

YAMILA ESTELLA
YOGA



Tattwa Shuddhi: Sadhana Tántrica (Madrid, Feb-junio 2.019)



El Tantra, además de una filosofía, es una forma de vivir la vida. Una perspectiva desde la que cada instante tiene una enseñanza, no intelectual sino desde la experiencia interna. TODO puede convertirse en un escalón hacia la liberación, aún cuando la mente lo catalogue como “negativo”.

Para el AUTÉNTICO practicante de yoga comprender la filosofía del Samkhya es revelador. Y el Samkhya nos lleva al Tantra ya que nace en el seno del Shivaismo de Cachemira, una de las principales escuelas tántricas.

De acuerdo con el Tantra la Conciencia Cósmica se expresa a través de la Energía Cósmica o Shakti, también llamada Yogamaya. Este nombre es revelador: Yogamaya es la puerta tanto de entrada como de salida, por un lado a la UNIÓN o CONCIENCIA (**YOGA**) y por otro a la ILUSIÓN o IGNORANCIA (**MAYA**).

Yogamaya crea y manifiesta todo el universo que conocemos a través de Prakriti: desde el discernimiento o Buddhi hasta el elemento tierra o Prithvi. Si somos capaces de armonizar internamente nuestra naturaleza y externamente nuestro entorno conectaremos con las Fuerzas de la Naturaleza (Prakriti) y toda su sabiduría; se abrirá entonces la puerta hacia YOGA y dejaremos atrás MAYA.

Para ello el Tantra nos ofrece prácticas como los mantras, los yantras, técnicas de concentración y meditación e incluso ofrendas a través del fuego para honrar a la naturaleza y que ésta nos conduzca a través de las vibraciones correctas al fin último de nuestra existencia: la UNIÓN. Todo el conocimiento está en la naturaleza, sólo hay que sintonizar con ella.

La **sadhana de Tattwa Shuddhi**, con una visión holística, nos acerca a este equilibrio dejando de lado el filtro intelectual, el nombre y la forma. Esta sadhana ha sido puesta a nuestro alcance por Satyananda Yoga conservando el conocimiento espiritual de los sabios de la antigüedad. **Una sadhana es un compromiso espiritual, no se limita a una práctica diaria puntual en postura de meditación sino a una forma de sentir la vida desde la CONCIENCIA, el AGRADECIMIENTO y el RECONOCIMIENTO.** Las prácticas de esta sadhana establecen un diálogo vibracional con

todos los elementos de la manifestación; diálogo en el que nos damos cuenta de que nuestra naturaleza interna es parte de la divinidad manifestada en la naturaleza externa.

Planteamos una sadhana de cinco meses de duración para practicantes con experiencia en meditación. No es formación ni formación de profesores. Habrá dos clases al mes en Madrid, en sábado (2 y 16 de febrero, 2 y 16 y 30 de marzo, 13 de abril, 4 y 18 de mayo, 1 y 15 de junio 2.019) todas en horario de 11.00-15.00h. También habrá un retiro: 21, 22 y 23 de junio.

Para apuntarse hay que contactar con Yamila Estella (borneo2006@hotmail.com ó tfn 699 06 31 26). Indispensable aclarar dudas vía telefónica previamente.

Trabajaremos con japa y likit japa, mantras, yantras, chakras, nyasa, distintas prácticas de meditación en los elementos, trataka, yoga nidra, ashwattha puja... y nos daremos un baño en la filosofía del Tantra y del Samkhya en cuanto a la manifestación de los elementos y su relación con el Yoga. Todo el trabajo se fundamenta en sintonizar vibraciones.

Se requerirá una hora diaria de práctica en casa. Es indispensable una **mente abierta, actitud devocional y deseo intenso de liberación ;-)** Hay que amar la práctica.