

YAMILA ESTELLA

YOGA



Yamila Estella: **Sadhana Tattwa Shuddhi** – (Febrero-Junio 2.018, Madrid, 2 sábados al mes)

Cuentan las escrituras que en cierta ocasión Shiva (la Conciencia Suprema) vagabundeaba distraído con el cuerpo recién inmolado de su consorte Sati. Durante ese tiempo los tres mundos cayeron en la oscuridad y la ignorancia.... en la ausencia de conciencia... vacíos de fuerza y prosperidad.... Los corazones de los seres encarnados se secaban y desaparecía la alegría..... El gran demonio Taraka lo conquistaba todo. Ante tal situación los Devas (divinidades), después de pedirle consejo a Vishnu, invocaron a la Luz Suprema o Prana Shakti, la inteligencia que subyace detrás de todos los fenómenos, en busca de refugio y ayuda. La gran madre nunca descuidaría a sus hijos.

La Luz Suprema se personificó ante ellos con forma de mujer, joven y hermosa con la piel del color del sol naciente. Con pechos repletos y turgentes, adornada con los más bellos ornamentos, joyas de valor incalculable, sentada sobre una flor de loto, con utensilios en sus brazos que representan su omnipotencia, encarnando la más alta misericordia, dispuesta a conceder su gracia. Sólo ella podría ayudarles.

Cuando un niño se encuentra desesperado, cuando no encuentra solución a sus problemas, cuando no sabe a quién recurrir, busca a su madre. En ella está la salvación. De la misma forma, nosotros como seres humanos, cuando nos encontramos en la oscuridad de la ignorancia y faltos de conciencia y sabiduría, es a la gran madre, Paramshakti (Luz Suprema ó Prana Shakti) a quien debemos recurrir. En ella está la solución a nuestros problemas.

Ante semejante aparición, los Devas se postraron ante la Luz Suprema que está más allá de los 5 cuerpos..... ella, testigo de los tres estados de la mente, despierto, sueño con ensueño y sueño profundo.... ella en la que reside la naturaleza de Brahman (conciencia y discernimiento), ella, la manifestación del pranava OM, poderosa y omnisciente.

Entonces Paramshakti les preguntó porqué la habían invocado, ella les escucharía y concedería sus ruegos, generosa y magnánima, omnipotente. Los Devas le explicaron el motivo de su sufrimiento y ella decidió encarnarse de nuevo y convertirse en Párvati, esposa de Shiva. Así mismo, Paramshakti les explicó la naturaleza y manifestación del

universo y sus elementos, y cómo adorarla para purificarse. Cómo poner luz en la oscuridad en la que habitaban, cómo ver con claridad, cómo recuperar el contenido natural, cómo ser felices de verdad...

Esa es la **práctica de Tattwa Shuddhi o purificación de los elementos...** la respuesta o la explicación de la Gran Madre naturaleza ante el ruego sincero del aspirante que anhela salir de la oscuridad... **la sadhana de Tattwa Shuddhi** es la práctica que nos rescata del océano del sufrimiento.

Planteamos una sadhana de cinco meses de duración para practicantes con experiencia en meditación. No es formación. Habrá dos clases al mes en Madrid 2.018, en sábado (3 y 17 de febrero, 3 y 17 de marzo, 14 y 28 de abril, 12 y 26 de mayo, 9 y 23 de junio todas en horario de 11.00-15.00h. También habrá un retiro: 29 y 30 de junio y 1 de julio).

Habrá 2 reuniones informativas siendo **requisito indispensable** acudir a una de ellas para participar en la sadhana. (16 diciembre a las 18.00h y 20 enero 12.00h). Para apuntarse a cualquiera de las reuniones informativas hay que contactar con Yamila Estella (borneo2006@hotmail.com ó tfn 699 06 31 26)

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. Trabajaremos con 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.