



**ESCUELA DE YOGA**  
*Satyalok*

**MASTER EN YOGA Y AUTOCONOCIMIENTO**  
**PRIMER CURSO**

**SEMINARIO 1**  
**OCTUBRE**

**INTRODUCCION AL YOGA. ETAPAS YOGUICAS. ESTILO DE VIDA. 10  
CODIGOS PARA LIBERAR TENSIONES. RAMAS DEL YOGA.  
KUNDALINI TANTRA. LOS CHAKRAS Y NADIS. AGYA CHAKRA.  
AJAPA JAPA. LA SERENIDAD**

**Fernando Pardo**  
*Sannyasin Chaitanya*



## LECCIÓN 1

### ESQUEMA DE LA LECCIÓN 1

1. Introducción al yoga.....	2
2. Etapas en el camino yoguico.....	5
3. Introducción al estilo de vida yoguico.....	5
4. 10 códigos para liberar la mente de tensiones.....	6
5. Ramas del yoga.....	8
6. Introducción al kundalini tantra clásico.....	9
7. La constitución del ser humano: los chakras y nadis.....	9
8. Agya chakra.....	16
9. Practicas para agya chakra.....	19
10. Ajapa japa.....	24
11. 18 ITIES: La serenidad.....	26
Notas personales. Diario espiritual.....	28

## TEORIA

### 1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

#### ¿Qué es el *yoga*?

Existen diversas definiciones de *yoga*, cada una de ellas incide en un aspecto u otro, dependiendo de lo que se quiera resaltar, pero de forma general, podemos decir que **el yoga es una sabiduría milenaria, una ciencia práctica de autoconocimiento que proporciona armonía integral a todas las dimensiones del ser humano: física, psíquica, emocional, energética, espiritual y también en nuestras acciones y relaciones con el mundo.** El *yoga*, como estado de la mente, es atemporal, el *yoga*, como ciencia, tiene un desarrollo histórico.

Esta sabiduría intenta hacer más sabias a las personas. Para aquellos que tengan el propósito sincero de conocer su verdadera naturaleza, todo lo que emprendan en la vida será parte del *yoga*, todo aquello que nos ayude a disipar la ignorancia y a profundizar en la comprensión verdadera, es *yoga*. Dice el maestro Satyananda que: *“el objetivo del yoga es aprender a vivir, a amar y a reír”*.

El *yoga* es adaptable a todo individuo y circunstancia. El *yoga* es una sabiduría perenne, una filosofía práctica de vida y toda una aventura interior y personal. *Yoga* es el método de desarrollo humano y la psicología práctica más antigua del mundo. Es también, el sistema educativo más completo que existe, donde se desarrollan todos los aspectos de la personalidad humana, no solamente el intelecto.

El *yoga* **no es** un conjunto de dogmas de fé, ni un credo, no es un saber especulativo, ni una ideología, no es un culto al cuerpo, no es competición. El *yoga* no pide creer en nada, sino que invita a experimentar de forma directa. En él no hay modelos, ni fórmulas fijas que todo el mundo deba seguir, el *yoga* acepta la diversidad y

multiplicidad de individuos y circunstancias. Nos propone métodos prácticos y actitudes para vivir mejor.

Aunque fue preservado y sistematizado en la India su origen es Universal y pertenece a toda la Humanidad.

El término *yoga* procede de la raíz sánscrita “*yuj*” que significa aproximadamente; yugo, lazo o unión. La unión yoguica hace referencia a la armonía en todas las dimensiones de la persona, cuando eso acontece, se experimenta plenitud profunda, alegría sin objeto, la vivencia de ser Uno con el Todo, es entonces cuando el Ser individual se funde con la Conciencia Cósmica, el Absoluto, la Divinidad, o como se le quiera llamar. Esta experiencia es imposible de describir con palabras, a pesar de ello se le han dado muchos nombres: iluminación, *samadhi*, nirvana, etc

Para armonizar las diferentes dimensiones del ser humano y alcanzar el estado de unión, el *yoga* propone una serie de prácticas y actitudes. Paradójicamente el ser humano ya está unido con el Todo, lo que sucede es que no lo sabe, ya que se ha puesto tantas máscaras encima, que ha acabado identificándose con todas ellas, ocultando de esta manera su verdadera naturaleza. En este sentido el *yoga* es quitarnos las mascararas para conocer lo que hay debajo. Descubrir nuestra verdadera naturaleza no es añadir algo que no tengamos, sino quitarnos capas, levantar el velo de la ignorancia que nos impide conectar con lo que somos. *Yoga* es un fascinante viaje de regreso a casa, un viaje desde la periferia hacia el centro. El *yoga* es una herramienta que ayuda a que la sabiduría ancestral que fluye por cada ser humano, logre manifestarse y renovarse a cada instante. Es una ciencia universal patrimonio de toda la humanidad.

Otras definiciones de *yoga*:

- *Yoga chitta vritti nirodha*. *Yoga* es el cese de la identificación con las modificaciones de la mente. **Patanjali**
- El *yoga* es una disciplina para mejorar la calidad de vida, un tema el cual puede ser verificado por la ciencia, una técnica para obtener facultades intelectuales extras, una filosofía para conseguir paz. **Paramahansa Satyananda**
- El *yoga* no se limita a la sensación de bienestar en el cuerpo y de relajación en la mente. *Yoga* es unión. Unión de todas nuestras facultades para volvernos más creativos. Este también ha sido el concepto del *tantra*: liberación de la energía y expansión de la conciencia. **Swami Niranjanananda Sarasvati**.
- La ecuanimidad de la mente es el *yoga*. **Bhagavad Guita**
- El *yoga* es un sistema para obtener salud y armonía total a nivel físico, psíquico y mental. **Swami Satyananda**
- *Yoga* es la armonía entre la cabeza, el corazón y las manos. Armonía entre lo que piensas, sientes y haces. **Swami Sivananda**
- La ciencia del *yoga* es una **ciencia de la vida**. A través de su práctica se desarrolla el conocimiento, la comprensión profunda y sobre todo la sabiduría. La sabiduría es el despertar y la actualización de todo el potencial que contiene el ser humano. Desde la sabiduría florece un modo de vivir feliz, armonioso y en consonancia con las leyes de la naturaleza y el orden universal. **Swami Digambarananda Sarasvati**.

A pesar de todas estas definiciones lo importante es que cada persona descubra por si misma qué es exactamente el *yoga*.

#### **ALGUNOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA**

- Activa y mejora el funcionamiento de todo el organismo.
- Combate y previene el estrés, la ansiedad, las neurosis, la depresión, la fatiga, el insomnio, la irritación, los problemas cardiacos, el asma, las úlceras, el estreñimiento, la aerofagia, dolores reumáticos, cefaleas, espasmos, tics, etc.
- Favorece la atención, la concentración, el rendimiento, el aprovechamiento de energías, la resolución de conflictos internos, la comprensión, el carácter, la autodeterminación, las relaciones con uno mismo y con los demás.
- Mejora la circulación sanguínea. Fortalece, tonifica, relaja y flexibiliza las articulaciones y los músculos de todo el cuerpo.
- Mejora el funcionamiento del cerebro. Estimula sus potencialidades.
- Refuerza, activa y mejora el funcionamiento de la glándula tiroides, la espalda, la pelvis, los ojos, órganos abdominales todos los órganos internos como corazón, riñones, páncreas, bazo, pulmones, intestinos, hígado, órganos sexuales.
- Ayuda en los problemas menstruales.
- Calma y equilibra el sistema nervioso.
- Mejora y previenen enfermedades físicas, psíquicas y emocionales.
- Facilita los estados de calma, claridad mental y lucidez. Estimula las capacidades artísticas y creativas.
- Favorece el desarrollo de estados superiores de conciencia.
- Es una herramienta para el autoconocimiento, la mejora de la autoestima y de las relaciones con los demás. Es un espacio abierto a nuevas vivencias.
- Armoniza dos de las energías esenciales del ser humano; la energía mental y la vital, llamadas en el lenguaje yoguico ida y pingala. Estas energías tienen una influencia enorme en toda la vida de los seres humanos.
- Suelta y libera bloqueos energéticos. Estimula la circulación pránica. Activa y regula la energía *kundalini*.
- Equilibra la actividad de los *chakras* o centros psicoenergéticos.
- Regula el equilibrio acido-base del organismo.
- Estimula el sistema parasimpático con la consiguiente disminución de la tasa de adrenalina en sangre.
- Purifica la mente, desarrollando sus cualidades positivas, invita a la comprensión clara de uno mismo. Mejora el estado de ánimo. Combate la ansiedad y el estrés al reducir el nivel de lactato en sangre. Dota de equilibrio y armonía a la unidad psicosomática. Nos sitúa a cada momento en lo que "es", mejorando el desarrollo de todas nuestras actividades cotidianas.
- Y mucho más...

## 2. ETAPAS EN EL CAMINO YOGUICO

De forma general en la tradición del yoga se puede hablar de cuatro etapas por las que pasan los practicantes. Estas son:

1. **Practicante de yoga:** en esta primera etapa, la persona descubre el yoga y comienza a practicar buscando un objetivo personal, puede ser curación, aliviar el estrés, etc. En este nivel la práctica suele ser inconstante, es también habitual que la persona deje de practicar una vez que ha obtenido los beneficios esperados y vuelva a ella cuando tengan dolencias o necesidades personales.
2. **Sadhana yoguica:** en esta fase los objetivos buscados no son los personales principalmente, sino los que busca el yoga. En esta fase el practicante es consciente de aspectos sobre si mismo que antes estaban velados. Ahora la persona se convierte en un *shadak*, que sigue una *sadhana* o práctica regular. La *sadhana* yoguica es la base, el soporte sobre el que apoyarse para poder evolucionar.
3. **Yoga como forma de vida:** cuando la *sadhana* fructifica y se consolida inunda toda la vida de la persona, sus comportamientos,, su relación con el mundo, su forma de vivir, etc. Aquí el yoga no se circunscribe a la practica de *asanas*, *pranayama*, *bandhas*, *mudras*, meditación, etc sino que abarca toda la vida de la persona.
4. **Desarrollo de las cualidades yoguicas:** a través de la vida yoguica emergen los *samskaras* yoguicos o impresiones yoguicas y las cualidades que el yoga persigue se arraigan en la persona de una forma natural.

## 3. INTRODUCCION AL ESTILO DE VIDA YOGUICO

El yoga es una práctica, una filosofía pero sobretudo es un estilo de vida. El yoga se convierte en estilo de vida cuando empezamos a vivir los principios yoguicos. Estos principios tienen que ver con la espiritualidad, la salud integral, nuestra actitud ante la vida y hacia nosotros mismos y especialmente el cultivo de cualidades positivas. El estilo de vida yoguico esta compuesto por práctica y actitud diaria.

Si quieres convertir el yoga en una herramienta para mejorar tu estilo de vida, debes de comenzar trayendo los atributos positivos a tu vida, empezando por el pensamiento. El momento en el que conviertes tus pensamientos en positivo, marca el inicio de tu cambio yoguico. Este cambio de pensamiento se llama *pratipaksha bhavana*.

*Pratipaksha bhavana* es un método yoguico para transformar la mente y las emociones positivamente. Fue recomendado por Patanjali. Se trata de ser consciente de pensamientos o emociones negativas que nos surjan y evocar los contrarios. El proceso es el siguiente:

Se puede realizar en el momento que se experimenta una emoción o pensamiento negativo o a posteriori.

- Toma conciencia de tus pensamientos negativos. Genera espacio. Esto es la piedra angular.
- Acepta el hecho de que necesitas cambiar esos pensamientos negativos. Date cuenta de que son limitadores esos estados.
- Comprende que puedes cambiar lo negativo por positivo. En todo momento tienes la posibilidad de conectarte con lo positivo que hay en ti. Investiga que puede ser el opuesto de esa experiencia negativa
- Hay distintas formas para sustituirlo. Una puede ser visualizándote con esa cualidad positiva en ti. Desplegándola como si fuera una realidad. También leyendo sobre ella. Empapándote de ella.

Por ejemplo transformar el miedo en coraje evocando ese estado, enfado por paciencia, perdón, amor. Miedo por coraje, humor. Ira por poder personal Ignorancia por sabiduría. Resistencia por aceptación. Tristeza por humor, alegría, disfrute. Aburrimiento por curiosidad, atención. Nerviosismo por calma, paz interior.

**El antídoto general contra todo pensamiento negativo es *santosha* o contentamiento. Piensa “lo que tengo es suficiente”. Acepta la situación.**

Date cuenta de cualquier pensamiento/emoción y sustitúyelo por el contrario. No se trata de crear represión, sino de dejar de alimentar lo negativo. Se dice en la tradición del yoga que el día en que una persona es capaz de observar sus estados emocionales negativos y transformarlos en positivos, ese día habrá nacido un yogui o yoguini.

Además de *pratipaksha bhavana* , el estilo de vida yoguico incluye el cultivo de cualidades positivas (*sanskaras* espirituales o *yamas* y *niyamas*), que iremos viendo a lo largo del curso.

## 4. DIEZ CODIGOS PARA REPROGRAMAR LA MENTE Y LIBERAR TENSIONES

Reflexiona sobre estos 10 códigos y si los encuentras interesantes y beneficiosos para ti, practícalos en la medida de tus posibilidades. Te ayudaran a liberar muchas tensiones

1. **Hacer el esfuerzo para aceptar completamente a los demás.** No verlos como simples objetos para nuestras propias gratificaciones. Trata de entender que lo que ves es una manifestación externa de su programa mental, de sus propios condicionamientos. En este sentido no son tan diferentes a ti mismo, quizás su software mental sea un poco distinto al tuyo. Cuanto mas aceptes a los demás verás que los demás te aceptan a ti mejor.
2. **Acéptate.** Comprende que tus actos son fruto de tu estructura mental. Por este motivo no te preocupes de tus deficiencias. Acepta tus limitaciones, todos los seres humanos las tenemos, en” todos los sitios cuecen habas”. Pero al mismo

- tiempo comprométete a mejorar esta situación sin tensiones con ganas de superarte. Ríete de ti mismo. Recuerda que la risa y la sabiduría se confunde.
3. **Observa tus reacciones habituales** hacia las personas y el ambiente del que te rodeas. Observa como tus apegos hacia lo externo te provocan más descontento. Intenta reducir tus necesidades en encontrar felicidad en cosas externas. Esto no quiere decir que no puedas perseguir tus deseos externos, ya que esto solo supondría más represión. Esto quiere decir “sentido de la proporción”, si no obtenemos lo que deseábamos, pues lo aceptamos con desapego. En realidad necesitamos muy poco para ser felices.
  4. **Encuentra tus verdaderas necesidades, apegos y deseos.** Una buena formula para conocer cuales son tus apegos es averiguar la causa de tu enfado o infelicidad presente. Especialmente como reaccionas ante las personas que te contrarían. Estas personas aunque parezca increíble nos ayudan a reconocer nuestros complejos emocionales. Mira al mundo como si fuese una gran escuela. Toda persona tiene algo que enseñar y algo que aprender. Pero al mismo tiempo date cuenta si te estas rodeando de personas que te impiden evolucionar, en ese caso toma una solución.
  5. **Vive en el AHORA.** No vivas en el pasado ni anticipando el futuro. Se pueden hacer planes pero como parte del AHORA. Vive cada momento con total atención y entrega da igual la actividad que desempeñes; comer, conducir, tomar un baño, escribir en el ordenador, etc. Disfruta de cada acción que estés realizando cuando la estás realizando. **Intenta sentir la plenitud de existir y como esa plenitud de existir se expresa en cada una de tus acciones.**
  6. **No te identifiques totalmente con tus acciones, tu cuerpo y tu mente.** Recuerda y experimenta que la conciencia (el testigo) está por detrás de estos elementos y subyace a todo lo existente.
  7. **Expresa tus verdaderos sentimientos más a menudo.** Ábrete a los demás. Cuando intentamos ser lo que no somos, cuando intentamos impresionar a los demás, y cuando ocultamos nuestros verdaderos sentimientos hacia los demás experimentamos tensión mental.
  8. **Recuerda que todo el mundo tiene la capacidad de alcanzar altos estados de conciencia.** Todos los seres humanos tenemos un inmenso potencial esperando ser desarrollado. Intenta ver este potencial en cada persona.
  9. **No trates de evitar situaciones complicadas,** enfréntate a ellas. Comprende que las situaciones complicadas y los que llamamos enemigos se pueden convertir en nuestros grandes maestros, en el sentido en que nos muestran como esta funcionando nuestro mundo interno. Muy pocos de nosotros somos conscientes de cómo funciona nuestro programa mental, de cómo son nuestros condicionamientos
  10. **Intenta ponerte en el lugar de los demás.** Trata de comprender el punto de vista de los otros. Por ejemplo si una persona se deja la puerta abierta, quizás esto te moleste. Pero en vez de enfadarte pregúntate a ti mismo porque esa persona se habrá dejado la puerta abierta. Quizás tenia prisa, estaba estresado, quizás sea parte de su programa mental, quizás en su casa sea habitual dejar las puertas abiertas.

## 5. LAS RAMAS DEL YOGA

La verdad es una, los sabios la llaman por muchos nombres.

**Rig Veda.**

Existen diversas ramas o caminos dentro del *yoga*, cada uno de ellas adecuada en función del carácter, temperamento y necesidades del momento del practicante, no obstante no debemos olvidar que **el yoga es UNO. Si el yoga es el camino, los diferentes tipos de yoga son los distintos senderos de ese camino.**

Resulta difícil establecer las fronteras entre las diferentes sendas que propone el *yoga*, ya que unas y otras tienden a mezclarse entre sí. Cada cual podrá escoger entre una o varias, teniendo presente que todas son vías hacia la misma meta; la plenitud. Cada persona debe de seguir su propio camino "*yoga svadharma*" adaptando adecuadamente las prácticas a su situación y aplicando el sentido común.

Los diferentes tipos de *yoga* que existen se pueden agrupar en cinco ramas principales. Como ya se comentó estas grandes ramas han permanecido a lo largo de los siglos. No confundir los estilos de *yoga* con las ramas clásicas desarrolladas por los sabios. Estas son:

1. **HATHA YOGA:** *yoga* psico-físico-energético. Es el *yoga* de la armonización de las energías internas, cuerpo y mente.
2. **RAJA YOGA:** *yoga* de la introspección, la meditación es la herramienta básica.
3. **BHAKTI YOGA:** *yoga* de la canalización de la energía emocional. Yoga de la transformación interior.
4. **JÑANA YOGA:** *yoga* del conocimiento del Ser.
5. **KARMA YOGA:** *yoga* de la acción consciente, *yoga* del día a día.

**La síntesis de los principales tipos de yoga se denomina yoga integral.** Cada cual debe de buscar su síntesis adecuada. Habitualmente en occidente las personas se suelen iniciar por el *hatha yoga* y después avanzar hacia otros tipos. En la India el *hatha yoga* es muy poco practicado en comparación con el *bhakti* o el *karma yoga*.

Los sabios o *rishis* de la antigüedad se percataron de todas las dimensiones que constituye lo humano y elaboraron un *yoga* para cada aspecto de la persona. Las personalidades más dinámicas, extrovertidas, que les gusta el contacto con el mundo preferirán el *hatha* y el *karma yoga*. Aquellas de carácter racional o cerebral, que les gusta elaborar hipótesis, realizar comprobaciones, someterlo toda a la razón encontrarán el *jñana yoga* atractivo. Para los más emocionales, el *bhakti* puede ser su vía de sublimación de emociones. Los más psíquicos se inclinarán por la vía del *raja yoga*. Como se dijo anteriormente, es preciso no confundir las ramas tradicionales del *yoga* con los estilos.



## 6. INTRODUCCION AL KUNDALINI TANTRA YOGA

Todos deberían de saber lo que es la kundalini, ya que representa la conciencia que tendrá la humanidad.....La kundalini no es ni un mito ni una ilusión. No es una hipótesis, ni una sugestión hipnótica, es una sustancia biológica que existe en la estructura del cuerpo. Su despertar genera impulsos eléctricos a lo largo de todo el cuerpo, y estos impulsos se pueden llegar a detectar con instrumentos científicos modernos. Por tanto cada uno de nosotros debería de tener en consideración la importancia y los beneficios de despertar la kundalini.....

**Swami Satyananda Sarasvati.**

### **Introducción. Fases y formas de despertar kundalini.**

El *kundalini yoga* es un sistema perteneciente a la antigua ciencia del *Tantra*. *Kundalini* es el nombre que los sabios tantricos le dieron al potencial latente en el ser humano. Cada tradición le ha asignado nombres distintos, en ocasiones se utilizaba nombres de dioses y diosas. La Biblia por ejemplo habla de ella en términos esotéricos como “la escalera hacia el cielo”.

La *kundalini* está implicada en cualquier fenómeno que ocurra en el camino de evolución de una persona. El *kundalini tantra yoga* posee diferentes prácticas para conseguir el despertar de esta inmensa energía dormida en *muladhara chakra*.

Cuando esta fuerza despierta trae consigo profundos niveles de conciencia, se equilibran los procesos de la naturaleza y se acelera la evolución del ser humano

La ciencia del *yoga* prescribe tres fases esenciales para el ascenso de la energía *kundalini*. Estas fases son:

1. Equilibrar la energía mental y fuerza vital. Es decir *ida* y *pingala*. Algunos métodos son *nadi sodhana*, *padadirasana*, *neti*, las *asanas* y especialmente el *kriya yoga*.
2. Despertar o incrementar la actividad de los *chakras*. *Chakra suddhi*, *chakra sadhana*, *prana vidya*, etc son métodos muy efectivos
3. Despertar *sushumna nadi* La práctica de *ajapa japa* es especialmente importante

La rama del *yoga* que se enfoca más en este proceso es el *kundalini tantra*.

Se trata de un sistema que engloba diferentes prácticas de trabajo con la energía y los *chakras*, algunos maestros la consideran parte del *raja yoga*.

## 7. LA CONSTITUCION DEL SER HUMANO (PRIMERA PARTE): LOS CHAKRAS Y LOS NADIS

Desde la perspectiva del *yoga* se manejan cuatro principales paradigmas o modelos sobre la constitución del ser humano. Estos modelos están vinculados a las tres principales filosofías que han influido al *yoga*: *Samkhya*, *Vedanta* y *Tantra*.

Estos modelos son:

1. Los *chakras*. estudiados por la sabiduría del *Tantra*.
2. *Trisharira*: los tres cuerpos. Esta visión está más vinculada a la filosofía *Samkhya*. Es el paradigma elegido por Patanjali.

3. *Antah karana*: las cuatro dimensiones de la mente y sus cuatro facultades. Asociada al *Vedanta*.
4. *Panchakoshas*: las cinco envolturas. Mas vinculada a la filosofía *Vedanta*.

Estos modelos son hipótesis de trabajo, una representación, una aproximación, un mapa, pero no debemos olvidar que **el mapa no es el territorio**.

Vamos a estudiar cada uno de estos mapas, empezando por los chakras.

## LOS CHAKRAS

Toda la vida evoluciona y la humanidad no es una excepción. La evolución humana, la evolución a la cual estamos sometidos implacablemente como individuos y como especie, es un viaje a través de los chakras. MULadhara es el chakra más básico y fundamental desde donde comenzamos nuestra evolución, y sahasrara es donde esta termina.

**Swami Satyananda Sarasvati**

### Introducción

La palabra *chakra* significa rueda. Los *chakras* son centros o vórtices de energía y consciencia, ubicados en las envolturas corpóreas más sutiles del ser humano. No están situados en el cuerpo físico, pero si están totalmente relacionados con él, regulando muchas de las funciones del organismo. A través de los *chakras* el *prana* puede transformarse en energía vital para el cuerpo físico o convertirse en energía psíquica para el resto de cuerpos. Los *chakras* están asociados con los distintos plexos del cuerpo y con las glándulas endocrinas. Cada *chakra* rige la actividad de las glándulas, plexos y órganos asociados y estos a su vez influyen en la actividad del chakra. Los chakras tienen una influencia en todas las dimensiones del individuo. Es tal la importancia de estos centros que el maestro Swami Satyananda Sarasvati llevo a decir que la evolución de la vida humana es un increíble viaje a través de los *chakras*.

### Trabajo con los chakras

Los chakras pueden trabajarse de distintas maneras:

- Llevando mentalmente el *prana* hacia el lugar en donde están ubicados.
- Concentrándonos en el lugar en que se ubican, en su forma característica o símbolo.
- Utilizando *mantras*.
- Por medio de los *asanas* del *yoga*, el *pranayama* y los *bandhas*.

Lo arriba descrito constituye la manera yoguica tradicional de trabajar con los chakras, no obstante es posible trabajar con los *chakras* de otras muchas maneras. Por ejemplo cada vez que mejoramos nuestra comunicación con los demás dotamos de energía a *vishuddhi chakra*. Los trabajos creativos refuerzan *anahata* y *vishuddhi chakra*. Reafirmar nuestro poder personal activa *manipura*, etc. Se invita al lector a que descubra formas creativas de estimular los *chakras* e investigue por su cuenta. En el apartado sobre *kundalini tantra* se explican diferentes prácticas para despertar estos centros.

### Función

Su función principal es asimilar, transformar y regular el *prana*. La simbología de los *chakras* es muy antigua y fue desarrollada varios milenios antes de los estudios de Jung o Freud. Los símbolos y significados de los *chakras* varían bastante de unas tradiciones a otras. En oriente se utilizan las flores de loto para representar a los *chakras*. En occidente los esenios utilizaban el árbol de la vida y los rosacruces las rosas. En la acupuntura china son denominados *keiketsus* y en el judo se conocen como *kyushos*. En cuanto a las funciones que se les atribuyen y su localización, existe una mayor unanimidad de opinión. **En resumen podemos decir que los chakras generan, transforman y distribuyen la energía.** Los diferentes sistemas de yoga, especialmente el *hatha yoga* y *kriya yoga*, purifican, equilibran y despiertan los *chakras* sistemáticamente

Los *chakras* son al mismo tiempo centros de energía vital y energía psíquica y están directamente conectados con el cerebro, donde se haya su centro correspondiente. La activación de un chakra tiene como consecuencia la activación de su centro correspondiente en el cerebro. **El despertar de los chakras implica el aprovechamiento de todo el potencial del cerebro**

Los *chakras* son los receptores del *prana* cósmico y actúan como transformadores para reducir el voltaje, de manera que pueda ser usado por los diferentes órganos y partes del cuerpo. Además de proveer de *prana* a las áreas y a las funciones específicas del cuerpo, también pueden utilizarse como detonantes para despertar las facultades y dimensiones más elevadas de la conciencia. Los *chakras* comunican el macrocosmos con el microcosmos. Son una escalera entre la Tierra y el Cielo. Cada *chakra* esta relacionado con un determinado nivel de conciencia desde los más burdos relacionados con los *chakras* inferiores, hasta los más sutiles relacionados con los *chakras* superiores.

En el ser humano el número de *chakras* es muy elevado pero en las practicas yóguicas se suelen utilizar entre seis y ocho *chakras*. Están alineados en la columna vertebral.

Son los siguientes:

- **Muladhara** (se pronuncia muladar): en los hombres esta situado en el perineo y en las mujeres en el cuello del útero. Es el asiento de la energía *kundalini*.
- **Swadisthana** (se pronuncia suadistam): ubicado en la base de la espina dorsal
- **Manipura** (se pronuncia manipur): en la columna vertebral al nivel del ombligo
- **Anahata** (se pronuncia anahat): en la columna vertebral al nivel del centro del pecho
- **Vishuddhi** (se pronuncia vishudi): situado en las vértebras cervicales, a la altura de la nuez.
- **Ajna o Agya** (se pronuncia agya): situado en el centro de la cabeza al nivel del entrecejo.
- **Bindu** (igual): situado en la coronilla
- **Sahasrara** (se pronuncia sahasra): ubicado en la parte superior de la cabeza.

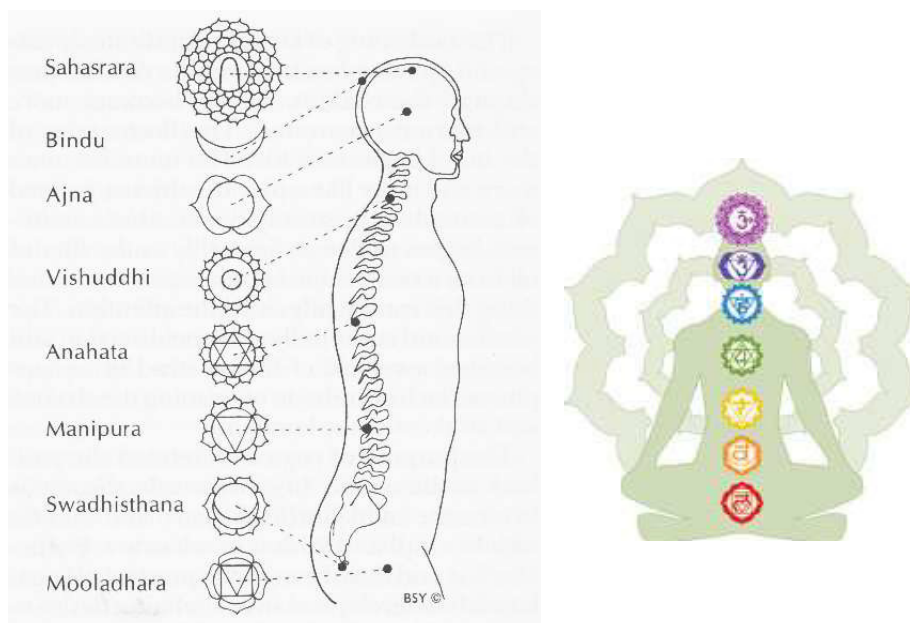
Los siguientes *chakras*: *swadistham*, *manipura*, *anahat*, *vishuddi* y *agya* poseen un centro reflejo llamado *kshetram* que es donde el *chakra* refleja su actividad de forma

directa. Los *kshetrams* están ubicados en frente del *chakra* en la parte anterior del tronco.

El potencial energético del ser humano llamado *kundalini* permanece dormido en el *chakra muladhar* en la inmensa mayoría de los seres humanos. En el proceso de la evolución espiritual, cuando *kundalini* despierta y asciende por cada uno de los chakras va generando niveles mayores de conciencia. Su viaje culmina al llegar a sahasrara en donde se funde con la Consciencia Pura provocando la experiencia de la iluminación.

Los *chakras* suelen estar aletargados en la gran mayoría de las personas. Se suele decir que los *chakras* están bloqueados pero en realidad este concepto es erróneo. El *prana* en los *chakras* tiene un carácter muy puro y sutil. **Los bloqueos pránicos se dan en el cuerpo energético (pranamaya kosha) y no en los chakras.** Las *nadis* que fluyen hacia los *chakras* pueden bloquearse, los *prana vayus* pueden bloquearse, pero no la energía sutil inherente a los *chakras*. Con la limpieza del cuerpo energético, la salud y la armonía regresan al cuerpo y a la mente. Algunas prácticas yóguicas tienen como objetivo la purificación y la armonización de estos centros para que la energía *kundalini* pueda ascender sin problemas.

Los *chakras* han sido percibidos y experimentados desde hace milenios por distintos yogis, místicos, maestros y maestras espirituales de todos los rincones del planeta, en la actualidad se han desarrollado diversas investigaciones científicas para demostrar empíricamente su existencia, quizás las más importantes han sido las del Doctor Hiroshi Motoyama.



Los *chakras* influyen todos los aspectos de nuestra personalidad. Algunos de ellos son: salud física, nuestros niveles de energía, pensamientos, emociones, acciones,

deseos e impresiones mentales, la manera en que percibimos el mundo, el autoconcepto, el grado de apego y desapego, la dimensión psíquica y espiritual

El *yoga* estudia el estado de los *chakras* en función de las *gunas*. Las *gunas* son las cualidades inherentes de la naturaleza o *prakriti* según la filosofía *samkhya*.

Las tres cualidades son:

- *Tamas*: inactividad, aletargamiento, pereza
- *Rajas*: agitación, movimiento, egoísmo, oportunismo.
- *Satva*: armonía, pureza, altruismo.

Es preciso entender que una cosa es que una persona tenga como carácter predominante un determinado *chakra* y otra el estado en el que se encuentran cada uno de los *chakras*.

Cada *chakra* puede estar en ocho grados distintos. Desde los niveles más desequilibrados hasta la armonía total:

1. Tamásico, 2. Tamásico-rajásico, 3. Rajásico-tamásico, 4. Rajásico puro, 5. Rajásico-satvico, 6. Satvico-rayásico, 7. Satvico puro, 8. Iluminado

Hay que tener en cuenta que esto son solo modelos que nos pueden ayudar a entender algunos aspectos de las personas. No hay que seguirlos a rajatabla. Los seres humanos somos muy complejos y difíciles de definir y encapsular.

Así mismo cada persona puede tener como carácter predominante de su personalidad uno o varios *chakras*. Y estos pueden estar en tres estados: tamásico, rajásico o satvico. Cada *chakra* a su vez interacciona con los demás *chakras* generando múltiples personalidades. Por norma general los *chakras* suelen evolucionar más o menos a la par pero puede ocurrir, aunque no es habitual, que una persona tenga un buen nivel de desarrollo en un *chakra* y muy bajo o tamásico en otro. Cada *chakra* es una manifestación de la energía y la conciencia.

Por medios del *yoga* es posible acelerar la evolución de los *chakras*. No obstante los sabios nos han dicho que el ser humano ya está iluminado pero no lo sabe debido a las identificaciones que hemos establecido con nuestro cuerpo-mente.

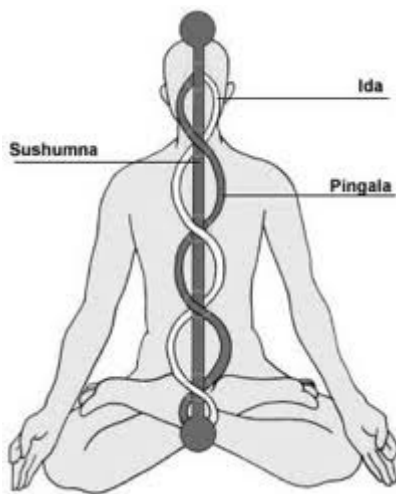
## LOS NADIS

*Nadi* proviene de la raíz “*nad*” que significa movimiento. Los *nadis* son corrientes o trayectorias energéticas creadas por el *prana*, forman una extensa red que interconecta todo el cuerpo energético. A pesar de afectar al cuerpo físico, no pertenecen a él, sino al resto de cuerpos sutiles. Tienen una correspondencia con los meridianos de la acupuntura china y los *keirakus* de la tradición japonesa. Nacen de un punto llamado *kanda* cuya situación varía en función de las distintas tradiciones, unas lo sitúan en *manipura chakra* y otras en *muladhara chakra*. El número de *nadis* varía en función de los textos. El *Prapanchasara Tantra* señala 300 000 *nadis*, el *Hatha Yoga Pradipika*, el *Prahanoupanishad* y el *Shiva Swadorya* indican un total de 72 000. De todos ellos, diez son los principales:

1. *Ida*: controla la parte izquierda del cuerpo
2. *Pingala*: controla la parte derecha

3. *Sushumna*: vinculado a la zona central
4. *Gandhari*: situado en el ojo izquierdo
5. *Hastijihva*: en el ojo derecho
6. *Yashaswini*: en el oído derecho
7. *Alambusha*: en el oído izquierdo
8. *Kuhu*: en la zona de órganos reproductores
9. *Shankhimi*: zona anal

De estos diez, tres son los fundamentales para todos los yoguis. Estos son; *ida*, *pingala* y *sushumna*.



### **Pingala nadi**

A *pingala*, también se le conoce como “*nadi solar*” o *prana shakti*. Se sitúa a la derecha de *sushumna*. Es una trayectoria energética que sigue el *prana* desde el lado derecho de *muladhara* atravesando los *chakras* hasta *ajna* o *agya*. Pasa por la fosa nasal derecha y se cruza con *ida* y *sushumna* en los centros energéticos. *Pingala* controla los procesos dinámicos. También se le relaciona con la regulación del sistema nervioso simpático, el lado derecho del cuerpo y las funciones del hemisferio cerebral izquierdo; como la capacidad analítica, el razonamiento, la actuación secuencial paso a paso, la atención, el lenguaje, el pensamiento matemático, los juicios y críticas, la actuación en el mundo.

Así mismo controla los estados de vigilia y lo que comúnmente se llama estar consciente. Según el momento del día, existe un predominio a la acción de *ida* o *pingala*, así como de un tipo de respiración lunar (fosa nasal izquierda) o solar (fosa nasal derecha) estos ciclos varían cada 90 o 180 minutos, aunque dichos tiempos pueden variar debido a diferentes factores como el tipo de vida que se lleve. Estos ciclos se conocen científicamente con el nombre de “ciclos ultradianos”.

**Uno de los propósitos de las técnicas de yoga es la regulación y armonización de estas dos energías.** Cuando esto sucede se activa *sushumna nadi* favoreciendo la entrada en el estado de meditación.

### **Ida nadi**

*Ida*, también llamado “*nadi lunar*” o *chitta shakti*. Esta situado a la izquierda de *sushumna*. Es una corriente pránica que guía la energía mental a través de un movimiento sinusoidal o semicircular. Atraviesa los *chakras* partiendo desde la izquierda de *muladhara chakra* hasta *agya chakra* pasando por la fosa nasal izquierda. *Ida* controla el lado izquierdo del cuerpo y los procesos mentales relacionados con el hemisferio cerebral derecho; como la síntesis, la analogía, la visión global u holística, las decisiones intuitivas, la expresión artística, etc. También los distintos procesos orgánicos del sistema nervioso parasimpático. Controla los estados de sueño, *samadhi*, y *turiya*. El 70% de nosotros lo controla *chitta shakti* y el 30% restante *prana shakti*.

### **Sushumna nadi**

Cuando *ida* y *pingala* se armonizan, se activa el canal central llamado *sushumna*. Este *nadi* es el más importante de todos. Su recorrido pránico parte desde *muladhara* y atraviesa todos los *chakras* hasta llegar a *sahasrara chakra* en la parte alta de la cabeza. Es algo así como la gran autopista energética principal. *Sushumna nadi* es la trayectoria principal que sigue la energía *kundalini* o energía cósmica en su ascenso.

*Sushumna nadi* está dividido en tres capas: *vajrini*, *chitrini*, *brahmanadi*. Cada una de ellas más profunda que la anterior, siendo *brahmanadi* el camino más sutil que escoge *kundalini*. *Sushumna* se activa en el momento de transición de *ida* a *pingala* o viceversa. Esto puede ser detectado observando el flujo respiratorio en las fosas nasales. Una técnica de yoga para despertar *sushumna nadi* es *ajapa japa*.

### **TÉCNICAS PARA EQUILIBRAR IDA Y PINGALA NADI**

Todas las técnicas del *hatha yoga* tienen este propósito, pero hay algunas que trabajan este aspecto de forma más directa. Algunas de ellas son:

- *Padadhiraana*.
- *Nadi sodhana pranayama*.
- *Anuloma viloma*.
- *Neti*.
- Las *asanas* cuando son realizadas de manera correcta, es decir cuando se realizan con atención a los aspectos internos y externos. Cuando hay equilibrio entre introversión y extroversión.
- *Kriya yoga*: es el método más poderos

## 8. AJNA O AGYA. CHAKRA MENTAL. EL CENTRO DE MANDO.



**Ubicación:** *ajna*: o “conocimiento”, podemos situarlo en la zona de la medula oblonga en el centro del cerebro, justo al nivel del entrecejo. Como resulta difícil sentir el punto exacto de su localización, lo habitual es concentrarse en el entrecejo.

**Kshetram:** en el punto del entrecejo. Se le llama *brumadhya*.

**Descripción:** a este centro se le suele asociar físicamente con la glándula pineal. Algunas técnicas de *yoga* como *trataka* y *sambhavi mudra* tienen un efecto muy positivo en esta glándula. Popularmente a este *chakra* se le conoce como gurú *chakra*, tercer ojo u ojo espiritual. Se le asocia con el plexo cavernoso y las facultades intelectivas. Es uno de los *chakras* más poderosos, ya que por un lado tiene la facultad de poder influir y dirigir a los demás *chakras*, y por otro se da la especial circunstancia de que en este centro confluyen los tres principales *nadis*; *ida*, *pingala* y el canal central *sushumna*. El despertar de *ajna* trae consigo el desarrollo de la intuición superior, la sabiduría, la ecuanimidad y diversas capacidades extrasensoriales, omnipresencia, omnisciencia, capacidad para comunicarnos mentalmente con otras personas y diversos poderes o *siddhis*.

Debido a la capacidad de influencia que tiene *ajna* sobre el resto de centros y a la ecuanimidad que se desarrolla con el incremento de su actividad, muchas escuelas de *yoga* comienzan el trabajo con los *chakras* empezando por *ajna chakra*.

**Bijamantra:** *OM* es su *bijamantra* o vibración característica.

### Simbología

*Agya chakra* se representa como una flor de dos pétalos de color gris o color plata, aunque los yoguis que lo han visualizado en estados de meditación profunda, dicen que es de un color intangible. Los pétalos simbolizan los dos principales *nadis* del ser humano: *chandra nadi* o *nadi* lunar y *surya nadi* o *nadi* solar. El círculo de en medio representa al vacío o *shunya*. El triángulo invertido es el símbolo de *Shakti* o energía primordial. Hay dibujado también una especie de piedra negra, es un *shivalingan*. El *shivalingan* es un símbolo del cuerpo astral y de la conciencia.

### Los ocho estados psicológicos de ajna chakra según las gunas



1. **Ajna tamasico:** el estado tamasico de *ajna* genera en la persona dificultad para pensar. Embotamiento mental. Dificultad para llegar a conclusiones lógicas. Estado mental aletargado.
2. **Ajna tamasico-rajasic:** con más capacidad para pensar que el caso anterior pero la influencia de *tamas* sigue dificultando el proceso del pensamiento. Las personas en este estado tratan de mostrarse a los demás siendo menos inteligentes de lo que realmente son, para evitar exigencias o sentirse presionados en algún sentido. En ocasiones estas personas sorprenden a los demás con comentarios inteligentes y acertados.
3. **Ajna rajasico-tamasico:** piensan con más agilidad debido a rajas, aunque lo hacen de una manera egoísta y oportunista. El componente tamasico puede oscurecer el pensamiento haciéndolos desconsiderados y faltos de ética. Su verborrea les sirve para presionar a los demás y obtener lo que quieren. Les gusta ser obedecidos. Algunos vendedores astutos, cuentistas y engañadores se encuentran en este grupo.
4. **Ajna rajasico puro:** este nivel de *ajna* es el más común entre la población. Pensamiento muy lógico, a veces bastante “cuadrulado” pero bien adaptado a las exigencias de la vida diaria y a sus deseos personales y a los de su familia y amigos. Formado principalmente por trabajadores competentes y cabezas de familia. La mayoría de la publicidad está orientada hacia ellos.
5. **Ajna rajasico-satvico:** pensadores ágiles e inteligentes, con buena memoria. En este grupo es habitual encontrar gerentes de empresas, abogados competentes, médicos, etc. Piensan y actúan de manera ética. Se sienten atraídos por la educación y el conocimiento, pero sobrevaloran el intelecto lo cual les hace ser excesivamente “cerebrales”. El *yoga* les puede ayudar a conectar con su mente intuitiva, que es la que realmente da acceso al conocimiento superior.
6. **Ajna satvico-rajasic:** visionarios, genios, creativos, originales, son capaces de ver lo que otros no ven. Capaces de trascender el pensamiento lógico-racional y conectar con la mente superior. Ante estas personas los demás suelen reaccionar de dos maneras; o bien se maravillan ante ellos por ser tan genuinos o bien se sienten amenazadas ante ideas novedosas y formas distintas de ver el mundo.
7. **Ajna satvico puro “el sabio”:** están en contacto directo con la mente superior, conocen las leyes de la existencia, la sabiduría fluye a través de ellos. Algunos desarrollan capacidades psíquicas como la clarividencia, telepatía, capacidades para sanar, etc. Nunca utilizan estos poderes en beneficio propio. Trabajan volcados en servir a los demás.
8. **Ajna iluminado:** cuando *ajna* se ilumina la persona se vuelve omnisciente, comprende el significado profundo de la existencia, quienes somos, porqué estamos aquí, qué son el tiempo, el espacio y la materia. También es capaz de ver el significado de la vida de cada persona. La visión es holística, lo abarca todo y en todas direcciones. Esta visión es tan global que es imposible de transmitir a otras personas.

### **Ajna como carácter predominante**

El arquetipo más habitual de *ajna* como carácter predominante es el del “intelectual”. Seducidos por el intelecto suelen despreciar todo aquello que les haga salir de sus zonas de confort intelectual.

1. **Ajna tamasico predominante:** no es posible tener *ajna* en estado totalmente tamasico como carácter predominante, ya que la propia naturaleza superior de este *chakra* lo impide. Las personas que están en este grupo se pasan la vida pensando formas para engañar, manipular y estafar a los demás.
2. **Ajna rajasico predominante:** sobrevaloran el intelecto y desprecian todo aquello que se salga del pensamiento lógico-racional. Los sentimientos ocupan un segundo plano y en los casos más extremos son ignorados. Consideran a la ciencia como la última verdad, son “cientificistas”. Todo lo que no se pueda probar por medios científicos es ignorado. No creen en la espiritualidad ni en la intuición. Buena parte de la cultura occidental se asienta en estas ideas.
3. **Ajna satvico predominante:** son buscadores de la verdad, están en contacto con la mente superior lo que les hace encontrar poco a poco las respuestas. En los niveles satvicos superiores tienen acceso a las capacidades psíquicas. Altamente generosos, bondadosos y altruistas.

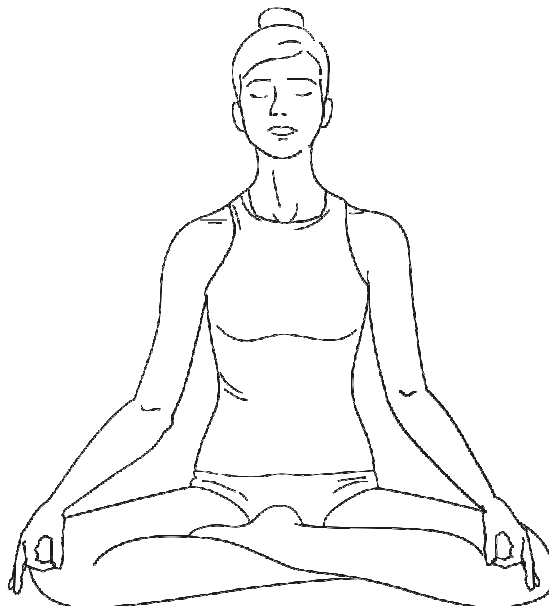
#### ASANA Y PRANAYAMA PARA AGYA CHAKRA

##### Asanas

- Las asanas de meditación: especialmente *siddhasana* o *siddha yoni asana*, como figura en el dibujo de abajo
- Las del grupo de *vajrasana*
- *Ardha matsyendrasana*, *ashwa sanchalana*
- Las invertidas

##### Pranayama

- *Anuloma viloma psíquico*
- *Prana suddhi*.



## PRACTICAS

### ESQUEMA GENERAL DE LA SADHANA DEL MES

#### **Por la mañana:**

- Al despertar repite 3 veces: SERENIDAD
- 3 asanas esenciales
- *Ajna chakra shadana: jala neti, y sambhavi mudra*

#### **Por la tarde noche:**

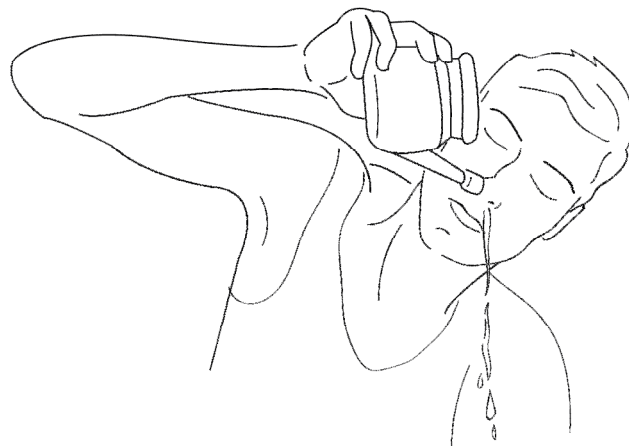
- Reflexionar sobre la cualidad yoguica
- *Trataka/ajapa japa: Se puede alternar*

Durante todo el día mantén un buen grado de conciencia, recuerda tu cualidad yoguica

### **9. PRACTICAS YOGUICAS PARA DESPERTAR AJNA CHAKRA (PRACTICAR DURANTE UN MES)**

1. JALA NETI
2. SAMBHAVI MUDRA
3. TRATAKA

#### **1. JALA NETI O DUCHA NASAL**



*Neti* es un procedimiento sencillo para limpiar las fosas nasales.

La respiración nasal es el principal proceso de captación de energía vital por tanto es esencial que las fosas nasales se mantengan bien limpias.

La práctica de *jala neti* tiene un efecto muy positivo sobre los órganos de los sentidos: vista, oído, olfato, garganta. Aumenta la resistencia contra los resfriados. Ayuda a combatir dolencias como el asma, bronquitis, sinusitis.

Tiene un efecto tonificante sobre el cerebro. Desde el punto de vista energético ayuda a regular los ciclos de los *nadis* (flujos de energía vital o *prana*) *ida* y *pingala*. Así mismo estimula la actividad de *ajna chakra*.

En caso de hemorragia nasal crónica es mejor consultar a un médico antes de hacer la práctica.

### Instrucciones

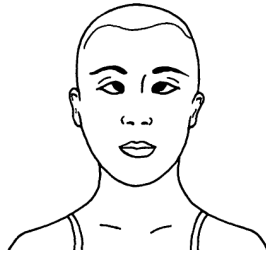
La práctica de *neti* se puede hacer con un tazón o una lota. La utilización de la lota es más eficaz. Una lota es un recipiente parecido a una tetera. Si no se dispone de una lota se puede utilizar una tetera siempre y cuando el embudo se adapte con facilidad a la entrada de la fosa nasal. **El ejercicio consiste en introducir agua por una fosa y expulsarla por la otra.** Es importante hacerlo correctamente, según las siguientes indicaciones: Llena la lota o tetera con agua tibia, aproximadamente medio litro (**evita utilizar agua muy fría o muy caliente**). Disuelve una cucharadita rasa de sal Remueve. Puedes hacer el ejercicio en cuclillas o de pie ligeramente inclinado hacia delante. Inserta el embudo de la lota en la fosa nasal izquierda. **Mantén la boca abierta todo el tiempo para poder respirar.** Inclina la cabeza hacia el lado derecho. El agua comenzará a salir por la fosa derecha.

Si no sucede así gradúa la posición de la cabeza y de la lota hasta que esto se produzca. La práctica no requiere esfuerzo es cuestión de ajustar la postura y mantenerse relajado. Aplica media lota a cada fosa. Cuando hayas vertido la mitad del contenido retira la lota y espira con fuerza por la nariz –sin exagerar- para eliminar los últimos restos del agua. Después introduce la lota en la fosa nasal derecha y repite el proceso.

**Nota importante:** secar las fosas nasales.

Cuando se ha terminado la práctica hay que asegurarse de que las fosas nasales queden secas, para ello ponte de pie y entrelaza las manos detrás de la espalda. Inclina el tronco hacia delante hasta que quede paralelo al suelo formando un ángulo recto. Deja que el agua escurra de las fosas durante unos segundos. Luego levanta la cabeza e inspira y espira con fuerza (sin pasarte para no dañar los oídos) por ambas fosas Después vuelve a inclinarte hacia delante e inspira y espira. Repite con la cabeza inclinada hacia la izquierda y hacia la derecha. Continúa repitiendo este ciclo hasta que las fosas queden completamente secas. Es importante el secado de las fosas nasales sobre todo cuando el clima es frío. Comienza practicando una vez por semana

## SHAMBHAVI MUDRA



Este *mudra* está dedicado a la esposa de Shiva llamada Shambhavi. Además de ser un *mudra* que produce una gran serenidad mental, este ejercicio es utilizado como una técnica de meditación. Según el sabio Swatmaratma: “quien practica *shambhavi mudra* regularmente quema todos sus karmas y alcanza la liberación”.

### Instrucciones

#### FASE 1: OJOS ABIERTOS. OM MAS CORTO Y RÁPIDO

Siéntate en alguna postura de meditación. Cierra los ojos y lleva la atención al cuerpo o a la respiración. Abre los ojos y dirige la mirada hacia delante y después hacia arriba enfocando el punto medio entre las dos cejas. Mantén la mirada en ese punto sin forzar el cuello ni los globos oculares durante unos segundos. Descansa en ese punto. Medita en *ajna*. Comienza a cantar el OM con conciencia de la vibración del sonido en ese punto (om, om, om) Cada OM se debe de pronunciar con una voz suave y clara. Cada OM debe de durar 1 o 2 segundos y debe de seguir inmediatamente al anterior. Practica 3 minutos

#### FASE 2: OJOS CERRADOS. MAS LENTO EL OM

Repite de nuevo pero esta vez hazlo con los ojos cerrados. Dirige la mirada al entrecejo. Trata de descansar con la atención posada en ese punto. Comienza a repetir mentalmente el mantra OM. Debes de sentir que el OM se emite desde el entrecejo. Gradualmente incrementa la duración de cada OM, hazlo sin esfuerzo. El OM se va volviendo largo y lento. El final del OM coincide con el final de la exhalación. Practica 5 minutos

#### FASE 3: CONCIENCIA DE LA VIBRACION DEL SONIDO

Continúa cantando el OM, pero ahora toma conciencia del sonido vibrando por todo el cuerpo. Trata de estar consciente solamente del sonido, escuchando la vibración que surge de *ajna chakra* e impregna todo el cuerpo.

Solo existe la vibración. Conciencia de la vibración.....5 minutos

Para terminar frota las palmas y colócalas en los ojos y en la frente

### Beneficios destacados

- Calma y apacigua la mente. Ayuda a combatir los estados emocionales negativos como la rabia.
- Fortalece los ojos y libera la tensión acumulada en esa zona

- Combate las fluctuaciones mentales. Ayuda a desarrollar el estado de no-pensamiento.
- Activa *ajna chakra*.

## TRATAKA

### La concentración visual

La palabra *trataka* significa “fijar la mirada”. Es un ejercicio puro de concentración, muy practicado desde hace siglos en el yoga y en otras escuelas de sabiduría. *Trataka* constituye tanto una practica del *hatha yoga* como del *raya yoga*. En *raya yoga* el propósito de esta práctica es desarrollar el potencial de concentración. En el caso del *hatha yoga*, *trataka* es uno de los seis *shatkarmas* tradicionales se practica fijando la mirada en un objeto externo hasta que los ojos lloren, su objetivo es la estimulación y purificación ocular

La práctica de *trataka* es un ejercicio muy poderoso para unificar la energía mental y poder focalizarla adecuadamente induciendo la aparición de los estados de concentración y meditación.

Se pueden utilizar diversos objetos para esta práctica, como por ejemplo: la llama de una vela, un *mandala*, un *yantra*, una fotografía de un maestro, una deidad, una bola de cristal, una flor, un *shivalingam*, el cielo, la propia sombra, la oscuridad, etc. Cada práctica de *trataka* sirve para diversos propósitos, según el objeto que hayamos elegido se pueden desarrollar diferentes capacidades psíquicas.

*Trataka* posee cinco tipos de práctica:

1. *Bahir trataka*: se refiere a *trataka* externo
2. *Bahir-antar trataka*: se combina *trataka* externo y *trataka* interno
3. *Antar trataka*: es el *trataka* interno.
4. *Shoonya drishti*: mirada al vacío.
5. *Nirantra drishti*: *trataka* continuo.

### PRACTICA DE TRATAKA EN LA LLAMA DE UNA VELA

Puedes realizar de manera progresiva las siguientes prácticas:

#### **Practica 1. Bahir trataka o mirada externa**

Las mejores horas para la práctica son por la mañana temprano, al atardecer o por la noche antes de acostarse. Realiza la práctica en una habitación donde no haya corrientes de aire. Deja la habitación en completa oscuridad. Enciende una vela colócala en un soporte y sitúala a un metro de distancia de ti (más o menos la longitud de un brazo estirado) de forma que la llama quede a la misma altura de tus ojos. Asegúrate de que la mecha está recta. Tradicionalmente el ejercicio se hace sentado en postura de meditación, pero si prefieres puedes hacerlo sentado en una silla:

1. Ajusta la postura de meditación y cierra los ojos. Repasa mentalmente todo el cuerpo, deteniéndote unos segundos en cada zona. Lleva primero la atención a la

pierna derecha....., después a la izquierda..... el tronco....., brazos y manos....., cuello y cabeza. Toma conciencia de todo el cuerpo inmóvil durante unos segundos. Toma conciencia de la respiración en la zona del abdomen durante unos minutos

2. Ahora abre bien los ojos y fija la mirada en la llama. Enfoca tu mirada justo encima o donde la llama sea más brillante. Continúa con la mirada relajada en la medida de lo posible. Mantén la mirada en la llama evitando parpadear. No fuerces los ojos, si tienes necesidad de parpadear hazlo pero solo lo imprescindible.

Continúa de esta manera. Si notas que tus ojos se cansan o empiezan a llorar, ciérralos y descanso unos instantes. En esta practica no se busca que los ojos lloren (cosa que si se hace en el *trataka* del *hatha yoga*).

Si aparecen pensamientos, obsérvalos con desapego y vuelve al ejercicio.

### **Practica 2. Trataka externo en la llama de una vela con conciencia de la respiración**

Comienza fijando la atención a la llama de la vela como en la practica 1. Después de unos instantes. Siente que inspiras en línea recta desde la llama hacia *ajna chakra* en el centro de la cabeza y exhalas desde *ajna* atravesando el entrecejo hacia la llama de la vela. Debes prestar atención a la llama de la vela y a la respiración simultáneamente. El tipo de respiración es *ujjayi*, la cual surgirá de manera natural con la práctica.

No fuerces tus ojos.

### **Practica 3. Bahir y antar trataka combinado**

En esta práctica incorporamos la concentración interna, la cual es muy importante para desarrollar la concentración y ver mentalmente cualquier objeto. Cuando somos capaces de crear en nuestra mente un objeto con total claridad y concentrarnos en él, es cuando realmente comienza la fase de *dharana* o concentración.

- Comienza la práctica como en la practica 1, observando la llama de la vela durante varios minutos
- Después de 2 o 3 minutos cuando los ojos estén cansados o comiencen a llorar, ciérralos y concéntrate en el entrecejo. Visualiza ahí la contraimagen de la llama. Verás el negativo de la llama. Trata de mantenerlo el mayor tiempo posible. Puede ser que al principio no aparezca la contraimagen. No importa sigue intentándolo.
- Cuando la contraimagen desaparezca definitivamente abre los ojos y fija de nuevo la mirada en la llama de la vela. Mantén la mirada, si te asaltan pensamientos o distracciones no importa no luches contra ellos continua diligentemente con tu ejercicio de concentración en la llama de la vela.....(pausa). Continua concentrado en la llama hasta que se desvanezca la sensación del cuerpo, incluso hasta que desaparezca la habitación y solo quede la llama (pausa).....
- Después de unos minutos cuando notes que los ojos comienzan a llorar, ciérralos y visualiza la contraimagen de la llama en el entrecejo.
- No fuerces los ojos. Si la contraimagen desaparece trata de evocarla de nuevo. Recréala en tu mente una y otra vez. Poco a poco iras aumentando el tiempo que dedica a la visualización interior de la vela. Cuando se tiene cierta practica, de la media hora que pueda durar el ejercicio, se dedicara 5 minutos a observar la vela externamente y 25 a la visualización interior.

- Cuando desees terminar abandona la imagen de la llama y observa con los ojos cerrados durante algunos minutos la actividad que pueda aparecer en *chidakasha* (la pantalla mental, el espacio de la conciencia delante de tus ojos). Al finalizar si lo deseas puedes frotar las palmas de las manos y cuándo estén cálidas apóyalas en los ojos para eliminar cualquier tensión innecesaria en ojos.

## 10. AJAPA JAPA

### Introducción

Los sabios nos han legado el conocimiento de que todo lo que existe vibra con una determinada frecuencia energética, ese sonido sutil es llamado *mantra*. La práctica de *ajapa japa* está basada en la ciencia del *mantra* y en concreto en el *mantra* propio de nuestra respiración. Este *mantra* es conocido como “*Soham*” así es el sonido mantrico de nuestra respiración natural. No obstante *ajapa japa* también puede ser practicado utilizando otro *mantra*. Tanto la sabiduría védica como el *tantra* hacen referencia al inmenso poder de este *mantra* y de esta técnica.

“*Japa*” se refiere a la repetición continua del *mantra* y cuando se le añade la letra “a” hace referencia a que el proceso de la repetición del *mantra* se vuelve espontáneo, sin esfuerzo. En *japa* hay un esfuerzo constante por parte del practicante cuando repite su *mantra*. Cuando se alcanza el grado de *ajapa*, cesa todo esfuerzo, el *mantra* ha calado tan profundo que todo nuestro Ser vibra con la misma frecuencia del *mantra*. Se dice que *japa* proviene de la boca y *ajapa* procede del corazón. *Japa* es la parte preliminar o preparatoria y *ajapa* es la perfección del *japa*. En el capítulo sobre *mantra yoga*, el lector podrá profundizar más sobre *japa yoga* y *mantra*.

*Ajapa japa* forma parte del sistema de *kriya yoga*, constituyendo una práctica preparatoria que ayuda a desarrollar la conciencia de los pasajes psíquicos y del *mantra*.

Se dice en la tradición yoguica que la gran mayoría de las prácticas de concentración o *dharana*, llega un momento en que el practicante se estanca y no puede avanzar más sin la enseñanza de un verdadero *gurú*. Con *ajapa japa* esto no sucede, esta técnica es suficiente para despertar la *kundalini* en una persona sin la necesidad de un *gurú*. Así mismo en *ajapa japa* no es necesario controlar la respiración como ocurre en otras prácticas de meditación, la respiración en *ajapa* sigue un proceso continuo. La práctica de *ajapa japa* produce una gran armonía y paz y conduce directamente al estado de *dhyana* o meditación.

La práctica de *ajapa japa* puede ser realizada en cualquier postura de meditación y en cualquier momento o situación, simplemente basta con tomar conciencia de la respiración y sincronizarla con el *mantra* hasta que la respiración y el *mantra* se fundan en una sola experiencia.

Durante la práctica de *ajapa japa*, movemos la conciencia, la respiración y el *mantra* a través de los *chakras* y los *kshetrams*. Esa dinámica hace que estos centros se purifiquen, se abran, lo cual permite que el practicante pueda acceder de una manera



natural a estados más profundos de meditación sin la necesidad de luchar con la mente.

El recorrido ascendente por la parte frontal del cuerpo se denomina “*arohan*”. Se trata de un pasaje psíquico que une todos los *kshetrams* o puntos reflejos de los *chakras*. El recorrido descendente por la espina dorsal se denomina “*awarohan*” y une todos los *chakras*.

En algunas fases de la práctica se utiliza la respiración *ujjayi* y *kechari mudra*

### **Practica**

Es importante mantener la atención durante la práctica, tanto al *mantra* como a la respiración. También es necesario mantener la conciencia testigo de los pensamientos que puedan surgir.

La práctica se desarrolla en fases graduales, cada una de ellas igual de importantes, no tengas prisa por avanzar.

### **FASE 1**

#### **Ajapa japa en el pasaje frontal “Arohan” con mantra SOHAM**

1. Siéntate en una postura de meditación confortable. Toma conciencia de la postura durante unos instantes..... A continuación comienza a observar el proceso de tu respiración natural. Permite una respiración libre y espontánea, evita controlarla. Cuando inhales, date cuenta de que estas inhalando, cuando exhales, date cuenta de que estas exhalando....continúa de esta manera durante unos minutos...siente que te conviertes en la propia respiración...eres respiración.....
2. Ahora siente tu respiración moviéndose desde el ombligo hasta la garganta y desde la garganta hasta el ombligo. Con la inhalación, la respiración asciende desde el ombligo o *manipura kshetram* hasta la garganta o *vishuddhi kshetram* y con la exhalación la respiración desciende desde la garganta hacia el ombligo. Continúa durante 5 minutos.....
3. A continuación vamos a incorporar la repetición del *mantra* “*Soham*” de manera sincronizada con la respiración. Por tanto cuando inhales desde el ombligo a la garganta repites mentalmente *SOOOOOO* y cuando exhales desde la garganta al ombligo repites mentalmente *HAMMMMMM*. Debes de permanecer atento al movimiento de la respiración a través del pasaje de *arohan* y así mismo conciencia de la repetición sincronizada con el *mantra* “*Soham*”. Mantener la atención durante la práctica es fundamental. Continúa de esta manera durante varios minutos. Al inhalar el *mantra* *So* se funde con el *Ham* de manera continua en la garganta, al final de la exhalación y el *Ham* se produce una pequeña pausa en el ombligo antes de la siguiente inhalación.
4. Ahora deja de repetir mentalmente el *mantra* *Soham* y trata de escucharlo repitiéndose espontáneamente en la propia respiración. Cuando inhales trata de escuchar el *mantra* *SOOOOOO* en la propia respiración y cuando exhales trata de escuchar el *mantra* *HAMMMMMM*.
5. Termina visualizando la llama de una vela en tu entrecejo o en el centro del pecho. También puedes visualizar tu símbolo psíquico si lo tienes. Canta 3 veces el *mantra* *OM*.

## 11. LOS 18 ITIES DE SWAMI SIVANANDA. LLEVANDO EL YOGA A LA VIDA DIARIA

El gran sabio Swami Sivananda desarrollo 18 cualidades yoguicas para llevar el *yoga* a la vida diaria. Es una *sadhana* muy poderosa de transformación interior. Se trabaja una cualidad yoguica por mes en el orden dado. Hay que centrarse en ella, empaparse de esa cualidad y sobretodo practicarla en la medida de lo posible. Aunque solo ganemos una gota de agua de cada cualidad, bienvenida sea. Al fin y al cabo los océanos están formados por millones de gotas de agua. Una vuelta completa se tarda 18 meses. Una vez terminada se vuelve a empezar de nuevo. En cada cualidad se proponen prácticas y actitudes para desarrollarla, no obstante este trabajo esta abierto a la creatividad y experiencia de cada persona. Esta es una *sadhana* para los que deseen transformarse en mejores personas.

Los 18 ITIES son:

1. SERENIDAD	7. ECUANIMIDAD	13. INTEGRIDAD
2. REGULARIDAD	8. FOCO	14. NOBLEZA
3. AUSENCIA DE VANIDAD	9. NO IRRITABILIDAD	15. MAGNANIMIDAD
4. SINCERIDAD	10. ADAPTABILIDAD	16. CARIDAD
5. SIMPLICIDAD	11. HUMILDAD	17. GENEROSIDAD
6. VERACIDAD	12. TENACIDAD	18. PUREZA

Trata de seguir las prácticas sugeridas. Intenta realizar todos los días una acción en línea con la cualidad a cultivar. Así mismo desarrolla creatividad a la hora de trabajarlas.

Empezaremos por el primer ITIE

### SERENIDAD

Es la base de los 18 ITIES. Emerge de una mente tranquila y en paz consigo misma. En este sentido debemos de aprender a ser conscientes de nuestras reacciones mentales y emocionales y dejarlas ir. La serenidad es el fruto de una personalidad integra. Para que haya integridad tiene que haber aceptación acerca de nosotros mismos. Esto implica conocer quienes somos realmente. Cuando somos capaces de fluir con lo que va presentado y no nos apegamos a los resultados la serenidad empieza a calar en nosotros.

**La serenidad es la base de la paz (shanti). Para desarrollar la serenidad de la mente es necesario reducir los vasanas o deseos. Sea cual sea el problema mental o emocional, si uno lo investiga descubrirá que la raíz de ese problema es el deseo.**

**Deseo de ser alguien, tener algo, ser reconocido por algo, etc. Por tanto la serenidad de la mente se adquiere comprendiendo los deseos, aspiraciones y ambiciones. Este es el primer paso. Analiza tus vasanas o deseos.** Decía Swami Satyananda que una de las maneras de saber si estas progresando espiritualmente es si tienes la capacidad de manejar los deseos y ambiciones de la mente y si se van reduciendo de manera gradual.

**Prácticas y actitudes sugeridas:**

- Repite durante un mes por la mañana al levantarte “serenidad, serenidad, serenidad” con consciencia y sentimiento
- Un aspecto clave es hacer el esfuerzo por mantener una aptitud positiva en las diferentes situaciones diarias.
- Haz un listado de tus deseos y ambiciones. ¿En que grado el conseguirlas o no puede afectar tu paz interior?
- Da gracias por lo que tienes.
- Visita entornos naturales una vez por semana. Mirar el cielo, los árboles, las flores, escuchar los pájaros cantar.
- Tomate la vida con humor.
- Conecta con la experiencia del amor innato en ti. Encuéntrate a gusto contigo mismo.
- Mantenerse conscientes y desapegados de nuestras reacciones es una manera directa de desarrollar serenidad.
- Realiza practicas como : *japa, shambavi mudra, antar mouna, antar dharsan yoga nidra.*
- Visualízate como si fueses un lago extenso de serenidad. Puedes hacerlo durante *yoga nidra*, antes de dormir, por la mañana al despertar o en cualquier momento que sea oportuno a la largo del día.
- *Brahmari pranayama*
- Antes de acostarte hazte la siguiente pregunta de autorreflexión: ¿me he mantenido optimista durante el día?

**Frases para reflexionar:**

- Ve tranquilo. Permite que la paz interior y el contentamiento irradien a través de tu rostro sereno. Un rostro sereno es pacifico, sonriente y no se deja engañar por emociones violentas. Es como la superficie de un lago en calma. **Swami Sivananda.**
- A medida que nos desapegamos más y mas de los resultados y expectativas nos vamos identificando con nuestra naturaleza real y la serenidad se instalada en nosotros. **Swami Niranjanananda.**
- Cultivemos serenidad para aceptar aquello que no podemos cambiar. Valor para cambiar aquello que sí podemos. Y sabiduría para reconocer la diferencia. **Sabiduría de la serenidad.**

## **DIARIO ESPIRITUAL NOTAS PERSONALES**

### **NOTAS PERSONALES SOBRE LA SERENIDAD**

#### **Semana 1**

#### **Semana 2**

#### **Semana 3**

#### **Semana 4**

## **LISTADO DE TUS FORTALEZAS: FISICAS, MENTALES, EMOCIONALES Y PSÍQUICAS**