



ESCUELA DE YOGA
Satyalok

MASTER SADHANA EN YOGA Y
AUTOCONOCIMIENTO

SEMINARIO 7
ABRIL 2020

SAMKHYA. NADA YOGA. BINDU. AJAPA JAPA. ITIE (7)
ECUANIMIDAD

Fernando Pardo
Sannyasin Chaitanya



LECCIÓN 7

ESQUEMA DE LA LECCIÓN 7

1. Filosofías de la India (segunda parte): el samkhya
2. Nada yoga
3. Bindu chakra
4. Practicas para bindu chakra
5. Ajapa japa
6. 18 ITIES: ecuanimidad
7. Notas. Diario espiritual

TEORIA

1. FILOSOFIAS DE LA INDIA (segunda parte): SAMKHYA

El *yoga* de Patanjali toma su base filosófica del *Samkhya*. El *Samkhya* es anterior al budismo, incluso se cree que el propio Buda estudió *Samkhya*. Este sistema filosófico no desarrolló teorías acerca de Dios puesto que su existencia o no existencia es considerada irrelevante. A pesar de que el *yoga* clásico de Patanjali seguía la vía dualista del *Samkhya*, la gran mayoría de las escuelas yoguicas postclásicas propugnan la filosofía no dualista. *Samkhya* quiere decir enumeración en lengua sánscrita.

El *yoga* desde la visión del *shamkhya* es un proceso de *viyoga* o desunion de *purusha* con *prakriti*, es decir soltar las identificaciones con el cuerpo-mente.

Puntos esenciales del *Samkhya*:

- Se trata de un sistema basado en el realismo dualista. Divide la existencia en dos categorías, *Purusha* y *Prakriti*, espíritu y materia. Dos principios independientes entre si.
- Toda la materia existente incluido el espacio y el tiempo es una transformación de *Prakriti* que es la naturaleza o materia primordial.
- Sostiene la teoría del “*parinamavada*” la cual afirma que el efecto esta en la causa, la manzana está en la semilla del manzano.
- *Prakriti* posee tres componentes llamadas *gunas*. Como hemos dicho estas son componentes y no cualidades, ya que *Prakriti* es materia primordial, la primera causa del mundo.
- Las *gunas* son:
 - 1) **Sattwa**: es el elemento inteligencia, el equilibrio, la pureza, la alegría, la bondad.
 - 2) **Rajas**: es el elemento actividad, genera agitación, deseos y pasión.
 - 3) **Tamas**: es lo burdo, la pereza, la ignorancia, la oscuridad.

- Todo lo existente está constituido con alguna de las tres *gunas*, y en función de las proporciones darán lugar a las distintas sustancias tanto mentales como materiales. Las proporciones se alteran constantemente debido a la interacción con el entorno. Una mente tamásica se sentirá pesada y perezosa. Si predomina la cualidad rajásica la mente se encontrará intranquila y dispersa. Por el contrario si predomina la cualidad sattvica, la mente se presentará lucida, ecuánime, sosegada, perceptiva, concentrada y armoniosa.
- *Purusha* es el espíritu inmutable o conciencia pura que no cambia. Es luminoso y omnisciente.
- Explica el desarrollo del mundo a través de 25 elementos o *tattwas*:
 - *Purusha* y *Prakriti*: los dos elementos esenciales. A partir de ellos surge el resto.
 - *Buddhi*: Intelecto
 - *Ahamkara*: Individualidad
 - *Manas*: mente
 - 5 órganos de acción o *karmendriyas* : habla (boca), aprehensión (manos), locomoción (pies), reproducción (genitales) y excreción (ano).
 - 5 órganos de conocimiento o *jñamendriyas*: audición, vista, gusto, tacto y olfato.
 - 5 esencias sutiles o *tanmatras*: sonido, tacto, forma, sabor y olor
 - 5 elementos o *tattwas*: tierra, agua, fuego, aire y éter

Al evolucionar los elementos *Purusha* queda identificado con *Prakriti* surgiendo el estado de ignorancia. El *Samkhya* enfatiza en liberar a *Purusha* de *Prakriti* a través de la vía del conocimiento como experiencia. Aquí es donde entra en acción el *yoga*. El *yoga* es la herramienta que puede liberarnos de la ignorancia.

El *yoga* acepta la evolución de los 25 *tattwas* pero además Patanjali añade uno nuevo: *Ishwara* o principio creador, Dios, etc. Patanjali era muy sabio y se dio cuenta de que hay personas que necesitan este principio ordenador por eso lo incluyó en los *Yogasutras*.. El *Samkhya* no considera a Dios como principio. Esta es la diferencia fundamental con el *yoga* de Patanjali.

2. NADA YOGA

Introducción

Se trata de una rama yoguica dentro del *raja yoga* que utiliza el sonido como herramienta meditativa. El sonido es un poderoso vehiculo para experimentar cada vez niveles más profundos de conciencia hasta llegar al nivel cósmico. Está muy vinculada al *mantra* y al *japa yoga*. La diferencia con el *mantra* y el *japa yoga* es que en *nada yoga* no se emiten sonidos sino que se escuchan internamente.

Con el nivel de conciencia promedio que tenemos percibimos una frecuencia sonora concreta que esta dentro de unos rangos. Si modificamos el estado de conciencia haciéndolo más profundo los sonidos que podemos percibir serán cada vez más sutiles. La practica de *nada yoga* consiste en ir afinando la percepción sonora interna, descubriendo sonidos cada vez más sutiles hasta llegar al nivel sonoro trascendental conocido como “*Nada*”. **Nada es el sonido de nuestra naturaleza profunda.**

Es una rama del *yoga* muy adecuada para personas con sensibilidad para la música. Es interesante saber que en la antigüedad los sistemas musicales se desarrollaron tomando como base los conocimientos en *nada yoga*. Las composiciones musicales conocidas en India como "*ragas*" se basan en este saber. Para cada momento del día o acontecimiento existe un *raga* distinto. La música pertenece al ámbito del "*ahata nada yoga*" o *yoga* del sonido externo. Se trata de composiciones musicales que tratan de influir en nosotros para ayudarnos a entrar en estados de meditación. Cada sonido de la escala musical está vinculado a un *chakra*. Se muestra a continuación un esquema con la relación. Se incluye la escala latina y sánscrita respectivamente:

Do o Sa: muladhara
 Re o Re: swadhisthana
 Mi o Ga: manipura
 Fa o Ma: anahata
 Sol o Pa: visuddhi
 La o Dha: ajna
 Si o Nhi bindu
 Do o Sa: sahasrara

Además del *nada yoga* externo, existe también el *nada yoga* interno conocido como "*anahata nada yoga*" este sistema está basado en la escucha de los sonidos internos como ya se ha comentado. Las prácticas que aquí se muestran enfatizan en ese camino sonoro interior.

Los cuatro niveles sonoros

1. **Nada o Paranada:** como ya indicamos se refiere al nivel sonoro más trascendental. La vibración primigenia del universo. Es la vibración fundamental de todo lo que existe en el Universo. Su longitud de onda es infinita. En los textos yoguicos se le conoce como el sonido *OM*. Es el sonido del silencio. Es la experiencia pura de la luz. Se percibe en estados profundos de meditación antes de la iluminación.
2. **Pashyanti:** es un rango sonoro de carácter mental. No se puede escuchar solo ver en forma de distintas tonalidades de colores o sentir. Todo sonido está asociado a una forma. En este nivel los sonidos se perciben como colores internos. Para poder percibirlos es necesario desarrollar visión interior.
3. **Madhyama:** en este nivel se pueden percibir sonidos internos cada vez más sutiles. Constituye el nivel de práctica habitual en *nada yoga*.
4. **Baikhari:** se refiere a los sonidos audibles que podemos percibir de manera habitual. En *nada yoga* se parte desde este nivel y se va avanzando hacia la percepción de niveles sonoros más profundos hasta llegar al nivel de *nada* o *paranada*.

Los diez sonidos internos del nada yoga

En los textos yoguicos se han descrito diez sonidos que acompañan al despertar de la energía *kundalini*. Se trata de sonidos psíquicos. Estos son:

1. *Chini nada*: como el sonido de la palabra “*chin*”
2. *Chini-chini nada*: como el sonido de la palabra “*chin-chin*”
3. *Ghanta nada*: sonido de campanas
4. *Shanka nada*: sonido de una caracola
5. *Tantri nada*: sonido de una “vina” (un instrumento indio de cuerda)
6. *Tala nada*: sonido de platillos
7. *Bansuri nada*: sonido de flauta
8. *Bheri nada*: sonido de tambor
9. *Mridanga nada*: redoble de tambor
10. *Megha nada*: sonido de un trueno

La experiencia de la percepción del sonido puede variar de un practicante a otro. Dependerá de la profundidad a la que haya llegado la conciencia. La conciencia en el *nada yoga* va descubriendo sonidos vinculados a las envolturas o *koshas* del ser humano. Primero accede al plano físico y a los sonidos internos como el sonido de los pulmones o el corazón, etc. En el siguiente nivel se accede a la dimensión energética y los sonidos pranicos asociados. Después a la mental, a continuación a la psíquica y finalmente a la trascendental, donde se encuentra el Ser profundo o esencia fundamental. El sonido del Ser es infinito, inaudible y continuo. La razón no lo puede entender. Algunos yoguis encuentran que este núcleo esencial está en el corazón o *anahata chakra*. Otros lo sitúan en *ajna chakra*. Los que siguen la vía del *nada yoga* lo suelen percibir en *bindu*. Las practicas de *nada yoga* tienen como objetivo penetrar las capas profundas de la mente utilizando el sonido como vehiculo.

El *nada yoga* esta descrito en el capitulo cuatro del *Hatha Yoga Pradipika*, también en otros textos como el *Gheranda Samhita*, *Nada Bindu Upanishad*, *Granth Sabih*, etc

3. BINDU. CHAKRA DE LA CORONILLA. PUNTO DE INFLEXION EXISTENCIAL



Bindu: la palabra *bindu* puede traducirse como “punta o gota”. *Bindu* no es propiamente un *chakra*, pero si es el causante de la manifestación de los centros energéticos en el ser humano. Se trata de un punto sin dimensión con un potencial infinito a partir del cual se origina el universo manifestado y así mismo todo retorna a su origen. En línea con esta idea la física cuántica moderna posee diversas teorías.

Se le relaciona con el cuerpo causal y contiene el *amrit* o néctar que desciende a *vishuddhi*, transformándose en ambrosia regeneradora en el caso de que este *chakra* esté activo. Podemos localizarle en la zona de la coronilla. Algunos yoguis afirman, que cuando *bindu* es despertado correctamente se puede oír interiormente la vibración OM, el sonido primordial de la creación.

Bindu esta muy vinculado a *swadhishtham*. *Bindu* representa la creación y *swadhishtham* el impulso de procrear.

PRACTICA

ESQUEMA GENERAL DE LA SADHANA DEL MES

Por la mañana:

- *Sadhana* de *mantras* al despertar: mahamrityunjaya manatra, gayatri y durga.
- Hanuman chalisa mantra con sankalpa antes de empezar enfocado a protección, fuerza y valor.
- *Asanas* esenciales, algunas pawanmuktasanas (ir variando), nadi sodhana con gayatri mantra.
- *Bindu chakra sadhana*

Por la tarde noche:

- 108 veces Mahamrityunjaya mantra
- Reflexionar sobre los *sanskaras* del mes y el ITIE. Anotaciones personales
- *Ajapa japa*
- *Japa* (antes de dormir)

Entramos en un contexto cada vez más sutil a medida que vamos ascendiendo por los ***chakras*** por lo que es mejor practicarlo sin expectativas. Es una ***sadhana*** muy

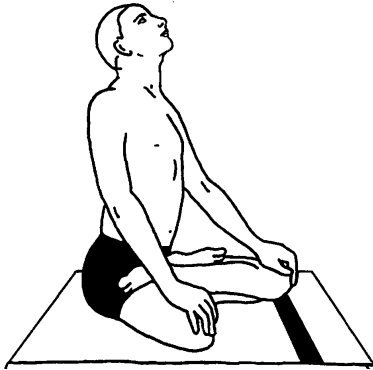
sutil, profunda y complicada. **Bindu** no es un **chakra**, es una puerta interdimensional desde donde lo no manifestado se introduce en la dimensión del universo y donde lo manifestado se funde en lo no manifestado.

4. PRACTICAS YOGUICAS PARA BINDU

Esquema:

1. **Murcha pranayama**
2. **Vajroli/Sahajoli con conciencia de bindu**
3. **Nada anusandhana**
4. **Shanmuki mudra**
5. **Incluir un ejercicio para el resto de chakras**

PRIMER EJERCICIO: MURCHA PRANAYAMA O PRANAYAMA DEL DESMAYO



1. Siéntate en postura de meditación, pero con ojos abiertos.
2. Se estiran los brazos y se apoyan las manos en las rodillas.
3. Aplica *kechhari mudra*. La inhalación debe ser lenta y profunda. Aplica *ujjayi* al tiempo que vas llevando la cabeza hacia atrás unos 45°. Respiración yóguica completa.
4. Al llegar al final de la inspiración realiza *shambavi mudra*. Retén la respiración y concéntrate en *bindu* hasta empezar a sentir una sensación de vahído. Los brazos deben mantenerse rectos, bloqueando los codos y presionando las rodillas con las manos. Fija toda la consciencia en *bindu*.
5. Exhala lentamente en *ujjayi pranayama* y vuelve la cabeza a su posición habitual cerrando al tiempo completamente los ojos y relajando los brazos.
6. Relaja todo el cuerpo y *kechhari mudra*, respira normalmente y descansa.

Repetir una 10 vueltas aproximadamente. Puedes empezar con unas pocas e ir aumentando. Siempre buscando tu propio ritmo.

En esta práctica no se aplican *bandhas*.

SEGUNDO EJERCICIO: VAJROLI/SAHAJOLI CON CONCIENCIA DE BINDU

Se practica inmediatamente después de *murcha*, esto ayuda a despertar la conciencia de *bindu*.

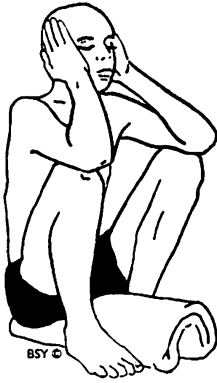
1. Aplica *vajroli/sahajoli mudra* concentrándote en *swadhisthana*. Breve retención al vacío y repite mentalmente *swadhisthana* tres veces.
2. Sube por *sushumna nadi* inspirando hasta llegar a *bindu*. Con *kechhari mudra* retener en *bindu* y repetir su nombre 3 veces.
3. Descender por *sushumna nadi* hasta *swadishtana*. Retener repitiendo su nombre 3 veces. Relajar *vajroli/sahajoli*.

Esto es 1 ronda. Practicar hasta 20 rondas

Se puede realizar también sin la sincronización de la respiración

TERCER EJERCICIO: NADA ANUSANDHANA

El trabajo del *nada yoga* consiste en ir depurando sonidos. Toda energía es sonido.



1. Hay que realizar *brahmari pranayama* 7 veces
2. Después sentarse en *nada anusandhana*. Los dedos pulgares presionan el trago para bloquear. Respiración normal.
3. Escucha los sonidos internos. Concéntrate en el más prominente sin atender a los demás. Después de un tiempo quizás percibas que debajo de ese sonido hay otro más sutil, entonces dejas el anterior y te concentras en ese y así sucesivamente se van depurando sonidos.

10 minutos de escucha

CUARTO EJERCICIO: SHANMUKHI MUDRA



1. Sentado en *siddhasana*, cabeza y columna rectas, ojos cerrados, relaja el cuerpo y la mente.
2. Haz una inspiración.
3. Tapa los oídos con los dedos pulgares, los ojos con los índices, las fosas nasales con los medios o corazón, la boca poniendo el anular encima del labio superior y los meñiques debajo del labio inferior. Los dedos deben cerrar las siete puertas con suavidad, pero con firmeza.
4. Concéntrate en el sonido interno durante unos segundos. Después deshaz y respira normal. Practica 5 minutos.

AJAPA JAPA FASE 6: HASTA SAHASRARA

Escuchar el audio con todo el desarrollo de la práctica.

6. CUALIDADES YOGUICAS DE SIVANANDA. 18 ITIES, CUALIDAD YOGUICA 7: ECUANIMIDAD

La mente en ecuanimidad es el *yoga*, nos dice Krishna en el *Bhagavad Gita*. Ecuanimidad es equilibrio, balance, armonía ante las situaciones positivas o negativas. Especialmente difícil es mantener ecuanimidad cuando las cosas no van como queremos.

¿Como desarrollar ecuanimidad?

Teniendo una buena filosofía de vida. Una visión amplia de la existencia. Cuanto más amplia menos te afectara las pequeñas situaciones irritantes que puedas vivir cada día. No permitir que la mente sea afectada por lo negativo es ecuanimidad

El yogui convierte los éxitos en un gozo y los fracasos en oportunidades

La gran mayoría de las personas son como bolas de cristal que al mínimo golpe se rompen en mil pedazos. El yoga nos enseña a ser fuertes y flexibles como pelotas de goma que a pesar de los golpes mantienen su composición interna. El yoga nos enseña a mantener el núcleo interno de nuestro Ser inalterable a pesar de las situaciones

©, Reservados todos los derechos de autor. Queda prohibida la reproducción parcial o total de este contenido

adversas. Esto es mas facil decirlo que hacerlo. Un método que ayuda es observar las situaciones como si fuesen algo aparte de ti. En la medida de lo posible trata de no identificarte con el cuerpo, emociones y mente. Aunque actúes y reacciones, trata de ver todo ello como algo independiente de tu núcleo esencial.

Prácticas y actitudes sugeridas:

- Repetir durante un mes por la mañana al levantarnos: “ecuanimidad, ecuanimidad, ecuanimidad”.
- Ser más consciente de nosotros mismos durante todo el día. Observar nuestras reacciones.
- Aquí y ahora. Vivir el presente. Pensar demasiado en el pasado o futuro nos hace perder ecuanimidad.
- Practica la meditación de revivir el día.
- *Yoga nidra*
- *Pratipaksha bhavana*
- Reflexiona sobre lo imperecedero o transitorio de tus experiencias vitales tanto las positivas como las negativas.
- Leer el gita

Frases para reflexionar

- La ecuanimidad de la mente es el yoga. **Bhagavad Guita**
- Del mundo de los sentidos proceden el calor y el frio, el placer y el dolor; unos y otros son efímeros y accidentales, van y vienenSobreponete a ellos con valentía. **Bhagavad Gita.**
- Quien es capaz de mantener la mente en equilibrio ante la ganancia y la perdida, es el mayor de los yoguis. **Bhagavad Gita**
- El éxito y fracaso son dos caras de la misma moneda. La persona ecuánime no hace distinciones. **Swami Sivananda**
- Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro. Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente. Deja de imaginar: experimenta lo real. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte. No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos. Acepta ser como eres. **Claudio Naranjo**

DIARIO ESPIRITUAL

NOTAS SOBRE LA ECUANIMIDAD

¿He mantenido mi equilibrio?, ¿he logrado que lo negativo no controle mi mente?