

Sadhana Tattwa Shuddhi (sadhana tántrica) – 2.018

Imparte: Yamila Estella (Sn. Yogadhara)

La sílaba “tat” significa “eso”, “twa” “lo que es”.

Los tattwas o elementos son la esencia que subyace detrás de todos los fenómenos y dan lugar a nuestra existencia. La palabra “shuddhi” significa limpiar o purificar. La sadhana de Tattwa Shuddhi purifica los elementos del cuerpo físico, pránico, mental y síquico (del alma), ecualizándolos, calibrándolos, sintonizándolos entre sí para acceder a nuestra esencia sutil. Ya que somos receptor y transmisor de lo que percibimos, si conseguimos sintonizar con las vibraciones sutiles del universo, entonces, como trasmisores reflejaremos el universo.

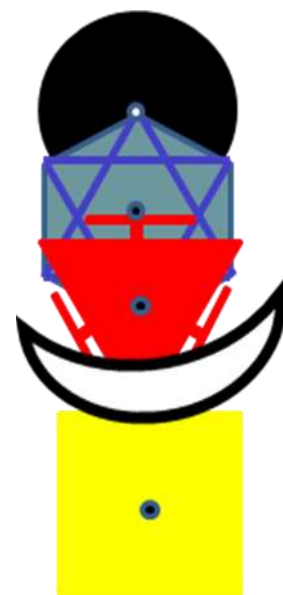
Una sadhana tántrica es ante todo un culto o upasana. El practicante de Tantra reconoce que hay un principio o inteligencia que todo lo permea. Reconoce y rinde tributo a Paramshakti ya que solo a través de ella puede actuar Paramshiva. Se dice que “cuando Shiva despierta y abre los ojos para comenzar el día, Shakti ya ha creado el universo e incluso lo ha barrido...” sin Shakti, Shiva no puede ni pestañear.

Cada elemento de nuestro cuerpo físico, pránico o mental no es materia burda inerte sino la forma divina en la que Shakti manifiesta la conciencia!!! Purificando y afinando los elementos que nos “con-forman” brillará la luz que subyace y podremos ser uno con la realidad cósmica.

Tattwa Shuddhi es una sadhana sutil apta para practicantes sinceros que acceden al estado de Pratyahara. Desde este estado se evoluciona a dharana o concentración y de forma espontanea a dhyana o meditación des-cubriendo la esencia sutil detrás de la forma.

En un momento en el que la práctica de yoga está mermada y mal interpretada en algunos ámbitos, planteamos un estudio, práctica y profundización del verdadero objetivo del YOGA y del Tantra. No habrá práctica de asanas, ni la visión tántrica tendrá un enfoque sexual. El programa es limitado y definido, no nos iremos por las ramas. No es una formación ni una formación de profesores.

A lo largo de 5 meses trabajaremos con japa y likit japa, mantras, yantras, chakras, distintas prácticas de meditación en los elementos, trataka, yoga nidra, ashwattha puja... y nos daremos un baño en la filosofía del Tantra y del Samkhya en cuanto a la manifestación de los elementos y su relación con el Yoga. Trabajaremos con vibraciones.



Requisitos:

- ॐ Experiencia mínima de dos años en la práctica de yoga: yamas, niyamas, asanas, pranayama y meditación. Comprensión del objetivo del Hatha y del Raja Yoga
- ॐ Conocimiento del estado de pratyahara y capacidad de permanecer inmóvil durante 45-60 minutos en prácticas de meditación tumbados y sentados
- ॐ Reconocimiento de la localización de los chakras principales en el cuerpo
- ॐ Recomendable: haber practicado el sistema de meditación Ajapa japa
- ॐ Disponibilidad de fechas
- ॐ Compromiso con una práctica diaria de, al menos, una hora
- ॐ Interés no sólo por el conocimiento sino por la práctica, no por difundirla sino por profundizar y dar un salto en la práctica personal y vivencial del YOGA
- ॐ Reconocimiento de la inteligencia universal, mente abierta, actitud devocional
- ॐ Deseo intenso de liberación
- ॐ Conciencia testigo cristalizada

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

Fechas curso (2.018): 3 y 17 de febrero, 3 y 17 de marzo, 14 y 28 de abril, 12 y 26 de mayo, 9 y 23 de junio todas en horario de 11.00-15.00h. También habrá un retiro: 29 y 30 de junio y 1 de julio.

Coste total: 500€ (sin incluir el retiro), a pagar:

- ✓ 50€ de matrícula en el momento de la inscripción
- ✓ 250€ el 3 de febrero
- ✓ 200€ el 14 abril

Lugar: Escuela de Yoga Bindu de Madrid (www.yogabindu.net)

C/ Pérez Ayuso, 11, 28002, Madrid

Para cualquier duda contacta con: Yamila Estella borneo2006@hotmail.com ó tfn 699 06 31 26



Yamila recibe el nombre de Yogadhara (“base o fundamento del yoga” ó “corriente de unión”) de su maestro Sw Niranjanananda Saraswati, tradición a la que está muy unida con iniciación de Karma Sannyas. Aprende de Danilo Hernández hace 14 años a quien debe todo su agradecimiento por sus enseñanzas, ejemplo y oportunidades y actualmente da clases en su escuela de yoga “Bindu” de Madrid entre otros sitios. Cuenta con numerosos cursos y múltiples estancias en monasterios de distintas tradiciones, pero vivir en el ashram de Bihar School of Yoga (India) más de 2 años es lo que más le ha servido para descubrir la esencia del Yoga. Práctica y experiencia son la base de su transformación.

“Nada de lo que veremos en el curso me pertenece ...;-). Todo está en las escrituras y sólo hay que ponerlo en práctica.”