



# VISHUDDHI

## Satyananda Yoga en Español

Esta revista responde a la necesidad de crear un espacio común para las personas que comparten y quieren difundir el Yoga Satyananda desde Mallorca

PALMA DE MALLORCA - JULIO 2007

Nº 5 (PUBLICACIÓN TRIMESTRAL)

### YOGA

#### SWAMI SATYASANGANANDA SARASWATI



Nació el 24 de marzo de 1953 en Chandorenagore, Oeste de Bengala (India). A la edad de 22 años, tuvo una serie de experiencias internas que le llevaron a conocer a su gurú, Swami Satyananda.

Desde 1981, viajó incesantemente con su gurú por la India y otros países llegando a

conseguir una profunda erudición y percepción internas en las ciencias del Tantra y del Yoga así como en ciencias y filosofía modernas. Es un eficiente canal de transmisión de las enseñanzas de su gurú.

También es un ejemplo inspirador de dedicación a su maestro, siendo una de las pocas personas que continuó viviendo con Paramahansa Satyananda después de su retirada de las instituciones.

Es creadora del Sivananda Math en Rikhia, ONG dedicada a trabajar por los desposeídos en áreas cercanas a Rikhia. Como directora de la Paramahansa Alaka Bara, se preocupa de todas las prácticas y de los residentes en el ashram.

Encarnación de la compasión y la claridad de raciocinio, es cimiento fundamental de la obra de su gurú.

Conocida cariñosamente como Swami Satsangi, tal como su nombre indica, da extraordinarios satsangs (hablar de la verdad).

Sivananda Math: la revista nº 1, de Julio de 2006, contiene toda la información.

#### SWADHISTHANA CHAKRA

La palabra sánscrita swa significa "propio de uno"; swadhisthana quiere decir "lugar de habitación, residencia". Por lo tanto, swadhisthana significa "morada de cada persona". El punto de activación de swadhisthana chakra es la base de la columna vertebral, sobre el coxis. Si coloca su mano en la parte inferior de la columna, sentirá un pequeño bulbo justo encima del ano: es el hueso del coxis y la ubicación exacta de swadhisthana chakra. El centro de contacto o kshetram de swadhisthana está a nivel del hueso púbico, en la parte delantera del cuerpo.

Se dice que la Kundalini estuvo alguna vez en swadhisthana chakra, pero que una caída la hizo

descender hasta mooladhara chakra. Swadhisthana era la morada original de shakti.

Este chakra tiene una relación muy estrecha con la mente inconsciente, por ser el lugar donde se almacenan los samskaras o impresiones mentales. Se dice que todos los karmas de vidas pasadas, las experiencias anteriores, las impresiones, etc., están encerrados en el centro del cerebro, el cual está conectado con el chakra swadhisthana.

Swadhisthana es el nivel en el cual la persona se preocupa principalmente por la búsqueda de sensaciones placenteras; de allí surge una motivación instintiva hacia la obtención de placer a través de los



órganos de los sentidos, la comida, el sexo, el alcohol, etc. Se diferencia de mooladhara en que este último la búsqueda de objetos materiales tiene el propósito de satisfacer la necesidad de seguridad, mientras que en swadhisthana el énfasis está en el disfrute de las sensaciones placenteras asociado con objetos materiales. En este chakra, los samskaras se manifiestan en forma de deseos intensísimos de comida, sexo, estimulantes, etc.

Swadhisthana se simboliza con el tattwa agua (apas) y se relaciona con el sentido del gusto.

Los órganos de acción o karmendriya son los riñones y los órganos sexuales. Se representa mediante un loto de seis pétalos color bermellón. Su yantra es una luna blanca creciente y el bija mantra que le corresponde es vam. El animal que le sirve de vehículo es el cocodrilo, que representa el movimiento subterráneo de los karmas y también sirve de símbolo de los karmas inconscientes y de los que aún no se han formado.

Caminos Para Realizar El Ser, Swami Satyananda Saraswati

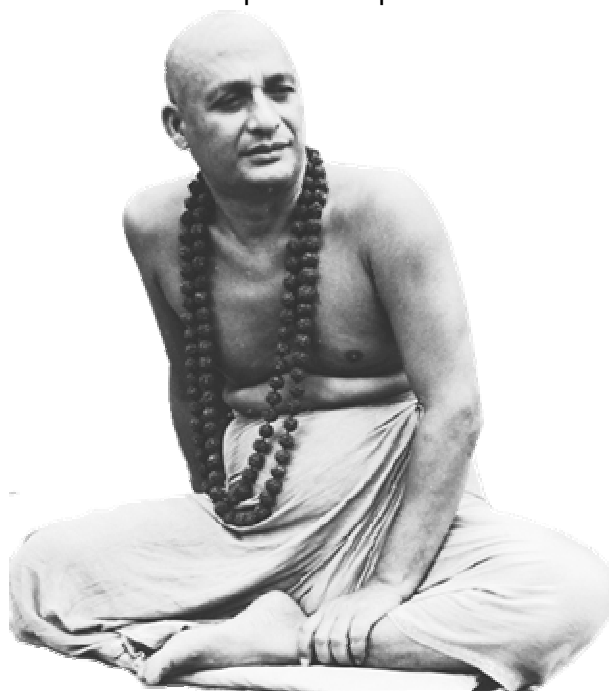
## TANTRA

*Swami Satyananda es uno de los mayores inspiradores del renacimiento del Yoga y del Tantra. Se le conoce especialmente por su clara exposición sobre cómo resolver los múltiples problemas de la vida a través de las técnicas del Yoga, revelándonos, en un lenguaje actual, los más profundos secretos de la Meditación, los Mantras, los Chakras, la Kundalini, y el Yoga, para que todas las personas puedan tener acceso a este conocimiento superior, sin importar raza, sexo, edad, religión o nivel social.*

*En 1970 Satyananda dio una serie de conferencias en Europa. Estos son unos extractos de su conferencia a la Sociedad India en Suiza:*

Tengo un trabajo muy difícil, esta tarde. Se trata de re-interpretar una gran ciencia que se había renunciado a la vida misma. Y así lo han tomado oriente y occidente, así es como nacieron las religiones y como surgió el misticismo. Y antes de que todo esto sucediera en la India se había perfeccionado una ciencia, perdido completamente pero que es muy importante para la evolución de la conciencia, la conciencia colectiva de la humanidad. No me preocupa la evolución de la conciencia individual. Aquí hablo de la conciencia colectiva, ésta no se trata de la renuncia de un solo hombre o de que un solo hombre controle la mente y sus procesos psicológicos y emocionales.

4500 años en la India había una ciencia que usaba la gente no para renunciar al mundo, sino para vivirlo en su verdadera esencia, de forma total y completa. Sin embargo por alguna razón se modificó y mal interpretó. Desde entonces pensamos que la vida del espíritu o la vida por el camino del yoga es una vida de la ciencia del tantra. Se perfeccionó el camino para liberar al hombre de frustraciones, de inhibiciones y de complejos.



Hoy la psicología moderna se enfrenta con las mismas preguntas que el hombre se enfrentó hace 4500 años y con las mismas mal interpretaciones posteriores.

¿Porqué nos sentimos culpables de algunas acciones cuando no lo somos?

¿Porque sufrimos de inhibiciones cuando no hay razón para inhibirse de algo en absoluto?

¿Que está bien y que está mal?

En otras palabras, la humanidad ha equivocado la manera de pensar y eso lo ha mantenido en conflicto permanente. El error está en la forma en que percibimos la realidad, en que profesamos una religión. Es difícil en tan poco tiempo mostrarles como el tantra te permite quitarte todos estos problemas de fondo. El tantra lo hace a través

de métodos que van a tu subconsciente y más adentro al inconsciente y que hacen que resurja una nueva forma, fresca y absoluta de como es la vida en verdad.

El tantra tiene diferentes prácticas, todas relacionadas con proyectar y expandir la conciencia, ¿Como se hace? A través de práctica de mantras, de visualizaciones, del cultivo de la kundalini y de su viaje a través de los chakras.

Ahora desde el punto de vista filosófico el tantra es

la ciencia de la rendición completa. En el tantra, la madre no es la madre que es la esposa de mi padre. La madre es el poder supremo que genera la conciencia y la mantiene activa. A ese poder le llamamos Matri. Es el poder absoluto también conocido como Shakti o como Prakriti. Materia y conciencia, las dos funcionan unidas en el hombre e interactúan con el cosmos. Para hacerlos más claro para los iletrados, a la materia se le ha llamado Shakti y a la conciencia Shiva. Una sin la otra no pueden existir.

Esto es solo una migaja de lo que es tantra. Lo más importante es que veas que en el tantra no hay restricciones. El tantra no acepta ninguna condicionante religiosa, tribal o de naciones. Ahora la diferencia sustancial entre ustedes y yo es por el tipo de vida que hemos llevado hasta hoy, pero eso no quiere decir que yo sea tántrico y ustedes no. Por lo tanto no quiero que cambien su forma de vivir. Si existe una ciencia que tiene un especial respecto por la debilidad humana es el tantra. Otras religiones y otros sistemas de yoga son intolerantes porque no han entendido las leyes de la evolución a las que han estado sujetos y a las que todos estamos sujetos. Cuando nos sujetamos a las leyes de la evolución y no nos apartamos de ellas, entonces lo mejor es aceptarlas con total felicidad.

El tantra acepta que 3 mil millones de personas no pueden pertenecer a un solo tipo de vida. Estamos evolucionando, mental, física, intelectual, emocional, moral y éticamente. Esta evolución es constante y cierta. Esta evolución está controlada por la naturaleza colectiva de la Prakriti y el tantra no hace otra cosa más que respetarla.

Por otra parte y acerca de las nociones erróneas dentro del tantra, muchos piensan que el ritual de las cinco prácticas es relevante. Yo no sé en que tiempo se hizo este ritual en la India. No tengo idea y no existen

referencias. Se dice que las prácticas tántricas permiten la vida sexual, el comer carne, pescado, vino, etc. Pero si lees con cuidado los textos tántricos traducidos al inglés verás el verdadero significado de este ritual.

Igualmente en occidente han dividido al tantra en tantra de la mano derecha y de la mano izquierda. De hecho yo no conocía esta distinción hasta llegar a Londres en 1968. Para ir concluyendo solo puedo decir que hay dos clases de tantra, uno para los renunciantes y otro para la gente común. Por lo tanto uno no tiene que apartarse de las cosas que de verdad le gustan en la vida y por supuesto no hay que alejarse de ellas. Decide libremente si deseas renunciar a lo que te gusta o si decides seguir disfrutándolo y escoge el camino del tantra que sea afín a ello.

El desenvolvimiento espiritual puede ser alcanzado por todos. Solo hay una práctica que es verdaderamente importante y que tienes que entender de inmediato. Es el mantra, nada más. Puedes dejar a un lado todo lo demás: ásanas, kriyas, etc. Solo acepta una cosa y esa cosa es el mantra. Sin el mantra el tantra no existe. Acércate a la práctica de los mantras semilla (bija).

Solo te doy un ejemplo más de las malas concepciones sobre el tantra. Un hombre me llamó por teléfono y me dijo: Swami, ¿Es usted tántrico? le dije: no lo soy. ¿Pero enseña usted tantra? , le dije: Sí lo enseño. ¿Cómo puedo aprender de usted? Le dije: Vaya a mi centros en Londres. Entonces me contestó: De hecho el Swami a cargo del centro en Londres me dijo que él vino a aprender tantra en la forma en que está escrito en los libros de autores occidentales. Así es como el más importante legado de los grandes Rishis y sabios es modificado y mal transmitido.

Swami Satyananda Saraswati

---

## LA VIDA TIENE QUE VIVIRSE

**D**esde el momento en el que naces en este mundo, estás impulsado a actuar. Si no tuvieras deseo de actuar, no habrías nacido. Pero como arquitecto de tu propia vida, tienes que tomar una decisión firme en relación a la vida que vas a crear para ti. Recuerda, tu eres el único creador del cielo o del infierno en el que vas a vivir.

La vida en la que has nacido es el medio para que expreses tus facultades más altas y tu dormido potencial. La vida es un tesoro

escondido lleno de oportunidades, pero para cuando te das cuenta de su importancia, se ha gastado la mayor parte de tu vida. Los secretos, los misterios, la dicha, el cielo, todos están al alcance en esta vida, pero los has desperdiciado debido a tu carencia de discriminación.

Te voy a contar una historia que lo ilustra. Una mañana antes del amanecer, un pescador fue al río. Cerca de la orilla notó algo duro bajo sus pies. Lo cogió y titubeando en la



oscuridad, decidió que debía ser una bolsa de piedras. Estaba esperando a que la luz del día apareciera para empezar su día de trabajo. Inmerso en pensamientos y en ansiedad, distraídamente, cogió una piedra de la bolsa y la tiró al río. ¡Plop! Fue el sonido. Se quedó pensando en ello y tiró otra piedra. De esta manera y para divertirse, empezó a lanzar todas las piedras, una por una. Lentamente, apareció el sol y cuando hubo luz, el pescador ya había tirado todas las piedras. Sólo quedaba una en su mano. Su corazón por poco falló cuando miró y vio que ahí, brillando con toda su intensidad, había un hermoso diamante. Se maldijo un montón de veces cuando se dio cuenta de que en la oscuridad, perdido entre sus penas, había tirado las gemas. Lleno de remordimiento, llorando a lágrima viva, casi pierde la cabeza debido a la pena. Accidentalmente, había encontrado un gran tesoro que podría haber enriquecido su vida, pero en la oscuridad, sin saberlo, lo había tirado todo.

También la mayoría de nosotros tiene oscuridad a su alrededor. El tiempo se consume y el sol nunca sale. Tiramos las gemas de la vida sin habernos dado cuenta de su valor. La vida es una bolsa de gemas preciosas, pero en la ignorancia y en la oscuridad, damos por sentado que la vida sólo es una colección de piedras sin valor. Si posees una mente para ver, podrás darte cuenta de que hay muchas cosas buenas en la vida. En cada situación, hay una mina de riqueza, pero la contemplas como si fueran piedras sin ningún valor para ser lanzadas.

A lo largo de la vida, te vas moldeando conforme a la manera en la que piensas. Lo que te forma sólo es la actitud hacia cada situación y acontecimiento en la vida. Cambia y da forma a tu vida y te ayuda a despertar tu alma. Tu actitud hacia la vida influye en el camino de tu evolución. Cuando te des cuenta de que tu actitud hacia la vida te va a moldear para el futuro, inmediatamente debes intentar reorientar tu manera de pensar. Tienes que empezar a ver la vida desde otro punto de vista.

Como puedes ver, el problema no reside en tu marido o en tu mujer, tus hijos, tus padres, tu casa, tu economía, tus circunstancias felices o

infelices; reside en tu interior. Cámbiate y automáticamente, toda tu vida cambia. De la misma manera que el sol se baña de luz cuando sale el sol, tu puedes hacer que tu vida brille con intensas llamas de discriminación y de adecuada comprensión. Generalmente, creemos que cualquier cosa que sea opuesta a la vida, es religiosa. En nombre de la religión se nos enseña la negación de la vida. Una y otra vez, somos castigados por nuestra involucración en la vida y se nos recuerdan las consecuencias a las que tendremos que enfrentarnos después de la muerte. Pero si eres incapaz de justificar tu vida, entonces ¿cómo vas a hacer frente a lo que te encuentres tras la muerte? La preparación para la muerte también se tiene que hacer en y a través de la vida. Si existe otra vida después de la muerte, ahí también, te tendrás que enfrentar con lo que has experimentado en ésta. No hay escapatoria para esto, aunque niegues o renuncies a la vida.

Adorar la vida es la mayor sadhana. Aprovecharse de la vida es el mayor tributo que te puedes pagar a ti mismo. Quien desaprovecha la vida es seguro que también desaprovecha todo lo demás. Pero la tendencia ha sido exactamente lo contrario.



Contemplas la vida como si fuera un juicio. Durante la infancia y en la juventud no se te ha dado ni la educación ni los cimientos adecuados para el futuro. Te mandan al colegio para aprender ABC pero realmente, no aprendes nada. Cuando te tienes que enfrentar a una crisis,

te vienes abajo. Entonces empiezas a quejarte y a gruñir; te desilusionas y piensas que la vida es injusta. Si la vida te hace estar desanimado es debido a tu impura percepción. La vida te puede regar con felicidad si se conoce la manera adecuada de vivir. Pero para poder aprender esta manera de vivir y que de ella pueda derivarse la alegría, tendrás que reorientar tu manera de pensar. Y esto es lo que te enseña el camino de karma sannyasa. Karma sannyasa no significa la disolución de la vida. No te pide que des la espalda a la vida sino que te enfrentes a ella como es debido. Karma sannyasa no es escapismo; es la manera de abrazar completamente a la vida. Es una

meticulosa toma de conciencia de la vida. Por se motivo, el karma sannyasin da a su vida un objetivo y una dirección espiritual.

Para que empiece a entenderlo, con el fin de evolucionar espiritualmente, primero tiene que comprender los acontecimientos y las circunstancias de su vida. Se convierte en un participante activo de la vida al transformar y elevar sus propios objetivos, ideales y propósitos.

El propósito del hombre es lo que, en último término, define su carácter y le distingue como un individuo. En el análisis final, la consecuencia no es lo que estás haciendo, sino el propósito por el que lo haces. Para tu evolución, es necesario que vivas a fondo pero, a la vez, tu propósito debe estar, constantemente claro para ti. Cuando creas una familia ¿Cuál es tu propósito? Puede haber muchos propósitos. El propósito de un hombre corriente sería para la procreación y para el disfrute, pero un hombre de conciencia superior, un karma sannyasin, sería

completamente diferente. Una prostituta puede prosperar en su profesión y aún así tener un propósito noble. Por otro lado, un sacerdote puede rezar diariamente en el templo, pero su propósito podría no ser puro y sublime. Un ladrón puede robar a cientos de personas al día, pero su propósito podría ser el de alimentar a los pobres y a los enfermos. Un hombre rico puede apoyar muchas organizaciones de caridad, pero su propósito podría ser poco caritativo. Por lo tanto, karma sannyasa empieza con la redefinición del objetivo y del destino en la vida. Este nuevo objetivo está relacionado con la comprensión de que todos los acontecimientos en la vida, tanto si son ordinarios, extraordinarios o sublimes, son paradas o pasos hacia delante que deben ser contemplados de esta manera.

Libro: Karma sannyasa (El noble sendero para miembros de familia), Swami Satyangananda Saraswati

---

## HAZ REIR A LOS DEMÁS

**H**ay gente que se pasa la vida riendo saben cómo reír y hacer reír a los demás.

Otra gente se pasa llorando la vida entera, dime, ¿a qué grupo perteneces?

Reír es un arte. A veces la risa viene espontáneamente pero no me refiero a ésa, más tarde esa persona también llorará.

Pero cuando sabes cómo reír y cómo hacer reír a los demás, ya no vuelves a llorar nunca.

Cuando ves a alguien riendo sin poderlo remediar, te unes a él; de este modo, la persona que puede hacer reír a los demás está en armonía consigo mismo y con los otros.

¿Cómo puedes aprender el arte de la risa, el mejor de los yogas?

Si de verdad quieres dominarlo tendrás que considerar tu vida como un chiste pues la vida empieza y acaba en un segundo.

Incluso cuando estés llorando, considera tu llanto como el mejor de los chistes.

Debido a su naturaleza temporal. no puedes mantener el llanto infinitamente; mucho antes te cansarás.

Puedes reír constantemente, día y noche pues hay muchos modos de reír: puedes reír en voz alta o suavemente,

Puedes sencillamente sonreír, o reír silenciosamente en tu mente,

Nunca te cansarás de reír y obtendrás grandes beneficios de ello.

Ahora te diré un secreto:

Si no quieres llorar, aprende entonces cómo reír.

¿Cómo? Eres tú el que ha de encontrar el camino



## EL PRANAVAPAAT (Ondas sonoras)

*El pranavapaat tiene gran influencia debido a la resonancia de sus ondas sonoras específicas. Cuando es pronunciado de diferentes maneras puede no generar el efecto requerido. Por ejemplo, ¿debería ser “om” o “aum”, debería ser “a”, “o” y “m” de la misma longitud, o debería pronunciarse con una “o” y una “a” largas y una “m” corta?*

**O**m no es simplemente un mantra. Éste combina varias frecuencias que afloran cuando se pronuncia de modos diferentes. Todos son correctos porque crean diferentes frecuencias en el cuerpo y en la personalidad, dentro del cerebro y la mente. Producen variados cambios en las ondas cerebrales y en los biorritmos del cuerpo. Sin embargo, de acuerdo con los mantra shastras, la pronunciación larga de las vocales estimula las ondas cerebrales. El sonido que uno hace con la boca cerrada, “mmm” como en brahmari pranayama, ayuda a proporcionar concentración mental. La mente se introvierte y alcanza un estado de concentración.



Este efecto varía dependiendo de cómo cantamos un mantra particular y en dónde ponemos el énfasis. Las frecuencias cambiarán y el efecto de éstas en el cuerpo psíquico, los chakras, la mente y las ondas cerebrales también se modificará. Por ejemplo, cuando cantamos el mantra “om” con una oooooooooo larga y una mmm corta, estamos tratando simplemente de tranquilizar la mente, reducir la hiperactividad del cerebro, e inducir un estado pacífico dentro del cuerpo. Sin embargo, en kriya yoga cuando cantamos “om”, la “o” es muy corta (un segundo) y la “m” es larga (de treinta segundos a un minuto): “ommmmmmmmmmm”. La frecuencia de “om” despierta el campo pránico de los chakras. Así que diferentes tipos del canto “om” producen distintos efectos.

Un profesor de yoga competente es capaz de guiar a los estudiantes de acuerdo con sus necesidades, ya practiquen hatha yoga o raja yoga. Para cada tipo de yoga hay un tipo de canto, porque esperamos un resultado particular de las prácticas de hatha yoga y raja yoga. Si estamos practicando kriya y Kundalini yoga, entonces necesitamos otro tipo de canto, porque el efecto que estamos esperando ahora es mucho más sutil y profundo. Asimismo, si estamos practicando mantra o laya yoga, demandamos un tipo de canto específico que afecte otra dimensión de nuestra conciencia, no el campo pránico, sino el área entre la mente consciente e inconsciente. Pero en últimas todos los caminos conducen a Roma. De La Mano Del Maestro 2 Paramahansa Niranjanananda Saraswati

## EXPERIENCIAS

### ¡CANTA! Nada Yoga.(El yoga del sonido sutil)

“HAY ALGO EN LA VOZ CUANDO CANTAMOS QUE NO ESTÁ AHÍ CUANDO HABLAMOS”, esta sencilla frase del manager de los Beatles, es la idea que fundamenta este curso introductorio al yoga del sonido o nada yoga. Descubrir qué es ese algo, hacerlo consciente y desarrollarlo es la pretensión de Richard Roberts, Sr. Krishnadhyanam, el director del curso desarrollado en el magnífico entorno de Caín Bessó, el Centro de yoga de Campos, los días 26 y 27 de mayo.



“Quien canta reza dos veces”, nos comenta San Agustín y Hazrat Inayat Khan nos dice que “el camino más corto para alcanzar las alturas espirituales es a través del canto”; la voz no es más que una prolongación del alma. Cantar es un viaje hacia el interior del corazón, una experiencia única en la que nuestras preocupaciones se diluyen y fijamos nuestra atención en el solo brillo de la voz y la celebración, cantar es la expresión más sublime de nuestro ser interior. Podríamos creer que este es un proceso largísimo que requiere grandes técnicas, esfuerzos y renunciaciones, lo cierto es que no, lo cierto es que basta con ponerse a entonar un sonido que aumente tu vibración, basta con entonar una vieja melodía como las que te cantaba tu madre cuando estabas en la cuna, basta con dejarse mecer, abandonarse completamente al sonido y...!ya está! Krishnadhyanam nos ha llevado de la mano hasta este estado



de paz y unidad con facilidad y sencillez, a través de técnicas simples que empiezan como un juego y que después se van afianzando hasta llegar a la experiencia profunda de bellos sonidos que crean armonía, brillo y ritmo que se descubren detrás de todas las frases unificando el existir completo; sin duda, esto es lo que hay en la voz cuando, en lugar de hablar, cantamos.

Todos los participantes del curso pudimos recibir estas bendiciones que llegaron cantando el Om, llevando con la palma derecha el ritmo de un kirtan o un bhajan, recitando nuevos mantras o poniendo total atención (dharana) en el canto de la escala musical: SA, RE, GA, MA, PA, DHA, NI, SA. Especialmente emotiva fue la ceremonia del fuego o havan del sábado por la tarde en la que Ca'n Bessó quedó engalanado para el acontecimiento, se recibieron visitas e invocamos las gratas y reverberantes presencias de nuestros maestros, Sw. Satyananda y Sw. Niranjan que constantemente nos muestran el camino.

Una última mención y agradecimiento a nuestros anfitriones Jayadhara y Danaveer, organizadores del evento y que nos ofrecieron su casa para llevarlo a cabo, nos cuidaron con esmero facilitando un clima calmo y feliz, sin olvidar la buena y sabrosa comida.

Me permito recomendar vivamente este curso introductorio; podéis consultar la página web : [www.krishnadhyanam.co.uk](http://www.krishnadhyanam.co.uk)

Vedachitta

## MANTRA

Gurú es Brahma; Gurú es Vishnu; Gurú es Shiva; Gurú es Brahman, El Absoluto Encarnado; Reverenciado sea Su Nombre.

La Festividad de Gurú Poonima (La Luna Llena del Gurú) es una de las celebraciones más trascendentes de la Cultura hindú. Es el día en el cual se rinde culto especial a los Acharya (Maestros; "aquellos que practican lo que predicán"), que a través de su Compasión Infinita y la Gracia Suprema han impartido el Conocimiento del Absoluto (Brahma Vidya) a todo buscador de si mismo, como modo de lograr la unión con Dios.

Este día de Poonima (luna llena) en el mes de Ashadha (Julio-30, Agosto- 28) es considerado Sagrado.



Para comprender la importancia de este día verdaderamente auspicioso, se debe primero entender el significado de "Gurú" (Maestro Espiritual). La sílaba "Gu" significa: "la oscuridad"; y "ru": "uno que disipa, que destruye". Luego la palabra Gurú quiere decir: "Uno que disipa o destruye la oscuridad".

## GURU STOTRAM

Akhaṇḍamaṇḍalākāraṃ vyāptaṃ yena charācharam.  
Tatpadaṃ darśitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ.  
Ajñānatimirāndhasya jñānāñjanaśalākayā.  
Chakṣurunmīlitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ.  
Gururbrahmā gururviṣṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ.  
Guruḥ sāksāt paraṃbrahma tasmai śrī gurave  
namaḥ.  
Sthāvaram jaṅgamaṃ vyāptaṃ yatkiñchit  
sacharācharam.  
Tatpadaṃ darśitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ.  
Chinmayam vyāpitaṃ sarvaṃ trailokyam  
sacharācharam.  
Tatpadaṃ darśitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ.  
Sarvaśrutiśiroratra virājita padāmbujah.  
Vedāntāmbujasūryāya tasmai śrī gurave namaḥ.  
Chaitanyam śāsvataṃ śāntam vyomātītam  
nirāñjanaḥ.  
Bindunādakalātītaḥ tasmai śrī gurave namaḥ.

Jñānaśakti-samārūḍhaḥ tattva-mālā vibhūṣitaḥ.  
Bhukti-mukti-pradātā cha tasmai śrī gurave namaḥ.  
Aneka janmasamprāpta karmabandhavidāhine  
Ātmajñāna pradānena tasmai śrī gurave namaḥ.  
Śoṣaṇam bhava-sindhoścha jñāpanam sara-  
sampaḍaḥ.  
Gurorpādodakaṃ samyak tasmai śrī gurave namaḥ.  
Na guroradhikaṃ tattvaṃ na guroradhikaṃ tapaḥ.  
Tattva-jñānāt paraṃ nāsti tasmai śrī gurave namaḥ.  
Mannāthaḥ śrī jagannāthaḥ madguruḥ śrī  
jagadguruḥ.  
Madātmā sarvabhūtātmā tasmai śrī gurave namaḥ.  
Gururādiranādiścha guruḥ parama-daivatam.  
Guroḥ parataram nāsti tasmai śrī gurave namaḥ.  
Dhyānamūlaṃ gurormūrttiḥ pūjāmūlaṃ  
gurorpadam.  
Mantramūlaṃ gurorvākyaṃ mokṣāmūlaṃ  
gurorkrpā.

(Siddha Stotra Mālā)

## A FAVOR DE LOS NIÑOS EN RIKHIA Institución de apoyo social a comunidades...

Para poder ayudar a la “escuela de niños” que hay Rikhia, comprándoles algún ordenador que nos han hecho saber que necesitan, proponemos a todas las personas que quieran desprenderse de aquellos objetos en buen estado e innecesarios que tengan en su casa, empiecen a separarlos y hagan una lista con el nombre de los objetos y los precios que estimen, para poder venderlos cada sábado en el “Rastrillo de Magaluf” – Calviá.

**Las personas que quieran colaborar con algún donativo, lo pueden hacer a nombre de:**

**Sivananda Math** N° cuenta 01100050314  
SWIFT - SBININ B B 156 P.B.  
Branch Patna Code (4070)

**Bank address:** State Bank of India  
Bari Bazar  
Munger  
Bihar 811 201  
India



**IMPORTANTE:** Al hacer la transferencia es necesario escribir:

“Donation should be directed through: Patna Main Branch, Foreign Department”

## AYUDA A LAS PERSONAS QUE TENGAN A SU CARGO, MAYORES, ENFERMOS, ETC.

Dirigido a todas las personas que tienen a su cargo personas mayores, enfermos, etc. y quieran descansar una hora y media de vez en cuando, se pongan en contacto con antelación al día que tengan necesidad, para previamente poderlo organizar con nuestros voluntarios. Siempre aportando los datos personales tanto de la persona a cuidar, como de la persona que requiera la ayuda.

**Y dirigido a todas las personas del Satyananda yoga,  
que quieran hacer equipo de voluntariado.**

## CELEBRACIONES EN RIKHIA 2007

Julio 28-30 Gurú Poornima Sadhana Shivar(Hindi)  
Agosto 22-24 Yoga Pariochava Shivar (Hindi)  
Agosto 24-28 Radha Krishna Jhoolan ( Agosto 24 Diksha)

**22-Octubre al 5 Noviembre estáis invitados a uniros con Swami Muktidharma, para CHAKRA SADHANA.**

[indiaretreat@anahata-retreat.org.nz](mailto:indiaretreat@anahata-retreat.org.nz)  
[www.anahata-retreat.org.nz](http://www.anahata-retreat.org.nz)

Para más información: Bihar School of Yoga, P.O. Rikhia, Dist.Deoghar, Jharkhand, 814112, India

Ashram PCO: + 93 04488889 Ashram: + 93 04799449



## CELEBRACIONES EN GANGA DARSHAN 2007

Agosto 1-21 Yoga Teaching (Inglés)  
Agosto 3 -20 Yoga Sadhana & General Health (Hindi)

1º Octubre hasta Enero 2008 Yoga Studies, Curso de 4 meses (Inglés)

Para más información: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar 811201, India

Tel. 06344-222430 Fax: 06344-220169





**CENTRO DE YOGA SATYANANDA**  
C/ Olmos, nº 16-1º, PALMA

Tel.: 971 721858 ó 652 019 915 - E-mail: [katiyayani@terra.es](mailto:katiyayani@terra.es)

Imparte: Katiyayani

\*Los horarios son diarios y flexibles

CURSO DE PRINCIPIANTES

Previsto en Octubre - pendiente de confirmar fecha

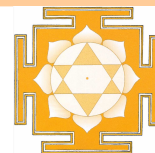


**CENTRO SATYANANDA YOGA**  
C/ Deganat, nº 4 – 2º, 07001 - PALMA

Tel: 971 715 589 ó 677 450 304 - E-mail: [atmarekha@satyananda-yoga.es](mailto:atmarekha@satyananda-yoga.es)

Imparte: Atmarekha

\*Clases de hora y media, de lunes a viernes, mañanas y tardes



**INTERNATIONAL YOGA CENTER SAMADHI**  
C/ Unión, nº 13 Principal, 07001, PALMA

Tel.: 871 935 668 ó 639 638 119 ó 649 886 640 - E-mail: [tarunaroopa@terra.es](mailto:tarunaroopa@terra.es)

[www.samadhi-yogacenter.net](http://www.samadhi-yogacenter.net)

Imparte: Tarunaroopa

\*Los horarios son diarios y flexibles



**TRIPURA CENTRO DE YOGA SATYANANDA**  
Ca'n Pere Frare –Lista de Corres 0743 –Llubi, Mallorca

E-mail : [info@tripuracentrodeyoga.com](mailto:info@tripuracentrodeyoga.com) – [www.tripuracentrodeyoga.com](http://www.tripuracentrodeyoga.com)

Imparte : Satmarga

Cada sábado canto del Maha Mrityunjaya (Mantra de sanación) y Kirtan. Práctica gratuita y entrada libre.

El centro está situado en medio del campo y dispone de instalaciones suficientes para albergar

a 15 personas para la realización de retiros y seminarios

**SEMINARIO: Introducción al Prana Vidya**

impartido por **SWAMI MUKTIDHARMA SARASWATI**

**14 y 15 de Julio** Sábado 9,30 h – 20,30 h Domingo 9 h -17,30 h

Seminario + comida 135 euros – Seminario + estancia 155 euros

Para reservar tú plaza debes ingresar en :

“La Caixa” cta. 2100-0390-22-0200888866

Sw.Muktidharma lleva más de 35 años profundizando en el yoga, comenzando su viaje espiritual

cuando era joven en su Colombia natal. Vivió 16 años en India con su maestro Paramahansa

Satyananda Saraswati, de quién recibió las enseñanzas de Tantra y Yoga.

Organiza grupos de viajes a la India para la enseñanza y profundización del estilo de vida yóguico y es

Director del “Anahat Yoga Retreat”, Nueva Zelanda, centro al cual acuden personas de todas partes del

mundo para ser instruidos en Yoga Terapéutico y vivir la experiencia de vida de Ashram.

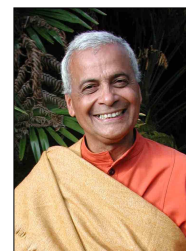
Swami Muktidharma, mediante su experiencia personal, ha alcanzado la comprensión de la ciencia

yóguica con criterio científico y base filosófica.

Viaja a través del mundo impartiendo seminarios, conferencias y coordinando retiros, compartiendo así su conocimiento e inspirando a miles de personas.

Su propósito es contribuir a la elevación de conciencia de la humanidad.

El estilo Satyananda Yoga, es el único que integra aspectos de Hatha, Raja, Karma, Mantra y Bhakti Yoga, además de otras de tradiciones milenarias.



**CENTRO DE YOGA SATYANANDA CAMPOS**  
Carrtª Campos – Sa Rápita, Km.3,2 “Ca'n Besso”CAMPOS(Mallorca)

Tel. 617 520 603

E-mail: [jayadhara@ya.com](mailto:jayadhara@ya.com)

Imparte: Jayadhara

Cada sábado de 17,45 h a 19 h. canto del Maha Mrityunjaya Mantra (Mantra de sanación) y Kirtan.

Práctica gratuita y entrada libre.

**Sábado 30 de Junio de 9 a 12 h. LAGHOO –Técnica de Purificación interna**

**SEMINARIO DE “Integrando el Yoga en la vida” IMPARTIDO POR SWAMI MUKTIDHARMA**

**Celebración de la Luna Llena “GURU POORNIMA”**

**Lunes 30 de Julio** de 18,30 h a 22,00 h.

El centro está situado en medio del campo y dispone de instalaciones suficientes para albergar a 15 personas para la realización de retiros y seminarios



**SATYANANDA YOGA SON FERRIOL**  
C/ Marqués de Tenerife, nº 53, 07198 - Son Ferriol (PALMA)

Tel.: 971 24 90 94 ó 678 02 36 48 - E-mail: vijaymallorca@hotmail.com

Imparte: Vijaydharma



**SATYANANDA YOGA PARA NIÑOS**  
"El Redos", 08519 TAVERNOLES, (Barcelona)

Tel.: 93 812 25 33

Imparte: Shri



**KEDAR SATYANANDA CENTRO YOGA**  
C/ Castanyers, nº 18 -08860 Castelldefels (Barcelona)

Tel.: 93 636 02 84

E-mail: info@kedarsatyananda.com y mail@kedarsatyananda.com

Para más información en www.kedarsatyananda.com

Imparte: Ajanta Suri



**SEMINARIO DE TÉCNICAS DE YOGA EN LA ESCUELA, IMPARTIDO POR ANNIE RUUX Relajación**  
Relajación y comunicación con ayuda del yoga y los cuentos  
**Primer fin de semana: Octubre de 2007**

**VIAJE A RIKHIA EN GRUPO PARA EL MES DE DICIEMBRE, DEL 7 AL 22 SAT CHANDI MAHAYAJNA /SITA KALYANAM**

Billete de avión: 800€ , más, 15 días incluido transportes, traslados, hoteles y comida: 800€, vuelo interno Benarés – Bombay: 120€

**¡¡¡IMPORTANTE!!!** Cerraremos las inscripciones el 15 de Julio. Para poder hacer los ingresos, ponerse en contacto con el Centro.

**SATYANANDA YOGA SITGES**  
Avda . Francesc Maciá, nº 26 – 08870 SITGES (Barcelona)

Tel. 93 894 52 68

E-mail: Satyanandayogasitges@yahoo.es

Imparte: Sattwa Para más información del seminario : www.camidellum.es

**SEMINARIO: "LOS CHAKRAS Y LA PERSONALIDAD" IMPARTIDO SW. MUKTIDHARMA**  
**Julio 7 y 8** Lugar e inscripción "Cami de Llum" Tel- 93 422 89 15



**CENTRO DE YOGA SATYANANDA – ZARAGOZA**  
Gran Vía, nº 7, 50006 Zaragoza

Tel.: 976 23 97 06

E-mail: yogazaragoza@yahoo.es

Imparte: Sw. Tirthananda

**CURSOS DE PRINCIPIANTES**

Lunes a Jueves – Tardes e 18,30 a 20 h y 20,30 a 22 h

Meditación, Kirtan y Satsang

Viernes – 18,45 a 19,45 h

Mahamrityunjaya Mantra

Sábados – 20,30 h

**AGOSTO CERRADO**



**ESCUELA DE YOGA DE CHAMARTIN BINDU**  
**C/ Pérez Ayuso, nº 11, 28002 Madrid**

Tel.: 91.413.82.38

E-mail: [escuela@yogabindu.net](mailto:escuela@yogabindu.net)

Director: Digambarananda

**BARCELONA- 19,20, y 21 de Octubre**

Seminario "Conciencia Desnuda", Organiza "Cami de Llum"

Tel.934 228 915 [escuela@yogabindu.net](mailto:escuela@yogabindu.net)- [www.camidellum.es](http://www.camidellum.es)

**JACA (HUESCA)- 13 de Octubre**

Retiro de Yoga en el "Canal Om" Organiza "Yogashala"

Tel. -974 36 26 45 – [www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl)

**LORCA (MURCIA)- 14 AL 19 de Septiembre**

Seminario final de "Sadhana Síntesis" Organiza "Bindu"

Tel. – 91 413 82 38

**MONTEVIDEO – 4 al 10 de Septiembre**

"Organiza "Satyananda Darshan" Información: [florfdeviaje@yahoo.com](mailto:florfdeviaje@yahoo.com) – [www.satyananda.org.uy](http://www.satyananda.org.uy)

Seminario final de "Sadhana Síntesis" Organiza "Bindu"



**OTROS PAISES**

**SATYANANDA YOGA ACADEMY EUROPE**

Para información entrar en [www.syae.org](http://www.syae.org)

**SATYANANDA YOGA ACADEMIA COLOMBIA**

Maria Teresa Valencia de Copete

Calle 124 No. 8 – 21

Tel (57 1) 2149597, 2149769 fax 2156484

Bogota, Colombia

El libro de Asana, Pranayama, Mudra Banda, es muy recomendable a los profesores de yoga.

Para más información entrar en [www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)

**SATYANANDA ASHRAM ITALIA**

**Cà Baldone 62, 47854 Trarivi di Montescudo (RN)**

En colaboración con la Bihar Yoga Bharati, Universidad de Estudios Avanzados de la Ciencia del Yoga, que ha llevado a cabo investigaciones dirigidas a la aplicación del yoga en el campo de la educación y del desarrollo social y ha publicado los resultados de dichas investigaciones conjuntamente con otras publicaciones.

La Escuela de Yoga Satyananda Ashram Italia es una Asociación Cultural sin fines lucrativos. Comienza su andadura en Italia, en la ciudad de Turín, en 1982, con el objetivo de difundir y enseñar el Yoga, y pertenece al International Yoga Fellowship Movement, Movimiento Internacional de Seguidores del Yoga.

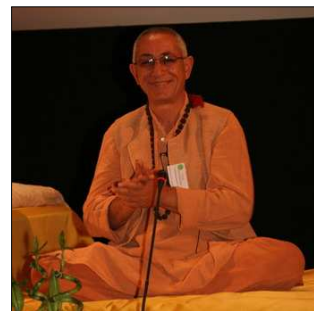
La Escuela trae su inspiración de las enseñanzas transmitidas por Paramahansa Satyananda, fundador de la Bihar School of Yoga, y por **SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI**, fundador y responsable de la Bihar Yoga Bharati, Universidad de Estudios Avanzados de la Ciencia del Yoga, la primera en el mundo reconocida por el gobierno de la India de la mente y de las emociones.

**CURSOS DE YOGA**

La Escuela de Yoga Satyananda Ashram Italia ofrece cursos de formación básica para principiantes y cursos de profundización, semanales y cada dos semanas, siguiendo un programa didáctico dividido en clases de la duración de un hora y media.

El programa de los cursos incluye las enseñanzas de las prácticas de yoga y las indicaciones relativas a los beneficios y a sus contraindicaciones; una preparación sistemática a las técnicas que se enseñan mediante una secuencia progresiva de clases que permiten un conocimiento general de la práctica.

Para más información entrar en: [www.satyanandaitalia.net](http://www.satyanandaitalia.net),





## SATYANANDASHRAM HELLAS - PAIANIA-GRECIA

Todas las personas tienen el derecho de experimentar libertad, armonía y paz, y Satyanandaashram Hellas existe para hacer realidad ese derecho facilitando el acceso a las propiedades sanadoras y a las enseñanzas del yoga, el cual busca unir a las personas sin tener en cuenta la raza, el género, la posición o el credo. Satyanandashram Hellas es una organización sin ánimo de lucro que incluye un centro residencial en Paiania y dos centros de Satyananda Yoga, uno en Atenas y otro en Thessaloniki. Al mismo tiempo es la base de una red de profesores y de centros de yoga independientes de Grecia. El ashram fue fundado por Swami Sivamurti Saraswati en 1984 y está situado en las afueras de Paiania. Sus edificios están diseñados en el típico estilo griego, con la belleza que lo caracteriza, entre jardines llenos de flores.

El ashram está llevado por voluntarios en el espíritu de karma yoga, la práctica de la meditación en la acción y el servicio desinteresado sin expectativas. Los visitantes vienen tanto de lugares cercanos como lejanos para pasar una temporada en el entorno natural y yóguico del ashram. Se unen a una comunidad de gente activamente dedicada a las enseñanzas y a las prácticas de yoga. La comida está basada en los principios de una saludable dieta vegetariana yóguica en la que se utilizan vegetales cultivados en el huerto biológico del ashram.

La vida del ashram se basa en los principios de un estilo de vida yóguico. El principal objetivo es aprender a vivir más conscientemente. Esto ocurre mediante un proceso gradual de ir tomando conciencia de todos los aspectos de la vida: cuerpo, respiración, pensamientos, emociones, sentidos, acciones y reacciones, etc. El yoga ofrece una gran variedad de técnicas que ayudan en este proceso.

El horario normal de la vida en el ashram cambia de acuerdo a las estaciones. Normalmente, por la mañana hay Hatha Yoga (prácticas yóguicas en una clase guiada o en una práctica personal). Karma Yoga (actividades en los diversos departamentos destinadas al manejo del ashram). Yoga Nidra (una práctica de relajación profunda). Mantra Yoga (cantos o kirtan) y tiempo personal. La rutina está ideada para apoyar el proceso de auto-descubrimiento y para encontrar la paz interior. Además, desarrolla la auto-disciplina, que es esencial para alcanzar nuestros objetivos en la vida.

Estás cordialmente invitado a venir y a permanecer en el ashram durante un corto o un largo periodo de tiempo. Durante la estancia puedes unirte a los seminarios o, alternativamente, participar en las actividades cotidianas del estilo de vida yóguico.

***“Más que una filosofía o un sistema de pensamiento o de prácticas, el yoga es un estilo de vida. Es una visión de la vida que se vive. Es una aspiración en la vida que se consigue. Es una actitud en la vida que amplía nuestra percepción. Es una realidad en la vida que nos hace conscientes de una mayor fuerza de unidad a nuestro alrededor.” Swami Niranjanananda Saraswati***

Para más información entrar en [www.satyanandashram.gr](http://www.satyanandashram.gr)



## MAHAMRITYUNJAYA MANTRA Y KIRTAN

*Agradecimientos a la Parroquia de San Miguel por la cesión del local y a todas las personas que han ido pasando  
A partir de ahora se cantará CADA SABADO en los **Centros de Tripura y Campos.***

Os invitamos a que participéis con vuestras sugerencias y aportaciones en forma de traducciones, experiencias personales, información sobre seminarios u otras actividades que podáis realizar en vuestros centros así como eventos en otros lugares.

Om Tat Sat



## VISHUDDHI

Contiene enseñanzas impartidas por Paramahansa Satyananda Saraswati y por Swami Niranjanananda Saraswati. Así como publicaciones © Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, India, © Yogamag Sivananda Math. Reservados todos los derechos

Editora: Ganga - **Contactar: [gangaom3@telefonica.net](mailto:gangaom3@telefonica.net)** - Colaboran y traducen: Estudiantes de la línea Satyananda

**Si conoces a alguien a quien le pueda interesar la revista, infórmale de cómo puede contactar con nosotros, y si no tiene e-mail se la enviaremos por correo, llamando al Tel. 639 839 704. Gracias.**