de samatha. Cuando cuentas respiraciones, estás observando los pensamientos que vienen y van. En estas prácticas, que pueden ser muy relajantes y reconfortantes, estamos realmente tratando de conectarnos, desde una perspectiva budista, con la idea de que todos los fenómenos son inherentemente vacíos; no tienen solidez. Una vez que eso se vuelve relativamente estable, comienza el tantra; entonces sabes que las cosas son cambiantes y que el veneno puede convertirse en néctar, porque entiendes que las cosas en realidad no son fijas. Ya no te crees el cuento, ya no te dejas llevar por la ilusión. Lo puedo hacer menos intelectual; si esto es demasiado denso, intentaré avanzar más rápido.

Sheryl Petty 11:14

¿Cómo podría describir el dzogchen? Daré un momento para una o dos preguntas de

alto nivel, si es necesario. Dzogchen es la práctica de estabilizar la capacidad de descansar en la condición natural. Una vez que se practica, se saborea la percepción de ese estado natural. Luego hay métodos particulares que les ayudan a estabilizar esa experiencia, para que se convierta cada vez más en nuestro estado predeterminado.

Sheryl Petty 12:24

El número de página que está en el libro está en la parte inferior, por lo que, si se preguntan: ¿dónde está eso...? estas son tablas del libro, se han divulgado públicamente. La función de esta diapositiva es simplemente dar un poco más de contexto y detalle sobre cómo yo, personalmente, (también he visto en otras personas), interactúo con estos yantras, vehículos (son sinónimos) en mi vida. En la práctica chamánica, lo que he observado en la manera en que utilizo este término, es que muchas veces las personas se enfocan mucho en su propio bienestar o en el de aquellos cercanos a ellas. En mis linajes hay un gran énfasis en la claridad, la paz, la limpieza y una cierta forma de protección, así como el desarrollo de capacidades espirituales muy específicas: clarividencia, clariaudiencia, premonición, y los practicantes chamánicos se vuelven muy hábiles en esas cosas. Son prácticas comunes y ordinarias. En el sutra, como Verónica compartía, hinayana, mahayana; en mi experiencia, comenzamos con la noción de bodhichitta, y nuestra compasión y cuidado por los demás se expanden más allá de las personas que conocemos y vemos, de quienes son como nosotros y sentimos que son familia. Mi gente y yo. El mahayana nos desafía a extender esa compasión a todos, en todas partes, sin excepción. No importa lo que estén haciendo, lo que hayan hecho, lo que puedan hacer en el futuro, o lo que nos hayan hecho. Una vez que ese corazón se abre, todo se vuelve posible desde ahí.

Verónica (estudiante) 12:41

Tengo una pregunta rápida. Las prácticas que he estudiado en hinayana y mahayana, por separado, ¿las asociarías ambas con el sutra? ¿es una forma de organizarlas?

Sheryl Petty 13:44

Sí, normalmente en mi formación están vinculadas al sutra.

Sheryl Petty 13:49

Eso es lo que diré al respecto... No creo que vaya a decir mucho más sobre las otras

dos a menos que tengan preguntas específicas, porque quiero pasar a otros temas y a la práctica. ¿Hay algo que quieran compartir mientras miran esta diapositiva, o sobre lo que he expuesto hasta ahora, antes de seguir adelante?

Sheryl Petty 15:03

Estoy mirando sus rostros en la pantalla. No puedo leer sus expresiones y no tengo claro si están pensando: "Vaya, cuántas palabras, Sheryl. Ayúdame. ¿Podrías hacerlo más simple? ¿Podrías darle más color?" No miren esta diapositiva. Lo único que diré sobre ella es que hay formas en las que la práctica de cada uno de estos yantras puede ser clara y saludable, o confusa y distorsionada. Tienen manifestaciones muy específicas cuando están distorsionadas y cuando están claras. De eso se trata esta diapositiva. Si quieren saber más sobre mis pensamientos al respecto, pueden leer todo el libro.

Sheryl Petty 15:50

Una versión de esto es la evasión espiritual. Esa es una distorsión sùtrica: "Oh, quiero ser así, tan..." Todo eso es una expresión confusa. En el chamanismo puede ser la manipulación, intentar hacer daño a otras personas con tu energía. Una expresión distorsionada del tantra o dzogchen podría manifestarse como arrogancia, pensando: "Soy tan especial, mira todas mis increíbles prácticas, ¿sabes cuántas iniciaciones tengo?" Y luego hay expresiones muy claras de estas prácticas, muy poderosas. Por lo tanto, depende de nosotros, cuando trabajamos con nuestros maestros u otros seres realizados, aprender a distinguir cuándo estamos usando las prácticas con claridad y cuando estamos confundidos, para no perdernos creyendo que estamos en lo correcto. Este es el propósito de esta diapositiva: ayudarnos a ver mejor. ¿Están cansados? Lo siento.

Sheryl Petty 17:06

Página 35 del libro. Voy a pasar al siguiente tema. Eso fue suficiente. Antes de que yo entrara, estaban compartiendo entre ustedes las prácticas que suelen usar en general, sus prácticas habituales. Respecto a lo que he compartido hasta ahora según mi propia experiencia: estos cuatro yantras, chamanismo, sutra, tantra y dzogchen, tengo curiosidad por conocer cuáles son sus enfoques actualmente, los intereses que tengan. Pueden compartir como prefieran; voy a quitar la presentación para poder escuchar lo

que deseen compartir antes de que hagamos algunas prácticas.

Richard (estudiante) 18:25

Estoy notando que intento concentrarme a través de la emoción, porque en la última semana o dos han pasado cosas interesantes. Estoy empezando a ver la vacuidad, la forma y la no-forma fluctuando en todo momento. Me pregunto: ¿Qué está pasando? ¿Qué es esto? ¿Debería llamar al psiquiatra? ¿Algo anda mal? Entonces te dicen: "No, cariño, estás bien...". Es interesante cómo me sentía de manera realista. Podría estar en ese espacio de entendimiento y movimiento del sutra al tantra, pero también noto un marcado impulso de regresar al principio. Es como sabiduría ancestral... No solo se sigue en línea recta, tienes que dar vueltas y seguir avanzando. Mi emoción es probablemente palpable. Sí, es en eso en lo que estoy reflexionando ahora.

Sheryl Petty 19:48

¿Otras reflexiones? Me encantaría escuchar breves comentarios de cada uno de ustedes, saber dónde se encuentran, antes de practicar. Denme una pequeña idea sobre lo que se sientan cómodos compartiendo...

Estudiante 20:08

Puedo empezar. No tengo ninguna información preparada, pero tengo algo de experiencia en el aprendizaje de instrumentos chamánicos, entre otras cosas. Dentro del budismo y otras terapias que he explorado, he trabajado mucho con el sutra. Diría que lo que noto es que, con el tiempo y a través de la vida, la experiencia se parece exactamente a lo que describes, dar la vuelta al concepto que está ahí si lo quiero, pero está completamente libre de concepto cuando realmente estoy ahí. Como dijo Richard, en un movimiento circular: adentro, afuera, alrededor. Me gusta esa imagen de capas.

Sheryl Petty 21:19

Muy bien, muy bien. Gracias. ¿Alguien más? ¿Qué están sintiendo?

Geri Loizzo 21:23

Me pareció interesante que hablaras de la distorsión en el dzogchen, porque incluso a veces nos dejamos seducir por "el yoga tantra supremo". Es como decir: oh, si ese es mi logro y aún no estoy allí, hay algo mal en mí. Es hermoso que tu enfoque sea en círculos, porque podemos entrar y salir de esos lugares sin quedarnos en uno solo,

24/7. Es interesante cómo, incluso, las palabras que surgieron para describir eso se usaron de manera superlativa.

Estudiante - Lisa 22:35

Estaba reflexionando en que, cuando comencé mi práctica de meditación, era bastante joven; tendría unos 18 o 20 años. Me resultaba muy natural estar en ese espacio, como si ya estuviera en este... la única palabra en la que puedo pensar es “estado idealizado”, como estar en la verdad de las cosas. Pero, a medida que te haces mayor y la vida sucede, parece que uno se va alejando de ese estado para lidiar con los problemas del día a día. ¿Tiene sentido que fuera más fácil en ese momento? Será porque había menos problemas y estaba en un lugar más seguro o...

Sheryl Petty 24:02

Estaba escribiendo una nota para mí misma. Gracias. Nicole, te veo en el chat.

Nicole (estudiante) 24:21

Sí, he escrito algo en el chat. Estoy tratando de averiguar cómo articularlo exactamente. No estoy muy familiarizada con el dzogchen. Creo que tal vez fue Jennifer; alguien en una de nuestras clases, hace semanas, comentó que ven en el tantra como una exposición a las cualidades que quizás no tengamos, pero podemos practicar probándolas, ya que estamos realizando las prácticas del mentor. La descripción del dzogchen y esta idea de que existe una comprensión de las cosas como impecables y perfectas tal como son, y que podemos experimentar eso, la forma en que hablaste de eso en la lectura e incluso hoy, y luego construir nuestro camino para que se haga cada vez accesible... Fue como, wow, quiero hacer eso. Simplemente suena muy prometedor, hay algo aquí que parece realmente útil poder vislumbrar y saber que es posible.

Sheryl Petty 25:29

Gracias a todos por compartir un poco. Es tan interesante. Tenemos un tiempo limitado juntos; haremos ahora una breve serie de ejercicios. Mis intenciones aquí eran construir sobre lo que han estado haciendo, exponerlos desde mi perspectiva a este esquema y a más métodos. Así, adaptarán las prácticas a su propio estilo y, con suerte, habrá algo de beneficio aquí. Las tres cosas que me gustaría compartir son que la práctica tántrica abarca muchos aspectos, como tal vez sepan o estén aprendiendo,

y toca cada dominio de la vida. No hay ningún dominio de la vida que la práctica tántrica no toque. Creo que han estado haciendo algunos ejercicios con los sueños; hay prácticas sagradas en torno a la sexualidad, de manera individual y en pareja; también prácticas relacionadas con el tiempo previo a la muerte, durante la muerte y después de la muerte, tanto para otras personas que están muriendo como para ustedes mismos. Hay mucho por hacer. Cada dominio de la vida es completamente digno de práctica y posible practicar con él. Esto es cierto para todos los yantras, pero diría que el tantra tiene más métodos, porque es el camino de los medios hábiles infinitos.

Sheryl Petty 26:12

No hay límite; si no existe un medio que alguien necesite, se creará y se manifestará espontáneamente en la realidad, porque esa es la naturaleza de la bodhichitta: es infinitamente amable y hábil. En mi terminología, aquí el tema se vuelve resbaladizo, porque el chamanismo y el tantra se parecen mucho. Cuando ves prácticas chamánicas y prácticas tántricas, pueden parecer muy similares. La forma en que estoy usando estos términos aquí implica que, desde una perspectiva budista, la práctica tántrica está muy establecida en la visión de la realidad como vacía. ¿Alguna vez han oído el término materialismo espiritual? ¿Saben qué es eso? Es cuando tratamos de encontrar significado en todo y empezamos a manipular la realidad de una manera que no es útil, muy aferrada. El tantra no hace eso; en realidad, no es posible hacer eso con el tantra. Solo quería aclarar esto porque, metodológicamente, pueden parecer muy similares. Feliz de hablar más sobre esto, si no es demasiado intrincado.

Sheryl Petty 28:39

Lo último que diría es, el dzogchen, la experiencia de nuestro estado natural, nuestra bondad innata, la perfección inherente de la realidad, la gran perfección, como se traduce, o la gran plenitud, en su manifestación última, está integrada en cada momento de la vida. No hay un instante en el que no puedas practicar. Mi maestro principal dice: la vida, esa es tu práctica; cada día, esa es tu práctica. En algunos linajes no hay demasiados retiros, porque la vida misma es tu retiro. Lo que haces es entrenarte para aprender a practicar en cada momento, cualesquiera que sean las condiciones que estén surgiendo. Por eso hacemos todas estas prácticas para

expandir nuestro repertorio, para poder saber: “Bien, ¿dónde estoy? ¿qué es lo más necesario aquí?” Por eso, una vez entras en linajes como el vajrayana y otros, es cuando el maestro se vuelve realmente importante, hasta que puedan tener una profunda conciencia de su condición y la habilidad para saber cómo usar las herramientas y métodos de manera adecuada, sin enredarse en las distorsiones. Esa es la función de un maestro. Ellos están haciendo su propio trabajo, o eso esperamos, y pueden decirte: eso no, eso tampoco. Es decir, sé que lo intentas, pero no. Esto es realmente de gran ayuda, y por eso dicen que a ciertos niveles la práctica se vuelve peligrosa, porque estamos ahí dentro y el tantra es muy rápido; su velocidad es vertiginosa. Dicen que la iluminación es posible en algunos millones de vidas con el sutra, en esta vida con el tantra, y en este mismo momento con el dzogchen. La velocidad cambia. Cuando estás conduciendo un coche rápido debes ser muy hábil, conducir de manera segura, o tener a alguien que sepa cómo conducir a esas velocidades. Esa es la función de un maestro, y por eso las cosas se vuelven más peligrosas. No sé por qué dije eso, pero esa es la razón. La gente dice muchas cosas sobre los maestros. Podemos tener esa larga conversación cuando quieran. ¿Quieren hacer alguna práctica ahora?

Sheryl Petty 31:09

Recordarán la última vez que compartí esta diapositiva sobre cómo otros y yo pensamos en la función de la práctica, especialmente en relación con la equidad y la justicia social. ¿Qué debería estar haciendo la práctica? ¿Qué debería ocurrir como resultado de nuestra práctica? Algunas o todas estas experiencias deberían ser el fruto de nuestra práctica. Puede que algunas parezcan resultados normales, y otras no estén ocurriendo tanto. Pueden revisar esto y podemos hablar más tarde si hay algún aspecto sobre el que quieran profundizar, en términos de: “vaya, ¿Cómo se accede a eso?” o “¿Cómo se volvió eso más accesible en mi propia experiencia?”

Sheryl Petty 31:57

No recuerdo qué hay en la siguiente diapositiva, así que voy despacio. Primero, quiero hacer un poco de respiración. Luego, me gustaría hacer algunas prácticas de tsalung. ¿Han hecho tsalung antes? ¿Saben de lo que estoy hablando? Muy bien, ¿saben algo sobre chakras, canales, o sobre el viento que se mueve dentro de los canales, llamado

lung en tibetano, escrito L-U-N-G al transliterarlo? Pues vamos a hacer algunas de esas prácticas.

Sheryl Petty 32:41

Geri, ¿quieres decir algo?

Geri Loizzo 32:44

Tenemos diferentes sesiones en las que nos enfocamos más en las prácticas de tsalung y nejang... La próxima semana estaremos haciendo muchas de esas prácticas con nuestro maestro James Bae.

Sheryl Petty 32:58

Genial. Entonces, estas son algunas de las versiones en las que me formé y que tengo permiso para compartir.

Sheryl Petty 33:08

Hagamos primero un ejercicio de respiración. Vamos a practicar un poco de respiración por fosas nasales alternas, nueve respiraciones de purificación. Creo que la hicimos la última vez. Hay muchas, muchas formas de respiración nasal alterna. Si están practicando con el Dr. Nida y James, el Yuthok Nyingthig tiene su propia versión. Yo voy a hacer esta, que es de mi entrenamiento Bon.

Sheryl Petty 33:31

Colóquense en una postura cómoda, relajada y erguida. Apoyando los pies, las manos, la cabeza sobre los hombros. Encontrando su propia comodidad de manera adecuada para ustedes en este momento.

Sheryl Petty 33:58

Pueden seguirme tanto como les sea posible. Si alguna parte no funciona para ustedes, simplemente descansen y respiren profundamente.

Sheryl Petty 34:08

Voy a colocar mi pulgar de la mano derecha en la base de mi dedo anular, y cerraré suavemente la fosa nasal derecha [con el índice] para inhalar por la izquierda.

Sheryl Petty 34:31

Cierra la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha.

Sheryl Petty 34:40

Cierra la fosa nasal derecha e inhala por la izquierda.

Sheryl Petty 34:48

Cerra la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha.

Sheryl Petty 34:54

Una última vez: inhala por la izquierda y exhala por la derecha. Descansa y observa cómo te sientes.

Sheryl Petty 35:12

Ahora con la mano izquierda: coloca el pulgar en la base del dedo anular, cierra suavemente la fosa nasal izquierda e inhala por la derecha.

Sheryl Petty 35:32

Exhala por la izquierda.

Sheryl Petty 35:38

Cierra la fosa nasal izquierda, inhala por la derecha y exhala por la izquierda.

Sheryl Petty 35:53

Una última vez, inhala por la derecha y exhala por la izquierda.

Sheryl Petty 36:07

Descansa y observa tu estado. Haremos las tres últimas respiraciones por ambas fosas nasales; inhala profundamente hasta el chakra raíz, exhala. Dos veces más: inhala... exhala. Una última vez: inhala y exhala. Descansa ... observa tu estado, tu cuerpo, tu mente, tus emociones, tu energía. Solamente observando. Descansando.

Sheryl Petty 37:27

Y cuando estén listos, vuelvan a la pantalla si quieren, asegúrense de poder verme.

Sheryl Petty 37:44

Voy a dejar de compartir antes de mostrarles la siguiente diapositiva, que tiene mucho contenido. La mostraré, luego la quitaré, y después haremos algunas prácticas. Moveré la cámara para que puedan observar diferentes partes de mi cuerpo mientras realizo las prácticas. Las harán como puedan. Estas prácticas son tsalung. Tsa significa canal

y *lung* es el viento que se mueve por los canales. En algunos niveles del tantra, se habla de 84,000 canales en el cuerpo. Algunos de ustedes, si tienen un practicante de medicina china o han experimentado la medicina tibetana, saben que también se trabaja con canales y con el movimiento de qi o prana por el cuerpo, desatascando bloqueos.

Sheryl Petty 38:33

Las prácticas de tsalung deshacen cosas, y las enfocaremos en los cinco chakras según las enseñanzas del Bon en las que me formé. Solo un aviso: moveré la cámara para que puedan ver todos mis chakras. Habrá un momento en el que estarán mirando mi pelvis. Haremos todo eso porque si estuviera en la habitación con ustedes, también estarían observando cada parte, ya que vamos a mover distintas zonas. Hagan lo que sea adecuado para su cuerpo, lo que les resulte correcto. Puede que digan: 'Sí, eso no lo hago', o 'No puedo aguantar la respiración tanto tiempo', porque hay retenciones de la respiración en esta práctica. Hagan lo que sea apropiado para ustedes y suelten cuando les resulte cómodo, sin estrés ni tensión. Si en algún momento necesitan simplemente sentarse y descansar, y estar presentes con nosotros, entonces hagan eso. Ese es el plan. ¿Listos?

Sheryl Petty 39:38

Lo interesante es que hoy no haremos sonido, no haremos sanación con sonido. He dejado los mantras en la diapositiva, las sílabas semilla. *Bija mantra* es como se llaman en sánscrito; *bija* significa sílaba semilla. Para que lo sepan, en diferentes sistemas tibetanos el orden de las sílabas puede variar. Este es el orden en este sistema. Si aprenden otro sistema con otro orden, genial, usen ese. Mientras hacemos esto, usaremos este orden. No voy a hacer las sílabas semilla; voy a comenzar por la segunda fila. Empezaremos desde la corona, la garganta, el centro del corazón, el ombligo, hasta la base o suelo pélvico, el perineo. Haremos movimientos específicos con cada una de esas ubicaciones. Luego, al final, descansaremos un momento. Estaremos listos para las reflexiones finales y el cierre. Sabemos que las cosas se enredan y se retuercen, por eso recurrimos a masajes, buscando ayuda para deshacernos de los nudos. Algunos de nosotros hacemos yoga, varios tipos de yoga, y práctica física. Quizás algunos de ustedes practiquen las artes marciales. Esas prácticas también ayudan a desatar, a mover el qi, prana, lung de manera más fluida

como su propia medicina, lubricando todos los aspectos de nuestro sistema.

Sheryl Petty 41:16

De nuevo, estamos en una postura erguida y relajada. Voy a colocar mis manos con el pulgar en el lugar donde el muslo se encuentra con el torso. Las manos están relajadas allí. En esta primera práctica, siéntanse libres de mirar o de unirse a mí. Quizás demuestre primero y luego se unan.

Sheryl Petty 41:51

Voy a inhalar profundamente y a retener la respiración en el perineo, abajo, al fondo de todo. Pueden retener la respiración desde el ombligo hasta la base; algunos lo llaman *dantien* o *hara*, dependiendo del sistema. Mantendré la respiración allí todo el tiempo que dure la práctica. Pueden observar un momento.

Sheryl Petty 42:12

Si no les funciona retener la respiración, está bien, hagan lo que les resulte adecuado. Tradicionalmente, estas prácticas son para liberar la neblina, la densidad, las telarañas, la pesadez en la zona entre la garganta y la coronilla. La noción de una conciencia sin límites, expansiva y panorámica, fomenta y también ayuda a aliviar sensaciones como la duda, el miedo, el agobio. Tradicionalmente, se hacen 1, 3, 5 o 7 veces. Si quieren, únanse a mí; haremos tres más juntos...

Sheryl Petty 43:33

Voy a girar a la izquierda cinco veces y luego a la derecha cinco veces. Inhalamos.

Sheryl Petty 43:54

Luego haremos una más: será para la garganta, inhalando [hacen el primer ejercicio de *tsalung*, rotar la cabeza].

Sheryl Petty 43:59

Y simplemente descansen. Pueden apoyar las manos sobre el regazo.

Sheryl Petty 44:18

Observen cómo se sienten en esa área: la coronilla y la garganta.

Sheryl Petty 44:24

Observen lo que pueda estar presente para ustedes ahora, en comparación con antes de que hiciéramos esa práctica.

Sheryl Petty 44:30

Vamos a pasar al centro del corazón, pero quiero decir algo sobre las cualidades del chakra de la garganta, que quizá hayan escuchado en las enseñanzas de chakras que ya han recibido, aquí en esta comunidad o en su propia práctica. Mencioné la coronilla en el sistema. La garganta está relacionada con la expresividad, con la expresión, no solo verbal, sino nuestra expresividad en general. La liberación de los nudos en esta área puede ayudar con la timidez, incluso con una timidez extrema, o cuando sentimos reservas para expresar nuestra propia sabiduría. Saben, ese asunto del *gaslight*, que luego genera dudas y nos bloquea. Esta práctica puede ayudar a liberar eso. Nos permite dejar que nuestra inclinación natural para expresar nuestros dones y sabiduría fluya más.

Cada una de estas prácticas puede usarse de forma individual, o se pueden hacer las cinco seguidas. A veces solo hago una rápida y pienso: ya terminé, solo necesitaba eso. Otras veces hago las cinco, una tras otra. Realmente depende de cómo me sienta, pero pueden enfocarse en una sola a la vez y hacer solo esa. Punto.

Sheryl Petty 45:56

¿Listos para la siguiente práctica? Si en algún momento durante esto desean activar el micrófono para preguntar o comentar algo, por favor, háganlo durante la pausa entre cada ejercicio.

Sheryl Petty 46:09

Colocando mis manos de nuevo con el pulgar en el pliegue donde el muslo se encuentra con el torso, enfóquense en el centro del corazón, en el centro mismo del pecho. En este sistema, ese color es azul. No hace falta pensar en los colores de los sonidos hoy; encantada de compartir más sobre esto en el libro. Si lo leen, todas estas prácticas están allí. Entonces, el centro del corazón es conexión. Cielo y tierra. Todos los chakras por encima y todos los chakras por debajo se encuentran aquí. Esto se llama el centro y la conexión en todas direcciones. Conexión con los demás. Aquí es conexión conmigo misma, conexión con Sheryl. ¿Estoy perdiendo el contacto con mis

extremidades inferiores? ¿Estoy en un éxtasis completamente desconectado? Aquí es donde te anclas. En el budismo tibetano hablamos de mente-corazón. En conexión con los demás, en conexión con uno mismo.

Sheryl Petty 47:15

Voy a demostrar esto. Veamos si puedo mover la cámara hacia atrás para que puedan verme un poco más ampliamente. Les voy a mostrar lo que hace una de mis manos. Así pueden ver, ya que se va a extender hacia afuera, las puntas de los dedos, y sepan que mi otra mano está haciendo exactamente lo mismo. Voy a hacer uno, y luego pueden unirse a mí en el siguiente. Voy a inhalar, nuevamente reteniendo. Si la retención es demasiado larga, vayan a su propio ritmo.

Sheryl Petty 47:44

Lo hacemos todo cinco veces. Es como si estuvieras recogiendo y lanzando. Son cinco, cinco, luego cinco, y luego cinco. Eso es lo que estamos haciendo. Estamos aflojando cualquier enredo, cualquier atasco aquí. Únanse a mí si quieren, inhalando. Luego haremos otra ronda, inhalando. [hacen el segundo ejercicio de tsalung, lanzar la soga y rotar el hombro]

Sheryl Petty 48:49

A veces me gusta sacudir el cuerpo, como liberando el resto hacia fuera. A veces solo me gusta agitarlo todo y dirigirlo hacia abajo. Si quieren hacer un tercero por su cuenta, yo ya hice mis tres repeticiones, adelante. Me sentaré y descansaré, esperando por ustedes. Estoy feliz de demostrar de nuevo si quieren; activen el micrófono y avísenme.

Sheryl Petty 50:12

Descansen ahí, observen su estado. Noten cómo se sienten.

Sheryl Petty 50:20

Cuando me enseñaron estas prácticas, durante un período de cinco años, las hacíamos con mucha frecuencia. Yo hacía una hasta sentir que esa área estaba suficientemente abierta, y no pasaba a la siguiente hasta que se sintiera bien. ¿Saben que pueden darse cuenta de: “estoy listo”?

Sheryl Petty 50:49

Me siento bastante bien; estoy lista para moverme al ombligo. Esta es un área donde a menudo necesito mucho apoyo, por varias razones. Solo una última cosa que diré sobre el centro del corazón. Saben, en el yoga hacemos movimientos para fomentar la apertura de la zona del corazón, como abrir el pecho, arcos hacia atrás, porque muchos de nosotros aprendemos a través de la autoprotección a hacer esto [gesto de encorvamiento]. A veces adoptamos esta postura porque esta parte es más vulnerable, está más expuesta. Esta práctica que acabamos de hacer con el centro del corazón nos ayuda a notar cuando nos encogemos ante el contacto y la conexión con nuestro propio cielo y tierra, con otras personas y con el mundo que nos rodea. Podemos dar apoyo a eso.

Sheryl Petty 51:06

La próxima práctica la haremos con el ombligo; no hay muchos movimientos de brazos realmente aquí. Me verán aquí... bienvenidos al cuerpo de Sheryl.

Sheryl Petty 52:00

Literalmente, el centro del ombligo, donde estamos digiriendo y procesando, ya sea comida, emociones, tensiones o experiencias. Es nuestro fuego digestivo, nuestra capacidad de metabolizar experiencias (comida, situaciones, personas y vida). Algunos de nosotros tenemos bloqueos o acumulaciones: indigestión, diarrea, todo tipo de malestares extraños. A veces simplemente nos sentimos abrumados o hinchados, por lo que estas prácticas pueden ayudar.

Sheryl Petty 52:35

Voy a hacer una versión de respiración de jarrón. Cuando inhale (me verán) voy a elevar ligeramente hacia arriba el perineo, muy suavemente; luego presionaré ligeramente hacia abajo el diafragma para formar un contenedor. Luego giraré la parte de dentro del contenedor cinco veces hacia la izquierda, y luego cinco veces hacia la derecha, mientras sostengo mi respiración. Coloco las manos aquí; pueden observar y luego unirse en la segunda repetición [tsalung 3, rotar la zona del ombligo hacia la derecha e izquierda].

Sheryl Petty 53:22

Estuve a punto de hacer una sílaba que probablemente aún no conocen...

Sheryl Petty 53:27

Si quieren, únanse a mí; voy a hacer esto un par de veces más. Cuando inhalo, al final de la inhalación, tenso ligeramente el perineo, luego presionaré suavemente hacia abajo el diafragma, después sostendré la respiración y rotaré [el abdomen]...

Sheryl Petty 53:55

Agiten el cuerpo si quieren. Lo haré otra vez. Si desean hacer su tercera vez, adelante, a su ritmo, yo descansaré.

Richard (estudiante) 54:37

¿Puedo hacer una pregunta rápida? Noté una resistencia la segunda vez, y no fue algo consciente; era como si mi cuerpo estuviera preguntando: ¿qué estamos haciendo?

Sheryl Petty 54:59

¿Qué estamos haciendo?

Richard (estudiante) 55:01

No hice la tercera repetición porque pensé: vamos a pausar un segundo. Quería notar cómo estaba, fue un tipo de resistencia diferente al que no estoy acostumbrado, no sé qué fue eso.

Sheryl Petty 55:16

Diría que surgen situaciones para nosotros, con diferentes personas, en distintos momentos, en diferentes días, con las prácticas. Estoy segura de que todos aquí probablemente tenemos diferentes prácticas que hemos hecho en las que hemos experimentado algún tipo de resistencia y hemos pensado: no quiero meditar, no quiero... estar con eso. Observa qué surge para ti. Y si quieres saber mucho más, todo está muy bien detallado en el CD, el DVD. ¿Las personas siguen usando estas cosas? Son antiguas, no sé, pero si necesitas una imagen visual para acompañar las palabras, esa sería la manera de conseguirlo, aunque necesitarías un reproductor de DVD.

Sheryl Petty 56:25

Diría, simplemente, que estés presente con eso. Mantente en el presente, sé gentil y amoroso contigo mismo. Permanece consciente. Todos los guías espirituales y seres

de luz que caminan contigo pueden apoyarte para entender qué está pasando ahí y proceder apropiadamente de la manera en que te gustaría gestionar eso. Eso es lo que diré.

Sheryl Petty 56:46

Hagamos el último ejercicio, luego quitaré la pantalla compartida, y veremos sus reflexiones. Vamos a cambiar la cámara una vez más. Y, para este último ejercicio, déjenme ofrecer un resumen.

Sheryl Petty 57:14

Las sílabas van en diferentes órdenes. Los colores son diferentes; depende del sistema en el que estés. No te preocupes por eso hoy. El suelo pélvico, la base y el perineo en este sistema y en otros, obviamente, tiene que ver con el enraizamiento, nuestra conexión con la tierra y también con compartir nuestros dones con el mundo: esto es procreación, creatividad. Tenemos genitales ahí abajo. Así que la forma en que dices la sílaba es 'dza'. Cuando me enseñaron las sílabas, las decíamos en voz alta, durante mucho tiempo, una y otra vez, hasta que el cuerpo resonara con ellas, hasta que estuvieras realmente vibrando con eso, que es como se usa el mantra. Muchas personas en muchas culturas tienen a veces una relación compleja con su suelo pélvico, su sexo y sexualidad; a veces nos podemos sentir bloqueados solo en la creatividad. Esta área también está asociada con compartir nuestro propósito: ¿por qué estoy aquí? ¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Puede desbloquearse eso, puedo realmente desbloquearlo? Esta práctica también puede ayudar a reconectar si hay alguna sensación de apagamiento. Vamos a movernos de tal forma que realmente lo sientas [indistinguible]. Muchas de estas prácticas suelen realizarse en el suelo o en un cojín. Tengan paciencia... También voy a cruzar mis tobillos, colocando el pie derecho delante del izquierdo. Si están en un cojín, coloquen la pierna derecha delante, si pueden, o el pie derecho delante del izquierdo. Esto tiene que ver con cómo se mueve el *lung*. Les iré guiando en esta práctica primero, pueden observar.

Sheryl Petty 59:16

Voy a inhalar, a contraer el suelo pélvico, luego inhalaré nuevamente, giraré [la parte baja del torso] hacia la derecha, pondré mi mano en mi rodilla, y después rotaré mi suelo pélvico. Es diferente cuando rotaba aquí arriba [demuestra rotación de la zona

del ombligo]; en realidad voy a rotar más abajo. Haré cinco rotaciones hacia un lado, luego cinco hacia el otro, y después, en el centro, giraré cinco veces hacia la izquierda, pero mirando hacia el centro. ¿Tiene sentido?

Sheryl Petty 59:16

Observen lo que hago. Si quieren unirse a mí, inhalen, eleven suavemente el suelo pélvico, luego inhalen de nuevo, giren y hagan cinco, cinco y cinco [rotaciones de la parte más inferior del torso].

Sheryl Petty 1:00:38

Última vez para mí... Haré dos más, hasta llegar a cinco; claramente necesito algo de apoyo hoy.

Sheryl Petty 1:01:32

Cuando hayan hecho sus tres o cinco repeticiones, descansen. Pueden dejar las piernas o los pies cruzados, o descruzarlos, y descansar las manos sobre el regazo. Observen su estado. Observen cómo se sienten.

Sheryl Petty 1:02:02

Tomen algunas respiraciones profundas si les resulta bien. Levántense y sacudan todo el cuerpo; muevan cada parte. Sacudan las manos y las piernas; salgan de la silla y muevan todo el cuerpo, si lo necesitan. Si necesitan un grito, adelante, háganlo, sáquenlo. A veces hacemos prácticas que realmente rompen la monotonía y el estancamiento—esa era la palabra que buscaba antes, el estancamiento de las energías. Y cuando estén listos, vuelvan a la pantalla con los demás. Tenemos un poco de tiempo para reflexionar y hacer preguntas. ¿Cómo se sintieron con eso?

Sheryl Petty 1:03:01

No tienen que hablar todos, solo si hay algo que quieran decir, preguntas o reflexiones, o puedo compartir más, si quieren. Cuando aprendí estas prácticas fue a través de la comunidad de Tenzin Wangyal Rinpoche. Él es un maestro Bon que decidió, tuvo la inspiración y la capacidad de secularizar estas prácticas basadas en el dzogchen. Yo pensaba: oh dios, son accesibles sin necesidad de que las personas se unan a algo. Entré en una formación de tres años para aprenderlas para mí misma, y luego en otra

de un año o algo así para aprender a poder compartirlas con otros. Con retiros, todos los días, todo el día. Literalmente tuvimos que practicar con toda una metodología; está la respiración, hay que aprender a encontrar y descansar en el refugio interno, la condición natural, están las prácticas de tsalung, y luego las prácticas de sonido. Realmente tuvimos que practicarlas como medicina para cosas específicas en nuestras vidas, situaciones reales que ocurrían en nosotras como individuos, en nuestras relaciones y en nuestra carrera o profesión. Situaciones reales en las que nos sentíamos bloqueadas o atoradas y en las que tuvimos que trabajar para transformar, compartiendo eso con la persona que era nuestro mentor. Me refiero a cosas profundas... este es mi viejo rollo, mi papá bla bla bla... Fue muy profundo, porque estaba muy fundamentado en lo que está pasando en nosotros. Oh, mi práctica, bla bla bla... OK, pero ¿eres una mejor persona? ¿Puedes regularte un poco mejor?

Sheryl Petty 1:05:00

Esa cosa que has querido crear, ¿se ha desbloqueado? ¿Ese trauma está un poco más suelto de lo que estaba antes? Fue profundo. Y sí, la mayoría de la gente era blanca, y no, no había conciencia de equidad y justicia social. Estaban sucediendo muchas cosas a la vez, y el término yoruba es "maferfun moforibale"; gratitud porque esta medicina está disponible y sea accesible para mí. Porque, hoy en día, para mí, cada comunidad no necesita serlo todo. Cada todo tiene que ser todo.

Estudiante 1:06:00

Sí, una pregunta, Sheryl. Me pareció muy poderoso. Para alguien con una enfermedad de dolor crónico, moverse es realmente encantador y ayuda mucho. Pero una pregunta para ti: cuando compartiste con tu mentor, ¿él simplemente te hizo hacer todas las prácticas? Porque, a menudo, he usado los sonidos de otras maneras en la meditación, pero ¿él, ella o ellxs sugirieron algunas en particular, como lo que nos mostró el gráfico?

Sheryl Petty 1:06:33

Sí, puedes hacer las cinco, hacer solo una, o una vez cada una. Puedes hacer una tres veces, otra una vez, la de más allá cinco veces, y la última, siete. Hay otra práctica, el tsalung que todo lo permea, que no hicimos. La compartiré la próxima vez. Es decir, hay prácticas que haces con todo el cuerpo. No tienes que hacer las cinco, puedes

enfocarte en una. Lo aprenderás con el nejang también; en mi experiencia, no soy una maestra de nejang, aunque tengo algo de experiencia con él para mí misma. Pero las puedes hacer todas, o decidir: esta es la que voy a hacer ahora.

Sheryl Petty 1:07:30

Si tienen la oportunidad y encuentran interesante este libro, estas son las prácticas físicas. También hay una sobre el sonido.

Geri Loizzo 1:07:57

Qué bien, una sensación de desentumecimiento, de deshacer nudos, de desenredar. Es realmente maravilloso estar en contacto con ello, gracias.

Verónica (estudiante) 1:08:15

Me pregunto, mencionaste el libro; ¿es algo que podemos compartir con otras personas también? Dijiste que está hecho para ser accesible. ¿Podemos compartir los escritos, el nombre del libro y detalles similares?

Sheryl Petty 1:08:31

Este libro está en el dominio público. Lo que no puedes hacer es decir: “déjame mostrarte cómo hacer esta práctica”. Eso no sería apropiado. Sé que hay personas que lo hacen.

Verónica (estudiante) 1:08:45

Me preguntaba si había secretos que no podíamos compartir. Esa aclaración es útil. Además, tengo una pregunta rápida. Me pregunto, técnicamente, cuando hacemos el giro (y tiendo a ser la persona que piensa: ¿Lo estoy haciendo bien? Y sé que necesito soltar eso también), ¿es un movimiento desde el vientre, como expandiendo el vientre hacia afuera? ¿O es más un movimiento desde la cadera, balanceando la columna, versus expandir el vientre hacia adentro y afuera? Para mí son dos cosas diferentes.

Sheryl Petty 1:09:21

El del ombligo está realmente aislado aquí, en su zona. El del chakra raíz/suelo pélvico, literalmente se siente como si estuviera moviendo mi suelo pélvico sobre la silla. Uno es más arriba, y el otro es más abajo, ¿ven la diferencia? Imaginen estar en una sala con 50 personas haciendo esto durante ocho horas, todos los días, todo el día.

Sheryl Petty 1:10:04

Aprecio mucho el tiempo compartido con ustedes. No sé qué tienen después de esta clase, pero espero haber hecho lo que debía hacer hoy [ríe].

Geri Loizzo 1:10:25

Como siempre, Sheryl, tu manejo del tiempo es perfecto. Esperamos verte nuevamente muy pronto.

Sheryl Petty 1:10:38

Gracias. Ha sido un placer compartir con ustedes. Bendiciones y gratitud.