

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología

28-9015 Practica Profesional

Prof. M. Ed. Verónica Castro R.

Proyecto de Traducción: Inglés - Español

“Como el Yoga cura la ansiedad”

Realizado por: Emanuel Páez Montero

San José, Costa Rica

19 de Agosto, 2011

Índice

Propuesta de Traducción	3
Tomando Conciencia	6
La práctica de presenciar	6
La práctica de la respiración consciente	7
La práctica de la investigación	8
La práctica de practicar	9
Las cinco capacidades de la mente	10
Memoria	11
Imaginación	12
Percepción	12
Sentido de identidad	13
Inteligencia	14
Dándote cuenta de cómo funciona tu mente	14
Adoptando la conciencia como un sanador	16
Practica: Explore su potencial	17
Las cinco fundas	17
La funda de la comida	18
La funda de la energía (o prana)	18
La funda Mental	19
La funda Sutil (Buddhi, o sabiduría)	19
Reflexión Final	21
Bibliografía	23

Propuesta de Traducción

Muchos de nosotros diariamente nos enfrentamos a dificultades que nos abruma, las mismas evidentemente nos causan sentimientos inevitables de ansiedad y miedo. Cuando te sientes de esta manera es saludable tener calma y sentir y retomar ese sentimiento de bienestar y búsqueda de cosas buenas para ti mismo. Por siglos el yoga ha ofrecido una manera de eliminar las presiones y nos brinda una opción para conectarnos nuevamente con nuestro conocimiento y paz internas.

Se ha comprobado que la práctica del yoga calma el estrés, mejora la concentración y reduce impresionantemente los síntomas de la ansiedad. He escogido este libro porque no solamente fue de gran ayuda personal sino que nos permitirá acceder a una nueva opción a la hora de trabajar con el estrés diario que manejamos tanto en nuestros trabajos como siendo profesores transmitiendo no solo conocimiento sino también sentimientos de tranquilidad y paz a nuestros estudiantes. Este libro nos ofrece meditaciones, practicas mentales, ejercicios de búsqueda personal y posiciones de yoga que reducen los sentimientos de ansiedad y ayudan a el desarrollo de la claridad mental.

Este libro no solo es acerca de yoga. Hay cientos de libros que te hablan de diferentes tipos de yoda y de cómo hacer yoga. A diferencia de esos libros, este libro es una fuente de conocimiento para cualquier persona que desee cuidar su salud física, mental y espiritual. También está hecho para cualquier persona que haya experimentado el sentimiento de la ansiedad. “Como el yoga cura la ansiedad” es un libro escrito por María y Rick que basados en sus ejemplos y experiencias nos enseñan como tener compasión y paciencia contigo mismo; te muestra herramientas valiosas que cualquier persona puede utilizar para hacerse cargo de la ansiedad por siempre.

Los escritores de este libro han realizado una exhaustiva búsqueda en los últimos descubrimientos de las Neurociencias. Ellos han explicado de una manera mucha mas sencilla y con un lengua más comprensible, para que no sea necesario tener un diploma en ciencias o biología para poder entender de que nos hablan. Una de las claves principales que los escritores del libro hallaron explica que los científicos han encontrado que la acción

de disparos en las neuronas cambian el funcionamiento del cerebro. Esto significa que puedes cambiar el funcionamiento de tu cerebro basado en lo que piensas y en cada cuanto lo piensas. Nos explican que a través la repetición de técnicas de yoga y mantra verbal, el cerebro es capaz de incorporar esto como un estilo de respuesta saludable respondiendo de esta manera al estrés y la ansiedad.

Los escritores del libro explican la ansiedad, fobia y trauma como relacionados a miedos irracionales. Ellos también nos ayudan a observar el producto que controla nuestras vidas y la necesidad que tenemos de buscar nuestra salud y seguridad, nos enseñan a analizar nuestra necesidad de seguridad. (NurrieStearns, 2010)

He escogido este libro basado en mi experiencia personal y mi debilidad. Enseñar puede ser realmente estresante y abrumador. Así que me gustaría dejar parte de este libro para mejorar en todas las personas que lo lean como mejorar su conocimiento con respecto a nuestra capacidad interna y maneras de controlar nuestro comportamiento y tener control propio cuando no estamos en uno de nuestros mejores días.

Capítulo 3

Como el Yoga cura la ansiedad

El acto de presenciar es puro. No se esfuerza por ser amable; es solo una buena compañía. Y fuera de esta compañía surge la comprensión. Acompañamos a nuestros propios dolores, pensamientos y esperanzas, lo que sea que surja en la mente y en el corazón y los notamos, como si lo que surgiera fuera un niño, un amante, nuestro viejo amigo.

John Tarrant

Tan pronto como empiezas a mirar dentro de las viejas historias que contribuyen a la ansiedad, estás en el camino de sanarte. No es necesaria mucha observación para que aprecies lo que causa sufrir esos inocentes mal entendidos. Solo el hecho de saber acerca de ellos te causa un alivio y te motiva a seguir observando tu interior. Te das cuenta de que tan desprevenido estabas, acerca de la fuente de tu dolor, y entiendes de una manera muy personal lo que Sócrates quería decir con su frase “Una vida sin reflexión, no es digna de ser vida”.

Tomando Conciencia

Para apoyar su búsqueda interna, vamos a discutir que sucede cuando miramos nuestro interior. Para resumir los comentarios de John Tarrant en el epígrafe al inicio del capítulo, presenciarse es una manera de tener una relación con nosotros mismos. Te conviertes en el observador tanto así como en el que está experimentando. Cuando ves a un gran bailarín en escena, estás en relación con alguien más. Cuando notas tu danza frenética de correr de aquí para allá, estás en una relación contigo mismo. Cuando estás realmente observando a alguien más, te olvidas de ti mismo, mientras cuando te observas a ti, te encuentras a ti mismo. Tal vez hasta te haga decir “Aquí estoy corriendo en círculos”. Luego algo interesante es probable que ocurra, te empiezas a encontrar desacelerándote. Simplemente volverte consciente te alivia- Presenciando es como te das cuenta.

La práctica de presenciarse

Presenciarse es la habilidad de observar los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y energía. Toda actividad que ocurre dentro de ti.

Presenciarse es poner atención a ti mismo, así como lo haces cuando estás consciente de tus niños en el área de juegos, o a echarle un ojo a la estufa cuando estás cocinando un bocadillo. Aunque aprendes a enfocarte, tu habilidad de observar es una capacidad innata. También puedes aprender como prestar atención a lo que está sucediendo en tu mundo interior. Cultivas esta capacidad a través de la práctica.

Práctica: Presenciando simplemente

1. Mire alrededor donde se encuentra en estos momentos. Note los colores y formas. Examine algo cercano a usted, notando sus colores, formas y textura.
2. Ahora pon tu atención en ti mismo. Frota dos dedos y percibe el sentimiento. Detente y respira, la sensación de tus nalgas en la silla. Detente y nota respira. Ahora percibe la sensación de los latidos de tu corazón.
3. Pon atención en tu medio ambiente, de nuevo mira los colores, formas, texturas que te rodean.
4. Trae tu atención dentro de ti nuevamente. Nota las sensaciones de las plantas de tus pies en el piso.
5. Contempla tus manos y nota las sensaciones de energía pulsando al través de ellas.

Nota que tan agradable es esta práctica. Tu mente se absorbe en presenciar y lo encuentra placentero. Nota que no hay acusación en presenciar; es percepción pura. Una cosa es notar que puedes notarlo, pero mucho más sanador es notar que lo estás notando. En esta práctica estabas consciente de que estabas presenciando.

La práctica de la respiración consciente

Cuando tu respiración se relaja, también lo hace tu cuerpo. Una manera de pausar tu respiración es respirando profundamente de manera intencional, como lo discutimos en el Capítulo 1, al hacerlo provocamos la respuesta de la relajación y esto es una gran medicina para la ansiedad. Cuando respiras conscientemente, tu respiración se convierte en el ancla que evita que te dejes llevar por la ansiedad.

Otra manera de relajar tu respiración es poniendo atención a la misma. Simplemente notar tu respiración sin la intención de profundizar en ella puede ser alivante, porque cuando presencias tu respiración no pones atención a tus pensamientos. Tu atención está ocupada respirando, y tu mente se calma.

Por lo tanto, una poderosa práctica puedes ser simplemente poner tu conciencia en tu respiración: inhalando, exhalando, inhalando, exhalando.

Si eres un apresurado, probablemente te saltaste la oración anterior. Si lo hiciste está bien; solo nota que lo hiciste. Las mentes ansiosas tienden a apresurarse. Inténtalo nuevamente: Inhala, exhala, inhala, exhala. Cuando realmente te pausas y practicas, te sentirás más calmado.

La práctica de la investigación

Cuando te sientes ansioso, la mayor parte de tu atención está ocupada acelerando tus pensamientos y tus miedos. Esas intensas sensaciones son tu principal estado, con lo que más te identificas. Interiormente, no sólo sientes que estás experimentando ansiedad, sientes que tú eres ansiedad.

Sin embargo, cuando indagas dentro de la ansiedad se convierte en un estado secundario, o al menos un estado principal compartido. Te conviertes en una persona que está experimentando ansiedad, pero también está investigando. Ya no te sientes con solo ansiedad. Reconóctete como un investigador de tu experiencia, y la curiosidad se convertirá en tu principal estado. Tú, como una persona interesada estás estudiando la ansiedad.

Este punto de vista diferente te ayuda a evitar perderte en la ansiedad. Más que una persona ansiosa, ahora eres una persona que tiene ansiedad y aprende acerca de ello.

La práctica de la investigación ayuda a que estés consciente, tienes experiencias y puedes aprender que causa esas experiencias. La investigación te ayuda a entender tu mundo interior de sensaciones, emociones, motivos y percepciones. También te va a ayudar a llegar al fondo de cómo perpetuar la ansiedad. Una gran manera de ver bajo la superficie de experiencias, indagar es una investigación de cómo funciona tu mente, cómo tus creencias te impactan y cómo tus experiencias pasadas se regeneran por sí solas.

Leer este libro te ayuda a investigar sobre ansiedad para que te cuestiones y no des por sentada tu ordinaria experiencia. Tú ya hiciste una investigación cuando viste la historia de tu identidad y completaste las oraciones acerca de lo que crees de ti mismo.

Hay muchas más prácticas de completar oraciones en el libro. Te motivamos a que sea curioso mientras trabajas, a través de estas prácticas, aclarando viejos falsos malentendidos y descubriendo la realidad acerca de quien realmente eres.

La práctica de practicar

Nosotros los humanos somos criaturas de hábitos. El hábito de la ansiedad se convierte en alto automático y profundamente arraigado a través de la repetición.

Mientras que formamos muchos de nuestros hábitos sin intención o inconscientemente, también podemos desarrollar hábitos intencionalmente. La práctica del Yoga te ayudará a cultivar nuevos hábitos, tales como la manera de tratar la ansiedad en lugar de ser controlado por ella. El efecto acumulativo de una sabia selección regular de práctica de yoga es que tu vida se puede disfrutar más y puedes tomar nuevos riesgos y si estás ansioso al menos no es debilitante.

Historia de María

Como dijimos, María sufrió de ansiedad por años. Luego de asistir a clases de yoga por un par de años, las profundas prácticas de conciencia al respirar, de presenciar, y meditaciones del corazón, echaron raíces e iniciaron a soltar esas ataduras de ansiedad de ella. Esta historia nos dice como la práctica repetitiva alivia la ansiedad.

“Hace unos pocos años, empecé a enseñar seminarios y viajar por todo el país. Viajar sola no era sencillo para mí. No soy buena para las direcciones y me pierdo fácilmente. No me gusta estar perdida y me aterrorizaba. Mi mente se volvió irracional, haciéndome pensar que estaría perdida por siempre. Gracias a la práctica de yoga, ahora reconozco mi angustia cuando estoy conduciendo en lugares que no me sean familiares, respiro profundamente para mantenerme en el momento presente, realizo una revisión de la realidad en mis pensamientos preocupantes y encuentro mi camino. Ahora viajo sola alrededor del país, no siempre cómoda, pero el miedo no me detiene.

En un viaje, decidí seguir direcciones complicadas y hacer mi ruta en un vehículo rentado a través de la ciudad hasta un restaurante. Mientras conducía, los pensamientos temerosos de mi familia aparecieron: Qué pasa si no puedo encontrar el camino de vuelta al hotel? Esto es muy difícil. Esto es confuso. Nunca debí salir del hotel. Mi sistema nervioso automático se aceleró y me causó ansiedad. Al mismo tiempo, presencie mis pensamientos y me enfoqué en respirar profundo: inhala, exhala, inhala, exhala. El razonamiento volvió y pude realizar una revisión de la realidad: Mira o estás perdida.

Tienes el GPS y el celular. Es de día. Practiqué hablarme confortablemente: Estás bien, estás bien.

Logré llegar al restaurante y pedí una mesa en un área silenciosa. Una vez sentada, inicié la calmante práctica de yoga, de poner mi mano en mi corazón. Respiré profundamente, sintiendo mi corazón y sentí la calidez de la compasión. Sintiéndome apoyada, i, en una manera nueva y profunda como esos arraigados viejos pensamientos de temor, fueron surcos profundos en el inconsciente que han estado ahí por mucho tiempo.

Lloré lágrimas invisibles, dándome cuenta una vez más, que tan penetrantes pensamientos de miedo me habían plagado. Sentí bondad amorosa en contra de esta personalidad condicionada.

Milagrosamente desde ese día el miedo no se ha apoderado de mí, cuando he estado en ciudad que no son conocidas. Sin embargo, si surge de nuevo, yo se que tendré el apoyo de la respiración profunda, de la bondad amorosa y la sanidad que viene de presenciar mis pensamientos y emociones”.

Las sanadoras prácticas de Yoga pueden transformar tu relación con la ansiedad, así como lo han hecho y lo continúan haciendo con María. Desarrolla la práctica del practicar. Luego, cuando la ansiedad te tome, éstas prácticas estarán integradas en ti, listas para servir.

Las cinco capacidades de la mente

No puedes batallar contra algo de lo que no estás consciente. Uno de los grandes beneficios de la práctica de observación, es que te vuelves consciente de tu actividad mental. Así que puedes realmente hacerlo, es muy útil saber lo que estás buscando. Esta sección te brinda algunos indicadores. Tal vez, cuando era un niño alguien te enseñó las constelaciones en las estrellas del cielo nocturno. Alguien a tu lado, tal vez alzó la mano y señaló La Osa Mayor o La Vía Láctea. Luego, debido a que ya sabías qué buscar, las viste por primera vez. Tan pronto como pudiste empezar a reconocerlas y la experiencia de mirar las estrellas, se volvió un deleite.

Así que, para que sepas que observar Yoga nos indica las cinco capacidades de la mente, haciendo posible que veas dentro de tu mente y puedas llamar a tus pensamientos por sus verdaderos nombres. Hacerlo es tan gratificante como nombrar las constelaciones en el cielo nocturno, porque lo que una vez fue oscuro ahora se vuelve evidente.

De acuerdo a la tradición del Yoga, el funcionamiento de la mente de un adulto está dividido en 5 capacidades:

- Memoria
- Imaginación
- Percepción
- Sentido de identidad
- Inteligencia

Memoria

Una de las funciones de nuestra mente es almacenar y recordar información. La memoria te permite recordar donde viviste, trabajaste, cuál es tu cuenta bancaria y tus comidas favoritas. Mientras que la memoria es importante para una vida saludable, estar preocupado te aleja de los momentos presentes y orienta tu vida actual a eventos del pasado.

Sentirse tironeado por el pasado es fácil de experimentar. Este es un recuerdo acerca de bondad:

Recuerdo a mi dulce pastor Alemán. Hace muchos años, un día particularmente emotivo, me senté en mi sillón reclinable, llorando. Mi amada perra de ochenta y cinco libras se trepo en mis regazos y comenzó a lamer mis lágrimas sollozando. Conmovido por su compasión, la abrace y mis lágrimas desaparecieron. Ahora que lo escribo siento ese tirón emocional de mi memoria. Ella fue una increíble acompañante para mí.

Si gusta, pruebe hacerlo usted. Traiga un recuerdo de bondad, sienta su efecto en usted, note como lo jala y por un momento te desconectas del presente y te devuelves en el tiempo. Viva por un momento esa experiencia y luego regrese al presente.

Imaginación

La mente humana también tiene la función de la imaginación. Una capacidad maravillosa, es el medio por el cual emergen la gran música, el arte, la innovación, y el humor. Sin embargo tu imaginación puede asustarte enfocándose en lo que podría ser. Cuando estas preocupado acerca de tu futuro estás viviendo a través de tu imaginación. Eres absorbido por lo que puede pasar y no estás poniendo atención en tu momento presente. Estar orientado en el futuro es una señal característica de la ansiedad. Sin importar si es el futuro inmediato, el día de mañana, la próxima semana o años a partir de ahora.

También es sencillo experimentar vivir en el futuro, aquí hay un ejemplo:

Estoy en busca de un evento deseado, una reunión con mis dulces sobrinas. No nos hemos visto desde hace un poco más de un año. Las quiero mucho y estoy ansioso por abrazarlas y pasar tiempo con ellas. Al estar escribiendo estoy sonriendo anticipadamente debido a que las quiero.

Inténtelo. Anticípese a algún evento que desee que suceda. Sienta el efecto que tiene en usted, por un instante te desconectas del presente y te mueves a un futuro imaginario. Ahora regrese al momento presente.

Percepción

Una de las funciones de tu mente es la percepción, que es la manera en que percibes la información proveniente de fuera de tu cuerpo. Utilizas tus sentidos para tomar información del mundo físico a tu alrededor. Tenga una experiencia directa de cómo toma usted la información:

1. Deténgase por un momento y mire un color que se encuentre en su entorno inmediato.
2. Ahora escuche los sonidos a su alrededor.
3. Saboree algún sabor que tenga presente en su boca.
4. Huela la fragancia de su ropa y sus manos.
5. Toque y sienta este libro.

Las percepciones frecuentemente se ven distorsionadas debido a interpretamos la información en bruto que ingresa por nuestros sentidos a través de los filtros de nuestras

creencias e instintos de supervivencia. Inevitablemente los pensamientos que se basan en ansiedad distorsionan la percepción. Aquí tenemos un claro ejemplo:

Si tú piensas que no eres atractivo, entonces estás propenso a pensar que la demás gente cuando te mira te ve como una persona fea. Cuando alguien te vuelve y te mira asumes que te están juzgando de manera negativa. Tus ojos toman la información, luego esta pasa por los filtros de la mente condicionada. Tu ansiedad es causada por la forma en que interpretas o crees que estas siendo visto, no realmente por el hecho de que alguien te observe.

Sentido de identidad

Otra de las funciones de la mente es desarrollar una identidad, un sentido de “quién soy”. Esto te permite experimentarte como un individuo distinto. Gradualmente, tu sentido de quien eres se arraiga y se vuelve incuestionable.

Incluso tu nombre no es quien realmente eres en tu esencia. Tu nombre es una palabra contigo no con quien realmente eres. Por supuesto, mucho más que su nombre forma parte en su sentido de identidad.

El punto es que aun el nombre que tienes es un aspecto que te condiciona. En el nivel superficial, puedes encontrar que tu propia identidad ha cambiado y se ha vuelto más positiva. Pero realmente la vieja historia se mantiene intacta en su esfuerzo de sentirte valioso. El mejorar su autoevaluación de buenas obras y palabras positivas es como pintar sobre madera vieja, la pintura protege la superficie y se ve bien, pero por debajo, la madera no ha cambiado. Aunque probablemente te haga sentir mejor pintar sobre la vieja historia, la sanación más profunda viene al reconocer que tu historia de todos modos no es quien realmente eres.

No está mal desarrollar una historia de quien eres, es una función normal de la mente. Sin embargo, es solo un aspecto de tu mente, no la totalidad de quien realmente eres. Cuando entiendes esto, empiezas a liberarte de esas historias que te agarran. Una vez que reconoces tus historias principales, no tienen el mismo poder para que te jale a ti, aunque a veces te sientas absorbido por ellas por un momento. Todavía lo hacemos y tarde o temprano te das cuenta de que nosotros estamos atrapados en la resaca de nuestras viejas historias. Una vez

que estamos al tanto de esto, vemos nuestras historias por lo que realmente son, malentendidos inocentes en lugar de creer que ellas son quien realmente somos.

Inteligencia

La mente tiene otra función: La inteligencia. En el oeste usualmente nos referimos a inteligencia o coeficiente intelectual a la agrupación de capacidades que pueden ser medidas por pruebas objetivas. El tipo de inteligencia al cual hacemos referencia aquí es mejor entendido o reconocido como sabiduría, la cual también puede ser llamada intuición, claridad y conocimiento. Tú no puedes forzar la sabiduría o el conocimiento interior, esta simplemente surge o aparece, a menudo cuando tu mente esta calmada. Por ejemplo usualmente tu luchas contra un problema en la tarde cuando estas exhausto, debido a la fatiga no puedes tomar las decisiones correctas sobre qué hacer. Finalmente, te rindes y te dices a ti mismo por Dios esto no está llevando a ninguna parte mejor ve a dormir. La mañana siguiente la solución al problema llega a ti y parece tan obvio.

Darle un descanso a tu mente pensadora de los problemas tiene tanto sentido. Tú ya sabes que no tomas las decisiones más acertadas o las mejores decisiones cuando te preocupas y te agitas, lo cual por lo general asciende a los mismos pensamientos una y otra vez.

Encuentra maneras de calmar tu mente con las practicas de meditación citadas en el capitulo numero 7, y las respuestas que encontraras serán por mucho más inteligentes que las que se producen al estar con pensamientos generados por la preocupación.

Dándote cuenta de cómo funciona tu mente

Cuando vas en un viaje largo en carro, un mapa te ayuda a identificar donde estas. El Yoga te ayuda a reconocer donde estás en tu mente enseñándote como funciona la mente y como ser testigo de ello. Puedes empezar a reconocer los funcionamientos internos de tu mente. Con mucha práctica puedes ser testigo de cómo tener un recuerdo, de imaginar el futuro o de repetir la misma vieja historia de identidad. Y así como experimentaste en la práctica de percepción un poco antes durante este capítulo la percepción es relacional.

Tu, el testigo, se convierten en una compañía para ti, el pensador el experimentador.

Esto es muy alentador. Cuando puedes ver lo que tu mente está haciendo, no te identificas totalmente con tus pensamientos. Ya no eres consumido por ellos, y dejas de manejar tu vida de manera alocada. Dejarte manejar por los pensamientos de tu subconsciente es como manejar tu carro de noche sin las luces altas encendidas, no puedes ver adonde vas. Por otra parte con tu percepción encendida puedes empezar a observar que está sucediendo dentro de tu mente y que está causando la ansiedad y de estas maneras ya no continuas caminando ciegamente por este doloroso camino.

Historia de Cynthia

Durante una conversación reciente Cynthia dijo “Soy muy ansiosa, eso me hizo poner en duda mi decisión de pasar el verano en la India. No podía dormir y constantemente cuestionaba mi motivación para ir” Cuando se le pregunto cual fue el motivo original que la motivo hacia este viaje, ella respondió “Me sentí atraída por esta comunidad tan espiritual por muchos años. Quiero ir para observar y ver si puedo participar y contribuir.”

Cuando se le pregunto hace cuanto ha experimentado duda cuando se trata de decisiones significativas en su vida, ella respondió. “La duda ha estado conmigo desde que tengo memoria” Cuando se le pregunto si la duda le daba percepción interna, ella dudo y murmuro, “Las Dudas simplemente me hacen dudar, es todo lo que hacen ellas no me guían, me hacen insegura” Se mantuvo en silencio por un momento y luego añadió “Escuchar a mis dudas me ha causado gran ansiedad. Las dudas me hacen cuestionar mis motivos me hacen desconfiar de mi misma”. Se sentó en silencio, empapada por el impacto de sus palabras y añadió, “las dudas me causan dolor, las dudas solamente me hacen dudar”. Una practicante de Yoga, Cynthia se enfoco en su respiración, dándose tiempo para digerir lo que había dicho. Ella indago en sus dudas y se dio cuenta que era su imaginación asustándola con “¿Y qué pasa si...?. Ella lo llamo “La duda doble”, la cual me hace titubear y cuestionar mis motivos, causándome desconfianza en lo que mi corazón sabe que es verdad”.

Mirando que su imaginación la estaba asustando y respirando a través de malestar emocional le permito reconectarse con su deseo genuino de pasar tiempo en esta comunidad espiritual. Ella no necesito analizar toda una vida de dudas. Viendo las dudas como lo que eran, ella se salió de ellas ingresando en su espacio interior de respiración, percepción y la capacidad de pensar de manera clara.

Adoptando la conciencia como un sanador

Usted probablemente tiene muchas conversaciones consigo mismo, es mas aun tratando de ayudarte a ti mismo, rechazando tus pensamientos preocupantes. Cynthia podría haber contrarrestado sus pensamientos de duda con pensamientos tranquilizadores por ejemplo: pensamientos como No se si debería de tomar este viaje pudieron ser bloqueados por pensamientos opuestos como está bien solamente estas dudando un poco. La sustitución de un pensamiento más a menudo es muy útil. Sin embargo no puedes substituir un pensamiento alentador si no estás consciente de lo que estas pensando, muchas veces el solo presenciar lo que está sucediendo es todo lo que se necesita.

Cynthia practico observar como estaba funcionando su mente. Ella presencio su pensamiento de preocupación. ¿Qué pasa si el viaje no sale bien y es un gran error? Y ella noto que estos eran solamente pensamientos dudosos mi mente me está asustando. Consciente de sus pensamientos y direccionando su consciencia nuevamente atrás a su respiración calmada y volviendo al momento presente donde ella puede tener acceso a su inteligencia se dice a si misma: Aquí estoy, en este momento teniendo estos pensamientos. Aquí está la duda de nuevo.

Enfocándose en su respiración ella se libero de estos pensamientos y vio que estos pensamientos solo tenían una función, asustarla. Cynthia sintió una explosión de energía cuando ella vio su duda por lo que realmente era. Su ansiedad convertida en emoción.

Así como Cynthia, tu sanación es un viaje de entendimiento de que es lo que está sucediendo dentro tuyo y que causa tu malestar. Cynthia miro dentro de sus dudas y se dio cuenta de que han estado con ella desde que ella tiene uso de razón. Una vez que ella estuvo consciente de su presencia y la nombre “la duda doble” ella se sintió en la facultad de seguir los deseos de su corazón.

Recuerda como María quien a pesar de tener una discapacidad direccional, ahora viaja regularmente por el país por si misma. Durante el tiempo que María podía recordar, había creído la idea, no soy capaz de viajar solo. Otros pensamientos como no aprendo las cosas con facilidad o no soy inteligente, refuerzan su sentido de insuficiencia. La historia más profunda de la identidad es que yo no soy lo suficientemente competente.

Para María reconocer la historia de la identidad fue liberadora. Esta historia no se ha ido porque tiene raíces muy profundas en su psique. Sin embargo la historia ya no tiene el poder emocional que

una vez tuvo y que fue la fuente de tanta ansiedad. Tampoco la limita. Cuando ella ve su historia, ella susurra “Vieja, vieja historia, malentendido inocente”. Ella observo la actividad de su mente y respiro, expresando gratitud por la libertad de su esclavitud.

La ansiedad provoca una disminución en la consciencia y una reducción en su sentido de sí mismo. El crecimiento en tu consciencia expande tu sentido de ti mismo, conforme mas aprendes acerca de ti mismo, descubres que hay mucho mas para ti de lo que soñaste fuera posible.

Practica: Explore su potencial

1. Tome su tiempo para pausarse y centrarse su consciencia en su cuerpo.
2. **Tome consciencia de su cuerpo.** Sienta los huesos de sus caderas en su silla y sus pies sobre el suelo. Sienta su espina dorsal erguirse desde su pelvis. Relaje sus hombros. Relaje su mandíbula.
3. **Tome consciencia de su energía.** Note como su respiración entra y sale de sus fosas nasales. Note como su respiración entra y sale de su pecho. Ahora note como su respiración se mueve dentro y fuerza de su vientre. Disfrute su respiración.
4. Ahora, indague su potencial completando las siguientes oraciones:
 - Lo que realmente deseo para mi es _____
 - Mi anhelo más profundo es _____
 - Lo que realmente importa para mi es _____
 - Si pudiera, Yo _____
5. En un diario escriba lo que realmente quiere y que toca su corazón. Dile tus deseos mas internos a alguien en quien tengas muchas confianza.

Para apoyar su expansión, nos dirigimos a una exploración de quien realmente eres. La ansiedad se vuelve menos significativa cuando te das cuenta de lo importante y significativo que eres.

Las cinco fundas

En yoga, fundas es un término utilizado para describir las diferentes capas de nuestro ser. Usualmente comparadas con las capas de una cebolla, que van desde lo mas superficial y aparente cuerpo físico hasta el más sutil y profundo “cuerpo” de las emociones, mente y espíritu. Estas

fundas hacen que se familiarice con su paisaje interior y le ayudará a identificar y a ubicar lo que usted experimenta y donde lo experimenta.

Esto se vuelve cada vez más útil conforme te vuelvas más consciente de tus pensamientos, emociones y de la energía que corresponde a la ansiedad y las que corresponden a estar contento. A continuación discutimos las cinco fundas, empezando con las más exteriores y finalizando con las más interiores:

- La funda de la comida
- La funda de la energía (o prana)
- La funda Mental
- La funda Sutil (Buddhi, o sabiduría)
- La funda de la dicha

La funda de la comida

El cuerpo exterior es la funda de la comida. También conocida como el cuerpo físico, es la carne y los huesos que forman el cuerpo en el que habitas. A pesar de que vives en tu cuerpo no estás limitado a él. Es posible identificar principalmente con su cuerpo, e incluso determinar la autoestima en función de cómo juzgas tu belleza relativa. Sin embargo los tejidos que forman tus órganos, esqueleto y músculos son tan solo una dimensión de tu ser. Los tejidos son transitorios y cambiantes. Las células que conforman tu cuerpo se regeneran de manera continua.

La funda de la energía (o prana)

El cuerpo de la energía o prana es el movimiento de la energía a través de tus fundas físicas y mentales. La vida no existe sin el prana, dependemos de ella para mover nuestros cuerpos físicos, para bombear sangre, digerir los alimentos, respirar, pensar y concentrarnos. Experimentamos la energía en una intensidad continua, que va desde intensa hasta un letargo.

La respuesta al estrés hace subir el prana y crea bloques de energía en el cuerpo. Sabes como es eso. El corazón se acelera, tus músculos impulsan con energía, listos para la acción, y tu mente se enfoca bruscamente. Si no hay necesidad de pelear o huir, o no hay una liberación inmediata de la energía reprimida, tu mente cambia enfoque singular a un pensamiento acelerado, y su cuerpo se pone nervioso o tenso. La respuesta de la relajación

calma su energía. Cuando el sistema nervioso parasimpático se activa tu mente se calma. Tu ritmo cardiaco empieza a ir mas despacio, tu digestión mejora, tu cuerpo físico siente tranquilidad y tienes una experiencia placentera en tu ser.

El Yoga trabaja principalmente con el prana a través de ejercicios de respiración y posturas físicas. Profundizando y haciendo mas lenta la respiración se asienta el prana en el cuerpo. Estirando y moviendo el cuerpo a través de posturas físicas libera la tensión de los músculos.

La funda Mental

La funda mental consiste en el funcionamiento básico de la mente. La mente recuerda, imagina, percibe y forma el sentido de identidad del cual hablábamos anteriormente.

- La memoria consiste en un almacenamiento selectivo de eventos de nuestro pasado. No es ni completo ni exacto.
- La imaginación son conjeturas, fantasías y juegos. Anticipa el futuro, algo que ni siquiera existe aun.
- El sentido de identidad es la historia acerca de quién tú crees que eres que has adoptado y mantenido.

Creer en su historia de autoestima es tan confuso como creer que usted es el aspecto exterior de su cuerpo. Simplemente no es verdad.

La práctica del Yoga te ayuda a darte cuenta que la historia de quien eres es solo una historia y que tu eres inherentemente bueno. La verdad es que eres intrínsecamente bueno. Tu tarea de sanación es descubrir esta verdad, luego no tendrás que añadir nada extra para sentirte bien. En tu núcleo no eres defectuoso, así que no hay nada que reparar ni nada que probar.

La funda Sutil (Buddhi, o sabiduría)

La próxima funda interior, la funda sutil, o Buddhi, generalmente se muestra cuando la mente esta calmada. Buddhi también es conocido como “pequeña voz interior” o la “voz consejera interior”. Tu voz consejera interior quiere lo que es real para ti sin importar tus miedos, recuerdos dolorosos, o lo que digas negativo de ti mismo. No quiere que te quedes atascado en la ansiedad, aunque tus temerosos y dudosos pensamientos se rehúsen a su

consejo, justifica y te defiende donde tienes que estar. Ignorar la guía interior resulta en mas ansiedad. Así que aunque este asustado al posponer lo que sabes, muy dentro tuyo lo que tienes que hacer simplemente prolonga el estrés.

La guía interior se hace mas sencilla si no intentas controlarla, liderarla o dirigirla. Podremos intentar liderar esta guía para obtener específicas o predeterminadas respuestas, como si supiéramos lo que es mejor y estamos solicitando ayuda para lograr nuestras metas. Cuando construimos o intentamos forzar esta guía podemos terminar suprimiéndola. Solicitar la guía interior es una manera de buscar la entrada de tu ser superior o de tu poder superior. Aunque es tentador decirle que hacer, solicitar una guía abierta es una manera de abrirte a la verdadera guía. Preguntas como ¿Qué necesito realmente saber en este momento? Y ¿Cuál es mi llamado en la vida? Nos ayuda a acceder algo mas profundo que una charla mental.

Reflexión Final

Mediante esta traducción he tenido la experiencia de poder demostrar mi conocimiento con respecto a diversas técnicas y métodos aplicables a la traducción, siendo este un documento basado en situaciones neurológicas y de una parte de ejercitación mental como lo es el yoga. Mediante esta traducción he podido recuperar importante información la cual nos ha enseñado a diferenciar las causas de nuestras angustias, temores, miedos y problemas los cuales poco a poco van creando en todos nosotros ansiedad. La ansiedad está demostrada y puesta a prueba diariamente en cualquiera de nuestras situaciones, ya sea trabajo, relación en pareja o estudios siendo también muchas veces parte de nuestra vida con solo imaginar o pensar en nuestros miedos o gente que nos presiona. El libro nos mostro diversas maneras de afrontar la ansiedad en nuestras vidas una de las opciones que nos brindan es las diversas técnicas de respiración además de ejercicios que podemos realizar en simples sesiones de diez a quince minutos diarios en casa que no requieren gran esfuerzo pero nos pueden beneficiar a largo plazo no solo en nuestra salud mental sino también en la física y psicológica. Todo es un complemento el libro nos muestra a vernos como un todo como un ser integro el cual es diariamente sometido a muchas pruebas que con un cambio de mentalidad se puede convertir en algo que nos va a beneficiar en lugar de perjudicarnos.

En esta traducción no se logra finalizar el capítulo 3 debido a que solamente como parte de la práctica profesional era requisito la traducción de cinco mil palabras como mínimo, al alcanzar esta cantidad de palabras y cumplir con lo solicitado no fue necesario la finalización del capítulo, sirva esto como nota aclaratoria de la parte faltante del capítulo.

Esta traducción fue un proceso complicado para mí. Muchas veces haciéndome perder la paciencia tal vez al no encontrar el significado de una palabra específica o simplemente al no lograr poner las oraciones en un orden específico o en el orden necesario para que la traducción tuviera sentido. Muchas veces el cansancio no era buen compañero para mi traducción porque no me permitía leer claramente y organizar las ideas. Ser traductor no es un trabajo sencillo tienes que tener muchas cosas en cuenta una de ellas es la audiencia que va a leer tu traducción además de esto buscar la palabra o el vocabulario mas adecuado para

ese tipo de audiencia siempre sin dejar de lado el profesionalismo y la calidad del trabajo final.

El traducir un documento es una herramienta y una función primordial en nuestra cultura debido a que la mayoría de documentos que encontramos para cualquier carrera en los cuales se encuentra la información mas novedosa y necesaria para nuestros trabajos o para mejorar nuestra función cognitiva se encuentran en otro idioma, como traductores tomamos el reto y la responsabilidad de con nuestro conocimiento brindar a las personas que lo necesitan el material indispensable para el mejoramiento profesional de cada una de las personas que leen nuestras traducciones. Es importante tener presente esta responsabilidad porque lo que pongamos en este documento va a ser utilizado por demás personas como herramientas en sus carreras o como formación personal como en el caso de este libro que si no lo interpretamos o lo traemos a nuestro idioma de manera correcta puede terminar afectando o dando una idea errónea acerca del mensaje que queremos brindar a nuestros lectores. Por eso esta experiencia fue muy enriquecedora dándome la oportunidad no solamente de finalizar mi carrera y con esto dar un paso mas adelante hacia mi crecimiento profesional; sino que también me da la oportunidad de brindar material a otras personas que puedan necesitar un conocimiento específico o que simplemente estén interesadas en este tema, para mi no es solo un documento o una traducción, también es un legado que podemos heredar a cualquier persona que tenga la opción de leer alguno de nuestros documentos.

Bibliografía

Dictionary, C. (5 de Agosto de 2011). *Cambridge Dictionary Online*. Recuperado el 5 de Agosto de 2011, de Cambridge Dictionary Online: <http://dictionary.cambridge.org/>

NurrieStearns, M. N. (2010). *Yoga for Anxiety*. Oakland, CA: Publicaciones New Harbinder.

Thesaurus, S. (5 de Agosto de 2011). *Synonyms Thesaurus*. Recuperado el 5 de Agosto de 2011, de Synonyms Thesaurus: <http://www.synonym.com/>

traductor, G. (5 de agosto de 2011). *Google traductor*. Recuperado el 5 de Agosto de 2011, de Google traductor: <http://translate.google.es/>

WordReference. (5 de Agosto de 2011). *WordReference*. Recuperado el 5 de Agosto de 2011, de WordReference: <http://www.wordreference.com/es/translation.asp?tranword=welcome>