

## Contenidos

- |   |   |
|---|---|
| 1 Sat Chandi Mahayajna y                      | 11 Mantras con armonio.                             |
| 3 Yoga Purnima, Diciembre del 2010.           | 12 Experiencias:Tributo Sw.Suryaprakasch Saraswati. |
| 4 Desarrollando la Conciencia.                | 14 Cocina de la India.                              |
| 5 La Naturaleza del miedo.                    | 15 Simposium- Swami Satyasangananda Saraswati.      |
| 7 Despertar de la Kundalini.                  | Celebraciones y cursos en India.                    |
| 9 Entender Bhava “Estado” en Kirtan y Mantra. | 17 VENTA DE LIBROS Delegación en España.            |
|   | 18 Centros y Seminarios en España.                  |

## YOGA

### SAT CHANDI MAHAYAJNA del 6 AL 10 DICIEMBRE 2010



**S**at Chandi Maha Yajna es el regalo de Swami Satyananda a la humanidad. Su profunda compasión y visión inspirada le llevó a conducir éste culto anual para invocar las bendiciones y gracia de la Madre Cósmica. Ésta antigua adoración tántrica se hizo no meramente para obtener bendiciones aquí en Rikhiapeeth y para transformar las vidas de todos aquellos afortunados que puedan asistir, sino también para continuar la visión esencial de Sri Swamiji, la del despertar masivo de la consciencia y traer paz, abundancia y prosperidad a todos y cada uno. Como un tributo propio a esta visión del gran astro espiritual Paramahansa Satyananda, el quinceavo Sat Chandi Mahayajna fue dirigido en Rikhiapeeth del 6 al 10 de Diciembre. Este evento a gran

escala fue presidido por Swami Niranjanananda y Swami Satyasangananda quienes estuvieron presentes durante todo el evento y cuyos frecuentes Satsangs fueron como alimento para el alma de todos los afortunados que estaban presentes. Miles de devotos se reunieron para disfrutar las vibraciones divinas, edificantes y espirituales que abundan este evento a gran escala. Este año fue extra-especial ya que este programa histórico fue dirigido por primera vez desde que nuestro amado Swami Satyananda alcanzó Mahasamadhi. Como un adecuado tributo a la visión de un gran espíritu iluminado como Paramahansa Satyananda, el décimo quinto Sat Chandi Mahayajna se ofició en Rikhiapeeth de 6 a 10 de diciembre. Este evento a gran escala fue presidido por Swami Niranjanananda y Swami Satyasangananda, que estuvieron presentes durante todo el evento y con sus frecuentes Satsangs, han ido nutriendo el alma de todos los afortunados asistentes. Miles de devotos se reunieron para disfrutar de las vibraciones divinas, elevadoras y espirituales que abundan en este evento. Este año ha sido muy especial, por ser el primer programa histórico, realizado después de que nuestro amado Swami Satyananda entrase en el Mahasamadhi.

El primer día de la celebración empezó con el Abhishek de Swami Niranjanananda, en el Samadhi Sthal de Swami Satyananda. Este ritual muy antiguo fue realizado por los reconocidos pandits de Varanasi y todo afortunado que pudo asistir fue bendecido por ser testigo de un evento “único en la vida”, que coincidió con el cincuenta aniversario de Swami Niranjanananda. Oraciones especiales, cultos, ceremonias y rituales fueron realizados para invocar las bendiciones del Guru. En 1995 Swami Satyananda nombro a Swami

Niranjanananda como su sucesor espiritual y le entregó un cristal para manifestar su iniciación. Durante el abhishek del 2010, oficiado por Swami Niranjanananda, se completó esta iniciación y se estableció a Swami Niranjanananda como un guru viviente en el parampara de nuestro amado Swami Satyananda, que nos guiará y traerá luz a nuestras vidas espirituales.

Siguiendo el abhishek, infinitas bendiciones continuaron cayendo en cada uno ya que la Madre Divina realizó abhishek para todos los presentes, en forma de ligera llovizna durante dos días. La lluvia no enfrió los espíritus de ninguno, más bien unió a todos en karma yoga, ¡con la necesidad de limpiar el barro y los charcos! El canto y el baile continuó con alegría y cuando el sol finalmente salió, la sensación general era como de limpieza, en el verdadero sentido de la palabra, gracias a las tormentas de lluvia.

Durante los cinco días de este sagrado yajna la energía divina de Devi, la matriz raíz de la creación, fue invocada a través de poderosos mantras, yantras y mandalas, herramientas básicas utilizadas en el yajna tántrico. Cada día, los mantras cantados por los pandits y las kanyas crearon un campo de energía muy elevada en el cual era posible conectar con Devi Ma y atrapar un destello de Su divino poder.

Las Kanyas de Rikhia han sido expertamente entrenadas en el arte del kirtan y del canto directamente por Swami Satsangi. Se han ganado la merecida reputación de músicos, sin faltas en el ritmo o la pronunciación y sincronización impecables. Este año su inocencia, pureza y espontaneidad cautivaron a la audiencia y les llevó a nuevas profundidades de devoción. Las Kanyas de Rikhia, que vienen de los estratos más pobres y rechazados de sociedad, una vez más cautivaron a la audiencia con su hechizo, uniendo diariamente Mangal Nritya en los estilos tradicionales Bharatnatyam y Odissi. La gracia, elegancia y profesionalismo de estas jóvenes niñas, fue un ejemplo perfecto de la verdadera expansión de la mente. Las talentosas Kanyas de Rikhiapeeth también impresionaron a la audiencia con una amplia variedad de bailes modernos incluyendo un nuevo baile moderno inspirado por el reconocido icono cultural – Michael Jackson y “Waka Waka” el cual fue dedicado a Sri Swamiji.

Sat Chandi Maha Yajna es una oportunidad para todos nosotros para ser testigos y participar en el

sankalpa que Swami Satyananda dio a Swami Satyasangananda, el primer Peethadishwari de Rikhiapeeth, para asegurar que las tres enseñanzas fundamentales de Swami Sivananda “Sirve, ama, da”, son practicadas y vividas aquí en Rikhiapeeth. Desde la primera sesión hasta los momentos finales, se ha ido distribuyendo prasad en un continuo flujo, que representa el amor infinito y la compasión de la madre cósmica hacia sus hijos. La distribución se realiza no como caridad sino como una aradhana, o culto a Dios en forma humana y es una enseñanza central de Paramahamsaji cuya inspiración continua guiando nuestras vidas.

El 21 de Diciembre todos los presentes fueron bendecidos por el Darshan del ¡natural pratima de Swami Satyananda! Todo el mundo se puso de

pie en aturrido silencio para rendir respetos a su amado Parahamsaji quien entró cuando las Kanyas cantaron el kirtan, “Namo Narayan Swamiji”. No había duda en absoluto en la mente de nadie que estaban teniendo darshan de Sri Swamiji y todos sintieron descender sobre ellos su mirada e infinitas bendiciones.

El Kanya Bhoj fue dirigido en la presencia de Sri Swamiji, y todos los presentes fueron testigos de Devi en la forma de inocentes Kanyas. Swami Niranjanananda y Swami

Satyasangananda aseguraron el éxito de esta antigua y sagrada pooja, atendiendo personalmente cada detalle de las preparaciones y ejecución. Ellos realizaron todos los rituales con la fe y la devoción, tal como lo hizo Sri Swamiji los años anteriores. Swami Satyananda había dicho, “Alimentando y vistiendo a las Kanyas, la Madre Divina es alimentada. Adornando a las Kanyas con ornamentos, Devi misma es adornada. Esta es la manera de alcanzar paz, abundancia y prosperidad. Tú serás testigo de la grandeza y gloria de la Madre Cósmica en las Kanyas”.

Este culto anual de cinco días es el legado de Paramahansa Satyananda para elevar a la humanidad. Y desde el primer momento hasta el último, su presencia y gracia infinita ducharon a todos y a cada uno. Él nos ha mostrado el camino para salir del sufrimiento, no solo para un individuo sino para toda la humanidad. Sat Chandi Mahayajna continua siendo un ejemplo concreto de gracia, manifestándose, como la presencia de nuestro amado Gurudev, siendo sentida más fuerte que nunca durante todo el evento y más allá de éste.



Con el fin de equilibrar la poderosa carga energética de Devi en Sat Chandi Mahayajna, Yoga Purnima invocó la fluida y más tranquila energía del Guru y de Shiva. Iniciada por Paramahansa Satyananda en 2008, esta celebración anual permite a los que participan en ella alcanzar la más alta cota de auto realización a través del culto, el kirtan y la oración. Este Mahamrityunjaya Homa que es una celebración de Yoga Poornima supone rendir culto a Shiva, la Conciencia Cósmica. A continuación del Sat Chandi Mahayajna, en el que hubo cinco días de culto a Devi, la Energía Cósmica. Estos dos eventos rinden homenaje a ambos, a la Madre y al padre del Universo. Ambos se complementan el uno al otro para crear un círculo completo o la totalidad de la experiencia. Al finalizar estos dos eventos a gran escala, uno se siente saciado, completo en la totalidad.

Al rendir culto a Shiva, la manifestación de lo favorable, se invoca la gracia del Guru tatwa. Yoga Purnima, ahora en su tercer año, conmemora el nacimiento de Swami Satyananda., que tuvo lugar en la Purnima de Margasheers, en 1923. Mrityunjaya Mahadev es el ishta devata de Swami Satyananda, y en consecuencia, se cantó el Mahamrityunjaya a lo largo de cada día de este evento por pandits, kanyas y todos los participantes. Debido a la contribución sin precedentes de Sri Swamiji a la Humanidad en el campo del Yoga, el evento se llama Yoga Purnima, un tributo a un yogui que ha inspirado y todavía inspira a millones de personas a vivir la vida divina.

La celebración de este año fue extra especial, ya que se llevó a cabo por primera vez desde que nuestro querido Swami Satyananda alcanzó Mahasamadhi, y se hizo uno con el padre cósmico, el Señor Shiva. La presencia constante de Swami Niranjanananda y Swami Satyasangananda inspiró y elevó a todos los participantes, y recordó a todos y cada uno, que las enseñanzas y visiones de Paramahansa Satyananda se han materializado y se han hecho eternas a través de sus "dos preciosas flores".



Personas de todo el mundo, así como un gran número de gentes llegadas de diferentes estados de India siguieron el programa, que estuvo lleno de cantos de mantras sagrados, canto de kirtans y ofrendas de devoción al Guru y a Shiva.

Este evento contempló el comienzo de cada día con alegres e inspirados kirtans cantados por Sannyasins de todo el mundo, cuya enorme devoción impregnó la atmosfera y se manifestó en el canto, las palmas y el baile de todos los asistentes. En más de una ocasión, tanto Swami Niranjan como Swami Satsangi subidos en el escenario cantaron y bailaron con ellos y con las kanyas y los batuks. La energía fue electrizante cuando todos los participantes de distintas razas, credos y nacionalidades se unieron en la danza, el culto y el recuerdo de Sri Swamiji.

Como siempre, las Kanyas de Rikhiapeeth, tan llenas de talento, condujeron el evento y una vez más hicieron vibrar a los asistentes con sus excelentes actuaciones de danza, tanto tradicional como moderna, kirtans e incluso teatro. Junto con los batuks, desplegaron su talento con una maravillosa obra teatral corta sobre la Diosa Anapurna, que al igual que Sri Swamiji, tiene una capacidad sin fin de dar, dar y dar.

La profesionalidad de todos los niños en el escenario, fue un testimonio más de su progresivo y excepcional desarrollo en el ashram. Ellos son un ejemplo de auto realización y logro, e inspiraron a todos los presentes a alcanzar su propio y pleno potencial.

Ninguna Yajna está completa sin la distribución de prasad en medio del canto, como en estado de trance, de los pandits; millones de personas a lo largo de estos cinco días recibieron las bendiciones y la gracia del guru en forma de mantas, utensilios para la casa, ropa y herramientas.

En el último día se proyectó una grabación del último satsang dado por Sri Swamiji en el Yoga Purnima de 2009. Su voz y sus palabras capturaron a la audiencia, tanto a aquellos que le recordaban, como a los que la oían por primera vez. Sus palabras conmovieron lo más profundo de todos los presentes.

Para finalizar estos muy especiales y unificadores cinco días, Swami Satsangi inspiró a los participantes con algunos recuerdos de Sri Swamiji, y de cómo su vida y su comportamiento fueron ejemplos de lo que realmente significa pura disciplina. Anecdóticos fragmentos de nuestro amado Guru, así como los sankalpas compartidos por Swami Niranjanananda aquel del Annapoorna Kitchen en Rikhiapeeth, el Sannyasapeeth en Munger, y la visión de un centro para la Tercera Edad en Rikhiapeeth, inspiró a todos a renovar su voluntad de servir, amar y dar tanto como sea posible individual y colectivamente.



## DESARROLLANDO LA CONCIENCIA

*Swami Satyananda Saraswati*

La mayoría de los profesores de yoga del pasado y del presente, afirman que la práctica del yoga está encaminada a expandir la conciencia del practicante tanto internamente como externamente. En yoga utilizamos la palabra "conciencia". Otras personas pueden utilizar otras palabras tales como conocimiento, Atman, ser, espíritu, totalidad, etc. pero todas ellas se refieren a la conciencia.

Podemos explicar lo que es conciencia diciendo que es la habilidad de dar un paso atrás y observar las actividades físicas y mentales de uno mismo. Si uno es consciente, entonces se convierte en un espectador de sus actividades, internamente y externamente. Si tú eres capaz de observar tanto al cuerpo como a la mente, entonces debes haber descubierto un aspecto de ti mismo que no es ni el cuerpo ni la mente, para ello se debe ser testigo de la acción de ambos sin ser obviamente ninguno de ellos. Si has tenido esta experiencia sabrás lo que implica utilizar la palabra conciencia.

¿Tienes a menudo experiencias de "mente ausente"? La "mente ausente" es una señal segura de que la conciencia se ha perdido durante algún tiempo. Si a menudo "extravías" cosas es porque no eres consciente del movimiento real al "emplazar" un objeto en un lugar. En ese momento tu atención estaba centrada en algún otro sitio.

La mayor parte de las personas raramente tiene una completa conciencia de sí mismas ya que normalmente están perdidas en sus pensamientos y fantasías o totalmente absorbidos por la actividad física de tal forma que se olvidan de todo lo demás.

Consideremos el gran número de pensamientos irrelevantes que pasan por nuestra mente cuando realizamos cualquier acción. La mayoría no nos son útiles para lo que estamos haciendo, y tienen que ver con trivialidades tales como retazos de

conversaciones que recordamos, cotilleo innecesario y quejas inútiles. Otros reviven el pasado o se anticipan a lo que va a ocurrir en el futuro. La mayor parte de este pensamiento mecanizado está relacionados con el ego; con sus victorias y con sus fracasos, o como se las apañará. Todos los sistemas de disciplina espiritual refieren el apego al ego como el mayor obstáculo para progresar; y el método más efectivo para desinflar el ego es dejar de preocuparse por él. El ego sólo existe cuando hay pensamientos que lo refuerzan. Preocuparse sobre cosas que van a pasar en un futuro, exceptuando aquellos planes constructivos o creativos, es una enorme pérdida de energía y puede causar estrés emocional. Es raro que los acontecimientos ocurran tal como los imaginamos o predecimos. Es también una pérdida de tiempo intentar tomar decisiones sobre el desarrollo futuro de una acción. Normalmente una decisión prematura es inaplicable porque las circunstancias han cambiado en el momento que ese acontecimiento ocurre. El resultado final no es normalmente nuestra decisión, ya que algún hecho externo e imprevisto ha intervenido y ha cambiado el curso de los acontecimientos. Nos engañamos a nosotros mismos creyendo que si no pensamos continuamente en algo, no sabremos cómo actuar. De hecho lo verdadero es lo contrario. Cuanto más tranquila está nuestra mente, más espontáneas y apropiadas son nuestras acciones.

Hay dos formas de conciencia. Una es la conciencia interna, cuando dirigimos nuestra atención a las actividades de la mente. La otra es la conciencia externa, cuando la atención está dirigida a los estímulos captados por los sentidos o a la actividad del cuerpo. En momentos especiales se requieren estos dos modos de atención para nuestro trabajo, pero lo que ocurre normalmente es que nuestra conciencia está funcionando en un único modo de atención y entonces permitimos al otro venir y distraernos.

## LA NATURALEZA DEL MIEDO

Según las enseñanzas de Swami Sivananda Saraswati

**E**l miedo es universal. Es un instinto común a todos. El miedo puede llegar en cualquier momento. El miedo es una emoción, estimulada por una amenaza peligrosa o un dolor inminente y se acompaña por el deseo de eludir o escapar de la situación y asegurarnos que estamos a salvo. Hay distintos niveles de miedo. Puede tratarse solo de susto, cohibición, timidez, estado de alerta, terror y aterramiento. El miedo asume distintos aspectos. Hay quien tiene miedo a las enfermedades. La gran mayoría de las personas tienen miedo a la críticas de los demás.

### Miedo normal e imaginario

El miedo es de dos tipos, normal e imaginario. El miedo normal solo representa el cinco por ciento, allí donde el miedo imaginario es el noventa por ciento. El miedo normal es saludable. Prepara el camino hacia el progreso. Preserva vidas. El decano tiene miedo al inspector escolar. Pone un gran interés en formar a sus estudiantes. Todos ellos superan los exámenes con éxito. El conductor de un tren tiene miedo a su oficial superior. No ocurren colisiones. El médico tiene miedo a ganarse una mala reputación. Se ocupa seriamente de sus pacientes..

Miedos imaginarios provocan enfermedades, acaban con la energía y producen todo tipo de brotes de fiebre, baja vitalidad, molestias, incomodidades y desequilibrios. Cuando ocurre una epidemia, las personas se preocupan e imaginan que los gérmenes han penetrado en sus cuerpos. La imaginación genera una fuerte confusión. Los lleva a ser víctimas de la enfermedad en curso! Algunos desarrollan el miedo a perder el trabajo. Algunos tienen miedo sobre que va a ocurrir si fallan en sus negocios. El estudiante se prepara día y noche para el examen. Ha pasado todos los exámenes anteriores bien, pero ha desarrollado una especie de miedo imaginario, el miedo a los exámenes, nada más entrar en la sala de exámenes, se ha vuelto nervioso y confuso. Sus manos tiemblan. No puede escribir. Falla los exámenes. No hay fin a estos miedos imaginarios.

### Fobias

Los miedos peculiares, privados, irracionales, innaturales, se llaman fobias. Las fobias no existen y no obstante las personas no consiguen librarse del miedo y de los sentimientos negativos. Algunos tienen miedo a las ratas. Otros a los relámpagos. Otros de caminar en la oscuridad.

Algunos tienen miedo cuando ven una multitud de gente. Esta es plurofobia. Algunos tienen miedo a quedarse solos. Otros no pueden dormir en una habitación sin luz. Otros le tienen miedo a los espacios cerrados como los túneles. Esta se llama claustrofobia. Otros tienen miedo de los espacios abiertos. Esto se llama agorafobia. No obstante el médico ha dicho definitivamente que no hay nada malo a nivel orgánico, algunos pacientes siguen pensando que sufren de problemas al corazón, a los riñones o de hígado. Todas son fobias relativas al cuerpo.

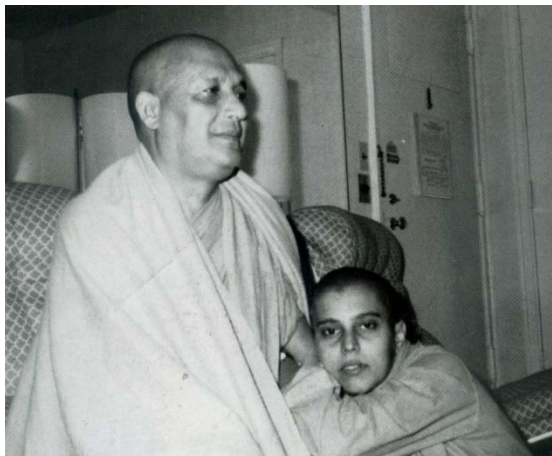
Algunos temen de todo y a todos. Los americanos le tienen miedo a los rusos. Los rusos tienen miedo de los americanos. Las fobias son infinitas. Las causas son los nervios, la estupidez en forma ligera o intensa y la falta de un pensamiento y de una comprensión correcta de las cosas.

### Unas palabras para los padres y los profesores

El origen de muchos miedos neuróticos se encuentra en la niñez. Las semillas del miedo pueden yacer durmientes en la mente subconsciente en el período de la niñez. Germinan durante un período de crisis o de estrés. Las mentes de los niños son muy impresionables. Las madres y los profesores deberían tener mucho cuidado en no contar nada a los niños que los pueda asustar. Deberían contarles cuentos que los hacen sentir fuertes y ardidos. Durante el embarazo, las madres deberían leer libros inspiradores como el Ramayana, la Bhagavad Gita y el Mahabharata si quieren que sus hijos sean inteligentes y valientes. Las madres, los padres y los profesores deberían poseer unos conocimientos básicos de psicología. Solo entonces podrán moldear los niños apropiadamente.

### Los efectos del miedo

Del miedo procede la mala suerte. El miedo constante debilita la vitalidad, ablanda la confianza y destruye las habilidades. Es un enemigo que tiene éxito. El miedo paraliza la mente. Es la más destructiva de las emociones. El miedo hace daño al sistema nervioso y mina la salud. Produce preocupaciones y rinde imposible vivir felices y tranquilos. El miedo es un enemigo mayor. Destruye la felicidad y la eficiencia. Ha convertido muchas personas en cobardes y perdedores. El miedo mata los esfuerzos y hace que se falle. La pobreza y los fracasos son debidos a pensamientos cargados de miedo. El miedo atormenta



muchas vidas, hace que la gente se sienta infeliz y fracasada. El miedo es un pensamiento negativo. El miedo es tu peor enemigo.

### Causas del miedo

*Raga* o apego es la causa del miedo. Cuando estáis apegados a un objeto, aunque sea pequeño, aparece el miedo a perderlo. Miedo y apego coexisten. El apego al nombre y a la fama produce miedo. El apego al dinero produce miedo. Cualquier apego es terreno de un miedo terrible. Quien ha renunciado a todo, el que percibe el *atman*(vida o aliento) en todo, no tiene miedos. Agarrarse a la vida y al cuerpo, al amor hacia la vida terrenal, es la causa principal de todos los miedos.

Muchas personas sufren de disturbios del sueño debidos a una mente cargada de pensamientos de soledad cuando se van a acostar. Hay que evitar ir a acostarse en este estado de preocupación o miedo, o con el corazón cargado, o agobiados, pensando a un mal que está a punto de llegar. Antes de retirarse, hay que deshacerse de todos estos pensamientos. Meditar sobre Dios. Desarrollar una perfecta paz, en la mente y en el alma. Si no podéis meditar sobre Dios, probar a recitar un poema o un himno. Así estáis seguros que disfrutaréis de un sueño pacífico y profundo.

Agobiantes olas de miedo a veces nos sumergen. Podemos perder el equilibrio mental durante un breve periodo. Nos volvemos demasiado sensibles y agitados. Memorias del pasado se nos acercan rápidamente. Aumenta nuestra imaginación y empezamos a dibujar imágenes de desgracias y calamidades que nos esperan. Y no obstante esto, bajo todas las circunstancias, debemos ofrecer nuestra plena fe a Dios, tomar refugio en El y creer firmemente que El y El solo nos puede salvar.

### Vencer el miedo

Para vencer el miedo hay que enfrentarse a las situaciones que tememos. Si tenemos miedo a aparecer en público, este se transforma en nuestro principal deber hasta que nos libremos del miedo del plató y de los nervios. Si se tiene miedo a acercarse a un superior, o cualquier otra persona que pensamos ser dueña de superpoderes, todo esto debe ser nuestro principal deber cada día hasta que ganemos fuerza moral suficiente. Si se tiene miedo a algo, hay que enfrentarse a este. El miedo desaparecerá.

Siéntate por unos momentos. Reflexiona bien. Entra en ti mismo. Todos los miedos imaginarios se irán. Se desinflarán en el aire. La mente te engaña haciéndote vivir miedos imaginarios. Aprende a discriminar. La mente se deslizará como un ladrón. Te darás cuenta ahora de como tu mente te ha engañado en todos estos años por tu mente y que el gran miedo es una entidad inexistente, un cero. Guarda las semillas del coraje en tu corazón. Permite al coraje crecer. El miedo morirá por sí solo. La positividad siempre supera a la negatividad. Esta es una ley psicológica inmutable. Esto es el método *pratipaksha bhavana* de los *raja yoguis*. Prueba este método siempre. Tendrás un éxito seguro.

Desarrolla tu fuerza de voluntad. Desarrolla la fuerza mental. Ten coraje y paciencia en los momentos duros. Dios aporta seguridad a sus devotos y remueve todo tipo de miedos. Transforma la inseguridad en confianza y fe. Nos salva del pánico y de la desesperación. Abandona el apego con la práctica del desapego o *vairagya*. Lo que queda de apego, será leve.

### Un error de los psicólogos

Los psicólogos tienen la opinión que no existe nadie que no sienta miedo y que hay que realizar determinados esfuerzos para superar los miedos. Esto no es correcto. Los psicólogos no tienen experiencias transcendentales. El perfecto sabio que conoce a Brahman está del todo libre de miedos. Las Upanishads afirman de forma contundente: "Quien conoce el Brahman que no tiene miedo, el mismo está del todo libre de miedos".

Existe el miedo solo cuando existe la dualidad. Se tiene miedo de otra persona. ¿Como puede tener miedo quien no ha experimentado la no dualidad? El sabio que está establecido en la no dualidad es el más intrépido de los hombres. El coraje de un soldado o de un ladrón solo es coraje tamásico. Es una ferocidad brutal nacida del odio y de la celosía. Solo el coraje *sattwico* que nace de la sabiduría es el coraje verdadero.

Mientras haya amor y hermandad, no hay enemistad. No existe superioridad o inferioridad. Hay un estadio parcial. El estadio final es el sentimiento de la unidad. Brahman permea todo el universo. No hay una segunda cosa en su creación. Este conocimiento erradica del todo el miedo y nos aporta la paz eterna.

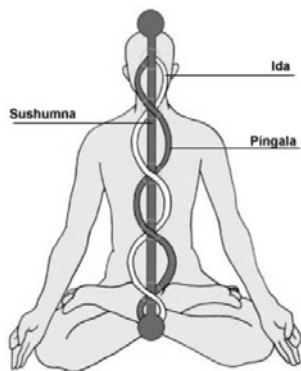
Yoga-Mag.- Octubre 2005

**K**undalini es la energía espiritual latente en el ser humano o *shakti*. Se suele describir como una serpiente enroscada en tres vueltas y media, boca abajo, durmiendo en el *chakra mooladhara*, en la base de la columna vertebral. Mientras no despierte esta *kundalini*, no hay *samadhi* posible. Una vez despertada, *kundalini* representada como una serpiente atizada con un palo y entra por la boca de *sushumna*, viaja de *chakra* en *chakra*, atravesando las diferentes capas de la mente. Por último esta fuerza de *shakti* se une con *Shiva*, sentado en *sahasrara* o loto de los mil pétalos, en la coronilla de la cabeza.

El efecto último del pranayama es el *udgata* o despertar de la serpiente *kundalini*. La práctica de *kumbhaka* como técnica de pranayama genera calor, despertando así la *kundalini* y haciéndola subir a lo largo del *nadi sushumna*. Uno debe tener conocimiento de los *nadis* y *chakras*, haber abandonado todo deseo y estar lleno de *vairagya*, desapego, antes de intentar despertar la *kundalini* mediante el pranayama.

### Nadis

Los *nadis* son canales psíquicos formados por materia psíquica que transportan corrientes pránicas, sólo visibles para los ojos psíquicos. No son nervios. Por los nervios sólo circula *prana* burdo, mientras que la corriente pránica o fuerza vital se mueve a través de los *nadis*. Por encima de los órganos genitales y debajo del ombligo se encuentra el centro energético conocido como *kanda*,



con una forma que recuerda un huevo de pájaro. De *kanda* parten 72.000 *nadis*. De ellos, los yoguis conocen generalmente 72. Y entre éstos hay diez principales: *ida*, *pingala*, *sushumna*, *gandhari*, *hastijhva*, *pusha*, *yahasvini*, *alambusa*, *kuhu* y *shankhini*. De éstos, *ida*, *pingala* y *sushumna* son los más importantes y *sushumna* el más importante de todos.

### Ida y pingala

A cada lado de la columna vertebral fluyen dos corrientes pránicas. La de la izquierda se llama *ida* y la de la derecha *pingala*. Estos *nadis* no corresponden a los nervios simpático y parasimpático a derecha e izquierda de la columna, sino que son corrientes sutiles que transportan *prana*. La luna circula por *ida* y el sol transita por *pingala*. El veneno es del sol y el néctar de la luna. *Ida* enfría y *pingala* calienta. *Ida* fluye por la fosa nasal

izquierda y *pingala* por la derecha. La observación nos permite comprobar que en general el flujo de la respiración pasa por la fosa nasal derecha durante una hora y luego por la izquierda en la hora siguiente.

### Sushumna

*Sushumna* es el más importante de todos los *nadis*. Es el sostén del universo y el camino de la salvación. Cuando la respiración circula a través de *sushumna*, más que fluctuando entre *ida* y *pingala*, como sucede habitualmente, la mente deviene estable. Esta estabilidad mental se conoce como estado sin mente, el estado más elevado en *raja yoga*. Si uno se sienta a meditar cuando *sushumna* está activo, la meditación resultará maravillosa. El trabajo real de un yogui empieza cuando *sushumna* entra en actividad. Los yoguis se esfuerzan al máximo para conseguir que el *prana*, que normalmente alterna entre *ida* y *pingala*, circule por el *nadi sushumna*.

### Purificación de los Nadis

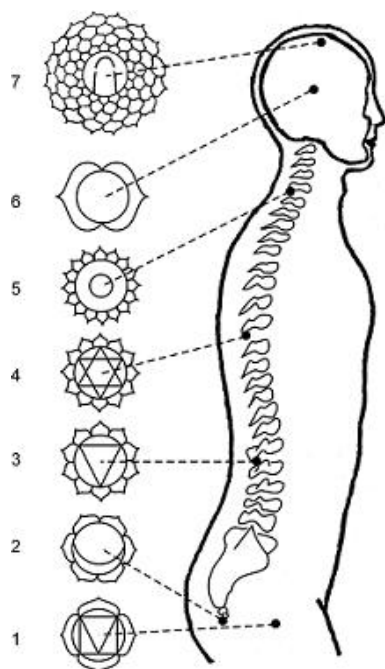
El *prana* no puede entrar en los *nadis* si están llenos de impurezas. Así que, en primer lugar, los *nadis* deben ser purificados y después se puede practicar el *pranayama*. Con la práctica regular del *pranayama*, los centros nerviosos y los *nadis* quedan purificados y el *prana* circula fácilmente a través de la entrada de *sushumna*. Los *nadis* se purifican mediante dos procesos: *samanu* y *nirmanu*. *Nirmanu* se realiza con limpieza física o *shatkarmas*. *Samanu* se lleva a cabo por un proceso mental con *bija mantras* o *bijaksharas*, sonidos “semilla” o letras “semilla”, proceso que describimos a continuación.

### Práctica de Samanu

1. Siéntate en *padmasana*. Medita en “*yam*”, el *bijakshara* de *vayu*, el elemento aire del color del humo. Inhala a través del orificio nasal izquierdo mientras repites el *bijakshara* 16 veces. Retén el aire hasta que hayas repetido el *bijakshara* 64 veces. A continuación, exhala por el orificio derecho muy, muy despacio, repitiendo el *bijakshara* 32 veces.
2. El ombligo es el seno de *agni tattwa*, el elemento fuego. Medita en este *agni tattwa*. Entonces, inhala a través del orificio derecho repitiendo 16 veces el *agni bijakshara* “*ram*”. Retén el aire, mientras repites el *bijakshara* 64 veces. Entonces, exhala despacio por el orificio izquierdo repitiendo “*ram*” mentalmente 32 veces.
3. Fija tu mirada en la punta de la nariz. Inhala por el orificio izquierdo repitiendo el *bija* “*Tham*” 16 veces. Ahora, imagina que el néctar que desprende la luna circula a través de tus vasos sanguíneos y los purifica. A continuación, exhala despacio por el orificio derecho mientras repites el *prithvi tattwa*, elemento tierra, *bijakshara* “*Lam*” 32 veces.

## Mover la kundalini a través de los chakras

Los *chakras* son centros de energía espiritual. Allí donde se entrecruzan los diferentes nervios, arterias y venas, se encuentra un centro llamado plexo. De igual manera, existen plexos o centros



de energía vital en los *nadis* sutiles, que son los *chakras*. Éstos se encuentran en el cuerpo astral o psíquico, pero tienen sus correspondientes centros también en el cuerpo físico.

Cuando se retiene el aliento, el *prana* es dirigido dentro de *sushumna* en uno de los tres puntos donde cede espacio para la entrada a través de la contracción de los músculos del cuello, del pe-

rineo, o a través del ombligo. Si la energía enrollada de la *kundalini* se eleva a lo largo de *sushumna nadi*, debe subir pasando de *chakra* en *chakra*.

Hay seis *chakras* importantes. Estos son: *mooladhara* (que posee cuatro pétalos) asociado al perineo; *swadhisthana* (6 pétalos) asociado al órgano genital; *manipura* (10 pétalos) en el ombligo; *anahata* (12 pétalos) en el corazón; *vishuddhi* (16 pétalos) en la garganta y *ajna* (2 pétalos) en el espacio entre las dos cejas. El séptimo *chakra* es conocido como *sahasrara*, que posee mil pétalos. Esta situado en la coronilla. El plexo sacro corresponde aproximadamente a *mooladhara chakra*; el plexo prostático a *swadhisthana*, el plexo solar a *manipura*, el plexo cardíaco a *anahata*, el plexo laríngeo a *vishuddhi* y el plexo cervical a *ajna chakra*.

### Kundalini Pranayama

Cuando lo practiques, concéntrate en *mooladhara chakra* en la base de la espina dorsal, que tiene forma triangular y es la residencia de *kundalini shakti*.

Cierra el orificio nasal derecho con el pulgar derecho. Inhala por el orificio izquierdo mientras cuentas 3 "oms" despacio. Imagina que inhalas el *prana* del aire atmosférico.

A continuación, cierra el orificio izquierdo con los dos dedos pequeños de la mano derecha y retén

el aire durante 12 "oms". Envía el aire hacia abajo de la columna hasta el loto triangular, el *mooladhara chakra*. Imagina que la corriente del nervio choca contra el loto y despierta la *kundalini*. Después, exhala despacio por el orificio derecho contando 6 "oms".

Repite el proceso empezando con una exhalación por el orificio derecho como se detalla arriba, con los mismos tiempos, y con la misma imaginación y sentimiento.

Este *pranayama* despertará la *kundalini* rápidamente. Hazlo tres veces por la mañana y tres veces por la noche. Aumenta gradualmente y con cuidado el número de veces y el tiempo de acuerdo con tu capacidad y aguante. En este *pranayama*, la concentración en *mooladhara chakra* es importante. La *kundalini* se despertará rápidamente si el grado de concentración es intenso y si el *pranayama* se practica con regularidad.

### Kundalini pranayama con Bhavana

En este *pranayama*, el *bhavana*, el sentimiento, es más importante que el ratio entre *pooraka*, *kumbhaka* y *rechaka*.

Siéntate en *padmasana* o *siddhasana*, mirando hacia el este o el norte. Después de postrarte mentalmente a los pies del loto o del *sadguru* y recitar *stotras*, himnos alabando a Dios y al gurú, empieza este *pranayama*, que te llevará al despertar de la *kundalini*.

Inhala profundamente, sin hacer ruido. Al inhalar, siente como la *kundalini* que yace durmiente en *mooladhara chakra* se despierta y sube de *chakra* en *chakra*. Cuando termines *pooraka*, ten la sensación (*bhavana*) de que la *kundalini* ha alcanzado *sahasrara*. Cuanto más vívida sea la visualización de los *chakras*, uno detrás de otro, más rápida será tu progresión en esta *sadhana*.

Retén el aliento por un tiempo. Repite el *pranava*, el mantra "om", o tu *ishta* mantra. Concéntrate en *sahasrara*. Siente como por la gracia de la Madre Kundalini, la oscuridad de la ignorancia que envuelve tu alma se ha disipado. Siente como todo tu ser está impregnado de luz, poder y sabiduría.

Exhala despacio ahora. Mientras lo haces, siente como la *kundalini* gradualmente desciende de *chakra* en *chakra*, hasta *mooladhara*.

Ahora, empieza el proceso otra vez.

Es imposible hacerle justicia adecuadamente a este *pranayama*. Es la varita mágica para alcanzar la perfección muy rápidamente. Incluso unos pocos días de práctica te convencerán de su notable gloria. Empieza hoy, ahora mismo. Que Dios te bendiga con alegría, dicha e inmortalidad.

Yoga-Mag.- Agosto- 2009

**K**irtan y el canto, que forman parte del mantra yoga, son una parte importante de la educación del yoga. En la antigüedad palabras y música eran usadas para alcanzar un estado mental alterado. La música era una ayuda para desarrollar la mente, espíritu, emociones y sensibilidad. En la edad moderna se han desarrollado diferentes formas de música, como el rock, heavy metal, jazz, etc., pero hasta tiempos recientes la música se usaba no para complacer la



mente sino para tranquilizar las agitaciones de la mente.

Mantra no significa 'palabra de poder'. Es algo que se siente en el interior, algo que surge de las profundidades de la consciencia a la superficie de tu mente. Mantra es el idioma no hablado del corazón. El uso correcto del mantra puede evocar un sentimiento particular y sensibilizar la mente para ser receptiva a muchas experiencias, tanto internas como externas. Aunque se dice que Rama y Krishna son los nombres de dioses Hindúes, o que Devi es el nombre de una diosa, esto es sólo una interpretación religiosa. La palabra Rama es también el sonido de un chakra, y los yoguis tenían conocimiento de la palabra Rama en sus diferentes capacidades mucho antes de que Rama naciera. Mantras preceden a la religión; ellos representan la unión entre la naturaleza individual y lo divino.

Kirtan es a la vez un arte y una ciencia. Se canta para evocar un sentimiento que es elevador y puro. No es tan importante el canto del nombre como el despertar de *bhava*, el sentimiento o emoción que está asociado con él.

Hay una historia sobre los músicos en la corte del Emperador Akbar. Cada vez que un músico solía cantar, todos los cortesanos movían y sacudían sus cuerpos, manos y cabezas y decían “¡oh, qué música tan maravillosa!” Akbar pensó, “¿Todas estas personas entienden realmente la música, realmente la aprecian, o sólo están haciendo gala

de entenderla?” Para averiguarlo, emitió una proclamación: “Cualquiera que sea visto moviéndose con la música será decapitado”. Después de eso nadie se movía, todo el mundo en la corte se quedaba muy quieto – todo el mundo excepto por unos pocos que eran incapaces de controlarse cada vez que se tocaba la música. Así que Akbar les preguntó: “¿No habéis oído la declaración que cualquiera que sea encontrado moviéndose al ritmo de la música será decapitado?”, ellos dijeron: “Sí, hemos escuchado el mandato real, pero la muerte sería aceptable por nosotros porque hemos disfrutado la felicidad de la música”. Así que Akbar supo que sólo unos pocos en toda la corte realmente apreciaban la música y que todo el resto eran sólo aduladores.

Para apreciar realmente la música, tienes que seguir las cuatro etapas del kirtan: (a) cantar, (b) ir al compás del ritmo o *taal*, (c) evocar el estado de ánimo apropiado para que la mente empiece a oscilar, y (d) mover el cuerpo con el ritmo, lo cual sucede naturalmente cuando la mente empieza a bailar. Intenta esto y verás la diferencia en la calidad de tu experiencia durante el kirtan.

### Diferentes niveles de experiencia

El Kirtan juega una parte importante en la vida yóguica o espiritual, tal y como hacen hatha yoga, raja yoga, meditación y kundalini yoga. Esto es porque nosotros existimos a diferentes niveles de experiencia simultáneamente: (a) a nivel sensorial, donde la experiencia viene sólo a través de los sentidos, (b) a nivel intelectual, la mente racional, dando lugar a aficiones y fobias, aspiraciones y ambiciones, etc., (c) a nivel emocional, el nivel de los sentimientos, de la sensibilidad, siendo capaces de conectar con algo no-racional, y estando en sintonía con la energía que transforma sensibilidad y sentimientos en emociones, (d) a nivel psíquico, que incluye impresiones latentes, actitudes y hábitos arraigados, *samskaras* y *karmas* que definen carácter y la propia identidad, y (e) a nivel espiritual, el cual sólo puede ser directamente experimentado cuando los otros cuatro niveles están en armonía.

En el proceso del yoga, tenemos que acceder y reunir poco a poco cada nivel junto al otro, más que centrarse en sólo un nivel de percepción o dimensión – sólo el cuerpo o sólo la mente o sólo los sentimientos. Si somos capaces de desarrollar una atención totalmente exhaustiva, entonces, según la tradición, la plenitud completa, *poornata*, puede ser experimentada en esta vida.

Al igual que en este proceso, raja yoga, jnana yoga, kriya yoga o kundalini yoga pueden ser importantes, en la misma medida e intensidad kirtan también se recomienda. ¿Por qué? ¿Qué es kirtan? Kirtan es el canto de nombres diferentes

del yo, del cual nosotros somos una parte, una expresión; todos nosotros expresamos diferentes manifestaciones e identidades del yo. Estos nombres están compuestos en sánscrito de *aksharas*, o sílabas de sonido, las cuales nunca cambian. Aunque pueden parecer indicar una forma manifiesta de divinidad, en la cual, por ejemplo, Rama puede invocar la imagen de Rama, y similarmente para Krishna, Buda y Cristo, los mantras no representan una identidad personalizada de la divinidad sino más bien una expresión de esa fuerza y energía. Cuando se cantan los nombres, son las sílabas las que alteran los patrones de la mente según las diferentes frecuencias sonoras y vibraciones, haciéndola más clara, tranquila y receptiva, más completa, por lo tanto incrementando sensibilidad y sentimiento. Ésta sensibilidad te ayudará a conectar con el origen de tu ser y entonces experimentarás yoga. Este es el propósito y significado de kirtan.

Al igual que tenemos un CI, un coeficiente intelectual, también tenemos un CE, un coeficiente emocional. El coeficiente emocional no está sólo confinado a las expresiones de amor y afecto, compasión y caridad. Más bien está expresado como una sensibilidad en todas las áreas, sin importar donde se dirija tu mente. Tu mente se puede dirigir a un punto en particular o enfoque, pero hay una atención en la cual todo el campo también está cubierto. Cantando el nombre estás expresando sentimientos que están libres de los condicionamientos de tales aportaciones externas o *samskaras*, y estás expresando esos sentimientos a este ser puro, que es tu Dios personal. Y si la pureza es una expresión de Dios ¿por qué no aprender a cómo conectar con eso?

Kirtan ayuda a alcanzar el estado donde uno es capaz de expresar los sentimientos en su forma más pura de uno hacia la naturaleza en estado puro. Ésta devoción es diferente de la expresión de un sentimiento religioso. Kirtan saca el yo puro y aumenta la sensibilidad, y uno es capaz de conectar con el ser puro. Y esto es igual a yoga.

Por consiguiente, kirtan tiene un lugar prominente en la vida del ashram, en la vida yóguica y en las vidas de todos los buscadores espirituales. Kirtan es yoga para los sentimientos. Así como el hatha yoga es yoga para la purificación física, raja yoga es un sistema yóguico para conocer la mente, Kriya yoga es un proceso para el despertar psíquico y kundalini yoga un proceso para despertar kundalini, kirtan es un proceso para despertar la sensibilidad.

#### ¿Debería el mantra ser cantado sin emoción?

¿Cómo puede uno pensar siquiera practicar mantra sin bhava, la cualidad del sentimiento? Si piensas en ello, pensar de cualquier acción o pensamiento sin emoción es hipócrita. Cuando te enfadas o te sientes asustado, ¿es sin bhava?

Cuando estás bajo estrés, ¿es sin bhava? Cualquier estado mental, tanto si es odio, celos, frustración, ansiedad, estrés o pasión, no puede existir sin bhava, el sentimiento asociado.

Tiene que haber pasión en el mantra. Al principio de la práctica del mantra éste se repite mecánicamente porque uno no sabe cómo conectar con el bhava. Pero cuando sabes cómo, entonces combinando el mantra con el bhava, la energía del mantra se intensifica. Y esa potencia tiene la capacidad de invocar a Dios en una forma física enfrente de ti lo cual significa que puede cambiar cualquier regla en la creación. Mantra realizado con bhava tiene el potencial y la capacidad para hacer que Dios tome un cuerpo físico y aparezca delante de ti. Así que, si tiene la capacidad de ordenar a Dios a dar Darshan, puedes imaginar lo poderoso que es el mantra. Incluso Dios está sujeto al poder del mantra.

No es la mente humana la que le hace aparecer a Él o Ella ante ti. Es este llamamiento de Dios en forma de mantra y Él está atado a ese llamamiento. Así, si Dios puede aceptar la supremacía del mantra, ¿por qué no puede el poder del mantra cambiar todo tipo de ley natural? Aquellos que han practicado mantra con bhava han sido capaces de perfeccionar esta cualidad y entender la completa potencialidad del mantra.

Pensar de cualquier práctica sin bhava es realmente señal de una mente inmadura porque el mantra se hará fructífero sólo cuando bhava se ha asociado con él. Así como un sentimiento está asociado con un estado de enfado, celos, o estrés y tensión, o con lo que comes y bebes, o con un amigo o enemigo, similarmente un sentimiento está asociado con un mantra. ¿Cómo es posible mantener la práctica de mantra separada del sentimiento asociado con el mantra? No es lógico. Por consiguiente, cada vez que practiques un mantra como parte de mantra sadhana o cantes kirtan, deberías también intentar proyectar la emoción asociada con el mantra en él. Entonces cuando coreas o cantas el mantra eres capaz de encauzar tus emociones con un control total, y eso es todo un logro para cualquier ser humano.

Normalmente, la lógica sigue un camino predefinido y la emoción sigue un camino diferente. Muchas veces las emociones nublan la lógica, y muchas veces la lógica puede reprimir una emoción. Pero cuando cada una se complementa, entonces la lógica se convierte en una experiencia y la emoción se convierte en revelación la cual te da sabiduría. Por consiguiente, intenta sentir la emoción del mantra cuando lo repites. Esa es la práctica real del mantra.

La repetición mecánica sucede en la primera fase de la práctica del mantra con el fin de parar la disipación natural de la mente. Una vez que la disipación para, entonces para despertar el estado de consciencia, para experimentar la condición



**N**uestro Param Gurudev, Sri Swami Satyananda Saraswati, consiguió el Mahasamadhi en ajeja muhurta del 5 de diciembre en Rikhiapeeth. La noche del 6 de diciembre obtuvo el bhu samadhi. Después, en su tapobhoomi Rikhiapeeth, según la tradición sannyasa, se terminó el decimosexto día el Shodashi Anushthana. Y desde el 24 al 30 de diciembre, fue organizado un Shradhanjali Saptah a Ganga Darshan para ofrecer

nuestro homenaje a Sri Swamiji.

Para satisfacer las instrucciones recibidas de su gurú de difundir el yoga, Bhumandaleshwar Sri Swami Satyananda Saraswati, Sri Swamiji, erigió en 1963 a Munger, la Bihar School of Yoga, en la orilla en dirección norte del río Ganges, haciendo ganar a la ciudad de Munger el reconocimiento de "ciudad del yoga". Munger ha sido Sri Swamiji karmabhoomi.

Para realizar la esencia de las enseñanzas "servir, amar y dar" transmitida por su gurú, Sri Swamiji construyó Rikhiapeeth en la aldea de Rikhia. Rikhiapeeth es el tapobhoomi de Sri Swamiji y ahora también es su samadhi stahl. Todos ofrecemos nuestro tributo a Sri Swamiji y me gustaría leer una poesía escrita por él:

*Todos mis deseos han madurado  
Y he escrito toda la canción.  
Hoy mis canciones se cantan  
En todo el mundo  
Y bajo las luces  
De la luna y de las estrellas  
Fluye la luz de vuestro prana.  
Todos los Vedas han cantado  
Y en todos los shastras se ha escrito.  
Hoy he dado el prana  
De mi jnana a todos  
Ya lo he dado todo  
Bajo forma de bonitas flores.*

Aún que Sri Swamiji haya abandonado su cuerpo físico, sigue vivo en el corazón de cada uno de nosotros para siempre mientras sigamos simples e inocentes. Este es el pensamiento, y el sentimiento que comparto con vosotros así que todos juntos podemos mantener viva la inspiración que Sri Swamiji ha despertado en nosotros.

En este momento es mi responsabilidad y empeño, confiándome por Sri Swamiji, trabajar para el yoga y difundirlo a través de la labor de la Bihar School of Yoga.

He tenido la oportunidad y el privilegio especial de recibir las bendiciones de Sri Swamiji a las tres generaciones: mis abuelos, mis padres y yo mismo. Es un honor para mí el empeño de elevar y mantener los estándares de la tradición del Satyananda Yoga así tal como lo fundó Sri Swamiji y se ha sido mantenido por Swami Niranjanananda.

Para cumplir con esta responsabilidad, me remito con todo mi ser a nuestro Sadgurudev, Sri Swami Sivananda Saraswati, a nuestro Paramgurudev, Sri Swami Satyananda Saraswati, Peethadhiswari Swami Satyasangananda Saraswati y mi gurú Swami Niranjanananda Saraswati.

Afirmo mi honorable empeño y espero tener vuestro continuo y constante soporte, amistad y generosidad. Invoco las bendiciones de los lumineros de nuestra tradición, para que me den la sabiduría, el coraje, la fe, la determinación y la convicción, para recorrer el camino indicado por sus enseñanzas y las shastras.

Rezo para que se me indique el camino paso a



Sri Swami Satyananda Saraswati. Último Darshan:Satsang- 2 Dicbre 2009.

paso, para que mis acciones y mi vida reflejen las enseñanzas de los maestros. Puede que el camino sea largo y yo acabo de empezar, confío que con sus bendiciones y con vuestro soporte y buenos pensamientos, la misión de Sri Swamiji seguirá adelante con dignidad. Y a lo largo del camino, podremos compartir algunos preciosos momentos juntos. Hari Om

Yoga-Mag.- Ene.-Feb.2010

Les escribo para compartir con Uds. parte de la inspiración que hemos recibido. Nos sentimos realmente bendecidos de poder estar presentes otra vez embebiendo la energía de nuestro maestro y la madre cósmica. Estar en estos eventos de los Yagyas (Satchandi y Yogapurnima) traen mucha luz, inspiración y bendiciones.

Participar en los programas de Satsangs con Swamiji y experimentar la vida de ashram haciendo seva, cantando mantras y estar absorbiendo estas vibraciones tan altas, sátvicas y luminosas por 1 o 2 meses te dan una nueva visión de la vida, que la verdad para mí son impagables.

Vale la pena el esfuerzo y el sacrificio para vivir esto. Respirar vibraciones altas, nadar en ese mar de energía alta por un tiempo, ciertamente deja un efecto en la mente, en la consciencia, samskaras positivos. Me sorprende ver como la gente cambia, embellece y empieza a brillar desde dentro. Visto desde afuera pareciera que la gente solo trabaja y se enferma. Pero ciertamente hay una mano invisible que nos va puliendo y sacando lustre.

La resistencia a los cambios es natural cuando nuestra sensación de "seguridad" se ve afectada, sobre todo cuando la experiencia vivida es de malestar, disconfort o incomodidad. La enfermedad con nuestros ojos occidentales es vista como algo malo (aunque sea una simple diarrea, tos o dolor de garganta), y pensamos que es algo terrible, que no es bueno que esté.

Una parte mía me dice que es la forma a través de la cual la mugre sale y las impurezas se expresan. Es desagradable e incómodo. Las diarreas mentales y vómitos mentales, necesitan expresarse de alguna forma y a nivel más denso, es natural y normal que lo hagan a través del cuerpo físico.

Swami Satsangi les dijo a un grupo de colombianos que la mayor parte de la gente en la vida moderna está acostumbrada al confort, a la comodidad, aire acondicionado, calefacción, etc. Y que al exponerse a un estilo de vida simple y natural tal como experimentamos en el ashram, el cuerpo reacciona enfermándose. Ella sugería que antes de ir al ashram, uno deje un poco el confort y se exponga más al frío, duchas frías, etc., así el cuerpo se prepara y después en el ashram ya está adaptado, y ya no se enferma.

Al llegar a Rikhiya tuve la oportunidad de ir a saludar a Swamiji. Le conté que traía para él una carta de Swami Ekananda y varias cartas de uruguayos para él y pude entregárselas en la mano. Un gusto y una gran alegría volverlo a ver.

En un satsang durante el yagya (Satchandi), Swami Satsangi dijo que éramos muy afortunados de estar ahí presentes, y que eso era debido a los



buenos karmas que teníamos. Que era muy auspicioso estar presente en ese momento. Y que se estaban cumpliendo 50 años de Swami Niranjan y él estaba recibiendo una especie de iniciación. Primero se hizo Abhishek sobre los paduka (sandalias) de Sri Swamiji (Swami Satyananda) y luego sobre el cuerpo de Swamiji (Swami Niranjan). El ritual de abhishek sobre Swami Niranjan era para reforzar las cualidades de vairagya, tyag y



samarpan (desapego, renuncia y entrega). Swami Satsangi continuó diciendo que esas cualidades él ya las tenía. Que él no era como nosotros que nacimos de un padre y una madre, que él fue llamado, traído por Swami Satyananda, y que ya nació con esas cualidades (vairagya, tyag, samarpan), él es un sannyasi de nacimiento (inborn swami). Que ese ritual era para nosotros, para inspirarnos, que él no precisaba de todas esas cosas, pero que nosotros sí.

Swami Niranjan dijo: Muchas personas creyeron que cuando Pramahamsaji (Swami Satyananda) me nombró su sucesor, yo estaba heredando sus ashrams, discípulos, instituciones, etc. Su reino de yoga. Pero en realidad el sentido es otro, yo soy sucesor de su sannyas.

Cuando todo el trabajo institucional de yoga fue

asignado a Swami Suryaprakash yo volví a ser un sannyasi libre, pero Paramahamsaji dijo "No, no quedas libre, ahora tienes un gran sankalpa por cumplir y es el de establecer Sannyasa Peeth: un centro de aprendizaje superior donde se impartirá un conocimiento que hasta ahora no ha sido dado."

Yo pregunté donde y Paramahamsaji dijo en Munger. Así que Sannyasa Peeth se desarrollará gradualmente en Munger, en el predio junto al Ganges que antes se llamaba Ananda Bhavan y ahora se ha denominado Paduka Darshan.

Hasta ahora nuestros ashrams no han sido ashrams de sannyas, sino que han sido ashrams de yoga. Solamente una vez se hizo un curso para sannyasis en Munger, que duró 3 años. Fue un entrenamiento muy fuerte y Swami Satyananda nos decía que teníamos que ser fuertes como el hierro que es puesto en el horno, al que se le da forma a martillazos. Muy difícil. Luego de ese entrenamiento para sannyasis en 1971 nunca más ha vuelto a haber entrenamientos como ese. De las personas que empezaron este curso solamen-

te hay 4 presentes aquí: Swami Shankarananda, Goraknath, Kaivalyananda y yo mismo, que en ese momento tenía 11 años.

Ser sannyasi y vivir en estado de sannyasa es vivir en total y completa libertad, para ayudar a crecer y elevarse a los demás, a la humanidad en su totalidad. Todos están incluidos ahí.

Ustedes están invitados a participar de este sankalpa. A medida que se desarrolle Sannyasa Peeth ustedes pueden venir y vivir como un sannyasi 15 días, un mes, 3 meses, 1 año, varios años, y luego volver a sus hogares con una nueva visión, con la que podrán aplicar lo que aprendieron aquí.

Para cumplir el sankalpa de Paramahamsaji yo he tenido que abandonar mis deseos personales, porque ambos no pueden convivir juntos. Cuando el deseo del guru está delante, todo lo personal queda a un lado. Por eso un sannyasi tiene que tener total entrega.

Las vivencias con Swamiji y Swami Satsangi son una verdadera inspiración, son las dos flores que dejó Swami Satyananda. Om Tat Sat

Vairagyamani -Uruguay

## COCINA DE LA INDIA

### CHAPPATI INTEGRAL SIN LEVADURA

*Ingredientes: para 12 chappatis*

- 275 g. de harina integral
- 175 ml. de agua tibia
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva

*Preparación:*



Poner la harina y la sal en un cuenco. Añadir agua y amasar unos 10 minutos hasta que la masa no se pegue. Tapar la masa con un trapo y dejar reposar 1 hora.

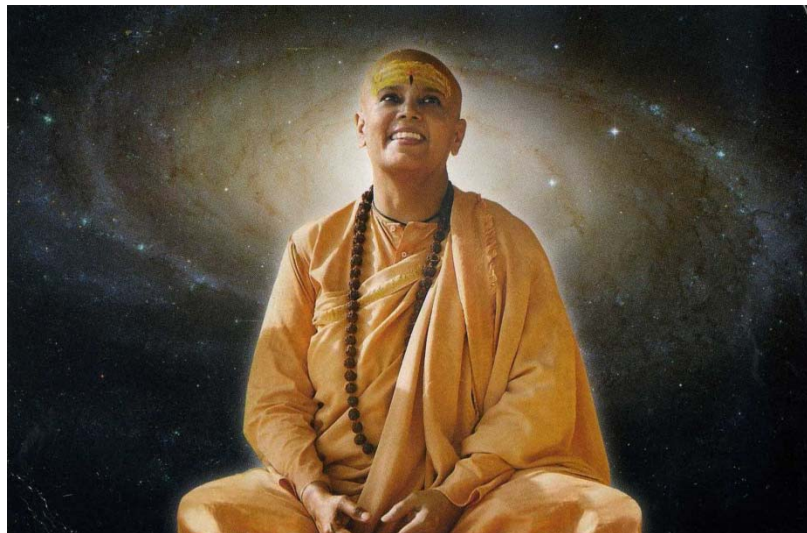
Repartir la masa en 12. Extender cada bola con el rodillo hasta formar un círculo de unos 15 centímetros.

Precalentar el horno.

Calentar una sartén a fuego medio y poner un chappati, cocer unos dos minutos, hasta que aparezcan manchas doradas sobre la superficie. Dar la vuelta y cocer del mismo modo.

Poner el chappati bajo el grill del horno unos segundos hasta que se hinche, dar la vuelta y cocer de la misma forma.

Disponer el chappati sobre una fuente y pintar con un poco de mantequilla derretida. Tapar y mantener caliente mientras se preparan los demás chappatis.



**BRASIL- Belo Horizonte**

**El 18 Agosto.**

Conferencia: “El Yoga como instrumento de transformación personal”

**Del 19 al 21 de Agosto,**

Seminario: “Yoga Tantra y Espiritualidad”

**El 22 de Agosto** Inauguración de la “Casa del Guru”.

Organiza: Centro Satyananda Yoga

Información: [bihar@satyanandayoga.com.br](mailto:bihar@satyanandayoga.com.br)  
[www.satyanandayoga.com.br](http://www.satyanandayoga.com.br)

**BRASIL - São Paulo**

**Día 26 de Agosto.**

Conferencias: “Yoga para el siglo XXI”  
” El poder transformador del Yoga en la vida diaria”.

**Día 27 y 28 de Agosto.**

“El poder transformador de la meditación”

Organiza: Centro Aruna Yoga

Información: [info@arunayoga.com.br](mailto:info@arunayoga.com.br)  
[www.arunayoga.com.br](http://www.arunayoga.com.br)

**HUNGRIA – Budapest**

**Del 13 y 14 de Junio.**

“Antar Mouna”

*Diksha disponible*

Información:

Satyananda Yoga Fundación

e-mail: [info@satyananda.hu](mailto:info@satyananda.hu)

Teléfono: +36 30 270 0470

Web : [www.satyananda.hu](http://www.satyananda.hu)

**SLOVENIA - Strunjan**

**Del 10 al 12 de Junio**

“Prana Vidya”

Información: Centro Tara Yoga

e-mail: [tara.yoga.center@amis.net](mailto:tara.yoga.center@amis.net)

Web : [www.satyanandayoga.tara.si](http://www.satyanandayoga.tara.si)

**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).

**Quienes quieran colaborar con algún donativo, lo puede hacer a nombre de:**

**Institución: \*SIVANANDA MATH\***

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

**Dirección del Banco:**

“State Bank of India – Deoghar-Jharkhand -814112- Bank Code: 0064”

Directed through:-

State Bank of India

Foreign Exchange Dept

**Nº de cuenta:- 11240656670 Sivananda Math.**

**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 Y CURSOS EN RIKHIAPEETH 2011

### EVENTOS

Abr. 4-12	Chaitra Navaratri
May. 4- 6	Akshaya Tritiya
Jul. 5-10	Nada Yoga Course y Saundarya Lahari (English) Imparte: Sw. Anandananda Saraswati
Jul. 13-15	Guru Purnima
Agos. 9-13	Radha-Krishna Jhoolan
Sep . 1-8	Sivananda Mahotsava
Sep. 28-Oct 5	Ashwin Navaratri
Oct . 7-16	Chakra Sadhna Course(English)
Oct . 19-26	Prana Vidya Course (English)
Nov. 26-29	<b>Sat Chandi Mahayajna/ Sita Kalyanam</b>
Dic. 6-10	<b>Yoga Purnima</b>
Dic. 12-19	<b>Curso de Prana Vidya (Español/Portugués)</b>
Dic . 24-25	Navidad
Dic. 25-31	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (English)
Dic. 31-Jan 1, 2011	Año Nuevo
Ene. – Oct 2011-	<b>Ashram Life</b>



Información: **Bihar School of Yoga, P.O.** : Village Pania Pagaar, P.O. Rikhiia, Dist. Deoghar, Jharkhand, 814112 India.  
Tel : +91 (0) 9304-488889 / 06432-290870/09204-080006 Fax : + 91 (0) 9304799449 , [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

## CELEBRACIONES EN GANGA DARSHAN 2011

### SERIES DE SATSANG Dirigidos por Swami Niranjanananda Saraswati

Abr. 5 – 8	Chaitra Navaratri
May. 12 – 15	Series de Satsang
Jun. 2 – 5	Series de Satsang
Jul. 12 - 15	Guru Purnima
Agos. 19 – 22	Series de Satsang
Sep. 9 – 12	Sri Swami Sivananda Janomotsav & Sri Swami Satyananda Sannyas Divas
Sep. 29 – Oct-2	Ashwin Navaratri
Dic. 15 – 21	Ashram Life & Yoga Satsang Week



### EVENTOS

Feb. 1– May. 25	Curso de 4 meses Yogic Studies
Feb. 1– Jul. 25	Curso de 6 meses Gurukul Lifestyle (English/Hindi)
Feb .5 - 7	Basant Panchami Sadhana Shivir
Feb. 8	Celebración Basant Panchami
Mar. 3–20	Health Management Course (Asthma)*
Abr .1–21	Formación de profesores de yoga (inglés)
Abr .3–20	Yoga Health Management Course (Diabetes)*
May. 3–20	Yoga Health Management Course (Digestive)*
1 Jun.–Aug 25	Yoga Health Management Course (Digestive)*
Jun.2011–May 2012	Curso de un año de Formación Sannyasa *
Jul. 12-15	Guru Purnima
Agos. 1–Jan 25	6 Months Gurukul Lifestyle Course
Agos .1–21	Formación de profesores de yoga (inglés)
Sep. 3–20	Yoga Health Management Course (General)*
Sep. 8	Sivananda Janmotsava
Sep. 12	Swami Satyananda Sannyasa Diwas
Dic. 15–21	Semana sobre vida de ashram, yoga y satsang (*)
Cada Sábado	Mahamrityunjaya Path
Cada Poornima	Sundarkand Path
Cada Ekadashi	Bhagavadgita Path

\*Estos cursos son únicamente en Hindi.

### Información:

**Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar, 811201, India**  
Tel: + 91 (0) 06344-222430, 09304799615 Fax: + 91 (0) 06344-220169 , [biharyoga@gmail.com](mailto:biharyoga@gmail.com) - [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)  
Se ruega incluir un sobre con el sello y con la dirección.

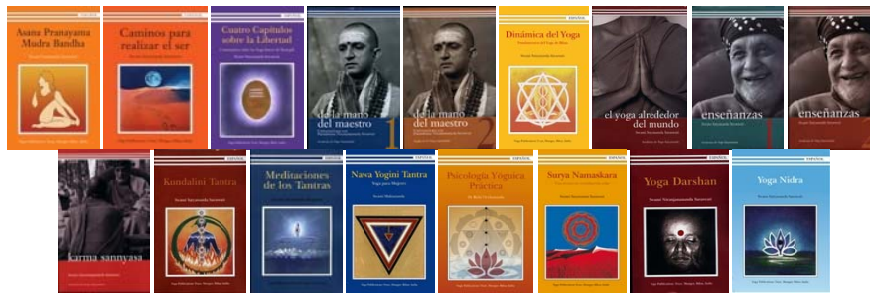
### Contribuciones, para la revista YOGA MAG. Editada en inglés desde India.

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-Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar, 811201, India**  
Tel:+ 91 (0) 6344-222430 , 9304799615 - Fax:+91(0) 6344-220169 [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)





Asana Pranayama Mudra Bandha • Caminos para realizar el ser • Cuatro capítulos sobre la libertad • De la mano del Maestro Vol. I • De la mano del Maestro Vol. II • Dinámica del Yoga • El Yoga alrededor del mundo • Enseñanzas de Paramahansa Satyananda Vol. I • Enseñanzas de Paramahansa Satyananda Vol. II • Karma Sannyasa • Kundalini Tantra • Meditaciones de los Tantras • Nava Yogui Tantra • Psicología Yóguica Práctica • Surya Namaskara • Yoga Darshan • Yoga Nidra.

**EN ESPAÑA:** [sypublications@gmail.com](mailto:sypublications@gmail.com)  
**EN COLOMBIA:** En la sede de la Academia [colombia@satyananda-yoga.net](mailto:colombia@satyananda-yoga.net)  
**EN ARGENTINA:** [satyanandagroup@hotmail.com](mailto:satyanandagroup@hotmail.com)  
**EN CHILE:** [swami.ekananda@gmail.com](mailto:swami.ekananda@gmail.com)  
**EN URUGUAY:** [jzoppolo@gmail.com](mailto:jzoppolo@gmail.com)  
**EN BRASIL:** [aqhorananda13@gmail.com](mailto:aqhorananda13@gmail.com)

**SEMINARIOS DIRIGIDOS POR:**



**Swami Yogabhakti, Saraswati**  
Dirige el Ashram de,  
Yoga Satyananda  
Francia.  
[www.satyanandashram.asso.fr](http://www.satyanandashram.asso.fr)

**KEDAR SATYANANDA CENTRO DE YOGA**  
Castelldefels ( Barcelona).  
**Junio, 18 y 19 "Yoga Nidra"**  
Información: (\*)

**Swami Anandananda Saraswati**

Director del,  
Ashram Satyananda  
Trarivi de Montescudo -  
ITALIA.  
[www.satyanandaitalia.net](http://www.satyanandaitalia.net)

**RIKHIA - DEOGHAR, INDIA**  
**Julio, 5-10 "Nada Yoga y Saundarya Lahari"** – Inglés.

**CENTRO DE YOGA "AURA IOGA"**  
Manresa.  
**Octubre 21, 22 y 23**  
"Yoga Nidra y meditaciones en los Tantras." Información: (\*\*)



**Swami Nishchalananda Saraswati**

Dirige el Ashram,  
"Mandala Yoga"  
South Wales  
[www.mandalayoga.net](http://www.mandalayoga.net)

**CENTRE DE IOGA CAMI DE LLUM**  
Barcelona.  
**Abril 29 al 1 Mayo "Vigyana Bhairava Tantra"**  
Información : (\*\*\*)

**ESCUELA DE YOGA AUSHADHI**  
Aluenda – Zaragoza  
**23, 24, 25 y 26 de Junio en La Casa Toya**  
"MANTRA YOGA: Creando Silencio a través del Sonido"  
Información: (\*\*\*\*)

**EN MALLORCA**



**AIM - SATYANANDA YOGA**  
Palma.

Imparten: Akasha y Atmarekha

Tel. 677 450 304- 609 267 083  
[aim@satyananda-yoga.es](mailto:aim@satyananda-yoga.es)  
[www.satyananda-yoga.es](http://www.satyananda-yoga.es)

El último viernes de cada mes a las  
**19,15 h canto del Mahamrityunjaya Mantra.**  
Entrada libre y gratuita.



**TRIPURA CENTRO DE YOGA**  
Llubí.

Imparte : Satmarga  
Sw. Tarananda, impartirá el  
Seminario de: "Yoga Ecología"

Abr.23-24 Inglés. El 9 Havan.  
May. 7- 8 Español El 6 Akashaya T  
Jun.11-12 Inglés.  
Jul. 9-10 Español.  
Jul. 15 Guru Poornima.



Tel.- +34 672 185 138

[tripuracentrodeyoga@hotmail.com](mailto:tripuracentrodeyoga@hotmail.com)  
[www.tripuracentrodeyoga.com](http://www.tripuracentrodeyoga.com)

Cada sábado a las **18 h. canto del Mahamrityunjaya Mantra. Entrada - gratuita**



**CENTRO DE YOGA SATYANANDA**  
Palma y Esporlas.

Imparte: Katiyayani

Tel.:971 721 858 ó 652 019 915  
[catalinabosch@telefonica.net](mailto:catalinabosch@telefonica.net)



**YOGA SATYANANDA ANAHATA**  
Campos.

Imparte: Jayadhara

Tel. 617 520 603  
[jayadhara108@gmail.com](mailto:jayadhara108@gmail.com)



**INTERNACIONAL YOGA CENTER SAMADHI**  
Palma .

Imparte: Tarunaropa

Tels. 871 935 668 -  
639 638 119 – 649 886 640

[tarunaropa@terra.es](mailto:tarunaropa@terra.es)  
[www.samadhi-yogacenter.net](http://www.samadhi-yogacenter.net)

El primer viernes de cada mes a las **19 h. canto del Mahamrityunjaya Mantra, entrada libre y gratuita**



**SATYANANDA YOGA VIJAY**  
Palma.

Imparte: Vijaydharmá

Tel.: 971 429 094 ó 678 02 36 48-  
[vijaymallorca@hotmail.com](mailto:vijaymallorca@hotmail.com)



**CLASES DE YOGA SATYANANDA**  
Sa Pobra

Imparte: Tattwamaya

Tels. 689 261 578-  
971 18 40 02  
[r\\_alaman@yahoo.es](mailto:r_alaman@yahoo.es)

**También en: ESPAI OBERT, Inca.**  
Tel. 971 88 21 75  
[espaiobert\\_mallorca@hotmail.es](mailto:espaiobert_mallorca@hotmail.es)



**CENTRO DE YOGA SATYANANDA**  
Zaragoza.

Dirige: Sw.Tirthananda



Tel. 976 239 706  
[yogazaragoza@yahoo.es](mailto:yogazaragoza@yahoo.es)  
[www.yogasat.com](http://www.yogasat.com)  
Sábados - 20,15 h .canto del  
**Mahamrityunjaya Mantra.**  
Entrada libre y gratuita



**CENTRE DE IOGA CAMI DE LLUM** (\*\*\*)  
Barcelona.

Dirige : Prashantmurti y Vidhyadara

Tel. 934 228 915  
[info@camidellum.es](mailto:info@camidellum.es) [www.camidellum.es](http://www.camidellum.es)  
Un sábado al mes. canto del  
**Mahamrityunjaya Mantra.** Entrada libre y gratuita



**SATYANANDA YOGA SITGES**  
Sitges ( Barcelona ).

Dirige: Satya Vilasas y Sattwabodh

Tel.93 894 52 68  
[satyanandayogasitges@yahoo.es](mailto:satyanandayogasitges@yahoo.es)



**ESCUELA BINDU**  
Madrid.

Dirige: Sw.Digambaranda

autor del libro : "Claves del Yoga"

Tel.: 91.413.82.38 - [escuela@yogabindu.net](mailto:escuela@yogabindu.net) - [www.yogabindu.net](http://www.yogabindu.net)  
**VALENCIA 6, 7 y 8 de mayo "Seminario de Yoga"**  
Centro de Yoga Iturbi [www.centroyogaiturbi.com](http://www.centroyogaiturbi.com)  
**LAS ALPUJARRAS (Granada) 17, 18 y 19 de junio**  
"Seminario de Yoga" Organiza: Shivambu



**KEDAR SATYANANDA CENTRO DE OGA** (\*)  
Castelldefels (Barcelona).

Imparte: Prajnashakti

Tel.936 360 284  
[info@kedarsatyananda.com](mailto:info@kedarsatyananda.com) y  
[mail@kedarsatyananda.com](mailto:mail@kedarsatyananda.com)  
Puedes conseguir la revista **YOGAWORLD**, 2 al año  
por 14 €, en: [www.kedarsatyananda.com](http://www.kedarsatyananda.com)



**OTROS PAÍSES**

Las páginas están dedicadas a la visión y la misión de Swami Niranjanananda Saraswati, sucesor espiritual de Swami Satyananda Saraswati y contendrán noticias, artículos y los mensajes se actualizarán mensualmente.

"Introducción al Yoga de la vida": <http://www.yogavision.net/ly/about.htm>

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

RIKHIA: blog . Satsangs de Swami Satyananda [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

YOGA MAGAZINE [www.yogamaq.net](http://www.yogamaq.net)



**ACADEMIA AUSTRALI A** [www.satyananda.net](http://www.satyananda.net)  
Revista "Yoga Sangha" [www.satyananda.net/newsletterform.html](http://www.satyananda.net/newsletterform.html)

**ACADEMIA COLOMBIA** [www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)  
[colombia@satyananda-yoga.net](mailto:colombia@satyananda-yoga.net) o  
[mateval@cable.net.co](mailto:mateval@cable.net.co)

**ACADEMIA EUROPEA** [www.syae.org](http://www.syae.org)

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

**AUSTRALIA- VICTORIA** [www.yogavic.com](http://www.yogavic.com)

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

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

**CHENNAI** [www.satyamogatruster.net](http://www.satyamogatruster.net)  
**CHILE** [www.satyanandayoga.cl](http://www.satyanandayoga.cl)  
**FRANCIA: Chesley** [www.yogasatyananda-france.net](http://www.yogasatyananda-france.net)  
**FRANCIA: París** [www.satyanandashram.asso.fr](http://www.satyanandashram.asso.fr)  
**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)  
**ROCKLYN VICTORIA AUSTRALI A** [www.yogavic.com](http://www.yogavic.com)  
**AMERICA** [www.satyananda-yoga.net](http://www.satyananda-yoga.net)  
**URUGUAY** [www.satyananda.org.uy](http://www.satyananda.org.uy)

**VISHUDDHI**

Editora: Ganga Contactor : [editor@vishuddhi.net](mailto:editor@vishuddhi.net) - <http://www.vishuddhi.net/>  
Colaboran : Akasha (Palma), Anna Ruiz y Francesc Bellavista (Mataró), Ganga (Palma) Jayanti (Barcelona), Poornasagar y Tattwamaya (Palma).

<p><b>CENTRO DE YOGA "AURA IOGA"</b> Manresa. Dirige, Chetana. Tel. 93 872 09 51 <a href="http://www.aura-ioga.com">www.aura-ioga.com</a> <a href="mailto:auraioga@auraioga.com">auraioga@auraioga.com</a></p>	<p><b>CENTRO DE YOGA "MADRE TIERRA"</b> San Lorenzo de El Escorial – Madrid. Dirige, Saraswati Tel.91 896 03 96 <a href="http://www.yogamadretierra.org">www.yogamadretierra.org</a> <a href="mailto:sonia_casado@yahoo.es">sonia_casado@yahoo.es</a></p>	<p><b>CENTRO DE YOGA "OM GANESHA"</b> Móstoles –Madrid. Dirige, Yanaki. Tel.91 647 56 60 <a href="mailto:yogamostoles@gmail.com">yogamostoles@gmail.com</a> <a href="http://www.yogamostoles.com">www.yogamostoles.com</a></p>	<p><b>CENTRO DE YOGA "PRANA"</b> Alcalá de Henares Madrid. Dirige, Shivachaitanya/ Pavitra Tel. 670 839 677 <a href="mailto:shivachaitanyayoga@gmail.com">shivachaitanyayoga@gmail.com</a></p>
<p><b>"MURTA" Centro dietético</b> Alimentos naturales . Palma. Tel.- 971 71 02 02 <a href="mailto:dieteticamurta@gmail.com">dieteticamurta@gmail.com</a> <a href="http://www.circulonatural.es">www.circulonatural.es</a></p>	<p><b>ESCUELA "DHARMAYOGA"</b> Rubí - Barcelona Can Oriol . Dirige, Inma Maside Tel.- 647 791 129 <a href="http://www.dharmayoga.info">www.dharmayoga.info</a> <a href="mailto:dharmayoga.info@gmail.com">dharmayoga.info@gmail.com</a></p>	<p><b>FINCA SON BARRINA</b> LLubí. Agricultura ecológica Tel.-971 50 45 40 -670 490 370 <a href="mailto:shop@mallorcaorganics.com">shop@mallorcaorganics.com</a> <a href="http://www.sonbarrina.com">www.sonbarrina.com</a> <a href="http://www.mallorcaorganics.com">www.mallorcaorganics.com</a></p>	<p><b>TEMPLE NATURA</b> Palma. Herbodietética, Gourmet Ecológico Tel.-971 71 86 88. <a href="mailto:templenatura@gmail.com">templenatura@gmail.com</a> <a href="http://www.templenatura.es">www.templenatura.es</a></p>
<p><b>ESCUELA DE YOGA "AUSHADHI"</b> Madrid. Dirige: Eva Azpeitia Izquierdo Tel. 645 358 486 y 915 391 669 <a href="http://www.aushadhiyoga.com">www.aushadhiyoga.com</a> <a href="mailto:contacto@ausadhiyoga.com">contacto@ausadhiyoga.com</a></p>	<p><b>CENTRO YOGA "SATYAM"</b> Seregno – Milan Dirige : Sw . Siddhartha <b>EDITA UNA REVISTA DE YOGA SATYANANDA EN ITALIANO.</b> <a href="http://www.yogasatyam.it">www.yogasatyam.it</a></p>	<p><b>SA FORANA</b> Servicios Inmobiliarios Gabinete Martorell Cru y Top Broker Mallorca 2006 - Inca. Tel.: 0034 971504563 Fax: 0034 971507269 <a href="mailto:jfmartorellcru@economistas.org">jfmartorellcru@economistas.org</a> <a href="http://www.gmcсаforana.com">www.gmcсаforana.com</a></p>	<p><b>IOGA A DOMICILI</b> Barcelona y cercanías. Imparte: Girijā Tel. 657 086 753 <a href="mailto:info@iogaadomicili.com">info@iogaadomicili.com</a> <a href="http://www.iogaadomicili.com">www.iogaadomicili.com</a></p>

**HARI OM TAT SAT**