



ESCUELA DE YOGA
Satyalok

MASTER SADHANA EN YOGA Y
AUTOCONOCIMIENTO

SEMINARIO 9
JUNIO

**LOS CINCO ELEMENTOS. TATTWA SUDDHI. ITIE (9) NO
IRRITABILIDAD. SADHANA PARA EL VERANO**

Fernando Pardo
Sannyasin Chaitanya



LECCIÓN 9

ESQUEMA DE LA LECCIÓN 9

1. Cosmovisión yoguica
2. Los cinco elementos
3. Tattwa suddhi
4. Practicas para el verano
5. 18 ITIES: no irritabilidad
6. Notas. Diario espiritual

TEORIA

1. COSMOVISION YOGUICA. LOS TREINTA Y SEIS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL UNIVERSO

Introducción

Según la sabiduría tántrica, toda la existencia incluido el ser humano esta compuesta por treinta y seis elementos. *Shiva* y *Shakti* en su estado original son los dos principios cocreadores de toda la existencia. *Shiva* es inmanente, eterno e inactivo. *Shakti* es inmanente, eterna y activa. *Shakti* tiene el poder de crear, el universo evoluciona gracias a *shakti*. *Shiva* es consciencia pura.

Aunque ambos principios se separan momentáneamente para dar origen a la conciencia individual, *Shiva* y *Shakti*, conciencia y energía siempre están juntos. Tanto en *Shiva* como en *Shakti* coexisten aspectos macrocósmicos o globales y microcósmicos o individuales. *Shakti* no puede existir sin *Shiva*. *Shiva* no puede manifestarse sin *Shakti*. *Shakti* también existe en estado potencial cuando *Shiva* no se manifiesta.

La unión de *Shiva-Shakti* da origen a todo, tanto al universo inmanifestado como al manifestado. El universo manifiesto es fruto de: *nada*, *bindu* y *kala*. *Nada* es la primera vibración. *Bindu* es el núcleo de donde todo se origina, el punto de inflexión entre lo inmanifestado y lo manifestado. *Kala* significa rayo o fuerza que emana de *bindu*.

A partir de estos tres aspectos mencionados surgen treinta y seis elementos que conforman todo el cosmos y el ser humano. En el caso del ser humano a estos treinta y seis elementos se le añaden otros quince suplementarios conformando de esta manera un total de cincuenta y uno, que por otro lado es el número de letras del alfabeto sánscrito.

Resumen de los treinta y seis elementos

Las treinta y seis composiciones se agrupan dentro de tres grandes elementos que son: *shiva tattwa*, *vidya tattwa*, *atma tattwa*.

A) Shiva tattwa: Se compone de cinco elementos puros vinculados a la conciencia. Permanecen unidos en estado de latencia hasta la creación. Son los siguientes:

- *Shiva*: conciencia pura
- *Shakti*: energía pura. *Shakti* adquiere tres aspectos:

- *Ichchha Shakti*: energía de la voluntad o el sentimiento.
- *Kriya Shakti*: energía de la acción
- *Gyana Shakti*: energía del conocimiento

Cuando los *shiva tattwas* se separan dan origen a los *vidya tattwas*.

B) Vidya tattwa: Compuesto por cinco elementos sutiles tanto condicionados como incondicionados. Estos elementos están más limitados que los anteriores debido al efecto de maya o ilusión. Maya posee cinco envolturas llamadas *kanchukas* las cuales oscurecen el poder de *Shiva/Shakti*.

5 Kanchukas

- *Kala*: limita el poder de acción o *kriya shakti*.
- *Avidya vidya*: limita el poder de conocimiento o *gñana shakti*
- *Raga*: limita el poder del sentimiento, creando insatisfacción a través del apego y el rechazo.
- *Kaala*: limita la eternidad de la existencia, creando la noción de tiempo y los ciclos de nacer, crecer, envejecer y morir.
- *Niyati*: limita el libre albedrío. Crea el destino y el ciclo de nacimiento y muerte.

Al limitar el poder de *Shiva* y *sSakti* surge la dualidad y los elementos condicionados o *atma tattwa*.

C) Atma tattwa: Compuesto por veinticinco elementos condicionados de la conciencia individual. *Shiva* se transforma en *Purusha* o conciencia pura del ser humano. *Shakti* se transforma en *Prakriti* o energía del ser humano en forma de *kundalini shakti* en *muladhara chakra*.

Los tres aspectos de *Shakti* se transforman en las *gunas*. *Ichchha Shakti* se convierte en *tamoguna* o inercia. *Kriya Shakti* se convierte en *rajoguna* o acción y *gñana shakti* se transforma en *sattwaguna* o conocimiento. Las *gunas* condicionan la vida del ser humano.

25 Atma tattwas:

Los 2 principales:

- *Purusha*: conciencia pura del ser humano
- *Prakriti*: energía del ser humano. *Kundalini shakti*.

De *Prakriti* surgen los siguientes:

Antah Karana o mente individual:

- *Buddhi*: discernimiento.
- *Ahamkara*: individualidad.
- *Chitta*: memoria.
- *Manas*: pensamiento.

5 Jñanendriyas u órganos de conocimiento:

- *Srotra*: orejas, sentido del oído, percepción del sonido.
- *Kwacha*: piel, sentido del tacto, percepción táctil.
- *Chakshu*: ojos, sentido de la vista, percepción visual.
- *Jihwa*: lengua, sentido del gusto, percepción del sabor
- *Ghrana*: nariz, sentido del olfato, percepción del olor.

5 Karmendriyas u órganos de acción:

- *Vak*: habla, los órganos que articulan el habla.
- *Pani*: manos, los órganos de aprehensión.
- *Pada*: pies, los órganos de locomoción.
- *Upastha*: órgano reproductor o de generación.
- *Payu*: órgano de excreción.

5 Tanmatras o esencias sutiles:

- *Shabda*: sonido, la esencia sutil del elemento éter.
- *Sparsha*: tacto, la esencia sutil del elemento aire.
- *Roopa*: forma, la esencia sutil del elemento fuego.
- *Rasa*: gusto, la esencia sutil del elemento agua.
- *Gandha*: olfato, la esencia sutil del elemento tierra.

5 Panchatattwas o elementos:

- *Akasha*: elemento éter. Espacio
- *Vayu*: elemento aire. Movimiento.
- *Agni*: elemento fuego. Calor.
- *Apas*: elemento agua. Fluidez
- *Prithvi*: elemento tierra. Solidez.

Hasta aquí suman treinta y seis.

A continuación se enumeran los quince elementos suplementarios del ser humano:

7 Sapta dhatus o humores del cuerpo:

- *Rasa*: plasma, líquidos.
- *Rakhta*: sangre.
- *Mamsa*: tejido muscular.
- *Medas*: tejido adiposo.
- *Asthi*: tejido óseo.
- *Majja*: tejido medular.
- *Shukra*: semen y ovarios..

5 Pancha vayus o aire vitales:

- *Prana vayu*: energía ascendente. Absorción.
- *Apana vayu*: energía descendente. Excreción.
- *Samana vayu*: energía de asimilación.
- *Vyana vayu*: energía de las extremidades
- *Udana vayu*: energía que perméa todo el cuerpo

3 Gunas:

- *Tamas*: inercia
- *Rajas*: actividad
- *Sattwa*: equilibrio, armonía.

En total cincuenta y uno.

A continuación describiremos los *panchatattwas* por la importancia que tienen para las prácticas de yoga:

2. LOS PANCHATATTWAS

Los cinco elementos o *panchatattwas* conforman toda la materia existente. El cuerpo y la mente del ser humano son producto de estos *tattwas*. Los elementos deben de ser comprendidos como emanaciones de luz y sonido. Cada aspecto de la naturaleza material es una combinación precisa de estos cinco elementos. Un secreto bien guardado por la naturaleza.

Pueden ser analizados desde una visión cósmica o individual.

Poseen diferentes características en función de cómo los percibamos. Desde los aspectos más burdos hasta los más sutiles:

1. En su aspecto más burdo los percibimos a través de los sentidos como gusto, tacto, forma, olor, sonido.
2. En un aspecto más sutil se percibe su cualidad principal como solidez, fluidez, calor, movimiento y vacuidad.
3. Más allá de su cualidad encontramos su vinculación con los tanmatras en donde la experiencia de los sentidos se vuelve profunda y sutil. Se perciben sonidos sutiles, formas sutiles, olores sutiles, gustos sutiles y tacto sutil.
4. El cuarto aspecto esta relacionado con las tres *gunas* que conforman la materia: *tamas*, *rajas* y *satwa*. Para la transformación espiritual es necesario purificar los *tattwas* desde los estados *tamasicos* y *rajasicos* hacia el estado *satvico*. La practica más directa para esto es *tattwa suddhi*. Una antigua sadhana tantrica.
5. Otra característica es el propósito para el que han sido creados los *tattwas*.
6. Los *tattwas* son en esencia emanaciones de luz y sonido. En cuanto al sonido se pueden analizar en función de sus *bijamantras* o mantras semilla. LAM-VAM-RAM-YAM-HAM.

Akasha tattwa

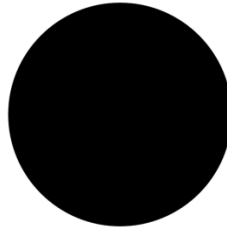
Es el elemento raíz u origen del resto de elementos. Aquí la materia esta en forma de energía infinita.

En *akasha* no existe movimiento sino vacuidad ilimitada que puede ser percibida en su aspecto más burdo como espacio.

Gracias al espacio el sonido puede viajar y ser percibido. Este sonido puede ser burdo, sutil o causal. En la tradición yoguica se dice que el éter viaja más rápido que la velocidad de la luz y su aspecto más puro no puede ser percibido con los sentidos.

Se trata de un elemento mental y no físico. En el ser humano controla las emociones y pasiones. Suele estar activo poco tiempo durante el día, en comparación con el elemento tierra o agua. Cuando esta predominando es el mejor momento para

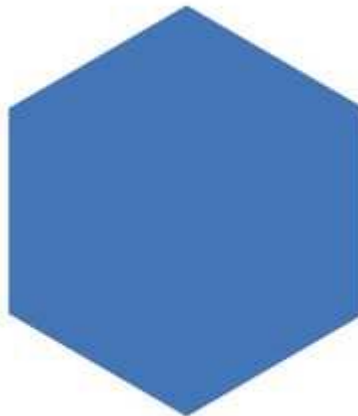
meditar. En el cuerpo se le sitúa desde el entrecejo hasta la parte superior de la cabeza. El símbolo o *yantra* de este elemento es un círculo negro que puede contener puntos multicolor. Su *bijamantra* o vibración esencial es HAM. Está relacionado con: *vissudhi chakra*, *anandamaya kosha*, intuición o *prajna*, *vyana vayu*, *jana loka*, cuerdas vocales y oídos.



Vayu tattwa

Cuando la energía de *akasha tattwa* empieza a vibrar y crea de esta manera movimiento surge *vayu tattwa* o elemento aire. El color oscuro del éter se convierte en azul debido a la menor frecuencia vibratoria. Su símbolo o *yantra* es un hexágono de color azul. Su *bijamantra* es YAM. En el cuerpo humano se localiza ente el entrecejo y el centro del pecho. Está asociado con *anahata chakra*, *chitta*, *vijñanamaya kosha*, con el tacto, la expansión y contracción muscular, *udana vayu* y *maha loka*.

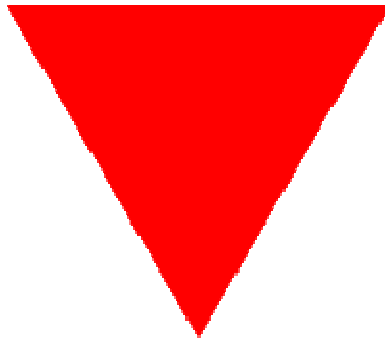
Facilita los procesos del pensamiento, por lo que cuando esta activo es muy propicio para escribir o estudiar. No es propicio para ganancias materiales.



Agni tattwa

El movimiento de *vayu tattwa* genera calor dando lugar a *agni tattwa* o elemento fuego. La manifestación de este elemento es la luz visible, la cual permite ver el mundo con sus distintas formas, por tanto esta asociado en el ser humano con la vista. Este hecho hace que comiencen a surgir diferenciaciones entre las cosas, surgiendo así el ego. En el ser humano se localiza entre el tórax y el ombligo. Su *yantra* es un triángulo rojo invertido. El *bijamantra* es RAM. Así mismo se relaciona con: *manipura chakra*, *manas*, *manomaya kosha*, *samana vayu*, *swara loka*, sistema digestivo, sueño, sed, temperatura corporal.

El fuego es destructivo pero si profundizamos bien veremos que también es un gran catalizador para el cambio, es creativo y cuando está activo puede ayudarnos a vencer cualquier cosa.

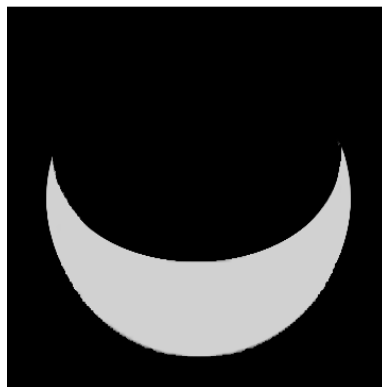


Apas tattwa

Cuando parte del calor de *agni tattwa* se disipa y se enfría surge *apas tattwa* o elemento agua. Aquí la materia todavía no se ha fragmentado pero ya se está organizando para dar surgimiento al universo físico. El movimiento de las partículas materiales es mucho más limitado que en los *tattwas* anteriores y su símbolo es una placida luna creciente. Su *bijamantra* es VAM. Esta situado en el ser humano entre el ombligo y las rodillas.

Se relaciona con: *swadhithana chakra*, *pranamaya kosha*, *prana vayu*, *bhuvar loka*, el sentido del gusto, los fluidos corporales y la discriminación o *buddhi*.

Cuando está activo se facilita el pensamiento sobre uno mismo y los asuntos mundanos.

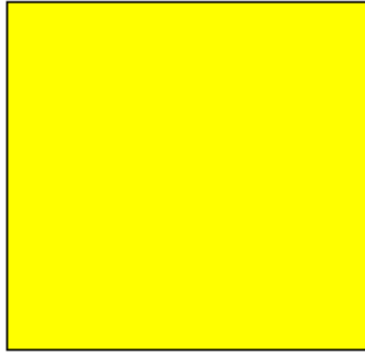


Pritvi tattwa

A medida que la energía pierde vibración, se densifica dando lugar a *pritvi tattwa* o elemento tierra. La materia se vuelve concreta. La solidez y el peso son sus cualidades. En el cuerpo humano se sitúa entre las rodillas y los pies Su *yantra* es un cuadrado amarillo y su *bijamantra* es LAM.

Está relacionado con: *muladhara chakra*, *annamaya kosha*, *bhu loka*, *apana vayu*, *ahamakara*, el sentido del olfato, la nariz.

Cuando está activo se facilita el trabajo y las ganancias materiales.



3. Tattwa suddhi

Introducción

Tattwa suddhi es una antiquísima practica tantrica de purificación interna. Los seres humanos están conformados por cinco elementos o *tattwas* (tierra, agua, fuego, aire, y eter) que se pueden purificar o transformar a través del proceso de *tattwa suddhi*. Estos elementos principales surgen así mismo de otros más sutiles.

Tattwa suddhi es una técnica tantrica avanzada que se puede practicar como una *sadhana* en si misma o como complemento de otras practicas yoguicas (kundalini, kriyas, hatha)). Se suele realizar esta práctica en los cambios de estación. Pero también como *sadhana* diaria o durante una semana intensa, *anusthana*, etc

Elementos de la práctica



PAPA PURUSHA: esta imagen estrambótica, grotesca, simboliza toda nuestra conflictividad, culpa, celos, ira, apegos, el ego, etc. Durante la práctica de TS se visualiza esta imagen para después transformarla y a través de ello purificarnos. No simboliza al ser humano pecador como seria interpretado desde el moralismo religioso sino que hace referencia a todo aquello que es **conflictivo, discordante y desequilibrado**. Por otro lado el tantra enfatiza en la necesidad de experimentar conflicto para obtener armonía. Las fuerzas duales y opuestas debemos entenderlas como un fenómeno necesario del universo. Si no hubiera tensión o conflicto dejaríamos de evolucionar.



PRANA SHAKTI: en forma de DEVI. Cada elemento que porta en sus manos es muy simbólico.

MANDALAS, YANTRAS, MANTRAS: en el estado de conciencia ordinario, la experiencia se presenta en forma de pensamientos, y emociones. Cuando el nivel es más profundo se produce una visión pictórica o *mandala*. Si se ahonda aun mas la experiencia se vuelve mas abstracta, mas sutil en forma de símbolos universales como los *yantras*, y en un nivel mucho mas profundo se alcanza la esencia de la experiencia en forma de sonido puro o *mantra*.

Desarrollo de la práctica

Tattwa suddhi pertenece al grupo de las técnicas de *dharana* o concentración, lo que habitualmente practicamos en clase son técnicas de *pratyahara* o desarrollo de la atención, así que esta practica supone un grado mas allá y por tanto exige inmovilidad de la postura.

Instrucciones

FASE 1: LAS BASES

1. Comienza realizando un poco de *kapalabathi*, *nadi sodhana* o *trataka*.
2. Kaya sthairyam breve.....quédate en absoluta inmovilidad
3. Agradecimientos a los maestros: en la tradición del conocimiento siempre se suele comenzar esta práctica agradeciendo a los maestros el que nos hayan facilitado estos métodos, que tanto nos ayudan en nuestro proceso de crecimiento personal. El primer agradecimiento esta dirigido a esa inteligencia primordial que subyace detrás de todo fenómeno, luego rendimos homenaje al linaje de maestros que nos han facilitado estas técnicas para nuestra evolución personal y colectiva, por el ultimo evoca el recuerdo la imagen de tu maestro quien quiera que sea, maestro externo o maestro interno y también le darás las gracias por ayudarte a hacer esta practica.

4. Conciencia de *muladhara*. Visualiza ahí la *kundalini shakti* en forma de columna luminosa..... Después asciende por la columna atravesando todos los chakras hasta *sahasrara*... Ahí quedará establecida kundalini....
5. Practica AJAPA JAPA formula HAM-SO: desciende por la columna vertebral exhalando y repitiendo HAM y después asciende repitiendo SO con cada respiración sientes que te unes a *Brahman*..... la suprema conciencia...en *sahasrara* hay una breve pausa. **Esta parte tiene la intención de alinear todos los aspectos de nuestra personalidad con la conciencia superior**

FASE 2: CREACIÓN DE LOS TATTWAS

Esta fase consiste en ir visualizando cada *yantra* de los tattwas:

TIERRA o PRITHVI entre los pies y rodillas. Visualiza un cuadrado amarillo, o visualízate sentado en un cuadrado amarillo o en un cubo amarillo. Siente su color brillante, su peso, densidad y mientras lo visualizas repites su *bijamantra* LAM. En nuestro cuerpo físico se manifiesta como solidez, peso densidad, cohesión. El sentido del olfato. Es el suelo sobre el cual vivimos. El elemento tierra trae estabilidad tanto física como mental y ambiental. Se relaciona con *muladhara chakra*.

AGUA o APAS: se visualiza entre rodillas y ombligo una luna blanca creciente (con un loto abierto en cualquiera de sus puntas) . Mientras observas la media luna blanca creciente repites VAM. Elemento agua relacionado con el funcionamiento de los fluidos corporales. Se relaciona con *swadisthana chakra*. La materia dentro del agua esta continuamente alterándose a si misma en nuevas formas y por tanto sus resultados no son permanentes

FUEGO o AGNI : entre el ombligo y el corazón. Triangulo invertido rojo hecho de fuego con un bhupura. Su *bijamantra* es RAM. Simboliza la destrucción pero también cambio, crecimiento, evolución, purificación. En el cuerpo físico regula la digestión, la temperatura corporal, el sueño, el hambre, la sed, bien incrementándolos o destruyéndolos. Sentido de la vista, surge la forma *rupa* y por tanto el ego que comienza a identificarse con las formas externas. Relacionado con *manipura chakra*

AIRE o VAYU: entre corazón y entrecejo. Hexágono gris-azuloso. Su *bijamantra* es YAM. En el cuerpo domina el sentido del tacto. Responsable del movimiento, de la vibración, del temblor, de los pran. Procesos electromagnéticos Influencia los procesos de pensamiento (no es bueno para ganancias materiales como prithvi). Relacionado con *anahata chakra*. Repite su *bijamantra*

ETER o AKASH: entre el entrecejo y la parte alta de la cabeza. Circulo negro simboliza el vacío total y puede estar lleno de miles de puntitos multicolores.....El éter es el origen de todos los elementos, se dice que viaja mas rápido que la velocidad de la luz. Esta relacionado con el sonido. Su naturaleza no es física (por eso no ha sido descubierto aun por la ciencia, solo por los yoguis), es el espacio de la conciencia enfrente de los ojos cerrados *chidkasha*. Es el espacio dentro del cuerpo. Dentro del negro estan contenidos todos los colores. Es el mejor para el desarrollo espiritual (esta activo 5 minutos cada hora)

FASE 3 : DISOLUCIÓN DE LOS TATTWAS:

Conciencia de nuevo en el elemento tierra y observas como se vuelve liquido y se disuelve en la luna creciente del elemento agua, la luna creciente del elemento agua se absorbe en el triangulo rojo del fuego desapareciendo en el.... y el fuego en el aire, y el hexágono azul del aire se disuelve en la forma circular del éter. Ahora la forma circular de *akash tattwa* se absorbe y disuelve en *ahamkarara*, el ego el sentido de individualidad, evoca ese sentimiento de individualidad, de identidad separada..... *Ahamkara* se disuelve en *mahat tattwa* que puedes evocar como la conciencia testigo. *Mahat tattwa* en *prakritti* , la energía primordial, la naturaleza, puedes sentirla como LUZ. *Prakritti* se disuelve en *purusha* la conciencia suprema, puedes evocar el símbolo del OM (puedes visualizar también un *shivalingam* de cristal)

Habiéndote reintegrado en purusha te sientes como el conocimiento mas puro, elevado y absoluto

FASE 4: TRANSFORMACION DE LA NATURALEZA INTERIOR

Dirige la atención a la parte izquierda del abdomen y visualiza a un pequeño hombrecito del tamaño de tu dedo pulgar, es de color negro, tiene unos ojos muy fieros y una gran barriga, su aspecto es grotesco y representa todos nuestros bloqueos, condicionamientos y negatividades. Vamos a purificar a PAPA PURUSHA a través del la fuerza del *mantra* y el *pranayama* de modo que ahora vas a tapar la fosa nasal derecha e inspiras por la izquierda repitiendo el mantra YAM varias veces y visualizando como el hombrecito se vuelva de color blanco, limpio tapas con el índice y en retención visualizas como el hombrecito se consume en una gran bola de fuego mientras repites el mantra RAM. Espiras por la fosa derecha repitiendo VAM y esas cenizas se mezclan con el néctar de la luna del *yantra* del agua. Esa bola de cenizas se transforma en un huevo dorado mientras repites LAMMMMMM.

Ese huevo dorado va poco a poco creciendo hasta abarcar todo tu cuerpo mientras repites el *mantra* HAMMMMMMM. Te transformas en ese huevo luminoso, que representa la CONSCIENCIA ABSOLUTA, LA REALIDAD ULTIMA

FASE 5 RECREACION DE LOS ELEMENTOS EN SENTIDO INVERSO

Desde el huevo surge *purusha* en forma del símbolo del OM....después prakriti en forma de luz, a continuación la mahat o conciencia testigo, después *ahamkara* el ego, el sentimiento de individualidad. Ahora aparece el éter, aire, fuego, agua y tierra.

FASE 6: RETORNO DE KUNDALINI

Meditamos ahora en SO-HAM. Inspirando desde *muladhara* a *sahasrara* repitiendo SO y espirando desde *sahasrara* a *muladhara* repitiendo HAM, hay una breve pausa en *muladhara*.

Esto representa el traer las cualidades de la conciencia superior a nuestra vida cotidiana

Con cada respiración visualiza al alma individual o *jivatman* separándose del alma universal *para atma* y estableciéndose en su morada en el área del corazón.....Observa ahora a *kundalini shakti* descendiendo desde *sahasrara* y descendiendo por todos los *chakras* y estableciéndose en *muladhara*....Es el poder de la transformación que desciende para permitirnos ampliar nuestra capacidad de comprensión en nuestra vida.

FASE 7: VISUALIZACION DE PRANA SHAKTI

Visualiza un gran océano rojo y en medio de ese océano rojo hay también un loto rojo y sentada en el esta *prana shakti* que representa el poder primordial de la energía que da vida a todo el universo. Visualízala como una bella diosa que tiene el color del sol naciente su cuerpo esta adornado con bellos ornamentos. Tiene tres ojos que representan la acción en los tres planos de la existencia y 6 brazos que indican su destreza en todos los ámbitos. En una mano lleva un tridente símbolo de equilibrio de los tres aspectos de la naturaleza, en otra mano lleva un arco símbolo del dominio de la mente concentrada. En otra un lazo símbolo de la conquista sobre los apegos, en otro un aguijón símbolo de la conquista sobre la aversiones. Las cinco flechas simbolizan el dominio de los 5 sentidos y la calavera goteando sangre representa la victoria sobre la muerte. Visualiza a la diosa otorgándote el estado de felicidad completo.

FASE 8: APLICACION DE BHASMA

Habiendo meditado procedemos a la aplicación de *bhasma*. Permanece inmóvil pero coloca tu mano izquierda con la palma hacia arriba, mantén la interiorización La aplicación de *bhasma* representa el estado de trascendencia más allá de las *gunas*. Ahora unta tus dedos índices y medio con las cenizas y apoya los dedos en la parte izquierda de la frente. Después marca dos rallas de *bhasma* en tu frente mientras repite el *mantra* OM RAUM NAMA SHIVAYA (o bien OM HAM SA si tienes iniciación en sannyasa). A continuación, untas el dedo pulgar y lo colocas en la parte derecha de la frente en el medio de las dos rallas y trazas una tercera línea mientras repites OM RAUM NAMA SHIVAYA.....

PRACTICA

ESQUEMA GENERAL DE LA SADHANA DE VERANO Y ESTILO DE VIDA YOGUICO

Por la mañana:

- *Sadhana* de *mantras* al despertar
- 3 rondas de surya namaskar. Visualizando el sol en agya chakra al inicio y conectándote con la vitalidad, el conocimiento y lo positivo.
- 3 *asanas* esenciales o bien una asana para cada chakra
- integración de los *chakras* + Meditación de los *chakras* y/o *yoga nidra* de los chakras

Por la tarde noche:

- ITIE (junio): no irritabilidad. Reflexiona sobre las formas que adopta la ira en ti como mal humor, resentimiento. Irritación, etc
- Integración de los 9 primeros ITIES durante el verano. Escribirlos en tu diario espiritual: OM serenidad, OM regularidad, OM ausencia de vanidad....Repetirlos mentalmente todos los días. Por la noche repasar mentalmente el día y ver como los hemos manejado. Solo observar, no juzgar. No aspiramos a la perfección pero si a ser mejores personas cada día
- Repasar los *samskaras* espirituales
- La practica de ajapa es sustituida por chaturta pranayama

OTROS ASPECTOS DEL ESTILO DE VIDA YOGUICO PARA INTEGRAR

- Practicar *mouna* o silencio de vez en cuando.
- Ayuno digital durante las comidas
- Pasar tiempo en contacto con la naturaleza todas las semanas o siempre que podamos.
- Algún día del mes contempla la salida y la puesta de sol. El efecto armonizador es muy potente.
- Al comer da las gracias por los alimentos ya sea de forma verbal o mental.
- Consciencia momento a momento

SADHANA COMPLETA DE INTEGRACION DE LOS CHAKRAS

- Unmani mudra: 11 rondas
- Bijamantra sanchalana: 9 rondas
- Chaturtha pranayama: sustituye a ajapa japa. Puedes hacerlo por la noche como practica independiente
- Yoga nidra de los chakras o meditación de los chakras: alternar en la práctica diaria un día la meditación de los chakras y otro día el chakra yoga nidra.

Combina estas prácticas como mejor te venga según tus horarios.

Practicas de repaso del resto de chakras. La lista que se describe a continuación son los ejercicios necesarios para abordar el kriya yoga en el próximo curso.

AGNA	<i>Shambhavi Mudra</i>
MULADHARA	<i>Mula Bandha / Nasikagra Drishti</i>
SWADISHTANA	<i>Vajroli / Sahajoli</i>
MANIPURA	<i>Uddiyana Bandha</i>
ANAHATA	<i>(No hay práctica)</i>
VISHUDDI	<i>Jalandhara Bandha / Viparita Karani</i>
BINDU	<i>Yoni Mudra</i>

Todos estos ejercicios son necesarios

CUALIDADES YOGUICAS DE SHIVANANDA. 18 ITIES, CUALIDAD YOGUICA: NO IRRITABILIDAD

Calma interior, paciente. Obsérvate antes de reaccionar.

La irritabilidad surge cuando hay identificación. Nuestro orgullo es dañado y reaccionamos. La crítica a los demás es también una forma de irritabilidad.

Formas que adopta la ira

La irritación, la rabieta, el resentimiento, la indignación, la rabia, la furia, la cólera, son todas ellas variedades de la ira, clasificadas según su grado de intensidad. La ira es un sentimiento repentino de disgusto. Es mordaz, repentino y breve. El resentimiento es persistente. Es una ira continua, un cavilar amargo acerca de los propios ultrajes. La cólera es un sentimiento exaltado de ira. La rabia le lleva a uno más allá de los límites de la prudencia o la discreción. La furia es más fuerte aún y le arrastra a uno hacia una violencia descontrolada. La irritabilidad es una forma suave o sutil de ira. Todavía más sutil es el disgusto, que consiste en una mezcla de orgullo e ira. Cuando te sientes irritado, con una palabra mordaz o un gruñido te deshaces de lo que te estorba. Todas éstas son distintas formas de ira.

Los efectos de la ira en el cuerpo y la mente son muy perjudiciales y puede llevar tiempo repararlos.

Prácticas y actitudes

- Ríete de ti mismo y de la situación. Es una actitud muy efectiva para relativizarse a uno mismo y reducir la irritabilidad.
- Realiza alguna actividad que te permita expresar tu creatividad.
- Repite 108 veces Om shanti
- *Yoga nidra*
- *Antar darshan*: todas las fases
- *Pratipaksha bhavana*

Frases para reflexionar

- La no-irritabilidad implica cultivar paciencia y tolerancia, no solamente con los demás sino también con nosotros mismos. **Swami Niranjanananda.**
- Hace falta cuarenta músculos para fruncir el ceño, pero solo quince para sonreír. **Sivananda.**

INTEGRACION DE LOS 9 PRIMEROS ITIES

Listado de preguntas para reflexionar:

Serenidad: ¿Te has mantenido optimista durante el día?

Regularidad: ¿Has realizado tus practicas?, ¿has mantenido orden en tu casa y en tu mente?.

Ausencia de vanidad: ¿Te has identificado con tus acciones?, ¿te has vivido en algún momento como instrumento?

Sinceridad: ¿He dicho lo que he pensado y he hecho lo dicho?

Simplicidad: ¿He simplificado mi vida en algún sentido? ¿he dejado ir cosas que ya no necesito?.

Veracidad: ¿He cumplido mis promesas?, ¿he hablado de manera amable para no dañar a los otros?.

Ecuanimidad: ¿He mantenido mi equilibrio?, ¿he reaccionado?.

Foco: ¿He recordado mi objetivo?, ¿me he mantenido concentrado?.

No-irritabilidad: ¿Me he apegado a mis ideas y opiniones?, ¿si las cosas han ido mal he sabido mantener la calma?.

INTEGRACION DE LOS SAMSKARASS ESPIRITUALES

Listado de preguntas para reflexionar:

Manaprasad: ¿Te has conectado con tu felicidad interior?

Japa: ¿Practicaste japa?

Kshama: ¿Has logrado perdonar, perdonarte?

Namaskar: ¿Eres capaz de saludar viendo la chispa divina del prójimo?

Danti: ¿Has sido consciente hacia aquellos pensamientos o emociones limitantes?
¿Has cultivado el opuesto?

Indriya Nigraha: ¿Te has dado cuenta de cómo utilizas los sentidos? ¿Has practicado purificación del *indriya* por medio del *mantra*?

Adwestha: ¿Has sido capaz de conectar con los demás? ¿eres capaz de ver el ser esencial en todos?

Maitri: ¿desarrollaste *maitri* hacia ti mismo y hacia los demás? ¿Fuiste amable con tu mente?

Bhava Suddhi: ¿Has sido consciente de los diferentes bhavaas, especialmente de aquellos conflictivos? ¿Y del *prana* asociado? ¿te has conectado después con *ananda* para purificar ese estado

Titiksha: ¿Has sido capaz de adaptarte a las diferentes situaciones que se han ido presentando? ¿Has sido tolerante?

DIARIO ESPIRITUAL

NOTAS SOBRE NO IRRITABILIDAD

Pregunta orientativa: ¿Me he apegado a mis ideas y opiniones? ¿si las cosas han ido mal he sabido mantener la calma?