NUNCA TE RINDAS (Abhyasa) Y SIGUE SOLTANDO

Abhyasa significa práctica repetida y perseverante. Vairagya ya es un concepto más controvertido, podemos decir que es la condición mental de no apego o de desapego, lo **que significa** estar libre de raga (atracción) y dwesha (repulsión).

ESTE EJERCICIO ES PARA APOYAR TU BIENESTAR

Abhyasa es la práctica de elegir que te trae shitau, o un estable estado de tranquilidad. Se aplica a todos los niveles, desde los más externos, acciones, palabras y pensamientos, hasta los aspectos más sutiles del ser. Para practicar Abhyasa, es más fácil empezar desde lo más obvio y moverte poco a poco hacia lo sutil.
Una forma sencilla de hacer este ejercicio es sentarte tranquilamente y reflexionar sobre que acciones, palabras y pensamientos te acercan o te alejan de shitau, ese estado de tranquilidad. Coge un papel y haz dos columnas y escribe tus reflexiones personales sobre tu propia vida:

Acciones, palabras y pensamientos que te ACERCAN hacia un estado estable, de calma o tranquilidad. Necesito hacer MÁS de esto:

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7.

Acciones, palabras y pensamientos que te **ALEJAN** de un estado estable, de calma o tranquilidad. Necesito hacer menos de esto:

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

En la primera columna habrás hecho una lista con cosas como tu práctica de yoga, y otras acciones positivas que tu ya sabes que SON ÚTILES en tu viaje.

En la segunda, seguramente, habrás hecho una lista con hábitos negativos que NO te SIRVEN en tu viaje.

Este ejercicio tan sencillo puede ser muy esclarecedor y ayudarte a construir tu práctica diaria de yoga y meditación.

Aumentando la energía que pones en las elecciones que haces en tu vida y en como usas tu energía personal, irás aumentando tu enfoque en las acciones de la primera columna y así verás, como gradualmente lo que está en la segunda columna se debilitará.

EJERCICIO CON VAIRAGYA

Vairagya o desapego normalmente no sucede en blanco y negro. Normalmente el desapego o dejar ir cosas que no nos sirven viene en etapas. Para entender mejor el "desapego", es útil explorar ejemplos personales de apegos y aversiones (las aversiones son, en realidad, otra forma de apego). Escribiendo en un papel tus ejemplos personales (como en el ejemplo más abajo), podrás ver no solo atracciones y aversiones activas, sino antiguas atracciones y aversiones, para las cuales ya has experimentado y sido testigo del proceso de dejarlas ir.

ATRACCIONES Y AVERSIONES ACTIVAS

Ideas, creencias, opiniones, personas, organizaciones o instituciones por las que siento **ATRACCIÓN** que NO es útil; Necesito gradualmente dejar ir estas atracciones:

1- #
2- #
3- #
4- #
5- #
6- #
7- #

En el espacio marcado con # escribe el grado que hay de atracción en una escala de 1 a 10. Siendo 10 el máximo!

Ideas, creencias, opiniones, personas, organizaciones o instituciones por las que siento **AVERSIÓN** que NO es útil; Necesito gradualmente dejar ir estas aversiones:

1- #
2- #
3- #
4- #
5- #
6- #
7- #

En el espacio marcado con # escribe el grado que hay de atracción en una escala de 1 a 10. Siendo 10 el máximo!

ANTIGUAS ATRACCIONES Y AVERSIONES

Antiguas atracciones que he dejado ir casi completamente:

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

Antiguas aversiones que he dejado ir casi completamente:

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

Escribe el grado (0-10) de esa atracción o aversión que casi has dejado ir completamente. Viendo estos números bajos puedes reforzar y reflexionar sobre el proceso de DEJAR IR, de DESAPEGO de atracciones y aversiones de tu pasado. Puedes hacer lo mismo en tu presente y en tu futuro, incluso de forma más efectiva y plena a través de tu proceso de yoga meditativo.