



# 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 2008

Nº 9 (PUBLICACIÓN TRIMESTRAL)

### YOGA

#### ANTAR MOUNA – Práctica del silencio interior (etapas 4, 5 y 6)

Estas etapas están en un nivel mucho más avanzados y sería una pérdida de tiempo intentar abordarlas si las tres primeras no han sido practicadas exhaustivamente primero. La etapa 4, conciencia y desecho de pensamientos espontáneos es un refinamiento de las etapas anteriores. Para entonces mucha negatividad y muchos pensamientos perturbadores deberán ser aclarados. La mente está más calmada en esta etapa. Los pensamientos serán de otra cualidad, surgiendo de un espacio más sutil y profundo. Una nueva dimensión de uno mismo puede indicarse o revelarse aquí, el nivel psíquico. Uno no debería aferrarse a lo que surge. Se requiere desapego para no volverse distraído. Cuando uno se introduce en un territorio desconocido, el testigo debe ser fuerte. Gradualmente la mente se vuelve más refinada y lúcida.

En la etapa 5 la intención es crear un estado de ausencia de pensamientos. No pensamientos, la mente tiene que volverse en blanco manteniendo el estado de alerta y de conciencia. Es como un vacío mental, pero no es dormir. Es shoonya. Esta etapa conduce a antar mouna actual y, aunque espontáneamente, debería surgir como resultado de haber practicado y perfeccionado las etapas previas. A veces tiene lugar una supresión aquí, pero los pensamientos se han tornado más bien insignificantes. Cuando la etapa 5 es fácil, entonces se indica pasar a la etapa 6, de otra manera la mente puede caer en laya, inconsciencias o sueño.

La etapa 6 es conciencia del símbolo psíquico. Aquí se requiere la conciencia permanente del símbolo psíquico para no ser arrastrado por otro escenario psíquico. En esta etapa uno puede deslizarse hacia el estado de dharana y aún a dhyana.

#### **Beneficios de antar mouna**

Antar mouna es una herramienta psíquica muy poderosa con la que aprendemos a entender y a familiarizarnos con la mente, sus tendencias y reacciones surgen debido a los pensamientos. Nos capacita para entrenar la mente, a que se focalice solo en un punto, algo que nos cuesta mucho a la mayoría de nosotros. Y lo más importante, podemos aprender a desarrollar y fortalecer el drashta o testigo, el observador de todo lo que ocurre. Esto permite surgir tensiones profundamente arraigadas, memorias dolorosas largamente



olvidadas, miedos, odios y fobias, de una forma relativamente controlada y ser erradicadas. La práctica provee una base para aclarar todos los desechos y desperdicios - es una manera mental de shankhprakashana.

Antar mouna está especialmente diseñada para erradicar el ruido mental e inducir a un estado de paz, tranquilidad, concentración y calma mental. También podemos considerar a antar mouna como una herramienta para pasar de la oscuridad de un estado de conciencia retraído a la luz de una conciencia expandida. De esta manera podemos transformar nuestra negatividad. Desde ese estado de ignorancia o negatividad podemos eventualmente arribar a un punto meditativo, una postura neutral de no acción, no compromiso, sólo ser. Esto conduce automáticamente a la quietud y la calma mental, en contraste con nuestro estado mental oscilante o vikshipta.

#### **Práctica en la vida diaria**

Antar mouna no debe considerarse como una práctica pasiva estando sentado. Las etapas 1 y 2 son prácticas activas que uno puede intentar incorporar en cada situación de la vida diaria. Antar mouna es una de las herramientas más útiles para aprender acerca de ti mismo, tus lados más ocultos, tu mente y ver cómo reaccionamos en las situaciones cotidianas, de una forma clara y honesta.

Practica la etapa 1 la próxima vez que entres a una bulliciosa y ruidosa estación de tren, mientras comes tu comida, mientras te vistes. Practica la etapa 2 diariamente, a menudo, en cualquier situación reflexionando repetidamente en la pregunta ¿qué estoy pensando ahora? ¿Qué está ocurriendo en mi esfera mental o emocional? Siendo consciente de lo que está ocurriendo, sin identificarte con ello. Recuérdate a ti mismo, "No

soy estos pensamientos, no soy estas emociones, soy el observador". De esta forma, el proceso de testigo comienza a ser un hecho automático que te muestra quién eres, qué estás haciendo aquí, hacia dónde vas, cómo realizar tu potencial y desarrollar verdadera paz mental.

Sannyasi Atmatattwa  
Mayo 2002 - Yoga Magazine

## EL DESPERTAR DE VIJNAMAMAYA KOSHA (1ª parte)

Satsang para estudiantes de yoga iraníes en Rikhia, 24 de enero de 2007

### Háblenos, por favor, sobre vijnamamaya kosha y las prácticas para su despertar

¡Shalom! ¡Salamalekam! ¡Shabakhher! ¡Swagatam! ¡Namaskar! ¡Namó Narayan! Bienvenidos a la tierra del yoga. Aunque el yoga, por ser una ciencia, es un derecho universal de la humanidad, lo cual implica que no pertenece a ningún grupo de personas país o religión en particular, no me equivoco si digo que la India es la tierra del yoga porque es aquí donde se ha protegido el conocimiento. Ha sido en esta tierra donde, durante siglos, se ha mantenido vivo entre los avatares de la guerra y de la historia, y por ese motivo debemos sentir gratitud hacia esas grandes almas, los rishis y los munis, que fueron los primeros científicos de este planeta.

Científicos son aquellos que, con total libertad de mente, sin ninguna noción preconcebida, experimentan y exploran profundamente los misterios que subyacen en el universo y en la vida que se encuentra en él. En este sentido, los rishis eran científicos porque dedicaron toda su vida a explorar el terreno misterioso de la vida interior. Con la mayor honestidad, valentía, sinceridad y dedicación pasaron su tiempo desentrañando las capas más profundas de la mente y de la conciencia, descubriendo su sagrado potencial y la fuente de la que provienen. Sí, todo el mérito de este descubrimiento es de aquellos científicos de la época védica, del mismo modo que el descubrimiento de los misterios de la materia es de los científicos de la época moderna. Por supuesto que en aquellos tiempos no eran conocidos como científicos, sino que se les denominaba rishis, que significa videntes, o munis, que significa sabios, o sannyasins, término que se refiere a aquellos que han confiado su vida a la voluntad divina. En ocasiones se les toma por sacerdotes o dignatarios de alguna secta religiosa, pero eso es totalmente erróneo. Es posible que nacieran en el seno de alguna religión en particular, lo mismo que nosotros hemos nacido en el seno del hinduismo, del Islam o del cristianismo, pero de ningún modo influyó en su búsqueda del misterio llamado "vida". Quién sabe la religión que existía en aquel prehistórico tiempo védico. No podemos dar nada por seguro ya que sabemos muy poco sobre ello y



lo que dicen los historiadores es mera especulación. Del mismo modo que la única realidad que los científicos de hoy conocen y creen es la materia, la única realidad en la que creían aquellos científicos era la conciencia. Toda su búsqueda estaba dirigida en esa dirección, puesto que pensaban que el objetivo de la vida era descubrir el infinito, esa realidad que no está sometida a la muerte y al decaimiento. Lo finito perece y tras un enorme gasto de energía, finalmente se llega a comprender que la fuente de ese mundo finito es lo que uno haya sido capaz de integrar, y en esto es en donde reside la habilidad de ser un maestro tanto de los mundos finitos como de los infinitos.

Esa enorme búsqueda estaba tan llena de dificultades y de peligros que los condujeron al despertar de vijnamamaya kosha, y gracias a sus descubrimientos y a la información que nos legaron, hoy podemos estar aquí sentados y discutir sobre este tema tan importante. De lo contrario, ni siquiera sabríamos que tenemos un vijnamamaya kosha.

### Los cinco koshas

De acuerdo a la ciencia del yoga, existen cinco koshas que envuelven este cuerpo, de la misma manera que el corazón de una cebolla está cubierto por capas de piel. Sólo que en el caso de los koshas, cada kosha subsiguiente es más sutil e imperceptible para el ojo desnudo que el precedente. Se puede decir que esos koshas

solamente se pueden comprender con la apertura del ojo interior, en el estado de meditación.

### Annamaya kosha

El primero es annamaya kosha, la envoltura física hecha de comida. Anna significa comida. El grano que comemos se llama anna y el cuerpo compuesto de comida es el que se puede tocar, ver y sentir. Es el sustrato de los koshas más sutiles, que también adoptan la forma y el tamaño del cuerpo.

### Pranamaya kosha

Pranamaya kosha es más sutil y es invisible para el ojo desnudo, en lugar de comida está compuesto de prana o energía. Tenemos que saber que nuestro cuerpo está envuelto por este campo de prana y que cuando abandonemos esta habitación, lo llevaremos con nosotros lo mismo que el cuerpo. A pesar de que no lo podemos ver, el pranamaya kosha nos sigue allí donde vamos. No obstante, si aumentamos nuestra conciencia mediante las prácticas de yoga, podremos ver el pranamaya kosha en forma de aura alrededor del cuerpo. Hay mucha gente que ha nacido con ese don natural y es capaz de leer el aura de las personas y determinar qué es lo que tienen almacenado, ya que el aura está cambiando constantemente según el estado de salud del momento. También el estado de ánimo influye en el aura pránica.

Los dichos “verde de envidia” o “rojo de rabia” son unas pocas indicaciones de las vibraciones emitidas por el aura de acuerdo al estado mental.

### Manomaya kosha

Más allá de pranamaya kosha, este cuerpo físico está envuelto por una energía más sutil que es puramente mental y que se conoce como manomaya kosha. En el nivel de manomaya es donde chatushtaya antahkarana, formada por la mente o manas, el intelecto o buddhi, el ego o ahamkara y la memoria o chitta, surge y comienza a percibir, conocer, memorizar, comprender, racionalizar, discriminar, aceptar, rechazar, comparar, por nombrar sólo unas pocas de la cantidad de funciones que realiza sin esfuerzo en nuestras vidas. Sin manomaya kosha no seríamos mejores que los vegetales que tenemos almacenados en nuestra cocina.

Este kosha es el asiento de para o conocimiento empírico. Contiene el mundo que nos rodea y a pesar de ser un instrumento de conciencia interior, tiene la capacidad de exteriorizar la conciencia y también de retirarla hacia el interior. Cuando se encuentra bajo el dominio de los sentidos, está totalmente ocupado con los impulsos que recibe provenientes del mundo de los olores, sonidos, luces, colores, tacto y gusto. Pero hay momentos en los que insatisfecho con la naturaleza finita de esas experiencias, se dirige hacia el interior, y en ese instante recibe los impulsos del ser, el cual recarga y rejuvenece el manomaya kosha.

Esto también sucede en el estado de meditación y es por ello que la meditación agranda el horizonte

de la mente, agudiza el intelecto, hace que el ego sintonice con la naturaleza y fortalece el chitta.

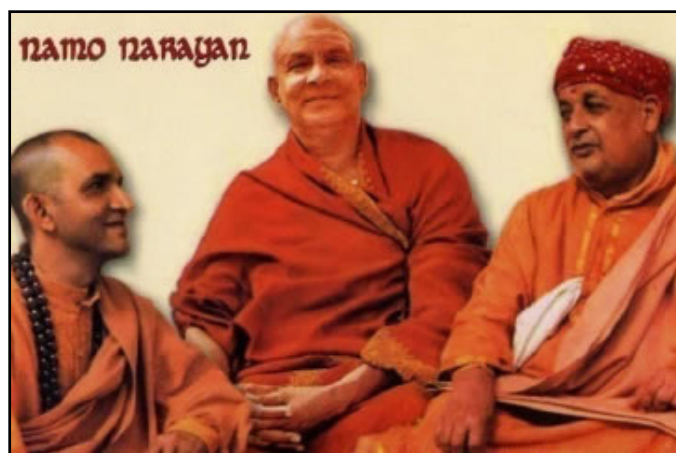
### Vijnanamaya kosha

Más allá de manomaya o mente se encuentra la envoltura de intuición o vijnanamaya kosha, y no es necesario decir que es más sutil que todos los koshas precedentes. El Taittiriya Upanishad explica la existencia de vijnanamaya kosha de la manera siguiente:

“Separado del ser compuesto de mente, existe otro ser interior compuesto de conocimiento intuitivo”.

También éste tiene la forma de la persona igual que los koshas que lo preceden.

La fe es su cabeza, *Tasye shraddhaiva shiraha*; lo correcto es su ala derecha y la verdad es su ala izquierda, *hritam dakshina pakshaha satyamuttarah pakshaha*; el yoga es su alma; *yoga atma*, y maha son sus cimientos, *maha puchham pratistaha*.



### Koshas y lokas

Es interesante ver que, al afirmar que maha es el fundamento de vijnanamaya, encontramos la clave de cómo los koshas están conectados con los lokas, que son planos de conciencia que se experimentan cuando la conciencia misma se eleva del annamaya a pranamaya, a manomaya, a vijnanamaya. Los sapta o siete lokas son, bhu, bhuvan, swar, maha, jana, tapo y satya.

Mientras *bhu*, *bhuvan* y *swar*, los planos, terrestre, intermedio y divino, se relacionan con annamaya, pranamaya y manomaya, *maha*, el plano de los siddhas, *jana*, el plano de los rishis y munis, y *tapo*, el plano de las almas liberadas, se relacionan con el despertar, la estabilización e iluminación de vijnanamaya.

*Satya loka*, el plano de la felicidad última, corresponde a *anandamaya kosha*, que no es otra cosa que pura conciencia. Las Taittiriya Upanishad definen *anandamaya kosha* como el aspecto o forma de una persona con el amor en la cabeza, la felicidad como ala derecha y el placer como ala izquierda, la beatitud como tronco y Brahman como soporte o fundamento.

*Maha loka*, el plano de los siddhas y santos, es el fundamento o soporte de vijnanamaya kosha. A partir de aquí se construye la superestructura de la

conciencia más elevada. Si el fundamento tiembla, en otras palabras si los siddhis que comienzan a manifestarse llegan a ser el objeto de la focalización o de la diversión, entonces el siddha seguramente volverá a caer hacia planos de conciencia inferiores. De todas formas, si no se permite que distraigan la conciencia, especialmente cuando uno se encuentra en el estado de samadhi, se asegura definitivamente la elevación de la conciencia hacia lokas superiores conocidos como jana, el reino de los rishis y munis, y tapo, el reino de las almas liberadas, los *jivanmuktas* y *videhamuktas*.

### De vijñanamaya hasta anandamaya

Lo que acabamos de comentar es un estadio tan importante de la elevación de la conciencia que en los *Raja Yoga Sutras* de Patanjali hay una entera sección dedicada a este proceso tan importante, cuando la conciencia puede percibir las cuatro dimensiones del tiempo: pasado, presente, futuro y la eternidad. Patanjali ha definido este evento el momento en que los siddhis se manifiestan como *vibhooti*. Lo llama realizar el yoga y ha aconsejado al aspirante de no dejarse distraer por esta realización. Es el estado equivalente a *paroksha anubhuti*, o conciencia de un único punto sin tener conciencia de sí mismo. Profundizar la conciencia de paroksha anubhuti lleva al practicante a *aparokshanubhuti*, que conecta a la bienaventuranza de anandamaya kosha. Se puede decir que vijñanamaya os deja ojear lo que está preparado para vosotros cuando vuestra conciencia empieza a experimentar la felicidad pura, pero la experiencia vuelve a caer a causa del aparecer y desaparecer de las distracciones y de una mente unidireccional. Todos los siddhas y los santos tienen que haber pasado por esta etapa antes de haber alcanzado la iluminación. Los cuentos sobre Buddha, donde antes del nirvana el encontró los demonios y damas embrujadas, así como los cuarenta días y cuarenta noches cuando Jesús sufrió las tentaciones antes de experimentar a Dios, hacen referencia a eso.

Cuando aparece el despertar en vijñanamaya kosha, los siddhis comienzan a manifestarse. El practicante se vuelve clarividente y telepático; empieza a conocer muchas cosas sobre otras personas y eventos antes que estos ocurran, informaciones que le llegan a través de sueños o visiones. Es capaz de personarse en diferentes lugares y delante de distintas personas al mismo tiempo. Desarrolla el poder de leer los pensamientos de otros y también de cambiarlos. O puede desarrollar poderes de curación. Puede curar la más mortal de las enfermedades que ningún otro doctor podría, mediante sus palabras, su toque o mirada. En algún caso excepcional, dependiendo de cuanto se ha aventurado en el nivel de vijñanamaya kosha, puede hasta ser capaz de resucitar a la vida o de entrar en el cuerpo de otra persona. Una persona que exhibe estos poderes puede fácilmente ser confundida

con un Dios, cosa que a lo mejor ha ocurrido por no tener conocimiento de las manifestaciones de los siddhis a través del poder del yoga cuando hay despertar en vijñanamaya kosha.

El yoga ha declarado con coraje que no somos solo este cuerpo que percibimos con los ojos, no somos solo sangre, huesos, esencia, músculos, nervios y los diferentes órganos que nos mantienen vivos. Somos mucho más que esto. En efecto, lo que vemos de nosotros mismos con los ojos se sustenta en lo que no podemos ver. Si la parte que no vemos de nosotros cesa de existir, la parte que vemos de nosotros se marchita y muere. La parte no visible de nosotros se compone de los cinco koshas como comentamos anteriormente. El objetivo de todas las prácticas del yoga, sin ninguna excepción, es la de dinamizar y despertar estos koshas hasta que finalmente experimentemos el despertar en vijñanamaya kosha. Ésta es la única finalidad del yoga.

### Koshas y shariras

Ahora, tenéis que saber que los cinco koshas



pertencen o se relacionan con los tres cuerpos que constituyen vuestro ser. Estos tres cuerpos, que se conocen como *sthula* o burdo, *sukshma* o sutil y *karana* o causal, conjuntamente con los koshas también tienen influencia sobre cada experiencia y acción a las que os enfrentáis o evocáis a lo largo de vuestra vida. Por ejemplo, las experiencias relacionadas con annamaya kosha pertenecen a *sthula sharira* o cuerpo burdo, mientras que *sukshma sharira* o cuerpo sutil es el escenario de las experiencias de pranamaya y manomaya kosha. El cuerpo más sutil, conocido como *karana sharira* o cuerpo causal, que almacena todos nuestros karmas, samskaras e impresiones de muchas, muchas encarnaciones es el que encontramos cuando hablamos del despertar en vijñanamaya kosha.

La vida evoluciona pasando por los 84 lakh yonis o encarnaciones desde una ameba hasta una bacteria o virus y luego a insectos, plantas, peces, pájaros, animales y finalmente al ser humano y lleva las impresiones de sus experiencias. Todas estas experiencias, agradables o desagradables, están almacenadas en vijñanamaya kosha. Para entrar en estado del éxtasis espiritual, tenéis que cruzar esta zona y enfrentaros cara a cara a lo que

está allí almacenado. Simplemente no lo podéis evitar, así como no podéis evitar vuestros pensamientos o vuestros sentimientos y sueños. Las prácticas del yoga pueden acelerar este proceso para alcanzarlo en un modo sistemático y gradual. Solamente cuando el despertar ocurre en vijñanamaya y esta experiencia se ha estabilizado, es cuando las experiencias transcendentales del éxtasis y bienaventuranza ligadas al anandamaya kosha aparecen en la conciencia.

En la psicología moderna, el cuerpo causal o karana sharira, se le conoce como al reino del inconsciente, podéis hasta definirlo como la psique del hombre. Es la mítica caja de Pandora, virtualmente el esqueleto en el armario. No podéis saber lo que está almacenado allí dentro hasta que no se realiza el despertar en vijñanamaya kosha. Cuando experimentáis el despertar en manomaya kosha, estáis aún en el reino de buddhi o intelecto. Cada cosa que experimentáis estará dentro de la lógica y de la razón y allí hay un grado de control de las experiencias y de sus efectos.

### La dimensión de la intuición

Vijñanamaya kosha trasciende el intelecto y entra en la dimensión de la intuición, donde la mente no está en función. Esta mente vuestra con la cual estáis familiarizados no funciona en vijñanamaya kosha; tampoco funciona el intelecto. Cada uno de nosotros opera a nivel de instinto, inteligencia, intelecto e intuición. Hasta el nivel del intelecto

estáis bajo la influencia y en el campo de manomaya kosha. Pero cuando sois capaces de trascender el intelecto, aunque solo sea un segundo, vais a experimentar como si fuese un relámpago, una intuición sobre algo que ya se encontraba en vuestra mente. Todos nosotros hemos experimentado una cosa así en algún momento de nuestra vida, deslumbrantes intuiciones que nos vienen a causa de un contacto con vijñanamaya kosha. Pero ellas se van. Sois intuitivos pero no sois capaces de mantener este estado de conciencia y regresáis al agarre del intelecto y de la inteligencia.

El objetivo del yoga no es solamente el de inducir a estas habilidades. Más que esto, el yoga se focaliza en obtener el dominio o control de estos poderes sobrenaturales que pertenecen al reino de la intuición. La intuición debería actuar como una herramienta en vuestras manos, de la misma forma que opera vuestro intelecto, mente o inteligencia. Todas las practicas del yoga están diseñadas para llevaros a este punto. Y todos nosotros tenemos que encontrar nuestra práctica, porque cada uno de nosotros tenemos un temperamento diferente y cada uno de nosotros tenemos nuestro dharma que determina nuestras necesidades individuales.

*Swami Satyasangananda Saraswati  
Septiembre 2007-Yoga Magazine*

*Quando habéis ido más allá de los cinco koshas, estáis en el velo espiritual y todas vuestras experiencias son experiencias espirituales. Vuestra vida exterior también deviene un camino de experiencias espirituales: dolor, felicidad, injusticias, insultos, abusos. Todas son experiencias espirituales.*

*Swami Satyananda Saraswati*

*Despertar la Vijñanamaya Kosha (Part. 2) continuará en la próxima revista nº 10 -1º Octubre)*

## MEDITACION SENCILLA

Esta sencilla práctica puede hacerse a cualquier hora. Cuando se sienta en ánimo de interiorizarse, solo tome conciencia de su respiración natural y espontánea y combínela con So Ham (Hum).

Ensáyelo por un rato. Solo la respiración natural, algunas veces profunda, no siempre de la misma duración, la respiración natural y espontánea. Solo permanezca consciente de ella, junto con la respiración. Tome conciencia de So con la inhalación y Ham (Hum) con la exhalación.

No respire profundamente. No respire con esfuerzo. Debe ser sin esfuerzo, natural,

espontánea y normalmente. Con cada respiración tiene que afirmar mentalmente que está consciente de So Ham (Hum). No produzca ningún sonido, solo respiración natural.

En medio del trabajo, o a cualquier hora tan solo cierre sus ojos, tome conciencia de su proceso de respiración y sintonice el So Ham (Hum) durante 2 ó 3 minutos. Usted encontrará que este método se tornará de mucha utilidad para la meditación diaria y le dará una conciencia más profunda.

*Satyananda Paramhansa "El Yoga alrededor del mundo"  
Septiembre 1980 - Bogotá*

## TRANQUILIZANTES YOGUIS

Se puede variar el mantra So Ham (Hum) invirtiendo las palabras de modo que sean Ham (Hum) So. La diferencia estará en que So Ham (Hum) se comienza con la inhalación y con Ham (Hum) So se comienza con la exhalación, con el pasaje descendente. Así que se comienza desde la glándula pineal, exhalando y bajando a través de la columna con Ham (Hum), luego cuando ascienda e inhale se hace con So.

Ham So, Ham So. Los mantras Soham (Sohum) y Hamso (Humso) son igualmente poderosos. La inhalación y ascenso sigue siendo So, la exhalación y el descenso sigue siendo Ham (Hum), se altera tan solo el circuito de pensamiento y en lugar de pensar So Ham (Hum) se está pensando Ham (Hum) So. Debe practicarse ambos. Primero So Ham (Hum) y luego Ham So (Humso) unas veinte veces cada uno.

El OM puede hacerse de dos maneras, puede cantarse OM con la inhalación y OM con la exhalación o puede cantarse "O" con la inhalación y "M" con la exhalación, y nuevamente "O" con la inhalación y así cantar continuamente hasta convertirlo en "OM". Estas variaciones ayudan a arreglárselas con la malévola mente. Algunas veces se debe practicar la toma de conciencia de



la respiración contando las respiraciones, sin embargo se encontrará difícil contar cuando se esté recitando el mantra. Es por ello que usamos un rosario o un mala. Tienen 108 cuentas, 49 cuentas están reservadas para la toma de conciencia del pensamiento y de la respiración y 59 para la toma de conciencia del mantra y de la respiración. Será de ayuda colocar una marca después de la cuadragésima nueve cuenta.

Ello puede practicarse en la siguiente forma. Siéntese en una postura, cante OM tres veces para estabilizar la mente. Tome conciencia de la práctica y de la mala en su mano. Luego practique tomar conciencia del pensamiento durante 49 cuentas y luego tomar conciencia del mantra durante 59 cuentas. Estos son los tranquilizantes que ayudan a disminuir

el área de conciencia de los pensamientos.

Su mente debe tornarse relativamente tranquila; será capaz de desconectar su conciencia de lo externo. Una mente tranquila es una donde no se presenta ningún pensamiento. Todos los pensamientos acerca del pasado, presente o futuro son perturbaciones en la meditación y evitan que se goce de la paz y la tranquilidad.

*Satyananda Paramhansa "El Yoga alrededor del mundo"  
Septiembre 1980 - Bogotá*

## GURU MANTRA

Todos los aspirantes espirituales tienen que tener dos cosas en mente. Primero, todos los días deben practicar asana regularmente durante quince minutos como mínimo. Las personas mayores también deben practicar asana sin fallar. Yo tengo ochenta años y practico asana todos los días durante quince minutos. Segundo, nunca hay que olvidarse de hacer todos los días por lo menos cinco minutos de japa del Guru mantra por la mañana y por la tarde con la mente focalizada. No he dicho quince minutos sino sólo cinco. El mantra ha venido del gurú y no de nuestra mente. Un gurú es necesario para conseguir cualquier tipo de conocimiento, y también lo es para obtener conocimiento sobre el yoga. Antes de practicar japa, hay que tomar la determinación de que durante la práctica no se va a pensar en el mundo, sino que se va a permanecer concentrado. Es importante comprender que el mantra no sólo es necesario, sino que es el fundamento, la base para conseguir que la mente se focalice.



Conseguir que la mente se focalice significa tener la llave maestra de la vida en nuestras manos. Si queremos controlar el destino de nuestra vida, la única manera es aprender el arte de la concentración. Da igual si se es un ladrón, un santo o un sabio, joven o viejo, piadoso, célibe o inmoral. La persona cuya mente penetra en el estado de vacío obtiene la llave.

*Novembre - Diciembre 2007 - Yoga Magazine*



**GURU BRAHMA GURU VISHNU  
GURU DEVOH MAHESHWARA  
GURU SAAKSHAAT PARA BRAHMA  
TASMAI SHREE GURUVE NAMAHA**

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

**MANTRA SADHANA**

*Cuando duermes por la noche, tu mente se vuelve tranquila y pasiva como un lago, en donde no existe movimiento ó agitación en su superficie. Cuando te despiertas por la mañana, la mente está relajada y los sentidos en paz, sin distracciones, no hay desvíos mentales, emocionales ó intelectuales, pero tan pronto como despiertas ¿qué impresiones son las que recibes de esa apacible naturaleza tuya?, impresiones que lees, ves u oyes a través de tus pensamientos, tv, radio, periódicos: impresiones acerca de escándalos, problemas, dificultades que actualmente deshace el estado de paz de tu mente, creando agitaciones en tu mente, que te sacan las tendencias negativas y "Vrittis" de la mente. Estas agitaciones son la primera impresión que le damos a la mente, tensión que le das a tu mente por el resto del día, agitación. Entonces se recomienda que la primera impresión que tu mente debería conseguir sería la impresión de un mantra y estos 3 mantras son "Sankalpas" (resoluciones) para la salud física, mental, para abrir las puertas dormidas de la inteligencia y remover el estrés de tu vida.*

*Haciendo o siguiendo éste mantra sadhana como primera actividad del día, te vendrá o se derivará hacia ti mucho beneficio, coraje y luz interior (fuerza interior) y paz. Te permitirá crecer y encontrar tu equilibrio. Estarás controlando tu vida y por tanto tu mente. No te preocupes de cuántas veces has de repetir el mantra, incluso antes de lavarte ó tomar una ducha. Verás, la naturaleza humana es como el color de la piel de un elefante, puedes usar todo el jabón que quieras, el color de la piel no lo vas a cambiar y la naturaleza humana es similar, imponemos demasiada disciplina y expectativas en nosotros mismos y tenemos que hacerlo de esa manera, ¡de esa manera! y la sencillez y la facilidad de hacer las cosas se afirma. Haces las cosas muy complicadas, incluso para problemas sencillos buscamos soluciones muy complicadas, nunca buscas soluciones sencillas tampoco para problemas complicados. ¡Esa es nuestra naturaleza!. Practicando estos tres mantras como la primera cosa por la mañana, incluso antes de ir al baño, tú estás trascendiendo tu propia naturaleza, la noción preconcebida de que tengo que ser puro, limpio y fresco cuando hago mi sadhana. Si es necesario para algunos tipos de sadhanas, para algunos tipos de sadhana yogas ésta preparación es necesaria, pero para el mantra sadhana no es necesaria ninguna preparación, porque Dios no va a oler tus axilas, él va a ver la pureza de tu corazón, es se va a fijar en la fortaleza de tus convicciones y en tu fe y no en el olor de tu cuerpo, ó mirarte y decirte que no has tomado un baño. Para nuestra satisfacción hacemos muchas cosas, pero para la de Dios hacemos muy pocas y tienes que satisfacerle a él y no a ti mismo. Este mantra sadhana mejorará nuestras relaciones. Urge a cada uno hacerlo diariamente, la primera vez 10 minutos, antes incluso de levantarte de la cama.*

**EL MÉTODO**

*Cuando te levantes el próximo día, antes de salir de la cama.*

- 1) Concéntrate en el entrecejo y inhala profundamente 7 veces.
- 2) Relájate con cada exhalación.
- 3) Mentalmente, siente todo el cuerpo, el estado del cuerpo.
- 4) Entonces canta Om 3 veces, concéntrate en la vibración del Om, siente si crea un campo de fuerza ó un campo pránico alrededor de tu cuerpo.
- 5) Toma otra respiración y relaja.
- 6) Haz un Sankalpa: para la salud física y mental de tu Ser, y por ello canta Mahamrityunjaya Mantra 11 veces
- 7) Haz un Sankalpa: para la sabiduría, claridad interior y conocimiento intuitivo, y por ello canta Gayatri Mantra 11 veces.
- 8) Haz un Sankalpa: para superar y eliminar la angustia en tu vida, y por ello canta Durga Mantra 3 veces.

*Luego, levántese y vaya usted a hacer la actividad diaria. Cuando vaya a acostarse, siéntese y practique:*

- 1) Canta 24 veces Gayatri mantra
- 2) Canta 108 veces OM, respiración normal durante la inhalación y OM durante la exhalación
- 3) Canta 27 veces Mahamrityunjaya mantra.

*Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort Munger, Bihar, India, Pin No: 811201*

### Basant Panchmi

El festival Basant Panchmi, anuncia el comienzo de la primavera (11 Febrero). En éste día la diosa Saraswati, la deidad del conocimiento, es venerada por los estudiantes; la gente así como los Sannyasins, reciben su gracia en su búsqueda académica e intelectual para que puedan brillar en sus estudios y alcancen ser excelentes en la música, danza, literatura y arte. Los Havans se llevan a cabo para invitar a la Diosa Saraswati y el Gayatri mantra es cantado para que sus vibraciones divinas se manifiesten en el plano terrenal. Este festival es muy sagrado en Rikhiya Peeth, se escogen a los nuevos niños Kanyas y Batuks y todos ellos reciben cuadernos, libretas, maletas y material escolar para fomentarles y animarles en el camino del conocimiento y aprendizaje.

Swami Satyananda Saraswati  
Calendario Sivananda Ashram 2008

### Guru Purnima

Hay una tradición muy antigua en la India, conocida como la tradición del Gurú, en la que de vez en cuando miles de almas han descendido en el plano terrenal para iluminar el camino de la humanidad con la ventaja de su mayor experiencia. Guru Purnima también se conoce como Vyas Purnima es una dedicación a todos las grandes almas que han nacido en el pasado, que ahora están vigentes y que existirán en el futuro. Hoy en día la palabra Gurú se ha convertido en sinónimo de maestro, pero Gurú es mucho más que eso. El Guru aparece en la vida de un discípulo a recordarle que él no es sólo un conjunto de huesos de una carne. Que más allá de este cuerpo físico y de su incapacidad, más allá de esta mente y sus ideas ignorantes está caitanya Atma o la conciencia iluminada. Es para darse cuenta de esta verdad que un Gurú aparece en la vida de un discípulo. El vínculo entre el Gurú y discípulo es eterno. Se queda contigo en vida y después de la vida.

## EXPERIENCIAS

### PERSONAL TRANSFORMACION A TRAVES DEL YOGA

Dr. Rishi Vivekananda Saraswati (Brian Thomson, Australia), Doctor en psiquiatría. C.V. en revista nº 6

Qué necesita la gente hoy en día? Qué ha sucedido con nuestra paz mental? Hay un viejo proverbio chino "Ojalá vivas en tiempos interesantes". La palabra interesantes por supuesto se refiere a que están sucediendo muchas cosas, que la vida es muy complicada porque hay mucha agitación a nuestro alrededor. Ciertamente es muy apropiado para esta era que atravesamos, Hay agitación política y medioambiental por todo el mundo, mucha gente ha perdido sus raíces espirituales, y nuestras mentes no dan abasto para adaptarse a estos cambios apresurados. Nuestras emociones también se ven corrompidas por la recepción de impresiones mentales, comida y bebida; la comida que recibe nuestro cuerpo contiene demasiada grasa, azúcar e impurezas. Justo cuando todos se preguntan cómo podemos solucionar este estrepitoso dilema humano, la antigua ciencia del yoga llega al rescate ¿.Qué es yoga? Qué beneficios podemos esperar de él? ¿Cómo lo podemos definir?

#### Definir el Yoga

Swami Niranjan ha definido el yoga mediante una combinación descriptiva y funcional. Ha dicho "Yoga es el antiguo sistema evolutivo de toda la persona, lo físico, lo vital, la mente y las emociones, la cualidad psíquica y la espiritual. De acuerdo con la tradición yóguica, la evolución es un proceso sistemático por el cual aprendemos a armonizarnos. Es un proceso a través del cual desarrollamos la habilidad de expresar nuestras cualidades de forma óptima y creativa..En este contexto, la evolución no es la autorrealización, es la perfección en vida, y cuando alcanzamos ese estado de perfección, la realización es el resultado natural". Esta definición pone énfasis en la forma



de que el yoga es útil en el mundo, y cómo nos prepara para que ocupemos nuestro lugar en la vida para ayudarnos, a otros, al medio ambiente y para el planeta tierra. Define aun mas este principio de manera breve: "Yoga es la evolución de mente, corazón y manos." Esta definición enfatiza la capacidad del yoga de desarrollar nuestro funcionamiento mental y emocional y nuestro amor y compasión, para que podamos funcionar en el Mundo de

manera más eficiente. Swami Niranjan prosiguió describiendo las cinco dimensiones de las experiencias humanas.

Dijo "Según el yoga el proceso de de evolución se ve desde cinco ángulos diferentes: evolución del cuerpo, de la energía, de la mente y emociones, evolución de la conciencia y evolución del espíritu. En Sánscrito, estas cinco dimensiones de la evolución humana se denominan ANNAMAYA KOSHA (cuerpo), PRANAMAYA KOSHA (energía vitalidad), MANOMAYA KOSHA (mente y emociones), VIJNANAMAYA KOSHA, (sabiduría y cualidades psíquicas) y ANANDAMAYA KOSHA (el espíritu individual). Además de esto mientras evolucionamos y optimizamos estas dimensiones, nuestra salud y vida en general mejoran en estos cinco aspectos. Hoy en día la gente habla de terapia yóguica". Yoga no se desarrolló como una terapia, pero cuando la practicamos, nuestra salud mejora. Más aun, se nos recuerda que las enfermedades frecuentemente abarcan todos los aspectos del individuo, incluso el espiritual, y que el alcance del yoga excede ampliamente el de los tratamientos convencionales".

Las cuatro dimensiones del yoga son:



1. Filosofía del yoga: El panorama del lugar que ocupan los individuos en la imagen de su esencia espiritual, nuestro lugar en la sociedad y en el planeta tierra y nuestra relación con la conciencia última.

2. Vida yóguica: La suma total de las formas que podemos vivir nuestro día a día de forma de que facilitemos nuestro proceso de evolución en el camino espiritual.

3. Prácticas yóguicas-El vasto sistema de actividades yóguicas que optimizan nuestro funcionamiento físico, vital, mental y emocional de tal modo que eliminamos los bloqueos para desarrollar la realidad espiritual de nuestro ser.

4. La disponibilidad de iniciación, guía de un maestro espiritual, para facilitar todo lo anterior. En términos de mi propio progreso espiritual, éste ha sido mi principal camino. El acontecer de mi vida ha sido una bendición indescriptible, ha continuado desde que conocí a Swami Satyananda en 1969 y se ha acelerado desde que me dio poorna sannyasa en 1976.

La belleza del yoga es que cualquiera de ellas o todas juntas nos pueden servir para ayudarnos a descubrir nuestro lugar como seres espirituales, que pueden realizar una contribución para el bienestar de todos.

#### Obstáculos en el camino

Desde hace muchos miles de años los seguidores espirituales nos han dicho que hemos alcanzado los más altos niveles de conciencia. Pero estamos prisioneros en un nivel más bajo debido a la ignorancia de no saber quiénes somos realmente. Necesitamos salir de nuestros bajos dramas y alcanzar nuestro potencial real. Pero esto es difícil por varias razones:

1. Estamos identificados con nuestro cuerpo y por lo tanto, nos preocupa todo lo que hay que hacer para protegerlo, muchas veces en sentido opuesto al espiritual.

2. Estamos identificados con nuestro ego y nuestros roles en la vida. Esto nos vuelve ciegos a la realidad espiritual y también a la unidad con el resto de los seres humanos.

3. También nos identificamos demasiado con nuestros procesos mentales y creemos que este monólogo interno de pensamiento en el Yo real. Algunas prácticas de meditación nos permiten ser testigos de este flujo de pensamientos y darnos cuenta que no soy "yo", es sólo un proceso.

4. Rendimos tanto culto al intelecto que negamos las fuentes superiores de conocimiento que

conllevan a la intuición y la sabiduría. El yoga nos abre a ellas de tal forma que pasen a ser nuestra segunda naturaleza.

5. Nuestro deseo de perseguir sentimientos y emociones que nos dan placer y evitar aquello que consideramos no placentero, nos impiden ser conscientes de la verdadera meta a seguir. El yoga nos ayuda a ser conscientes de estos deseos y a ser capaces de elegir la mejor dirección.

6. A menudo quienes nos rodean y la sociedad en general tienen un sistema de creencias acerca de la vida completamente diferente, que excluye el punto de vista espiritual, y eso crea mucha presión para poder cumplir. El yoga nos permite ver el porqué de esta presión y decidir qué hacer al respecto.

7. En muchas sociedades el estilo de vida, con su materialismo, agresiones, deseos de placer (que nunca pueden ser satisfechos), la polución, las dietas basura etc., destruyen nuestras intenciones de encontrarnos a nosotros mismos. Necesitamos el yoga que nos ayuda a ser conscientes de estas desviaciones, colocándonos en la posición del observador para poder elegir qué hacer.

8. Mayoritariamente la sociedad está poderosamente enfocada a los hechos que ocurren en nuestro entorno y persistentemente atraen nuestra atención. No se anima a la gente a dirigir la mirada hacia el interior. El yoga nos ofrece el regalo de la meditación para poder hacerlo.

9. Desarrollamos hábitos que nos mantienen persiguiendo la vida materialista. Los hábitos son el surgimiento de pensamientos repetidos.

El yoga nos ayuda a ser conscientes objetivamente de nuestros patrones de pensamiento, para poder romper antiguos malos hábitos y evitar nuevos.

10. Debido a lo antedicho la gente ha desarrollado tal inercia que encuentra dificultad para salirse del pantano e iniciar el camino. Éste es un estado que en yoga se llama *tamas* (inercia) y es difícil salirse de él.

No obstante, de tiempo en tiempo, algunas personas se liberan de sí mismas y se preparan. Es entonces cuando según los yoguis "cuando el discípulo está listo aparece el gurú". Puede ser en forma del gurú por sí mismo o simplemente como la manera de acceder al yoga. Luego el progreso en el sendero de la transformación personal se acelera de manera maravillosa.

Enero 2008-Yoga Magazine

*La fe, es una cualidad inherente al ser humano. No hace falta cultivarla, tienes que descubrirla. El Prana ó fuerza de vida nace. No tienes que cultivarlo; tienes que realizarlo. El hombre nace con vida, con conciencia y con fe. En el curso de su evolución se va volviendo consciente de la vida. Conoce ó sabe que tiene vida, mente, consciencia, aunque no conoce mucho acerca de ello. En éste sentido, tú tienes que descubrir tu fe.*

Swami Satyananda Saraswati  
Calendario Sivananda Ashram 2008

## ¿QUÉ ES UN MANDALA?

- \*Los mandalas representan un mundo entero, Dios, el ser humano, la vida y la creación.
- \*Tienen la forma perfecta: el círculo.
- \*Esta forma circular es un símbolo llamado arquetipo, es decir, una imagen ancestral que está arraigada en el subconsciente colectivo de todos

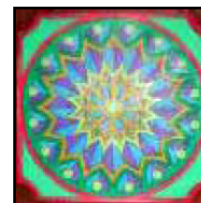
## LOS MANDALAS Y LA MEDITACION

En todas las culturas en que los mandalas influyen en la vida espiritual, la contemplación o la oración por medio de imágenes circulares desempeña un papel muy importante. Sólo a través de esta vía, el ser humano encuentra el camino de regreso hacia su propio centro interior, su fuente de energía, que

nosotros, la humanidad, y que rige el orden interior de la naturaleza.

\*Dicho de forma más sencilla: cada uno de nosotros – al igual que nuestros padres, abuelos y bisabuelos- está familiarizado con la forma y los efectos de un mandala, aunque en muchas ocasiones no sea consciente de ello.

acumula las energías anímicas dispersas y le devuelve la unidad. A este proceso de contemplación se le denomina meditación.



## COCINA DE LA INDIA

### **PAKORAS**

Ingredientes:

2 Patatas

2 Cebollas

100 gr. De espinacas frescas

50 gr. Besan (harina especial para las pakoras, que se vende en las tiendas de alimentos Indios)

Pimienta roja, verde ó negra, opcional.

Masala: Cominos, Cilantro, Clavo, Laurel y canela.



Preparación:

Hervir las patatas y espinacas, sofreír la cebolla en pequeños y finos trozos.

En un recipiente, poner la harina con agua para que quede una masa blandita, añadir, las patatas, cebollas, espinacas, la pimienta y la masala, se mezclará bien. Con una cuchara de sopa, se hacen unas tortas, que se freirán en una sartén con abundante aceite muy caliente, hasta que tomen un color dorado.

*Manju Rani –Punjab*

---

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

### **“SIVANANDA MATH”**

Institución social y de caridad fundada por Paramhansa Satyananda en Munger en 1984 en memoria de Swami Sivananda de Rishikesh.

La casa matriz está localizada actualmente en Rikhia en el distrito de Deoghar(Bihar).

Paramhansa Niranjanananda es el patrocinador de la institución.

Su objetivo es facilitar el crecimiento de los sectores de la sociedad más débiles y menos privilegiados, especialmente las comunidades rurales.

Sus actividades incluyen: distribución gratis de becas, ropa, animales del campo y alimentos; perforación de pozos y construcción de casas para los necesitados; asistencia a los campesinos para arar y regar sus campos.

También proporciona un dispensario para donación de medicinas y servicios veterinarios.

Tribhuvan Office, un complejo de tres pisos se encarga de las actividades de Sivananda Math y tiene una antena parabólica que provee de información global a los campesinos.

Todos los servicios son gratuitos sin discriminación de casta o credo.

Para poder ayudar a la “escuela de niños” y comprar material escolar que necesitan, proponemos a:



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

**\*SIVANANDA MATH\***

SWIFT No SBININ B B 391 specialised P.B. Branch Patna Code (4070)

#### Dirección del Banco:


STATE BANK OF INDIA - DEOGHAR  
JHARKHAND 814 112- BANK CODE: 0064  
Directed through:-  
STATE BANK OF INDIA  
PATNA MAIN BRANCH  
FOREIGN EXCHANGE DEPT

Institución:- **SIVANANDA MATH**  
Nº de cuenta:- **11240656670**

**IMPORTANTE:** Como las transferencias suelen tardar un mes en llegar, mandar por **FAX : 00 91 6344 220169** , a la Atención de: Sw. Vijayananda, Sivananda Math, departamento de contabilidad, una vez hecha la transferencia, los siguientes detalles:

1. Fecha de la transferencia.
2. Nombre del remitente
3. A través del Banco que se ha enviado la transferencia
4. Por mediación de que Banco
5. Importe de lo transferido

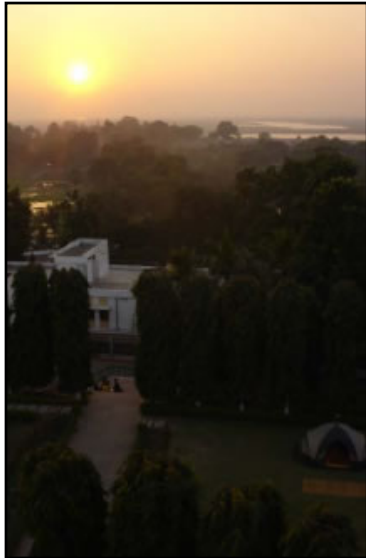
#### CELEBRACIONES EN RIKHIAPEETH 2008

Ene - Sep <b>Jul. 8 - 15</b>	Ashram Jivan Satra <b>NADA YOGA Y ANTAR MOUNA</b> , Impartido por <b>Swami Anandananda Saraswati</b>	
Jul 16 - 18 Agt 10 - 15	Yoga Sadhana Shivar (Hindi)& Guru Poornima Yoga Parichaya Shivar (Hindi) & Radha Krishna Jhoolan (Aug 12-15) (Iniciaciones: Aug 12)	
Sep 1 - 8	Srimad Bhagavata Katha, Janmashtami & Sivananda Janmotsava	
Sep 5 - 25 Sep 29 - Oct 7 Oct 2	Curso Yoga Teacher Training (Hindi) Ashwin Navaratri Sadhana Shivar (Hindi) Diksha	
<b>Oct 22 - Nov 5</b>	<b>CHAKRA SADHANA</b> , Impartido por <b>Swami Muktiidharma Saraswati</b>	

Para más información:

**Rikhiapeeth:** Bihar School of Yoga, P.O. Rikhia, Dist.Deoghar, Jharkhand, 814112, India  
Ashram PCO: + 93 04488889  
Ashram: + 93 04799449

#### CELEBRACIONES EN GANGA DARSHAN 2008

Jul 18	Guru Paduka Poojan	
Agt 1 - 21	Curso Yoga Teacher Training (Inglés)	
Sep 3 - 20	Yoga Health Management Course (General) (Hindi)	
Oct 1 - Ene 27	Curso de Estudios Yóguicos, 4 meses (Inglés)	

#### Contribuciones, para la revista YOGA MAG. Editada en inglés desde India.

Acoge con satisfacción las contribuciones sobre cualquier aspecto de yoga; espiritual, teórico, práctico, filosófico, psicológico, los datos de la investigación incluido los artículos sobre las aplicaciones de yoga en la sociedad, por ejemplo, En el embarazo, el parto, la educación, las escuelas, las cárceles, la gestión del estrés, la adicción, necesidades especiales, discapacidades de aprendizaje, salud mental y emocional, el deporte, la salud management.etc. Incluir en el Yoga Magazine, será a discreción del editor.

Las contribuciones (**artículos**) **deben estar en Inglés y pueden ser enviados:**

Yoga Magazine  
Sivananda Math  
Ganga Darshan  
Munger  
Bihar 811201  
India

VIAJE INTERNACIONAL DE SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI EN EL 2009 – PRIMICIA

CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE YOGA 2009: 29, 30 y 31 DE MAYO

COLOMBIA : YOGA, UNA FORMA DE VIDA

Seminario Residencial: días 5,6 y 7 de Junio 2009 [www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)

## en Mallorca

### CENTRO DE YOGA SATYANANDA

C/ Olmos, nº 16-1º, Palma  
 Tel.: 971 721858 ó 652 019 915  
 E-mail: catalinabosch@telefonica.net  
**Imparte: Katiyayani**  
 Los horarios son diarios y flexibles



### AIM SATYANANDA YOGA

C/ Deganat, nº 4 – 2º, ( Junto Catedral), 07001 – PALMA  
 Tel: 971 71 55 89 ó 677 450 304  
 E-mail: aim@satyananda-yoga.es  
**Imparte : Atmarekha**  
**1º de Julio de 18.00 h. a 20.00 h. “TIPOS DE MEDITACION Y SUS BENEFICIOS”**  
**Dirige : Swami Muktidharma Saraswati**  
**Clases de hora y media, de lunes a jueves, mañanas y tardes**  
**El último jueves de cada mes Taller de “Nada Yoga”. Imparte: Muktidhyanam**



### INTERNATIONAL YOGA CENTER SAMADHI

C/ Unión, nº 13 Principal, 07001, Palma  
 Tel.: 871 935 668 ó 639 638 119 ó 649 886 640  
 Los horarios son diarios y flexibles  
 E-mail: tarunaroopa@terra.es  
 www.samadhi-yogacenter.net  
**Imparte: Tarunaroopa**



### 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: Vijaydharmha**



### Tripura – Centro de Yoga Satyananda

Ca'n Pere Frare –Apartado de Corres, nº 6- 07430-Llubi, Mallorca  
 Tel.- +34 626 564 708  
 E-mail : [tripuracentrodeyoga@hotmail.com](mailto:tripuracentrodeyoga@hotmail.com)  
[www.tripuracentrodeyoga.com](http://www.tripuracentrodeyoga.com)



### Imparte : Satmarga - Escuela de Yoga para Niño

- 2 Julio** Conferencia de Yoga “YAMAS Y NIYAMAS”18:00 h.- 20:00 h.  
 Dirige: **Swami Muktidharma Saraswati**
- 11-13 Julio** Seminario de Yoga – “INTRODUCCIÓN AL YOGA TERAPIA” teoría y práctica.  
 Dirige: **Dr. Swami Tirthananda Saraswati**
- 18 Julio** **Guru Poornima.** Hay la posibilidad de alojarse en Tripura el viernes noche.
- 26 Julio** Día de Yoga -Practicas de Yoga I para Profesores de Educación Primaria y Secundaria
- 9 Agosto** Día de Yoga – **Celebración de Navaratri**
- 8-10 Agosto** Training Para Profesores-“**JAPA YOGA**” Dirige: **Swami Satyaprakash Saraswati**
- 29-31 Agosto** **Festival de Yoga-Incorporación de Yoga en la vida**  
 Dirige: **Swami Sivamurti Saraswati ( de Grecia)**  
**¡¡¡IMPORTANTE!!!El importe a ingresar para todas las inscripciones que se hagan antes del 8 de Julio, es de 125 € a partir de ésta fecha será de 150 €. Los ingresos se harán en la cuenta nº 2051-0014-71-1070007983**
- 1 - 9 Octubre** **Celebración de Navaratri**

**Cada sábado canto del Mahamrityunjaya Mantra, entrada libre y gratuita**

*El centro está situado en medio del campo un lugar ideal en el centro de Mallorca, tiene espacio suficiente para pernoctar y llevar a cabo talleres y actividades*

## en la Península

### 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](mailto:info@kedarsatyananda.com) y [mail@kedarsatyananda.com](mailto:mail@kedarsatyananda.com)  
Para más información en [www.kedarsatyananda.com](http://www.kedarsatyananda.com)

Imparte Ajanta Suri

**Suscripciones a la Revista Yogaworld**, 4 revistas, 1 año, por 20 €. Las recibirás por correo postal dos veces al año, sin gastos de envío Ingresos en la cuenta del BBVA nº 0182 4515 41 02011518868  
Envía tus datos personales a : [suscripciones@kedarsatyananda.com](mailto:suscripciones@kedarsatyananda.com)



### Satyananda Yoga Sitges

Avda . Francesc Macià, nº 26 – 08870 Sitges, Barcelona  
Tel. 93 894 52 68

E-mail: [Satyanandayogasitges@yahoo.es](mailto:Satyanandayogasitges@yahoo.es)  
Imparte: Satya Vilasa y Sattwabodh



### Centro De Yoga Satyananda – Zaragoza

Tel.: 976 23 97 06

E-mail: [yogazaragoza@yahoo.es](mailto:yogazaragoza@yahoo.es)

Director: Tirthananda

Cursos De Principiantes

Lunes a Jueves -Tardes de 18,30 a 20 h y 20,30 a 22 h y  
Viernes - de 18,45 a 19,45 h Meditación, Kirtan y Satsang

Sábados - 20,30 h .canto del Mahamrityunjaya Mantra, entrada libre y gratuita



### 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: Sw. Digambarananda

PRÓXIMOS CURSOS DIRIGIDOS POR Sw.Digambarananda



### BARCELONA 17, 18 y 19 de Octubre

“PRANAVIDYA, Meditación a través del conocimiento y experiencia de las energías internas”

Organiza: “CAMÍ DE LLUM”

Información: 934 228 915

[www.camidellum.es](http://www.camidellum.es)

### P MAR DEL PLATA (Argentina)

Del 27 al 31 de Agosto de 2008

Organiza: “Yoga Om”

Información: [www.yogaom.com.ar](http://www.yogaom.com.ar)

### TOSOS (Zaragoza) 31 de Octubre, 1 y 2 de Noviembre

Seminario de Yoga: “KUNDALINITANTRA”

Organiza: “PADMA”

Información: 976 08 92 84 , 692 751

640 [www.yogapadmazgz.com](http://www.yogapadmazgz.com)

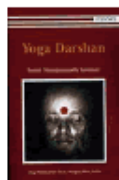
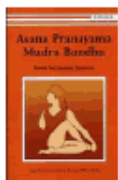
### SANTIAGO DE CHILE Del 3 al 7 de Septiembre de 2008

Organiza: “Yogashala” y “Canal Om”

Información: [www.yogashala.cl](http://www.yogashala.cl) y

[www.canalom](http://www.canalom)

PUBLICACIONES SATYANANDA YOGA EN ESPAÑOL - Por gentileza de la ACADEMIA SATYANANDA YOGA de Colombia-Bogotá



Asana Pranayama Mudra Bandha • Meditaciones de los Tantras • Yoga Nidra • El manejo del Estrés a través del Yoga  
Caminos para realizar el ser • Kundalini Tantra • Nawa Yoguini Tantra • Yoga Darshan • Karma Sannyasa  
De la mano del Maestro Vol. I • De la mano del Maestro Vol. II • Yoga alrededor del mundo  
Enseñanzas de Paramahansa Satyananda Vol. I • Enseñanzas de Paramahansa Satyananda Vol. II



**Estilos de vida yóguica en el Ashram de Rocklyn-Australia-Yoga es una forma de vida plena y vital.**

**Dirige: Swami Atmamuktananda Saraswati**

El ashram de Rocklyn es un espacio espiritual, donde se hace Karma yoga y se lleva una vida activa y vibrante, también hay visitantes únicamente para hacer retiros, está situado en el corazón del Estado del bosque de Wombat, sólo a una hora y media en coche del centro de la ciudad de Melbourne.

El ashram de Rocklyn proporciona un estimulante y refrescante estilo de vida yóguica en comunidad, está basado en una vida tradicional, adaptada a los cambios actuales y las necesidades de hoy.

Está abierto todo el año, amplía y profundiza la experiencia y los conocimientos de yoga, prácticas y formas de vida.

De hecho para quienes deseen disfrutar simplemente de un descanso de las prisas de la vida, mediante la búsqueda de la naturaleza, la sencillez y algo totalmente nuevo para sacudirse el estrés, ranuras de edad y gozar de un poco de respiro, es un espacio ideal para ello.

Durante todo el año ,a diario, semanales y mensuales, continuamente se realizan cursos y clases los 7 días de la semana y durante todo el año, los fines de semana hay talleres sobre diferentes temas y asuntos.

El Sankalpa (resolución) en Rocklyn, es para mejorar, ampliar e inspirar la Paz, abundancia y prosperidad del pueblo en la vida diaria, las actitudes y el medio ambiente. Las herramientas y la filosofía yóguica se aplican a la vida con altibajos, despertando nuevas ideas, nuevas actitudes y opiniones frente la vida y la práctica, nos recuerda que el yoga es mucho más que "sólo una sesión de ejercicios en el tatami ".La evolución natural de una práctica de yoga, al igual que la mayoría de las cosas, nos insta a avanzar, a investigar, crecer y expandirse. La estancia en Rocklyn brinda la oportunidad de hacer precisamente esto - ampliar, crecer e inspirar.



**Otros Países**

**INDIA:**

[www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)

**YOGA MAGAZINE:**

[www.yogamag.net](http://www.yogamag.net)

**SATYANANDA YOGA ACADEMY AUSTRALIA:**

[www.satyananda.net](http://www.satyananda.net)

**Subscripciones a revista: "Yoga Sangha" en:** <http://www.satyananda.net/newsletterform.html>

**22 Octubre - 5 Noviembre: Chakra Sadhana, en Sivananda Ashram, Rikhia Peeth, India**

**Información en:**

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

**SATYANANDA YOGA ACADEMIA COLOMBIA:**

[www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)

**SATYANANDA YOGA ACADEMY EUROPE:**

[www.syae.org](http://www.syae.org)

**ALEMANIA:**

[www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)

**BRASIL:**

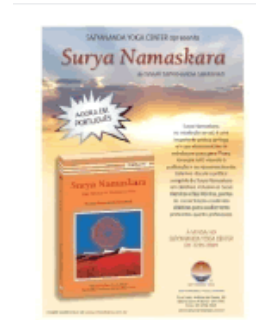
[www.satyanandayoga.com.br](http://www.satyanandayoga.com.br)



**Proyecto Satyananda Yoga y salud mental, tantra vidya.el espejo tantrico indio, reflejos de una pedagogía deconstructiva.** Este estudio sobre Tantra Vidya tiene como objetivo presentar algunos de los elementos prácticos, teóricos, simbólicos y míticos que componen el tantrismo hindú, a partir de un contexto académico y también por medio de la experiencia concreta del autor como estudioso y practicante de esta tradición. En la aproximación teórica y práctica de este estudio, se utiliza una metodología o forma de interpretación y lectura denominada "pedagogía crítica deconstructiva". Esa forma de observar y evaluar los procesos socioculturales expresados en la literatura filosófica, busca respetar la diversidad de las construcciones conceptuales, acompañándolas con las características de lo no lineal, de la fragmentación, de la flexibilidad e interacción multicultural que la mentalidad postmoderna posibilita y exige a cada instante.

En esa obra, el autor Aghorananda Saraswati (Sergio Clark) también propone reflexiones sobre la noción académica del Otro Oriental, observado a partir de las teorías elaboradas por estudiosos de la alteridad, subalternidad y orientalismo, tales como Gayatri Chakravorty Spivak y Edward Said. La intención es citar fragmentos provocativos del contexto de subalternidad y facilitar la producción de procesos

interactivos de encuentro con el Otro, a partir de conocimientos organizados en torno al tantrismo hindú.



**CROACIA:**

[www.satyanandayoga.hr](http://www.satyanandayoga.hr)

**FRANCIA:**

[www.yogasatyananda-france.net](http://www.yogasatyananda-france.net)

**GRAN BRETAÑA:**

[www.syclondon.com](http://www.syclondon.com)

**GRECIA:**

[www.satyanandashram.gr](http://www.satyanandashram.gr)

**ITALIA:**

[www.satyanandaitalia.net](http://www.satyanandaitalia.net)

**26 al 31 Agosto Curso de Kriya Yoga,conducido por Sw.Anandananda Saraswati.Las técnicas del kriya yoga.** Las técnicas del Kriya Yoga explicadas en la tradición SATYANANDA YOGA® constituyen una componente importante en la sadhana de los aspirantes y de los que están dedicados con sinceridad a la búsqueda de la realización del potencial latente y de su propia naturaleza esencial. La práctica del Kriya Yoga tiene el poder de despertar la conciencia, de relajar la mente y de reforzar el proceso de concentración sin lucha con los pensamientos. Las kriyas más avanzadas llevan al gradual despertar de los chakras y del potencial latente en forma de kundalini. De todas formas, Kriya Yoga es un aspecto del Kundalini Yoga que combinado con Karma, Bhakti e Jnana Yoga, favorece un despertar más armonioso de la entera personalidad y a un estado meditativo de la conciencia.

El curso se realizará en forma de seminario RESIDENCIAL EN EL ASHRAM e incluye Karma Yoga, Kirtan, Mantra y Satsang.

**SOUTH AMERICA**

[www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)

**VISHUDDHI**

Os invitamos a que participéis con vuestras sugerencias y aportaciones en forma de traducciones, y experiencias personales Hari Om.

Editora: Ganga

Contactar: [gangaom3@telefonica.net](mailto:gangaom3@telefonica.net)

Colaboran y traducen: Anna De Toni (BCN), Atmamudra, Brian Wesley, Ganga, Poornasagar y Sachi.

La revista está expuesta en las tiendas de productos biológicos del grupo "MURTA"

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

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.