

## Las 4 actitudes inconmensurables de la mente

### *LOS CUATRO BRAHMAVIHÂRAS*

Mettâ (amor incondicional, buenos deseos),  
Karunâ (compasión), Mudita (alegría  
empática por el éxito de los demás) y  
Upekkha (ecuanimidad).

Antes de explicarlos en profundidad estaría bien contextualizar el nombre: los Brahma Vihâra. Brahma hace referencia al dios Brahma de la mitología hindú, el creador y Vihâra es residencia, por lo que nos habla de la residencia donde mora el Creador. La mitología hace alusión a algo que mora en tu interior como energías arquetípicas que son reales en nuestro interior, pero irreales en el exterior.

Tenemos dos mundos; uno de ellos es el mundo de lo relativo en el que todo cambia y el otro es el mundo de lo absoluto, donde todo es absoluto porque no se compara, no hay relación, tan solo es una cosa; no hay dualidad; uno sin dos. Dios es uno, el Nirvana es uno. A veces para la palabra Dios se puede utilizar "Ser".

En la mitología hindú tenemos por tanto a Brahma, el creador, el ser más elevado; es en nuestro interior la energía creativa, la creatividad.

Y Shiva el destructor, en el sentido que destruye todo lo negativo; es la energía de la transformación. Anicca (Impermanencia) es transformación. La transformación significa que tienes que dejar atrás algo para moverte hacia otra cosa, cambiando de nivel. En eso hay destrucción; se destruye aquello que no es lo suficientemente bueno para ir hacia algo más elevado.

Se da una transformación en el cuerpo, se vuelve más saludable, lo que significa que hay que destruir todos los aspectos no saludables. Se da una transformación emocional destruyendo las emociones negativas para transformarlas hacia emociones positivas. En cuanto a la transformación mental dejamos atrás todos los estados y condicionamientos mentales y nos vamos hacia estados más elevados, más sanos, más claros. En la transformación psicológica destruimos los condicionamientos psicológicos negativos y nos movemos hacia otros condicionamientos más saludables, más elevados. En la transformación espiritual limpiamos los Kilesas, las impurezas y contaminaciones. Nos vamos hacia la pureza, la libertad. Por tanto, estamos transformando las cinco realidades que hay en el ser humano: La transformación física, emocional, mental, psicológica y espiritual.

Tenemos a Visnú el que mantiene la creación. Es un dios que tiene la capacidad de reencarnarse en muchas formas diferentes, con el objetivo de proteger la creación de Brahma.

Así que ahora tenemos en nuestro interior la energía de la creación, la energía de la transformación y la energía del mantenimiento. Por eso el Buddha decía que nuestro sistema humano está equipado para recorrer el camino hacia la liberación. No es tan fácil tener una existencia humana, así que debemos aprovecharla.

Estos cuatro estados sublimes de la mente-corazón no permiten que estos Dhammas estén separados.

La sabiduría sin corazón es un camino muy

árido, muy seco. Ponerle corazón hace que el camino sea más jugoso, más llevadero.

Por eso para volver más efectiva nuestra practica de meditación vamos a seguir las enseñanzas sobre la práctica de Mettâ que dio el Buddha. A través de su práctica se puede llegar a los Jhâna (absorciones meditativas) de la misma forma que si practicamos Ânâpânasati (Sutta de Atención plena con la respiración).

**1.- Lo primero y más importante es estar libre de “los Cinco Obstáculos”,** porque cada uno de ellos impide a la mente serenarse, calmarse y al mismo tiempo deteriora la Sabiduría. Impide, obstruye y no permite a la mente entrar en estado de Samadhi. Por eso para poder hacer la práctica de Mettâ hay que estar totalmente liberados de los Cinco Obstáculos.

El primero de ellos es la búsqueda del placer, de las sensaciones placenteras, los buenos sentimientos. Si vamos detrás de las sensaciones placenteras lo que conseguimos es colorear la mente, perdiendo pureza.

El segundo es el pensamiento negativo, que nos puede llevar al pensamiento destructivo.

El tercero es la torpeza, la pereza, el sopor, estar adormecido en general y sentirse mentalmente pesado.

El cuarto es la falta de calma mental, o las preocupaciones sobre algo, es la inquietud, la falta de confianza, el miedo. Esto nos aleja de la quietud serena. El quinto es la indecisión, la duda, es la falta de capacidad para tomar decisiones o

elegir.

2.- en este segundo paso llenamos la mente y el corazón de Mettâ. Pensamos, traemos un pensamiento y un sentimiento de amor incondicional y universal, lleno de buenos deseos hacia uno mismo y hacia todos los seres del Universo. Y lo hacemos irradiándolo, emanándolo, enviándolo hacia todos los seres en las cuatro direcciones del espacio. Y tú estás incluido en todos los seres, porque también eres un ser.

Budda decía que a través de esta practica la mente entra en Samadhi más fácil y rápidamente.

Estar conectados con todos los seres es algo natural, es algo que tenemos en nuestro interior, no creamos nada nuevo, solo conectamos con algo que ya está. Pensamos, (eso es la mente), y sentimos el amor, los dos juntos.

Aquí podríamos ver el desarrollo del camino de Iddhipâda (el camino del éxito de los logros espirituales): desarrollamos Chanda, el amor por hacer y el estar disponible para afrontar lo que la vida te traiga, tener determinación, mente resoluta y enfocada en el Samadhi. Cuando tenemos Chanda, de manera natural, surge Vîriya, la energía, la perseverancia. Tenemos también Citta, la mente enfocada, y el último factor de Iddhîpada es Vimansâ, la revisión, el análisis, la sabiduría.

Por tanto, en la práctica de Mettâ se utiliza a la mente para despertar esa energía a través del pensamiento, y al mismo tiempo sientes Mettâ en tu corazón. Llevar la respiración consciente al corazón va a ayudar a que esa energía naturalmente

presente se expanda por todo el cuerpo; en especial lo enviamos hacia aquellas zonas en que haya una herida, haya dolor, malestar, dificultades. Envía Mettâ hacia allí, tanto en la vida como en la meditación.

Si tenemos propensión a la crítica, (interna o externa), Mettâ hará que desaparezca. Y lo mismo con los celos, con la envidia, ya que Mettâ es lo opuesto, de esta forma no permitimos que crezcan en nuestro interior.

#### Karunâ (Compasión)

La compasión es el sentimiento de empatía hacia el dolor de los demás; pero la compasión no se queda en el sentimiento, sino que requiere acción; sientes el dolor del otro o el tuyo propio y haces algo por mitigarlo.

Está muy unida al perdón. Perdonar es soltar, dejar caer todo lo que has sostenido contra ti o contra los demás. Sueltas plenamente y al hacerlo estás soltando cualquier tipo de estrés interno. Así podrás tener espacio en tu interior que se irá llenando de nuevas energías más creativas, y lo podrás sustituir por ecuanimidad Upekkhâ, desarrollando un sentido de equilibrio. Perdónate plenamente por cualquier cosa negativa que hayas podido hacer y perdona a los demás si han hecho algo mal o si crees que han pensado algo mal; perdónales y pídeles tu también su perdón por cualquier cosa conflictiva, dolorosa que hayas podido causar. De esta forma no vas a tener ninguna negatividad ni pensamiento destructivo hacia nada ni hacia nadie.

Mudita: es la alegría empática por el éxito de los demás. Es un antídoto contra la envidia. Te alegras de corazón por que a otras personas que conoces les vayan bien las cosas, te alegras porque tienen éxito y porque son felices. Busca cultivar en ti las cualidades que esas personas han desarrollado y que tu admiras o envidias. Y poco a poco la envidia se irá disolviendo, dejando paso a una alegría en el corazón.

En nuestra práctica, cuando sentimos que estamos en Samadhi, aunque sea un Samadhi inicial, y lo observamos delante de nosotros, ahora Mettâ también se encuentra ahí porque la hemos puesto en la mente anteriormente, por lo que acompaña a la mente que se va hacia el Samadhi. De esta forma Samadhi, Mettâ y la mente están juntos, y esa unión es muy poderosa para avanzar hacia los estados de absorción meditativa (Jhâna).

Durante ese tiempo que estás en Mettâ, que estás en Samadhi, todavía sigues sintiendo la respiración que es muy suave, muy sutil.

El desarrollo del amor incondicional a todos los seres, incluyéndonos a nosotros mismos nos acerca a la conexión con el todo; así nos conectamos con el Ser, con la fuente, porque de ella brota la energía del amor que es la energía del ser humano.

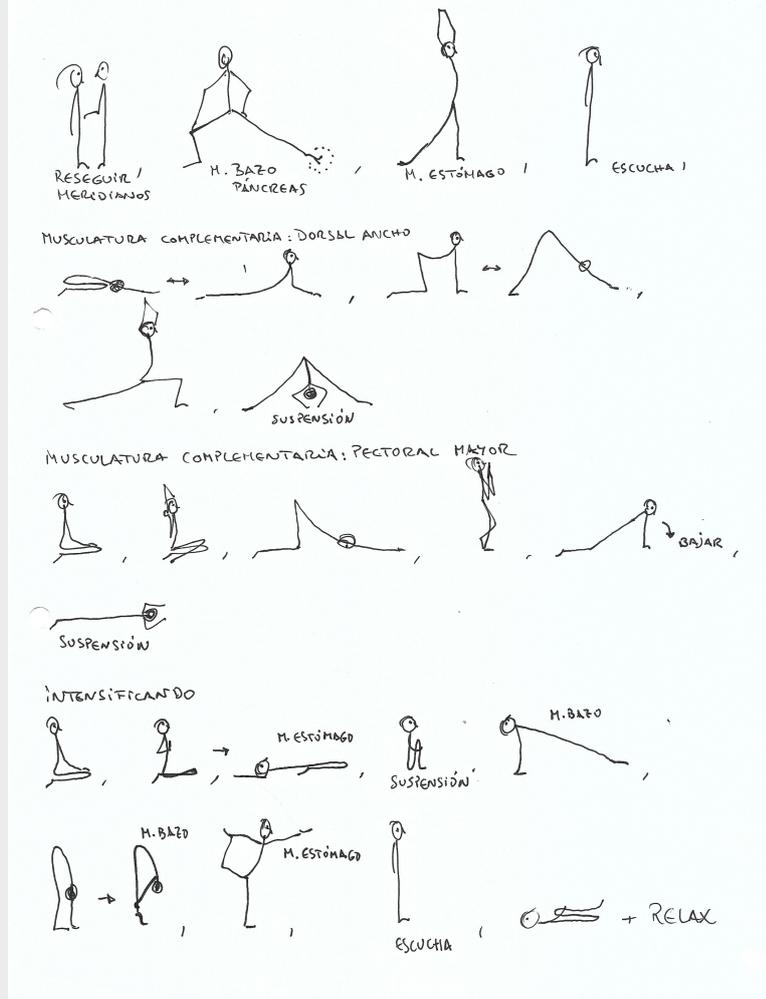
***Isabel Markalain***

---

---



## SERIE VERANO TARDÍO, ELEMENTO TIERRA



### Miniserie: Parighâsana

Ver en PDF:

[Parighâsana](#), la postura del cerrojo

Por Julián Peragón

---

## Análisis Postural: Vasisthâsana

Ver en PDF

Vasisthâsana, el mejor

Àlex Costa

---

## Yoga Estacional: Serie MADERA

**YOGA en PRIMAVERA** 🌱

PREPARACIÓN:

- Movimientos Circulares Cervicales
- Subir y bajar hombros
- Manos en la espalda
- Gesto del águila
- Qi Gong de ojos
- Liberar la rabia a través del grito.



escucha



suave + intenso



Rotación



Man. hombros



Resp. Completas



Resp. Completas



con torsión



Relax



lateral



suspensión



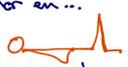
Respirar en ...



lateral + torsión



flexión



vientre



pecho



ojos

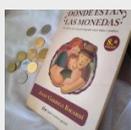


\*

---

## Centro Simbólico: Abel Ramos

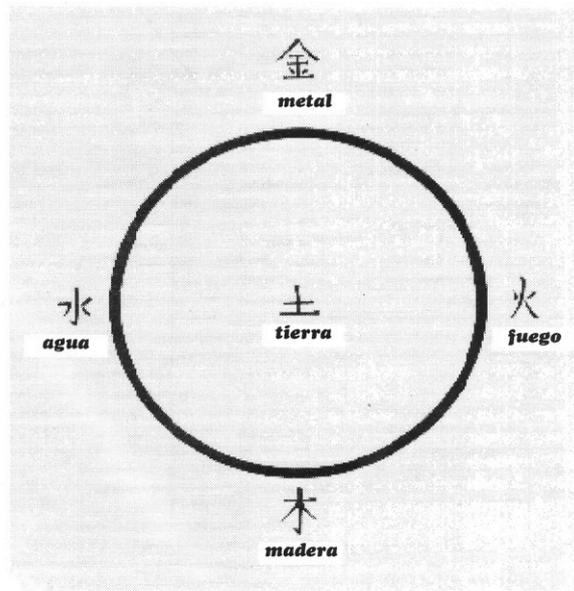
Por Abel Ramos. Online enero 2021

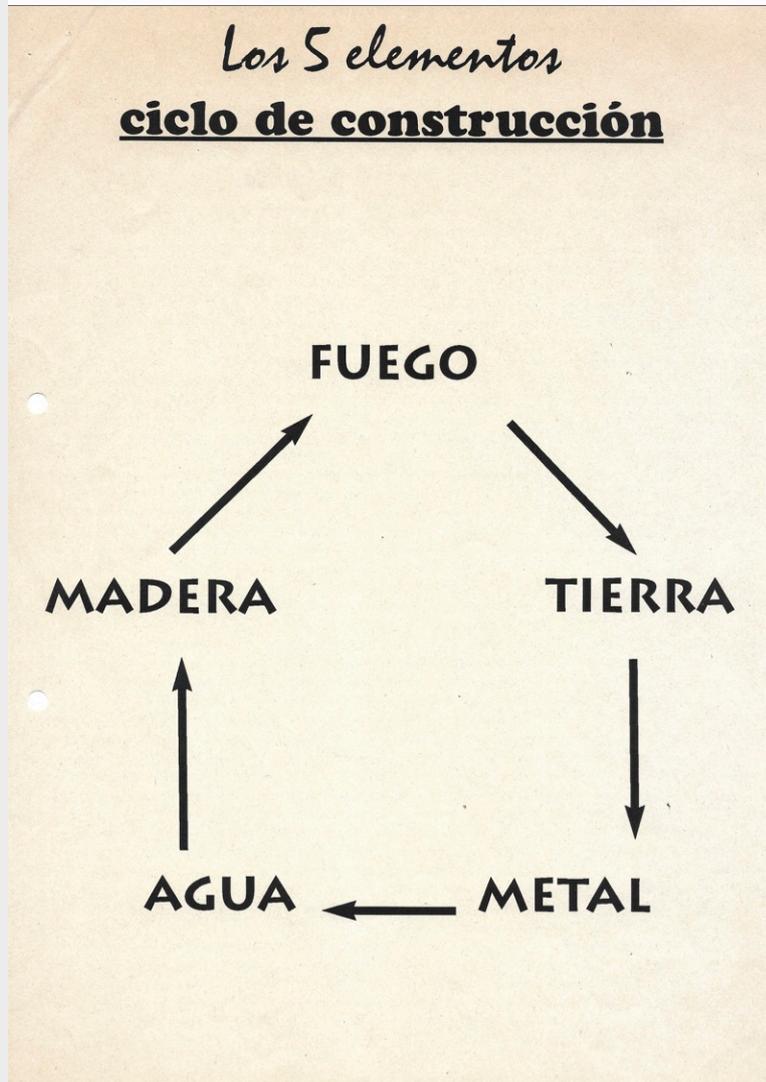


---

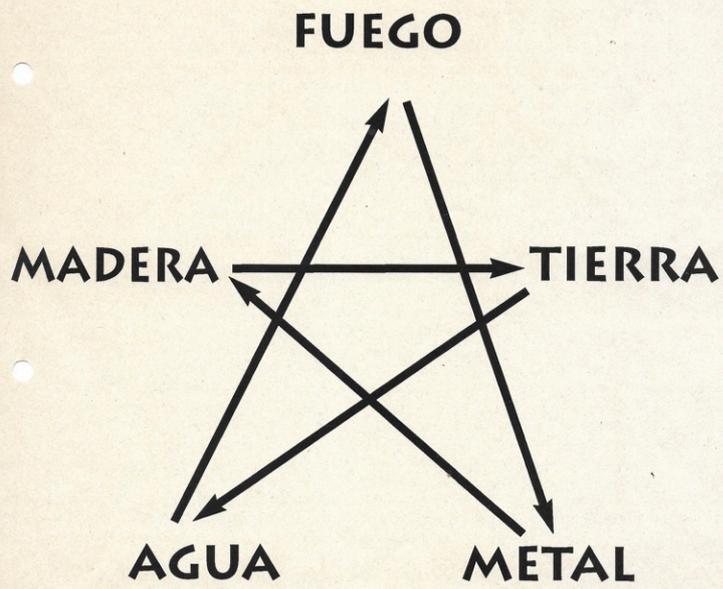
## 5 Elementos Medicina Tradicional China

# Los 5 elementos CHINOS





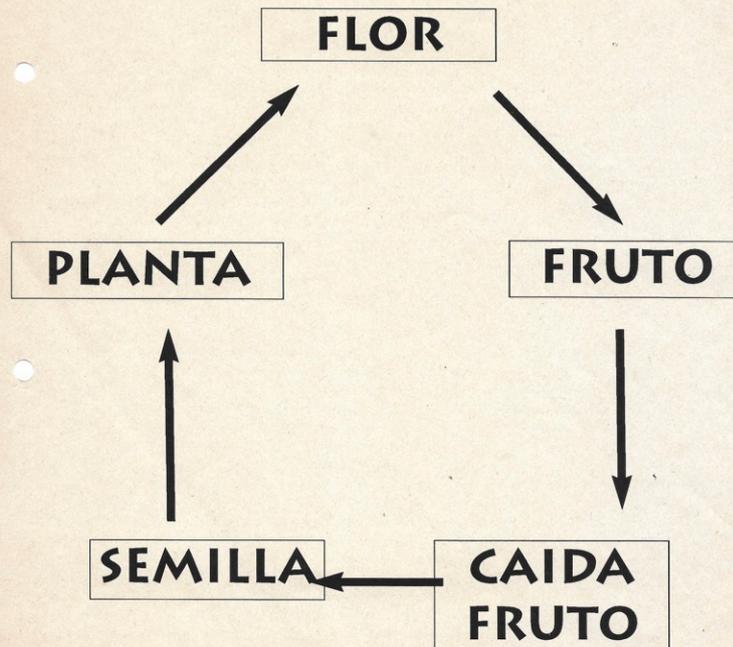
*Los 5 elementos*  
**KO, ciclo de destrucción**



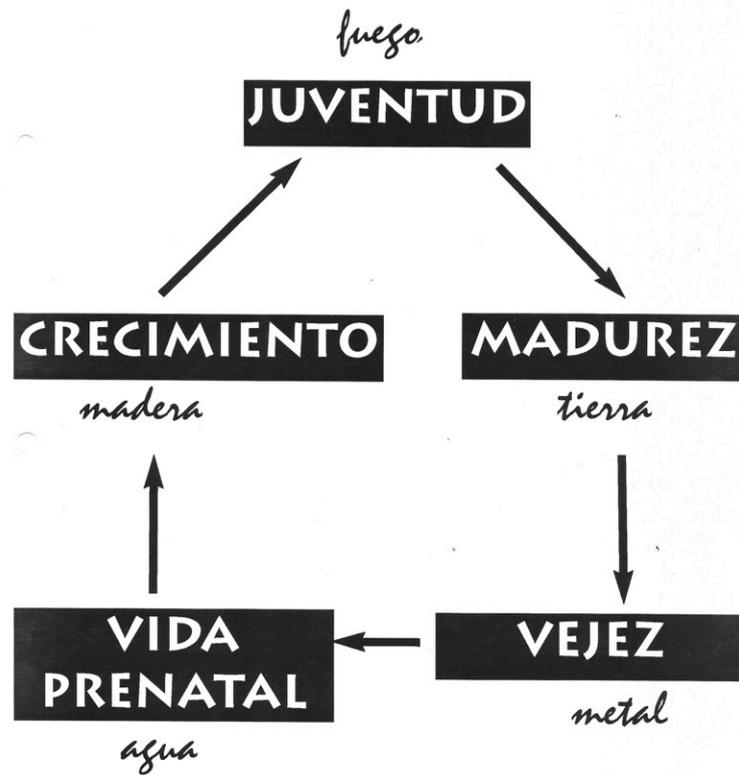
Los 5 elementos  
ciclo de la naturaleza



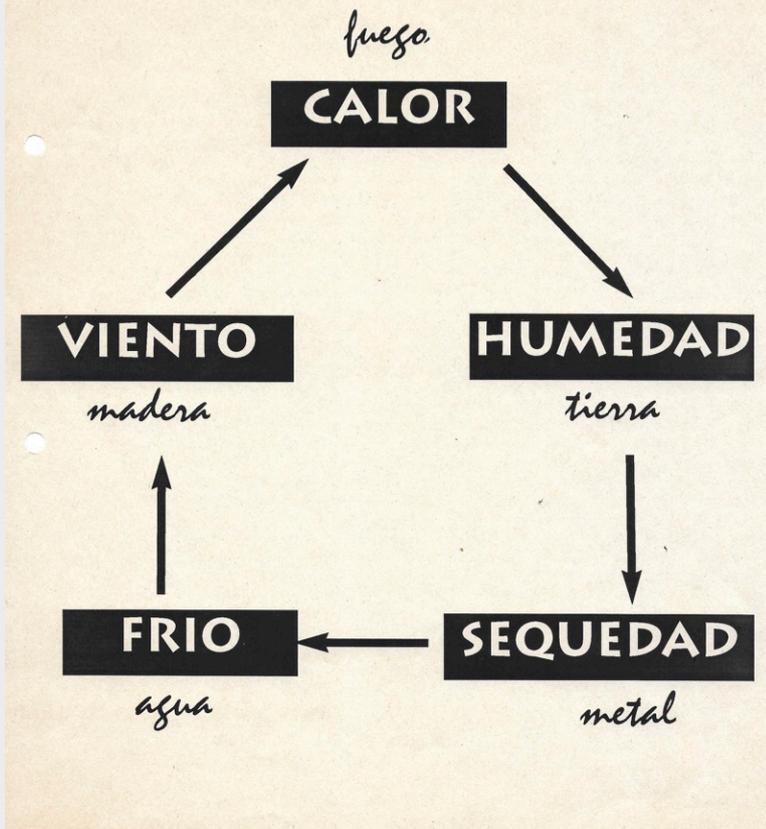
Los 5 elementos  
naturaleza



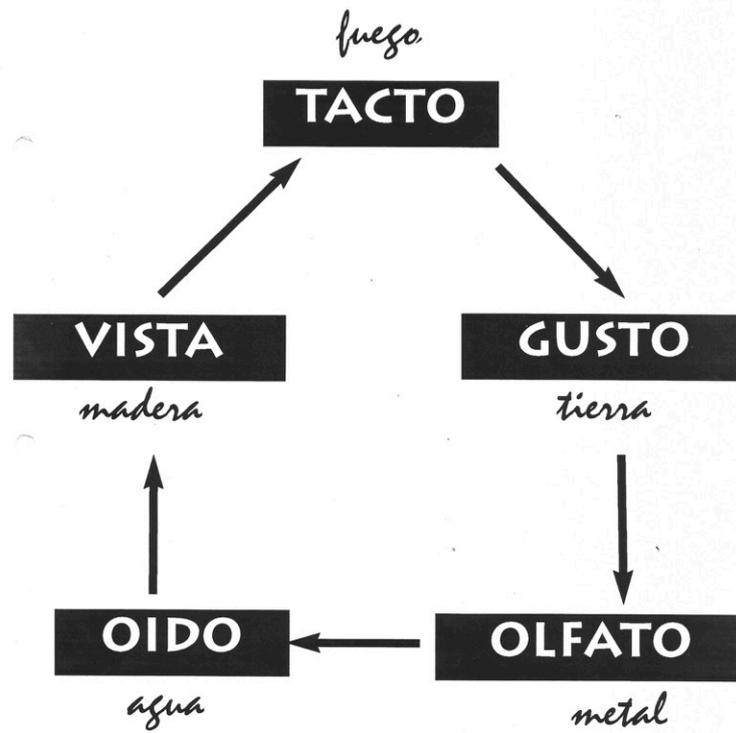
Los 5 elementos  
edades



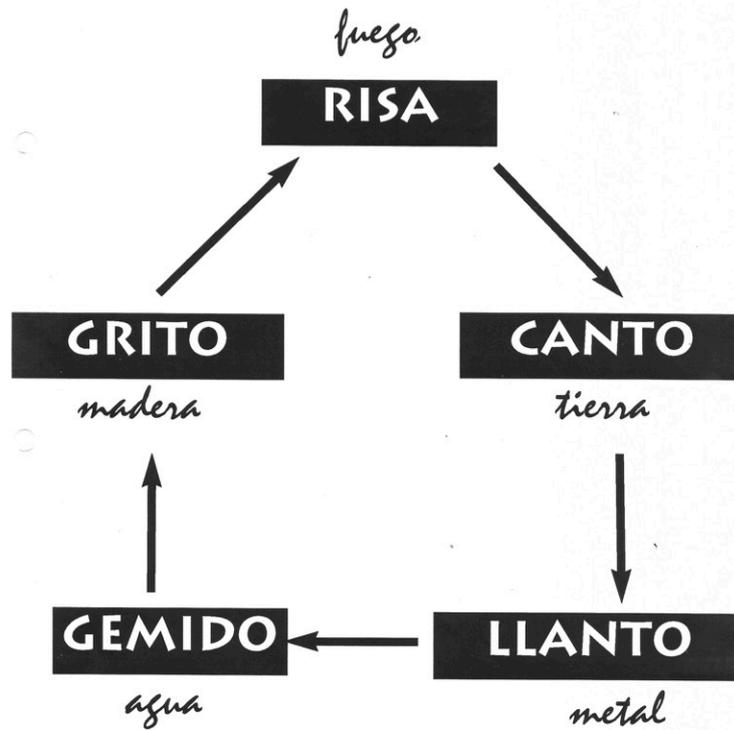
Los 5 elementos  
ciclo de construcción  
naturaleza



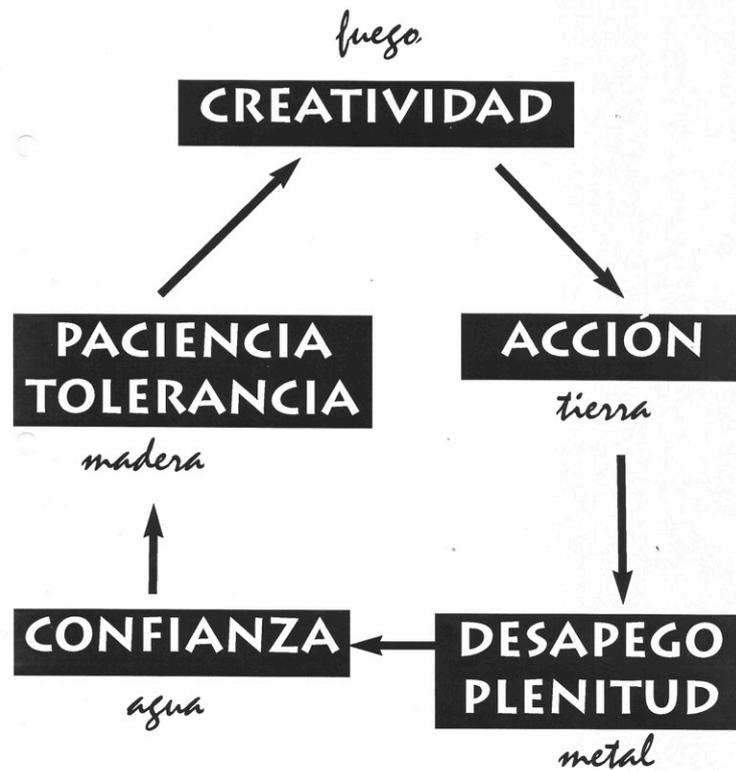
Los 5 elementos  
Los 5 sentidos



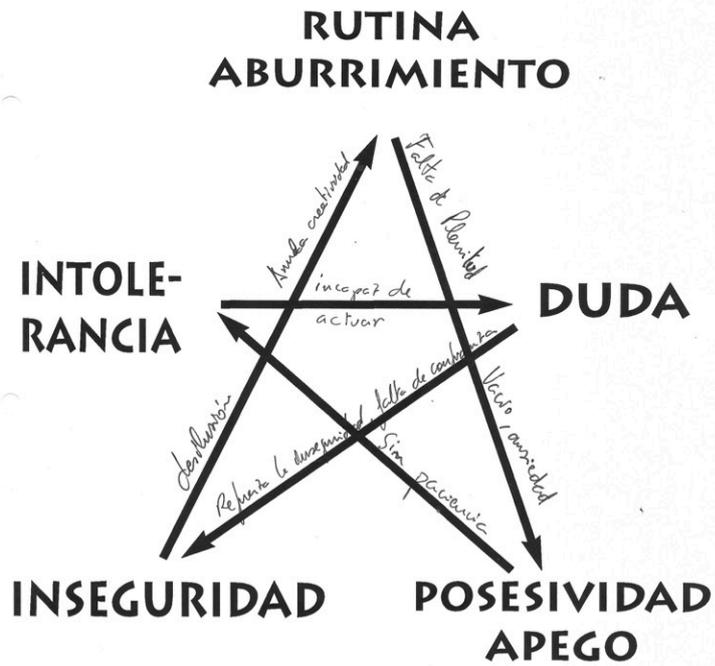
*Los 5 elementos*  
**ciclo de comunicación**



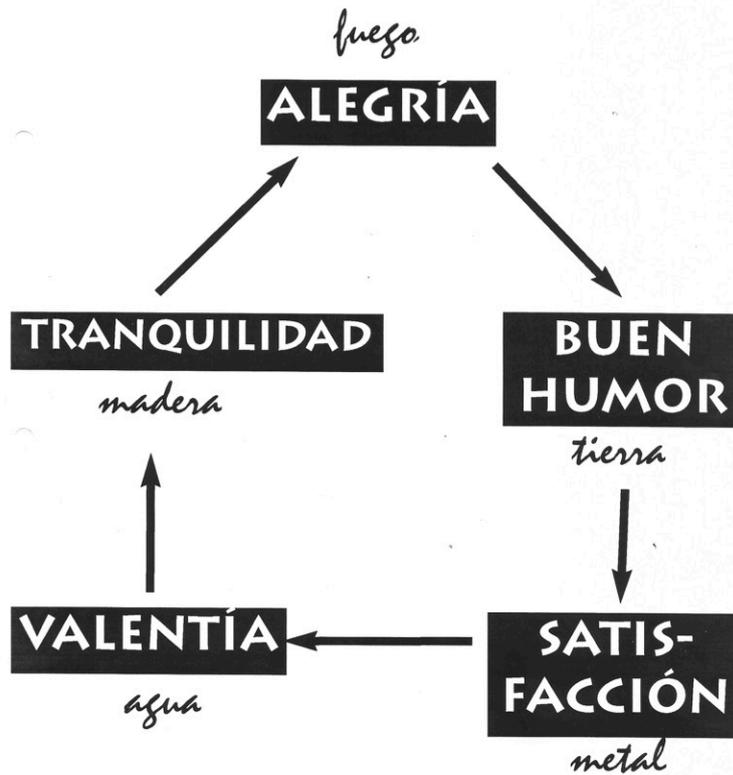
Los 5 elementos  
**Emociones** / *virtudes*  
**Ciclo de construcción**



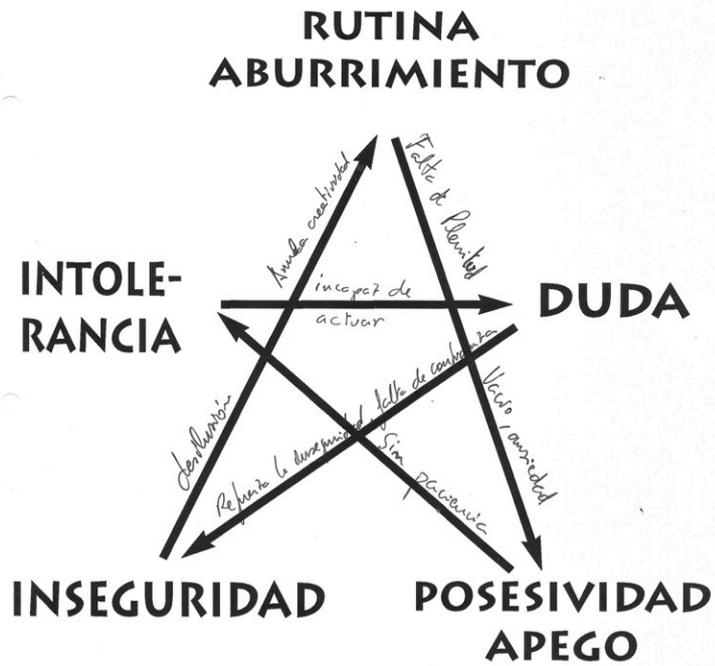
Los 5 elementos  
**Emociones**  
**Ciclo de destrucción**



Los 5 elementos  
**ciclo de construcción**  
**emociones II**



Los 5 elementos  
**Emociones**  
**Ciclo de destrucción**



Los 5 elementos  
ciclo de construcción  
órganos



# Los 5 elementos ciclo de destrucción órganos



## Sistema Endocrino III

- Suprarrenales y Gónadas

[Ver en PDF](#)

Por Aidana Gómez

---

## Pedagogía: entrevista previa



- La persona ha contactado con nosotros a través de publicidad, web, amigos, etc
- Probablemente le hemos dado una información básica por teléfono
- Se apunta a las clases y tenemos 3 elementos a tener en cuenta:
  - a.- Entrevista previa
  - b.- ficha de salud
  - c.- Lectura corporal y serie test

### **ENTREVISTA PREVIA:**

- 1.- **Es el momento, si no lo hemos hecho antes, de hacer su FICHA PERSONAL DE ALUMNO. Nombre, dirección, edad, profesión, etc. Datos que nos orientan en la franja de edad o las tensiones propias de su profesión.**
- 2.- **EXPERIENCIA EN YOGA. Años, motivación, estilos, continuidad, etc**
- 3.- **Es hora de contarle QUÉ TIPO DE YOGA ES EL QUE HACEMOS. Cuál es nuestra orientación, nuestros objetivos, la intensidad, etc.**
- 4.- **Y contarle unos cuantos elementos BÁSICOS:**
  - que el Yoga se adapta a cualquier

persona

- que hemos de evitar el sobreesfuerzo y encontrar nuestro equilibrio
- que hemos de deshacer la postura siempre que haya dolor, agotamiento, inestabilidad, disnea, dispersión, etc
- que podemos utilizar cojines, mantas, sillas, pared, bloques, cintas, etc para regular nuestra postura
- que podemos preguntar en todo momento
- que no es necesario imitar lo que todos hacen
- que el Yoga es una experiencia interna y que buscamos la interiorización para calmar la mente, sensibilizar el cuerpo para quitarle tensiones
- que seguimos unas fases que van desde la escucha a la interiorización, del calentamiento a la quietud,
- que no se extrañe de sentir zonas de su cuerpo que nunca había sentido antes después de la clase. y que es conveniente consultar si hay reacciones corporales (o emocionales) diferentes que pueden ser debido a un desbloqueo
- que el Yoga nos ayuda a nuestra salud y estabilidad mental pero que se necesita tiempo
- que sería deseable que pudiera hacer en casa algunos ejercicios básicos que aprende en casa. que el Yoga es un aprendizaje vital y que nosotros como profesores podemos orientar su práctica

**5.- Qué cosas son las que necesita traer si es que no están ya en el centro de Yoga:**

- esterilla antideslizante
- cojín para respiración y meditación
- cinta para sujección
- bloque para apoyos
- ropa adecuada que no apriete

- chaqueta de chandal para la relajación
- botella de agua para la hidratación

## 6.- **Organización**

- La importancia de la puntualidad
- las diferentes opciones de horarios y de compensación
- las diferentes opciones de pago
- si hay que avisar de la no asistencia
- si hay opciones de clases presenciales y online

## 7.- **Posibilidad de hacer clases individuales para:**

- Mejorar algunas posturas y corregirlas con más rigor
- orientar la práctica
- aprender a autorregularse
- conocer mejor su cuerpo y sus tensiones

Por Julián Peragón

Photo by krakenimages on Unsplash

---