La importancia del *drsti*

Si vienes a mis sesiones es para que te vayas mejor de lo que has entrado. No importa el nivel. La postura más importante es siempre la última, la relajación, el *savasana*. Lo malo es que la mayoría de los estudios en vuestros países creen que una clase de yoga es una clase de aeróbic y llenan una pared de espejos. Esto solo favorece el fortalecimiento del ego. Incluso los guías se olvidan de dar claras instrucciones sobre dónde colocar la mirada. El *drsti* es tan importante como cualquier otro elemento de tu cuerpo. ¿Qué ves? Aquí entra el cuadro del señor Diezma. Me han pedido este texto de una manera apresurada y trataré de ir al grano. He pedido a la *sangha* que compre esta tela. Es importante que lo hagamos entre todas. La esencia de la comunidad es sentirnos unidas, superar nuestro ego. El ego da seguridad, pero también limita. Es como la roca que sostiene al pescado. Lo para. Le ayuda a centrarse en el vaivén de las olas, pero también lo ha matado. Por supuesto, no todas estamos preparadas para tirarnos al mar. Deja que el cuadro te ayude. Yo creo que este lienzo nos dará equilibrio.

Lo colocaré sobre el espejo. Así lo podréis mirar durante la práctica. Mirándote al espejo, nunca vas a salir de la rueda del *samsara*. No sabrás lo que es la existencia.

Si el cuadro funciona como pienso. Me gustaría que trajéramos más. Llenaríamos toda la sala de Morralla. No podríais mirar a otro sitio. Si os ponéis en mis manos durante toda la sesión estoy segura de que al final de la práctica podréis oler las imágenes. No están ahí, ¿o sí? Maya tiene estas cosas. Igual no pasa en un día, ni en dos, ni en una semana. Tenemos tiempo. El día que la sala se llene de olor a mar y pescado quitaremos todos los cuadros. Los dejaremos en los rincones para recordar lo que hicieron por nosotras y al mirar de nuevo al espejo no os encontraréis con vuestros cuerpos. Veréis saltando, sobre la roca, peces de colores resucitados.

Indra Len es maestra de yoga y meditación