

### Contenidos

- |  |  |
|--|--|
| 1 Sanyam                               | 13 Cocina. “Sopa de manzana”                   |
| 4 Invocando a la fuerza                | 13 Simposium 2012 Sw.Satyasangananda Saraswati |
| 5 Pranayama de Sivananda               | 14 Celebraciones y cursos en India.            |
| 7 El sonido del Om                     | 14 Convención mundial de yoga en Munger- 2013. |
| 8 Sat Chandi 2011                      | 15 VENTA DE LIBROS Delegación en España.       |
| 11 Mantras con armonio y Experiencias. | 15 Centros y Seminarios en España.             |
|  | 16 Publicidad.                                 |

## YOGA

### SANYAM – PERSONALIDAD EQUILIBRADA

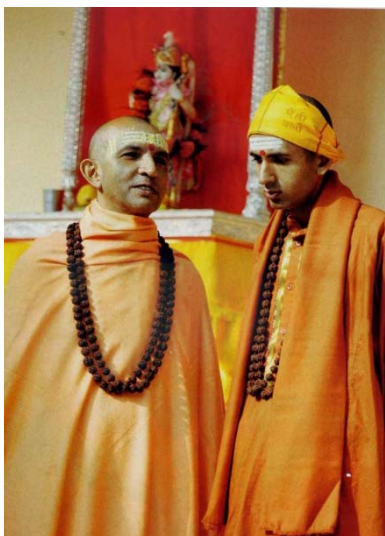
Swami Niranjanananda Saraswati.-

Por favor, explique el concepto de sanyam como medio de evolucionar la mente con el corazón. ¿Cómo podemos conectar la mente con los sentimientos relacionados con la compasión y el amor?.

Normalmente sanyam se traduce en inglés como restricción, pero restricción no expresa convenientemente el significado exacto. La palabra “sanyam” está compuesta de dos raíces sanscritas “san” y “yam”. *Yam* es como yama en los “Yoga Sutras” – un estado de la mente que se puede mantener y se es capaz de cultivar y desarrollar. *Sam* significa total – la personalidad total, la expresión total, el comportamiento total, todas las dimensiones de la naturaleza humana. Así pues *sanyam* significa que literalmente todas las dimensiones de la personalidad humana son conducidas a través de un proceso de transformación y embellecimiento, y ese estado se mantiene y se desarrolla.

Sanyam trabaja a varios niveles: primero el nivel sensorial, segundo el nivel mental, y después en el psíquico y en el espiritual. Sanyam, o el proceso de transformación, se aplica a todas y cada una de las expresiones de la vida, incluyendo comportamiento, actitud, habla y pensamiento.

¿Cuál es el propósito de sanyam? Los psicoanalistas de épocas pasadas y en la actualidad han descrito diferentes estados de la conciencia. Hay más clasificaciones en relación a la intensidad de la experiencia: consciente, *jagrat*, subconsciente, *swapna*, inconsciente, *sushupti*. Pero,



¿cual es la mente consciente, cual es la mente subconsciente y cuál es la mente inconsciente?.

#### Mente consciente

Podemos describir la experiencia de *jagrat* y como la persona responde a las actividades de la mente consciente. Ahora mismo ustedes están fuera y hay luz por todas partes, todo está iluminado. Pueden ver tan lejos como los ojos quieran ver: no hay obstrucción en el camino – esa es la dimensión consciente. Sin embargo, no pueden darse cuenta de la totalidad de la dimensión consciente, del mismo modo que no pueden darse cuenta de la totalidad del

ambiente que le rodea al mismo tiempo. No se dan cuenta de lo que ocurre detrás de ustedes aunque no estén durmiendo. Tampoco saben lo que ocurre al lado, aunque los ojos estén abiertos. No saben lo que ocurre debajo aún estando conscientes. Así pues, ¿Dónde está el foco de atención?.

Aquí viene un ejemplo. Ustedes me están mirando, la luz de la linterna de su atención está sobre mí, aun habiendo gran cantidad de cosas sucediendo a su alrededor. Están el sonido de los pájaros cantando y el ruido de los coches y la música. Hay objetos, árboles, flores y edificios alrededor y detrás de ustedes. Saben que esas cosas están ahí, pero si ustedes quieren hacerlos

el foco de su atención entonces tienen que escucharlos conscientemente o mirarlos. El foco, la linterna de la conciencia, es conocimiento o comprensión, darse cuenta, atención. Sí ustedes miran a algún sitio, la conciencia cambia. Ustedes están despiertos, no están durmiendo, no están soñando o fantaseando, pero sí simplemente miran más allá, el foco cambia. En consecuencia, incluso en la dimensión consciente, nuestra capacidad de darnos cuenta es limitada a la experiencia presente a la que los sentidos están conectados. Nuestros sentidos tienen sus propias limitaciones; no pueden darse cuenta de la totalidad de la creación al mismo tiempo. Ustedes pueden mirar al norte, o al este, al sur o al oeste, pero no en las cuatro direcciones al mismo tiempo. Esa es la naturaleza de la conciencia jagrat. Todo está iluminado aunque el foco de nuestra atención está solo en un objeto, que está destacado debido a su relación con los sentidos.

¿Qué ocurre en este proceso? Mientras que ustedes están mirando a ese edificio, alguien detrás saca un arma y les apunta. Lo mismo ocurre también en la mente. Toda esa variedad de expectativas y ambiciones que usted no puede afrontar se desarrollan. Se manifiestan mientras están mirando al otro lado. Ustedes no saben incluso de donde proceden, pero de repente se encuentran enfrentándose a una pasión obsesiva, que como agresión obsesiva, no tiene ningún origen o razón aparente. Hacía un minuto estaban en paz con ustedes mismos y un minuto más tarde están alterados. Todo este juego ocurre en jagrat, el nivel consciente.

### Subconsciente

¿Qué es swapna, el subconsciente?. Dentro del edificio hay luz, pero la luz del sol no es directa. La luz es débil, y si se tuviese que trabajar allí, habría que encender la luz. La luz en cada área del edificio ilumina solamente una zona en particular. El subconsciente es como la mente consciente, pero en lugar de estar totalmente iluminada por la todo-penetrante luz del sol, ahora está iluminada en partes por bombillas que representan los recuerdos, las impresiones, los pensamientos, ambiciones, fuerzas, debilidades, deseos y pasiones. Todas estas zonas se iluminan de forma independiente, no por una iluminación homogénea, sino por bombillas individuales que iluminan esa zona en particular. Así pues, cuando se está en swapna no hay ni luz ni oscuridad. Cada bombilla representa una experiencia individual, recuerdo o cualidad. Eso es el subconsciente.

### Inconsciente

La característica del inconsciente es la ausencia de luz., ausencia de conciencia, ausencia de conocimiento o experiencia. Todo existe, pero no hay conexión, no hay relación, es como los colores y formas de los árboles y las flores que

existen en la noche, pero no se ven. Todo continúa existiendo, esperando para brillar a la luz del sol. Este es el inconsciente.

Las actividades y contenidos del consciente, subconsciente e inconsciente se reflejan en nuestra vida y en nuestra personalidad. En cada uno de ellos, la limitada condición humana es tamásica. El propósito de sanyam es transformar estos estados tamásicos de conciencia que en el presente están centrados sólo en la asociación entre los sentidos y el objeto, de forma que podamos obtener la apropiada sabiduría y experiencia.

Sí se quiere generar electricidad de la corriente de un río, primero se necesita construir una presa que contenga la corriente, dejarla aumentar y gradualmente, de una manera controlada, permitirle que atravesara la salida con fuerza, y de esta forma crear otro tipo de poder, el poder hidroeléctrico. No se está secando el lecho entero del río, pero estamos asegurando que el flujo normal del río se transforme en la causa de una fuente mayor de energía para un propósito determinado. Esta acción controlada y guiada es conocida como sanyam.

### Dirigiendo los sentidos

En primer lugar la práctica de sanyam es sensorial. La asociación con los sentidos – gusto, vista y sensaciones táctiles, olores y sonidos – tiene que ser controlados porque los sentidos provocan el nacimiento de ansiedades y deseos. Los ojos ven una flor. Reconocen y aprecian la belleza, el color, el olor. De repente aparece el deseo: “¡ Es bella, la quiero!”. Es natural que aparezca este deseo. Pero este deseo tiene dos partes: la primera parte reconoce la belleza de la flor, la segunda parte quiere poseerla. La asociación de los órganos de los sentidos con el objeto ha dado como resultado el querer poseerlo. La belleza fue vista por los ojos, pero la idea de posesión llegó después de que la belleza fuera apreciada por la mente. Esto se puede aplicar a todo – lujos, casas, coches, equipos estereofónicos, TV, novios, novias, todo está incluido en esta lista- y de esta forma se evocan respuestas emocionales e intelectuales.

Dirigir estas respuestas emocionales es el próximo objetivo de sanyam. Si te detienes en el punto donde dices, “ La flor es bella”, eso es sanyam. Si pasas a la segunda parte “Deseo poseerla”, entonces ya no es en absoluto “sanyam”, se convierte en “swartha” , egoísmo. “Sanyam” es la apreciación de la belleza; “swartha” es el deseo de poseerla. El Sanyam de los sentidos tiene que aparecer primero. No hay nada malo con desear una pizza, pero sí piensas en ello todo el día, el deseo se convierte en obsesión. Así pues, primero los sentidos han de ser dirigidos a través de sanyam.

## Dirigiendo los instintos

Después de los sentidos, los cuatro instintos: *ahara*, ansia de éxito y de satisfacción; *nidra*, ansia de relajación, sueño y confort; *bhaya*, inseguridades y miedos; y *maithuna*, pasiones sensuales, tienen que ser dirigidos a través de "sanyam". Nos encontramos tan atrapados por nuestros propios pensamientos generados por los instintos, que nos atamos nosotros mismos a las diferentes ideas, objetos, ambientes y climas, de las dos formas interna y externa. Si podemos aprender a no atarnos nosotros mismos con los diminutos pinchazos y asociaciones de los instintos, entonces podrían ser resueltos una gran cantidad de problemas mentales y psicológicos.

Una simple idea se puede transformar en una obsesión y hacerse tan poderosa que puede cambiar la actitud mental y el comportamiento completamente. Esto es conocido como instinto y a menudo no hay control consciente sobre ello. El comportamiento de muchas personas es compulsivo; se ven obligadas a comportarse de una determinada manera. Algunas personas no pueden vivir sin ser negativas; siempre encuentran una oportunidad de hacer una observación desagradable, aún cuando no se dan cuenta de que ha sido así. Esta ausencia de conciencia de las acciones de uno mismo, comportamiento y actitud también se transforman a través de sanyam.

### Sanyam - alimento para el alma

Se puede afirmar que el alimento es necesario para el cuerpo, el placer para la mente y "sanyam" para el alma o *atma*. El cuerpo no puede sobrevivir mucho tiempo sin alimento. El alimento nutre y llena de vitalidad el cuerpo, y de esta forma las personas existimos. El alimento crea prana, que mantiene la estructura física. Si no comes, el prana se agotará poco a poco, la vitalidad se marchará, y el cuerpo se irá debilitando y enfermará.



El placer juega el mismo papel en la mente. Si una persona está continuamente bajo presión y tensión, la mente se atasca en una oscuridad de la que no puede salir por sí misma. Para eliminar ese estado, se necesita el placer. El placer refresca la mente, refresca los pranas mentales. Si lees un buen libro la mente cambia. Si ves una buena película, juegas, bromeas y ríes, hay un cambio temporal. Estos cambios temporales alejan a la mente de las zonas de frustración y ansiedad y la revitalizan.

Sanyam juega el mismo papel para el alma. El alma es una energía. Es shakti como la mente es shakti. Pero es más sutil que la mente. El cuerpo es la manifestación burda de esta shakti, y el espíritu es la forma causal de esta shakti. Así pues ¿estamos observando el cuerpo y la mente e ignoramos el alma?

Cuidamos el cuerpo y la mente porque nos identificamos con ellos, son más visible, tangibles y comprensibles. Pero el espíritu es el verdadero ser dentro de nosotros, y esa energía se afecta por los estados del cuerpo y de la mente. El único modo de liberar la energía del espíritu es a través de sanyam. En este contexto, sanyam significa mantener una actitud equilibrada, para que los instintos, los deseos obsesivos y la debilidad no oscurezcan áreas de la psique que nos alejen de las expresiones del corazón y del alma y no nos vuelvan a distraer más. Nosotros frenamos las tendencias negativas por las que la mente o los sentidos se ven atraídas naturalmente. De esta forma sanyam ayuda a realinear la conciencia para que se expresen las energías de *atma*, el alma.

El cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu deben ser vistos como una unidad. De esta forma podemos comprender cómo alcanzar la dimensión del espíritu utilizando el cuerpo y la mente para expresar compasión y amor, el lenguaje del corazón.

Sanyam es por sí misma una completa sadhana cuyo perfeccionamiento puede llevar toda una vida. Se puede perfeccionar una postura en un mes. Se puede aprender Kriya o Kundalini yoga y tener buenas experiencias en seis meses. Pero ser un maestro en sanyam puede llevarte toda una vida de perseverar cada día, afinando la radio de la cabeza, afinando la radio de las emociones y afinando la radio de las experiencias de los sentidos.

El yoga auténtico es sanyam, no asana, pranayama y meditación, porque sanyam transforma y embellece la entera dimensión de la personalidad humana. Asana, pranayama y meditación son sólo pasatiempos, diversión y juegos, formas de disfrutar de la vida, pero el auténtico yoga es sanyam.

Yoga Mag.-Mayo 2005

### ¿Cómo podemos usar el Sri Yantra en nuestra sadhana?

**P**rimero de todo tenemos que saber qué es el Sri Yantra y su relevancia para el desarrollo humano y crecimiento. Según los conceptos espirituales en India, la mente y la consciencia son guiados por ciertos arquetipos. El comportamiento de la consciencia es decidido por las impresiones que están latentes e inherentes en la consciencia. Ésta noción de consciencia es diferente de las teorías en la psicología moderna, donde la consciencia está dividida como facultades conscientes, subconscientes e inconscientes. Desde la perspectiva yóguica, la consciencia es un continuo proceso evolutivo en el cual nos hacemos más y más conscientes de nuestra naturaleza espiritual interior. A medida que vamos más profundos en la consciencia, el idioma y el entendimiento de la consciencia cambia. En un nivel usamos palabras para comunicar, transmitir una idea o pensamiento. En un nivel más profundo los pensamientos se hacen poderosos y son transmitidos directamente. En cierta etapa de la sadhana, el aspirante puede recibir así como transmitir pensamientos. A un nivel incluso/aún más profundo, palabras que son una creación del intelecto cesan de tener ningún significado y uno conecta con los arquetipos inherentes. Éstos son los condicionamientos de la consciencia y son llamados *samskara* en terminología yóguica. Sin embargo, incluso aquí hay una progresión y desarrollo, un movimiento secuencial. Los arquetipos no son lenguaje, pensamientos o ideas. Son impresiones. En la dimensión espiritual, las palabras no existen porque las palabras son creaciones del intelecto. Los pensamientos no existen porque los pensamientos son creaciones de la mente. Así que ¿cómo descubrimos o expresamos una experiencia interna? A través de símbolos. Y estos símbolos son conocidos como yantras y mandalas en yoga. Hay diferentes etapas o grados de yantras. El Sri Yantra es el yantra más importante en la colección entera de mantras y yantras. El Sri Yantra es el símbolo de la energía cósmica, la madre cósmica. A ella le han dado muchos nombres, pero tradicionalmente se llama Mahamaya. *Maha* significa grande, *maya* significa el poder de la ilusión. Nosotros no percibimos este poder de la ilusión a través de nuestros ojos.



Representa la identificación del espíritu con la dimensión material. Ese es el significado real de maya: identificación con algo que no es real. Por ejemplo, tú tienes una pesadilla que alguien te está persiguiendo con un cuchillo para matarte y tú estás corriendo. Mientras estás en el sueño, el sueño es real. Tú sientes el miedo, tú sabes que estás corriendo. Tú sabes que estás viviendo una experiencia en el sueño. Entonces de repente te despiertas y lanzas un suspiro de alivio de que era un sueño. Cuando estás despierto, la intensidad del sueño no te afecta, pero cuando estás durmiendo, en un estado de inactividad, el sueño tiene una influencia en tu personalidad, mente y naturaleza. Así que ¿cuál es real? Mientras nosotros estamos soñando el mundo del sueño es real y cuando estamos despiertos, el mundo visible es real. Y cuando vamos al sueño profundo donde nosotros no experimentamos nada, ni cuerpo, ni tiempo, ni espacio, incluso eso es real. Nosotros no podemos negar eso. Podemos haber estado durmiendo 8 horas sin ser conscientes que estábamos durmiendo cuando experimentamos el sueño profundo. En el estado despierto estamos sujetos al tiempo, espacio y objeto. En el estado durmiente estamos bajo la influencia del tiempo y espacio, no del objeto. En el sueño profundo incluso el tiempo no existe, estamos contenidos sólo en el espacio. Y más allá del tiempo, espacio y objeto se encuentra el reino del espíritu. Ésta dimensión espiritual está simbolizada a través de yantras y mandalas. Ésta es la dimensión de Mahamaya. Es debido a esa fuerza por lo que nosotros nos identificamos con el mundo externo y somos capaces de experimentar dolor, sufrimiento y disfrute como real. Sin embargo, cuando nosotros trascendemos esa experiencia, dolor y placer, felicidad y descontento no existen. Nosotros nos identificamos con la realidad espiritual y no con la realidad material. Esa realidad espiritual es Mahamaya. El poder cósmico que controla y gobierna la ilusión es Mahamaya. Sri Yantra es el símbolo de Mahamaya. Ha sido experimentado por muchos y también expresado en las escrituras que cuando llevamos un yantra, cuando llevamos el símbolo de cualquier fuerza cósmica, éste actúa como un imán para atraer esa



हीं कर्णल हीं हसकहल हीं सकल हीं

Hrīm Kaeīla Hrīm Hasa Kahala Hrīm Sakala Hrīm

energía cósmica. Así que cuando nos concentramos o practicamos meditación en el Sri Yantra o cualquier otro yantra, estamos usando eso como una herramienta para enfocar la energía cósmica dentro de nosotros. Al igual que un satélite identifica un edificio y entonces dirige un misil a ese edificio, de la misma manera cuando nosotros llevamos un yantra, éste crea un campo de fuerza alrededor nuestro. Nosotros no lo podemos ver a simple vista, pero el campo de fuerza existe y atrae a la mayor fuerza hacia sí mismo. Cuando nos concentramos en un yantra, estamos enfocando la energía cósmica dentro de nosotros. Cuando llevamos un yantra, estamos dirigiendo la energía cósmica omnipresente en el universo a ese punto del yantra sobre nosotros.

En los estados superiores de meditación el Sri Yantra es usado para acceder a los reinos más profundos de la consciencia. Sin embargo, meditación yantra no es para aquellos que todavía están luchando para manejar su nivel consciente, que están

Sri Yantra, antiguo símbolo psíquico de unión, está compuesto de nueve triángulos entrelazados y centrados alrededor de bindu; cinco puntas hacia abajo que representa Shakti y cuatro hacia arriba que representa Shiva. En tantra, el supremo es uno, pero se manifiesta como Shiva y Shakti, conocimiento y energía. Su unión es necesaria para la creación, porque la energía sin el conocimiento se disipa, mientras el conocimiento sin la energía es estático. Así Shankaracharya se dice en el primer sloka de *Saundarya Lahari*.

*Shiva, unido a vos, Shakti, es capaz de crear; de otro modo es como un cadáver que no puede moverse.*

Yoga Mag.- Marzo 2007

intentando encontrar un equilibrio en sus vrittis mentales. Así que, incluso si tú usas el yantra, úsalo sólo para trataka – úsalo como un símbolo en el cual tú enfocas tus sentidos y la mente. Sin embargo, así como la sadhana continúa, así como el camino continúa, el enfoque visual y sensorial cesa de desempeñar ningún papel en la vida del aspirante. Esto ocurre cuando somos capaces de manejar los vrittis de la mente consciente, subconsciente e inconsciente. Y es entonces cuando el yantra cobra vida dentro de nosotros, que nosotros entramos en esa dimensión. Así que la sadhana real del yantra es yoga superior, pero inicialmente la gente puede usar la imagen del yantra para enfocar las percepciones sensoriales, visuales y mentales y para alcanzar un estado de concentración. Una vez este poder se enfoca en nosotros, todo lo que es auspicioso, bueno y benevolente vendrá a nosotros. Será una fuerza que nos protege de la negatividad y angustias de la vida.

Yoga Mag.-Octubre 2008

## PRANAYAMA DE SIVANANDA

**S**éntate cómodamente en una silla, el sofá o el sillón. Aspira aire a través de las dos fosas nasales mientras te resulte cómodo. Retén la respiración sin forzar demasiado tiempo y repite tu ishta mantra o la sílaba Om mientras retienes el aire. Luego exhala lenta y cómodamente. No hace falta aplicar ninguna proporción entre inhalación, exhalación y retención, pero la inhalación y la exhalación deben ser largas y profundas.

**L**os beneficios de este pranayama son incalculables. Se relajan todos los músculos y se tonifican los nervios. Se estimula la circulación. El ser entero entra en ritmo y armonía. La mente se calma al tiempo que nace en ti un indefinible sentimiento de paz y gozo.

Puedes practicar por la mañana tumbado en la cama. Tu mente se pondrá alerta para empezar japa y dhyana. Puedes hacerlo cuando la mente está al borde de perder su equilibrio debido a pulsiones de lujuria, ira o cualesquiera otros vrittis, patrones mentales nocivos. La mente se llenará de un gran poder que impedirá que estas vrittis indeseables la perturben.

Puedes hacerlo justo antes de empezar tu estudio; la mente se concentrará fácilmente y lo que estudies quedará impreso en tu mente de forma indeleble. Puedes practicar durante tu trabajo en la oficina; adquirirás renovado vigor cada vez y nunca sentirás cansancio. Cuando vuelvas a casa

del trabajo puedes practicar este pranayama y te recargarás de energía fresca.

La mayor ventaja es que una vez empiezas a hacerlo lo harás muy a menudo, así que tu mente nunca encontrará una excusa para no practicar este *ati-sukha-purvaka pranayama*, este facilísimo y cómodo pranayama, que tiene todas las ventajas del pranayama sin sus "normas y reglas". Hazlo a partir de ahora sin falta!

### Instrucciones para el pranayama

1. De madrugada responde a la llamada de la naturaleza y siéntate para las prácticas yóguicas. Practica pranayama en una habitación seca y ventilada.
2. El pranayama requiere concentración y atención profundas. Practica en soledad, y asegúrate de que nadie te vaya a molestar.
3. Antes de sentarte para hacer tus ejercicios de pranayama, limpia a fondo las fosas nasales.



4. No tuerzas los músculos de la cara cuando hagas kumbakha. Es una muestra de que estás yendo más allá de tu capacidad.
5. También puedes practicar pranayama al levantarte de la cama y justo antes de hacer japa o meditar. Aligerará tu cuerpo y te hará disfrutar la meditación.
6. Mantén una pauta fija de tiempos de práctica y duración que se adapten a tus necesidades y disponibilidad de tiempo.
7. Inhala y exhala siempre muy lentamente. No hagas ningún ruido. En pranayamas como bhastrika y kapalabhati puedes producir un sonido suave o el menor posible.
8. No sacudas el cuerpo innecesariamente. Al sacudirlo, la mente suele distraerse. No te rasques una y otra vez. Cuando hacemos pranayama, japa o meditación, el asana debe ser estable y tan firme como una roca.
9. No esperes beneficios por practicar un día o dos durante dos o tres minutos. Al principio debes dedicarle al menos 15 minutos de práctica diaria.
10. El principiante debería hacer sólo pooraka y rechaka, sin kumbhaka, durante algunos días.
11. Al principio debes aplicar alguna medida de tiempo para pooraka, kumbhaka y rechaka. En todos los ejercicios, repite los mantras de Rama, Shiva o el Gayatri, o cualquier otro mantra, o simplemente cuenta números, o usa cualquier otra medida de tiempo según tus inclinaciones. Gayatri o la sílaba Om son los mejores para el pranayama.
12. La exhalación debe ser larga, siendo la proporción entre pooraka y rechaka de 1:2.
13. Aumenta progresivamente el período de kumbhaka. Retén durante cuatro segundos la primera semana, ocho segundos la segunda semana y doce segundos la tercera semana, y sigue esta progresión hasta que seas capaz de retener la respiración a tu plena capacidad.
14. Debes ajustar pooraka, kumbhaka y rechaka con tal precisión que en ninguna fase del pranayama tengas la sensación de sofoco o incomodidad. Nunca deberías sentir la necesidad de tener que hacer varias respiraciones normales entre dos rondas sucesivas. La duración de pooraka, kumbhaka y rechaka debe ajustarse correctamente.
15. Al principio debes contar numéricamente y ver cómo progresas. En las fases avanzadas no es necesario distraer a la mente contando. Los pulmones te indicarán cuando has llegado al número adecuado.
16. No debes prolongar innecesariamente el período de exhalación. Si prolongas el tiempo de rechaka, la siguiente inhalación vendrá de forma apresurada con lo que se alterará el ritmo. Debes regular cuidadosamente el ritmo de pooraka, kumbhaka y rechaka de modo que puedas hacerlo con total comodidad y atención, no sólo para una ronda sino para todo proceso y sus rondas requeridas de pranayama. Esto es algo que a menudo tengo que repetir.
17. Cuando hayas avanzado en la práctica, no necesitarás contar ni guardar ninguna medida de tiempo; te habrás asentado naturalmente en la proporción normal por la fuerza del hábito. La unidad de tiempo y la proporción correcta llegan por sí mismas cuando progresas en la práctica de pooraka, kumbhaka y rechaka, siempre que los puedas practicar cómodamente.
18. Otro factor importante es que debes tener un control efectivo de los pulmones al final del kumbhaka, de modo que puedas hacer luego el rechaka suavemente y en proporción con el pooraka.
19. No sigas haciendo pranayama hasta que no puedas más. Debe haber siempre gozo y alegría de espíritu durante y después de la práctica. Deberías salir de la práctica plenamente revitalizado y con renovado frescor.
20. La experiencia y la práctica te llevarán a la perfección. Sé firme.
21. Cuando termines la práctica, tómate una taza de leche o un pequeño refrigerio pasados diez minutos.
22. Toma un poco de *ghee* (mantequilla clarificada) con arroz durante tus comidas. Así lubricarás los intestinos y permitirás que los gases puedan moverse libremente hacia abajo.
23. No te bañes inmediatamente después de acabar tus ejercicios de pranayama. Descansa durante media hora. Si transpiras durante la práctica, no lo seques con una toalla. Frótalo con las manos. No expongas el cuerpo a las corrientes de aire frías cuando transpires.
24. Evita estrictamente los excesos en hablar, comer, dormir, salir con amigos y ejercitarse físicamente.

Yoga Mag.-Agosto 2009

## EL SONIDO DEL OM

*De las enseñanzas de Swami Sivananda Saraswati*

**E**l Om es el monosílabo sagrado. Om es la letra mística. En el Om, el universo descansa. Om es el símbolo del Brahmán. Om es la palabra de poder. Om es el alma de todas las almas. Om es el infinito. Om es la eternidad. Om es la inmortalidad. Om es la fuente de todo. Om es el origen de todos los Vedas. Om es la base de todos los idiomas. Del Om proceden todos los sonidos. En el Om existen todos los objetos. Om es el mantra más elevado. Om es Soham. Om es Om Tat Sat. Om es la luz que ilumina el camino.

Om es Nada Brahman. Nada es sonido. El sonido es vibración. Om es la primera vibración del sonido. El sonido es la primera manifestación del Absoluto. Sabemos todo sobre la natura del Absoluto excepto lo que Él es. Las escrituras han intentado hablarnos de toda la creación, de cómo esta procede del Absoluto. En ellas está escrito: "Brahman era uno y no dual. Pensó me transformaré en muchos. Eso causó una vibración, que finalmente se transformó en sonido y este sonido era el Om, del cual aparecen todas las demás manifestaciones". Entonces el sonido virtualmente es la base de toda la creación. Brahmán no es comprensible en su aspecto trascendente. El modo más fácil de acercarse a Él es el sonido.

Todos los objetos están definidos por sonidos, y todos los sonidos se funden en Omkara. Todos los discursos o las palabras terminan en un sonido: "Om". El zumbido de las abejas, la dulce melodía del ruiseñor, los siete tonos musicales, el sonido del mridanga y del kettledrum, del laúd y de la flauta, el rugido del león, el canto de un amante, el relincho de los caballos, el silbido de una cobra, el sonido "hu, hu" de los inválidos, el llanto de un

bebé, las palmadas del público: todo es emanación del Omkara.

El sonido producido por el río Ganges en su fluir, el sonido escuchado a lo lejos del bullicio de un mercado, el sonido producido cuando se enciende un motor, el sonido causado por la lluvia: todo es Om. Si subdividimos cada palabra, vamos a encontrar en ellas el sonido "Om". El Om lo ocupa todo como el akasha, como el Brahman.

Om es la base de todos los sonidos. Om se compone de tres letras, A, U, y M. A, U, M cubren todo el rango de las vibraciones de los sonidos. La laringe y el paladar son el espacio para el sonido. Cuando se pronuncia la A, no se toca ninguna parte de la lengua o del paladar. Cuando se pronuncia la U, el sonido roda de la raíz más profunda hacia el final del espacio sonoro de la boca. M es el último sonido que se pronuncia cerrando los dos labios. Por eso todos los sonidos se centran en Om.

Todos los idiomas se originan del Om. La esencia de los cuatro Veda es solo Om. El que canta o repite Om en realidad está repitiendo los libros sagrados de todo el mundo. Om es la fuente origen de todas las religiones y escrituras. Om, Amen y Ahamin son la misma cosa. Representan la verdad o Brahman, la Existencia Única. No hay adoración sin el Om. El mundo existe en el Om y se disuelve en el Om. Vive en el Om. Inhala y exhala en el Om.

Descansa tranquilamente en el Om. Toma refugio en el Om. Canta Om rítmicamente. Canta Om en voz alta. Grita con fuerza Om. Repite mentalmente Om. Om convincentemente. Déjate inspirar por el Om. Absorbe felicidad del Om. Confía en el Om. Reflexiona sobre el Om. Medita sobre el Om.

*Yoga Mag.-Dicbre 2004*

## SAT CHANDI 2011

*Swami Satyangananda Saraswati*



**E**l Sat Chandi Mahayajna es una parte de la sadhana de Swami Satyananda. En 1995, tras seis años de anusthanas largos y

arduos, en aislamiento total en Rikhia, comenzó este yajna sagrado dedicado a la Madre Cósmica. La única diferencia era que mientras que sus

sadhanas antes en Rikhiapeeth, a partir de 1989, se realizaron en aislamiento total, el yajna estaba abierto a todos y cada uno. A miles de personas se les permitió presenciarlo y participar, totalmente en el más poderoso y eficaz ritual tántrico, que él mismo presidía.

Luego, en 2008 una vez más nos sorprendió a todos, mediante la introducción de Yoga Poornima, que complementa el Sat Chandi Mahayajna, y se convirtió en la plataforma para invocar la contraparte cósmica de Shakti, a través del Mahamrityunjaya, dedicado al Padre Cósmico, Shiva. Estos dos profundos yajnas tántricos se manifiestan como resultado de su amor y su compasión por la humanidad, para proporcionar un remedio universal para nuestro material, psíquico, problemas emocionales y espirituales. Ellos ofrecen la rara oportunidad para que todos los testigos puedan participar en la sadhana de una luminosidad espiritual muy grande y recibir las bendiciones infinitas que surgen de ella. Estos yajnas forman una parte esencial de su sadhana, sankalpa y la misión de llevar la paz, abundancia y prosperidad para todos.

El punto importante, sin embargo, es que su sadhana y sankalpa no terminó cuando dejó su cuerpo, sino que continua con la misma intensidad y enfoque, incluso después de que tomó Mahasamadhi. En 2009, durante el último sábado Chandi en la que estuvo presente físicamente, sus últimas palabras fueron "este sábado Chandi Mahayajna continuará en Rikhiapeeth y si usted me llama vendré." Y él vino en 2010 para Sat Chandi y Poornima Yoga cuando miles de personas reunidas en Rikhiapeeth tenían un solo pensamiento en mente, para poder experimentar su presencia benévola y recibir sus bendiciones en abundancia. El foco fue tremendo, la fuerza unificada que emanaba de la multitud congregada en Rikhi fue un llamamiento fuerte, mantuvo su palabra, y vino. Era como si durante esos diez días mágicos, Sri Swamiji se había ampliado para incluir a todas y todos los presentes en su abrazo amoroso. Todo el mundo fue arrastrado por la magnitud de su presencia.

En el último día de Sat Chandi, durante el Kanya Bhoj, un poderoso ritual tántrico, que él mismo había revelado como la forma de manifestar el poder y la presencia de Shakti; siendo la felicidad máxima, la alegría y la alegría en los rostros de todos, al igual que ocurre cuando está físicamente presente. Incluso la gente sencilla del pueblo de Rikhi se exclamaba: "¿Quién dice que Sri Swamiji no está aquí ! "La dimensión no-física de un gurú, hace más potente y duradera su presencia. Su presencia incondicional en el yajnas, sin duda, ha demostrado la eficacia de sus enseñanzas en cuanto a que la relación con el gurú no acaba cuando abandona su cuerpo

mortal. Despertó a todos al hecho de que su existencia es una realidad, incluso ahora.

Ahora 2011 está aquí y los preparativos están en marcha con la misma intensidad y pureza, la celebración de la fe y el sentimiento de que estas yajnas todavía forman parte de su sadhana, que ahora controla desde arriba. Para estos dos yajnas tántricos han sido la semilla que sembró para la futura evolución y el progreso de la humanidad. Son el medio a través del cual uno puede conectarse con él, sintonizar con su presencia y recibir su gracia; porque son una parte de su sadhana, incluso ahora. Al acercarnos al final de 2011, muchas personas están mirando hacia el año 2012 con temor. Oímos a diario profecías, predicciones e interpretaciones para el próximo año en todos los ámbitos de la vida. Pronósticos económicos, ambientales, sociales o políticos que van desde predicciones de un día del juicio final catastrófico para ir hacia un renacimiento espiritual masivo y todo lo demás en el medio.

Nadie puede decidir cuál será el año, o para el caso qué deparan los próximos años para nosotros, como individuos y como raza humana; pero la única cosa que es universalmente aceptada es que habrá un cambio! Vamos a tener que ajustarnos y adaptarnos a los cambios a nivel mundial, nacional, comunitario y personal. El cambio es la única certeza en nuestra vida que todos tendremos que enfrentar. A veces es imperceptible a simple vista y, a veces, tan grande que estamos impresionados por el poder ilimitado de las fuerzas cósmicas. ¿Cómo hacer frente a los inevitables cambios con fuerza, coraje y optimismo? ¿Cómo superar nuestras limitaciones personales? ¿Cómo protegernos de las amenazas potenciales del medio ambiente? ¿Cómo contribuir constructivamente a la evolución de nuestras comunidades? ¿Cómo encontrar la paz, la salud y la prosperidad en un mundo inestable y cambiante?

Swami Satyananda decía: "Yajna es la cura. Yajna es el remedio." Swami Satyananda estableció los ritos y rituales de Yajna en Rikhiapeeth como una forma de navegar con éxito en el futuro incierto de los individuos, una sociedad más amplia y para el medio ambiente en su conjunto. Yajna es un legado tántrico, se ofreció a la humanidad como un medio para lograr la intervención divina para el cumplimiento de las necesidades del hombre y como una solución a sus problemas, es un puntero y una dirección que está hoy en día en la encrucijada. Él dijo: "La verdadera realidad es que el hombre necesita la compasión, necesita bendiciones, necesita vivienda, necesita comprensión, y necesita ayuda". ¿En qué puerta se debe llamar para eso? Swami Satyananda nos ha mostrado la puerta donde nuestros ruegos sean escuchados y resueltos.

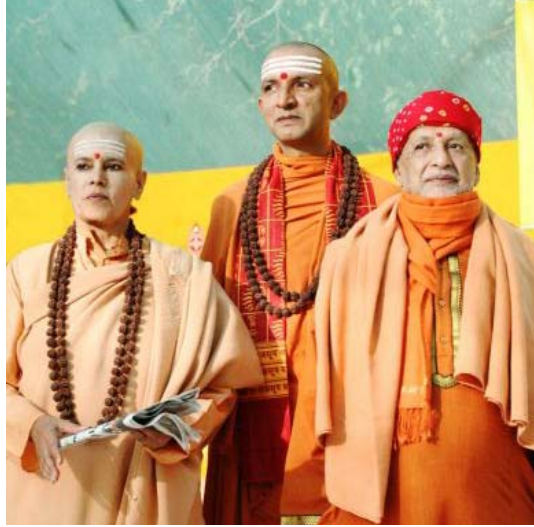
Yajna es más que una ceremonia de fuego, es la cristalización de un poder universal, a través del cual la paz, la prosperidad, la salud y el bienestar se distribuye entre todos. Si yajnas puede lograr este objetivo, entonces no importa qué tan antigua la tradición de yajna es, ni importa la raza, la cultura, la religión o la civilización a la cual ésta tradición pertenece. Siendo muy antigua la tradición de yajna, debemos saber que es muy importante para nosotros exponernos ó participar en yajnas, obteniendo así grandes beneficios de éste ritual para el viaje que llamamos vida.

La realización de yajna alcanza a todo lo que es animado e inanimado, lo manifiesto, y no manifiesto. Es una poderosa manera de materializar las fuerzas ocultas cósmicas que abundan en el universo y a través de su canalización se corrigen los desequilibrios que se producen en nuestras vidas a causa de los cuales se ve obstaculizado nuestro progreso y evolución. Dondequiera que miremos vemos la falta de armonía, el descontento y los conflictos. Sin embargo, en última instancia es cada individuo que tendrá que superar sus propios problemas. Ningún gobierno, ningún líder, ninguna religión y ningún sistema social está equipado para proteger a las personas de su salud mental, dificultades físicas, emocionales y espirituales. Con el fin de desarrollar una inmunidad personal a los problemas de la vida, tendremos que aprovechar ese poder infinito superior, que está más allá de país, religión, casta, credo y sexo. Ese poder que está dentro de todos y cada uno de nosotros, dentro de la estructura misma de la creación. Dios no es alguien sentado en un trono en la estratosfera. Dios es la conciencia inherente a todos los seres, en movimiento o sin movimiento.

Según el Tantra, Shiva y Shakti son los dos principios eternos o dos fuerzas universales que gobiernan nuestras vidas, así como toda la creación. En el tantra no hay nada por encima o por debajo de Shiva y Shakti. Durante Sat Chandi Mahayajna adoramos e invocamos las bendiciones de Shakti, nuestra Madre Cósmica o Naturaleza, y durante el Yoga Poornima el despertar la fuerza benévola de nuestro Padre Cósmico, Shiva. Así, juntos, estos dos eventos, cada uno es único a su manera, un homenaje a la Madre y al Padre del universo creando un círculo completo o totalidad de la experiencia.

A través de este recuerdo de los principios cósmicos eternos y permanentes, que pueden consagrar nuestra vida y despertar a su verdadero significado - entendernos a nosotros mismos como

una parte integral de toda la creación. Es una manera de devolver lo que hemos recibido y expresar el amor, el respeto y la reverencia por las fuerzas universales. A cambio, las fuerzas cósmicas invisibles nutren y aportan buenos augurios en todos los aspectos de nuestras vidas. Con las fuerzas cósmicas de nuestro lado, podemos tener hogares felices, familias sanas, prósperas naciones, el equilibrio ecológico y el éxito en todo lo posible. Realmente no necesitamos nada más en la vida. A la vista de estos cambios aparentemente insuperables, el único remedio es invocar las fuerzas benevolentes del Universo, nuestra Madre Cósmica y el Padre, y buscar su compasión por la preservación, la prosperidad y la elevación de la humanidad.



Sat Chandi Mahayajna y Yoga Poornima se llevan a cabo cada año en Rikhiapeth durante cinco días por eminentes pandits de Varanasi. Durante estos eventos a gran escala, la energía pura divina sin adulterar del Universo se invoca a través de poderosos mantras, yantras y mandalas, que son las herramientas básicas utilizadas en un yajna tántrico. Este conocimiento antiguo de yajna nos ofrece una oportunidad

para despertar nuestra conciencia e invocar al poder superior latente dentro de nosotros, para que nuestra inteligencia innata superior pueda ser la fuente que nos proteja y cure.

Durante Sat Chandi Mahayajna adoramos a Shakti, la Madre Universal, que es la fuente de todo conocimiento, sabiduría y poder. Ella tiene infinitos nombres y formas, pero ella es la Madre de todos. Ella es nuestra Madre Cósmica, el creador, así como la creación, que nos da la vida, nos nutre, ama y cuida. Para la Madre, todos somos hijos y nuestra inocencia innata, la pureza y la confianza se restablece. Con sus bendiciones no hay nada que no se puede conseguir y nada que no podamos superar.

Durante el Yoga Poornima, con el canto del Mahamrityunjaya se lleva a cabo la adoración y la invocación de Shiva, nuestro padre cósmico. Junto con Shakti, Shiva impregna toda la creación. Recuerda que Shiva nos protege de las dificultades, peligros y aflicciones de todo tipo, y nos proporciona buena salud y larga vida. Yoga Poornima tiene la intención de hacernos conscientes de esta realidad y nos permite experimentar el poder y la gracia del Señor Shiva en nuestras propias vidas. La danza de la creación, la interacción de las fuerzas cósmicas de Shiva y Shakti, crea todo lo que existe, las galaxias y los agujeros negro, los ríos y las

montañas, las criaturas del aire, tierra y mar. Las perturbaciones, en el delicado equilibrio natural, son los resultados de las fuerzas cósmicas que dan lugar a tsunamis, terremotos, ciclones, sequías, inundaciones, radiación, los gases de efecto invernadero y el calentamiento global. Yajna es un medio sutil y eficaz de restaurar y mantener el equilibrio ecológico, ya que es una forma de aplacar a las fuerzas de los principios de la existencia. Durante Sat Chandi Mahayajna y Yoga Poornima vamos a la fuente de la Naturaleza en su pureza primordial y al despertar de su gracia benevolente.

Yajna sirve como un antídoto a los efectos de la contaminación generalizada por todas partes, ya sea aire, agua, ruido, la luz y las formas más sutiles de la contaminación, como la contaminación del pensamiento que nos invade por todos lados, ¿como la naturaleza tiene la capacidad de restaurar, rejuvenecer y recargarse así mismo?. Lo que atrae la gracia divina para nosotros son nuestras acciones y actitudes. No es suficiente aprender acerca de elevados conceptos de las Escrituras. Lo que realmente importa es el grado en que podemos expresarnos en nuestras vidas. Más que nada lo que hace que una persona sea merecedora de la gracia es la compasión que siente y expresa a los que le rodean. La lección más importante que tenemos que aprender es cómo amar y servir a los demás.

Sat Chandi Mahayajna y Yoga Poornima también nos ofrecen la oportunidad de participar con seva o servicio y por lo tanto nos alineamos con las enseñanzas cardinales de Paramahansa Guru Swami Sivananda, "servir, amar y dar", lo que Swami Satyananda sistemática y científica revela como un remedio universal que nos guía en el camino correcto en este escenario, siempre cambiante, de la vida. Estas enseñanzas son la necesidad más relevante de la humanidad para el siglo XXI, ya que revelan la manera de restablecer nuestra relación con nosotros mismos y por lo tanto con el resto de la humanidad.

Swami Satyananda mostró que el servicio a la humanidad es el comienzo de la vida espiritual y es esencial para todos los aspirantes que buscan el crecimiento personal, desarrollo, prosperidad, logros, así como la evolución. Él estableció *bhakti*, la devoción y el amor puro, como la necesidad más importante de la próxima generación y declaró que era la "ciencia de la vida", que puede volver a establecer personas sanas y equilibradas y por lo tanto una sociedad mejor. Una caracte-

ristica central que yajna está dando. Swami Satyananda calificó de "dar", no de caridad. El Prasad es generosamente distribuido a miles de familias de Rikhia y sus alrededores panchayats. No sólo Rikhia panchayat, pero todos y cada uno que llega a la yajna, rey o mendigo, viejo o joven, conocido o desconocido, recibe el prasad yajna que ha sido merecedor de la bendición de ambos: Guru y Devi.

Este año, el yajna es aún más importante y potente, ya que desde 1 de enero 2011 Sat Chandi Mahayajna será llevado a cabo a diario por los sannyasins de Rikhiapeeth como sankalpa, para fortalecer el canal con Pujya Gurudev Swami Satyananda. Este año el havan diario para el sankalpa culminará después Sat Chandi y Yoga Poornima el 31 de diciembre de 2011. Además este año, Yoga Poornima será más propicio que el primer día de la yajna. El 6 de diciembre, se conmemora la fecha en que Swami Satyananda entró en Maha Samadhi aquí en Rikhiapeeth y su cuerpo se coloca en su lugar de descanso al final de la vedi panchagni. Así que vamos todos y cada uno a ser parte de este acontecimiento histórico para recibir las bendiciones de Guru Tattwa y Tattwa Shiva-Shakti.

#### Regalos para Devi

Los artículos ofrecidos en el Sat Chandi Yajna deben ser aquellos aptos para Devi, ya que será distribuido a las damas.

Por ejemplo:

Conjunto de Sari con los cosméticos y artículos de tocador, adornos de ropa y calzado para damas, incluida la lana, como chales, suéteres, chaquetas de punto y las medias, mantas, ropa de cama, sábanas, edredones, fundas de almohada, mantas y alfombras, felpudos, asanas (esteras para sentarse en ), Utensilios de Granos Lotus, rosa y flores de hibiscus, dulces (deben estar secos y envasados, no expuestos) Frutas: plátanos, manzanas, naranjas, cocos (ni uvas, ni melones) Pooja samagri como kumkum, Chandan, diya sindoor, arati, ghanti, incienso...

#### Las ofrendas a los vecinos Sri Swami Satyananda Saraswati

Además de las ofrendas en el yajna, los devotos tendrán la oportunidad de ofrecer a Devi artículos que pueden ser distribuidos a los vecinos de Sri Swamiji en Rikhia. Estos serán distribuidos durante el curso de la propia yajna y usted mismo tendrá la oportunidad de hacerlo.

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

### Satyananda Gayatri

SA - NI NI NI SA RE  
Om - Pa ra ma han sa  
SA SA NI SA RE NI SA RE  
A va doo ta ya Vid ma he  
SA SA NI SA RE SA SA SA  
Sa tya nan da ya dhi ma hi  
SA RE SA SA SA NI SA RE SA  
Ta nno Gu ru Pra cho da ya ta



Swami Muktidharmananda Saraswati-N.Zelanda.

El armonio con las notas,  
figura en la revista nº 18

*Prashantmurti.*

Dirige, Centre loga-“Cami de Llum” – Barcelona.

## EXPERIENCIAS



Hari Om

Swami Atmamuktananda Saraswati , dirige el Ashram de Satyananda Yoga en Rocklyn – Victoria.

Un ashram que ofrece aspectos tradicionales de yoga, a través de programas de bienestar y aprendizaje acreditado.

### Trabajo con los niños en el jardín

Ella busca en los verdes frondosos con concentración juguetona "Aquí hay uno!" Ella llora.

Ella sonríe, plenamente satisfecha con su labor.

Noto su ligereza, su presencia y alegría,

Como con sus pequeños dedos tiernamente inspecciona la babosa.

En ese momento de alegría,

No hay nada separado;

No es la materia de la mente.

Miro al niño y a la babosa

Unidos en el momento presente.

Alegre en la sencillez, la pureza de su alegría.

Su felicidad es también la mía.

Estoy nutriéndome según la verdad:

Podemos estar totalmente presentes.

Los niños nos muestran que siempre está a nuestro alcance.

*Layananda*

### Niños en el jardín

En los últimos 6 meses hemos tenido regularmente niños de edad preescolar en el jardín.

Fascinados por la búsqueda de gusanos, bichos y el amor al agua, al jardín y a cualquier otra cosa que hubiere en las inmediaciones.

Ha sido una curva de aprendizaje para mí, aprendí que necesito escuchar y ser muy paciente y que una vez están involucrados en el trabajo con ustedes, les encanta ayudar y hacer preguntas.

Si usted puede venir (lo creen o no ellos no destruirán el jardín) se relajará, ambos aprenderán el uno del otro y tendrán un tiempo de diversión.

*Swami Premshakti*



## Sostenibilidad en Rocklyn Ashram

Otras áreas de interés en las prácticas sostenibles en Rocklyn Ashram:

Acabamos de terminar un proyecto importante de fresado de madera; tenemos una gran fuente de madera de árboles de nuestra propiedad que necesitan ser talados. Las diferentes maderas molidas, se utilizará para un nuevo cobertizo, muebles, estantes y otros proyectos de construcción.

Como parte de nuestro plan maestro ambiental, esperamos obtener cooperación para talar árboles seleccionados para permitir que el sol de invierno entre en la propiedad. Toda la madera cortada permanecerá en la propiedad para el fresado, como la construcción de madera o fuego de madera para mantener todo cálido y acogedor en invierno y reducir las facturas de agua caliente.

Durante 3 meses grupos de sannyāsa han contribuido durante años a embellecer los edificios de Yajna Sala y Siva Peeth del Ashram con el fango de mazorca. Después del invierno el nuevo proyecto comenzará de nuevo. Phil será nuestro generador creativo, aquí durante septiembre para trabajos estructurales, el taller comienza en febrero de 2012 con Peter



Hickson una autoridad en edificios de barro. Peter impartirá un curso con las manos sobre la preparación y la mezcla de barro, construyendo muros. Las paredes de barro son la gran diversión como usted puede diseñar formas y curvas y aún poner ventanas fijas en marcos de fango creativamente formados.

En este momento hay un aumento de chimeneas con fuego de madera que funcionan durante el invierno es un gran placer ver la rebelión de humo y lo maravilloso que es entrar del aire fresco frío a un espacio caliente sobre todo para una taza del té y el yoga nidra. El invierno

en Rocklyn realmente es un deleite para más introspección apacible, para un buen paseo y para las prácticas de yoga dinámico. El bosque es una sensación para los sentidos de olores y visuales con la naturaleza en este estado suave de novedad.

Ustedes son bienvenidos a formar parte del equipo del estilo de vida residencial como un ashramito para el propio desarrollo personal y para embellecer y ayudar al desarrollo del Ashram de Rocklyn como un lugar de expresión a través de la cabeza, corazón y manos.



Información: [http://yogavic.org.au/monthly\\_calendar/eNews](http://yogavic.org.au/monthly_calendar/eNews), [www.yogavic.org.au/shop](http://www.yogavic.org.au/shop),



*Este es un mensaje de Yogapushpa (fundador de la granja de Yunus Emre) a un Sannyasin: La granja ahora está buscando a un Sannyasin para compartir y continuar el viaje...*

### Hari Om

Este es un mensaje de Yogapushpa, fundador y director de la granja Yunus Emre .

La granja ahora entra en su tercer año de existencia, pero sigue siendo el principio, se tenían que hacer tantas cosas...

A través de la página web log algunos de ustedes pueden haber seguido la historia y aprovecho esta oportunidad para agradecer a todos los mensajes amables y apoyo que recibí.

Ahora creo que es la hora de dar un paso más. ¿Qué paso?

El de dar la bienvenida a una Sannyasin más aquí, como residente completa, yogui, karma yogui, para compartir la vida de la granja y ayudar a su desarrollo.

La vida en la granja de Yunus Emre no es fácil... pero está llena de energía divina que alimenta el lugar y debo decir que el crecimiento de la granja...

Las condiciones en que podría quedarse un Sannyasin no son fáciles!. Podría ser una oportunidad beneficiosa para participar en la aventura de la granja, que es un viaje a un mundo totalmente desconocido (incluso si hay una visión del proyecto)... y donde un montón de creatividad libre podría expresarse...

Así que, si tienes ganas de tomar un descanso en tu viaje, poniendo tu equipaje en la granja de Yunus Emre por algún tiempo-1 mes, 2 meses o mas, por lo menos tratar de unirse a la empresa y poder conocerla... por favor contactar conmigo y os daré más detalles, ya sea por correo, teléfono o fax....

Sólo requisito: haber recibido la iniciación por nuestros gurús, Paramahansa Satyananda o Swami Niranjanananda o Swami Satyasangananda... Así como mantra diksha, o jignasu o karma – completo sannyasin...

Mi único deseo es seguir las instrucciones del gurú.

Así que espero que esta carta te inspire para ayudarme a desarrollar la granja hacia su objetivo:

"Ser un instrumento de yoga Paramahansa Satyananda y Bihar Escuela de yoga, con abundancia en todas sus formas, que beneficiarán a muchos"

Om shanti

Sn. Yogapushpa

*Cuando usted está desvalido, cuando usted no tiene ningún lugar donde ir, cuando su cuerpo está completamente cansado y roto, cuando su mente no funciona, entonces su alma se hace libre de unirse con Él. La bombilla se rompe y la energía vuelve a la central eléctrica.*

Swami Satyananda Saraswati

Información: [yunusemrefarm@yahoo.com](mailto:yunusemrefarm@yahoo.com) - [www.yunusemreyogapermaculturefarm eklablog.com](http://www.yunusemreyogapermaculturefarm eklablog.com)

facebook: [Yunus Emre farm](https://www.facebook.com/Yunus-Emre-farm) + facebookpage [Yunus Emre farm Yogic Ecological farm](https://www.facebook.com/Yunus-Emre-farm-Yogic-Ecological-farm)

## COCINA DE LA INDIA

### SOPA DE MANZANA

Ingredientes para 6 personas

- 1 Kg. Manzanas.
- Una Cebolla.
- Dos Limones.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de cardamomo.
- Una pizca de cilantro en grano.
- Una pizca de pimienta.
- Una pizca de jengibre fresco.
- 200 ml. Nata líquida (opcional)
- Un puerro.

Preparación.

Poner una olla al fuego con 1 l. de agua, una pizca de sal, el zumo de ½ limón, un trozo de jengibre, 3 granos de cardamomo, 4 de pimienta y 20 de cilantro, todos mezclados.

Pelar la cebolla y pasarla por el triturador.

Pelar cinco manzanas y rociarlas con el zumo de ½ limón.

Rallarlas, mezclándolas con el zumo de limón que haya escurrido, inmediatamente echarlas en el agua hirviendo junto con la cebolla. Cuando rompa otra vez a hervir bajar el fuego y cocer la sopa ¼ de hora.

Pasar por el chino y dejar enfriar.

Si hace falta, rectificar de zumo de limón. Debe ser un poco ácida.

La nata se puede poner en una jarrita en la mesa.

Se decora con cebollino o tiras de cebolla con trocitos de manzana a cuadros más curry triturado con puerro.



## SATYANANDA YOGA SYMPOSIUM MAYO 2012 PARAMAHANSA SATYASANGANANDA SARASWATI



### MADRID

**Del 4 al 6 de Mayo**

**."La relación entre Gyana Yoga, Bhakti Yoga y Karma Yoga"**

Organiza: Centro de Yoga Prana

Información: <http://swamisatsangi2012spain.blogspot.com/>

### COLOMBIA- Bogotá

**Del 11 al 13 de Mayo, Iniciaciones el 14 Mayo**

**"Yoga, una ciencia práctica para la vida"**

Organiza: Academia de Yoga Satyananda

### Ráquira, Cundinamarca

**Del 18 al 20 de Mayo**

**"El poder transformador de la meditación"**

Seminario residencial

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

## 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:** 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

**SANNYASA PEETH-** El 6 de diciembre de 2010, el tithi punya de Maha Samadhi del Sri Swamiji ,**Swami Niranjanananda y Swami Satyasangananda**, firmaron documentos fundadores de sannyasa Peeth. Sannyasa Peeth fue establecido y dedicado al cumplimiento de la visión de Sri Swamiji y se dedicará a la propagación de sus ideales, enseñanzas, estilo de vida y disciplinas de sannyasa.

**EN EL AÑO 2012, COMENZARÁ UN CURSO DE TRES AÑOS DE FORMACIÓN DE SANNYASA**, con la orientación de **Swami Niranjanananda Saraswati** , para aspirantes que deseen dedicarse totalmente al despertar de su potencial espiritual. El curso será abierto a los ciudadanos indios y extranjeros.

Más información de las actividades de de sannyasa Peeth en: <http://www.yogavision.NET/SP/STC.html>



Oct . 7-16 Chakra Sadhna Course(English)Sw. Muktidharma

Oct . 19-26 Prana Vidya Course (English)Sw. Muktidharma

Nov. 26-29 Sat Chandi Mahayajna/ Sita Kalyanam

Dic. 6-10 Yoga Purnima

Dic. 12-19 Curso de Prana Vidya (Español/Portugués)

Información: Bihar School of Yoga,P.O. : Village Pania Pagaar, P.O. Rikhiia, Dist. Deoghar, Jharkhand,814112India.

Tel :+91 (0) 9304-488889 / 06432-290870/09204-080006 Fax :+ 91 (0) 9304799449 , [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

Dic . 24-25

Navidad

Dic. 25-31

Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (English)

Dic. 31- Ene.1, Año Nuevo

Ene. A Oct 2012- Ashram Life

Feb.19 a Marzo 1 Curso-Mantra,Yantra, Mandala, Sw.Muktidharma-Español

## VENTA DE LIBROS - DELEGACION EN BARCELONA - Satyananda Yoga Publications, S.L.

Rambla Cataluña, nº 38-8ª (08007) Barcelona-Para pedidos dirigirse por email a: [sypublications@gmail.com](mailto:sypublications@gmail.com)



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 • Nawa 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.ekanda@gmail.com](mailto:swami.ekanda@gmail.com)

EN URUGUAY

[jzoppolo@gmail.com](mailto:jzoppolo@gmail.com)

EN BRASIL:

[aqhorananda13@gmail.com](mailto:aqhorananda13@gmail.com)

## CELEBRACIONES EN GANGA DARSHAN 2011

### SEPTIEMBRE DE 2013, DEL 7 AL 12, CONVENCION MUNDIAL DE YOGA EN MUNGER

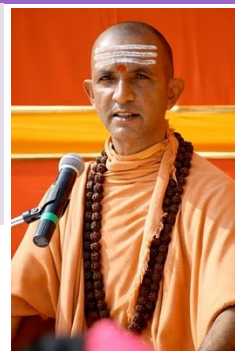
**EL AÑO 2013** será un año clave, para celebrar el 50 aniversario de la escuela de Yoga de Bihar y la visión del yoga que fue propagado por Swami Satyananda.

Para conmemorar los logros de los últimos cincuenta años, durante los cuales han sido plantadas las semillas para la evolución espiritual del hombre, se celebrará una **Convención Mundial de Yoga en Munger**.

Este noble evento ,se llevará a cabo bajo la dirección de Swami Niranjanananda, sucesor espiritual de Sri Swami Satyananda.

Les invitamos a unirse a nosotros y ayudar en la medida de sus posibilidades a realizar con éxito este evento. No dude en ponerse en contacto con el Comité de la Convención, en la escuela de Yoga de Bihar, Ganga Darshan, Munger. Lo más importante de todo, vengan a recibir las bendiciones que la labor del dharma otorga en todo lo que toca.

Para cualquier consulta o sugerencia y para obtener mas información visitar: <http://www.yogavision.net/bsy/wyc.html>



### SERIES DE SATSANG -Dirigidos por Swami Niranjanananda Saraswati

Dic. 15-21 Semana sobre vida de ashram, yoga y satsang -Estos cursos son únicamente en Hindi.

Cada Sábado Mahamrityunjaya Path- Cada Poornima Sundarkand Path-Cada Ekadashi Bhagavadgita Path

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.

Contribuciones ( artículos) para la revista YOGA MAG. Editada en inglés desde la India, deben estar en inglés y pueden enviarlos:

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)

**SEMINARIOS DIRIGIDOS POR:**

 <p><b>Swami Anandananda Saraswati</b> Director del, Ashram Satyananda Trarivi de Montescudo ITALIA.</p> <p><a href="http://www.satyanandaitalia.net">www.satyanandaitalia.net</a></p> <p><b>(*)CENTRO DE YOGA "AURA IOGA"</b> Manresa.</p> <p><b>Octubre 21, 22 y 23 Seminario de:</b> "Yoga Nidra y meditaciones en los Tantras."</p>	 <p><b>Swami Muktidharmananda Saraswati</b> Director de Anahata Yoga Retreat Nueva Zelanda <a href="http://www.anahata.retreat.org.nz">www.anahata.retreat.org.nz</a> , ■</p> <p><b>CURSO DE YOGA EN INDIA. EN ESPAÑOL</b> "Mantra, Yantra, Mandala".</p> <p><b>Del 14 al 18 de Febrero</b> en Munger-Satsangs Swamiji <b>Del 19 al 1º Marzo</b> Curso en Rikhia.</p> <p>Organiza y colaboran: ANAHATA .N.Z. <a href="mailto:Yoga@anahata.retreat.org">Yoga@anahata.retreat.org</a> , ■ AIM SATYANANDA YOGA, <a href="mailto:aim@satyananda-yoga.es">aim@satyananda-yoga.es</a> ■■ CENTRO YOGA PRANA, <a href="mailto:shivachaitanyayoga@gmail.com">shivachaitanyayoga@gmail.com</a> ■■■</p>
 <p><b>Swami Nichchalananda Saraswati</b> Director Espiritual, Mandala Yoga Ashram-Gales.U.K.</p> <p><a href="http://www.mandalayoga.net">www.mandalayoga.net</a></p> <p><b>(**) "CAMI DE LLUM".</b> Barcelona</p> <p><b>Febrero 2012-17m18 y19 Seminario de:</b>"Nada Yoga y Mantra Yoga"</p>	 <p><b>Rajesh David &amp; Upasana,</b> Vinculados al Ashram Mandala Yoga de Gales. U.K.</p> <p>■■■ <b>CENTRO DE YOGA "PRANA"</b> Madrid.</p> <p><b>Octubre 15 y 16 Seminario de:</b> " Nada Yoga"</p>

**EN MALLORCA**

 <p><b>AIM SATYANANDA YOGA</b> Palma.</p> <p><b>Imparten: Akasha y Atmarekha</b> Tel. 677 450 304 - 609 267 083 <a href="mailto:aim@satyananda-yoga.es">aim@satyananda-yoga.es</a> <a href="http://www.satyananda-yoga.es">www.satyananda-yoga.es</a> <b>Mahamrityunjaya Mantra.</b> Ultimo viernes mes a 19,15 h-gratuito</p>	 <p><b>TRIPURA SATYANANDA CENTRO</b> Llubi.</p> <p><b>Imparte : Satmarga</b> Tel.- +34 672 185 138 <a href="mailto:tripura@satyananda-yoga.es">tripura@satyananda-yoga.es</a> <a href="http://www.tripuracentrodeyoga.com">www.tripuracentrodeyoga.com</a> <b>Mahamrityunjaya Mantra.</b> Sábados a 18 h Entrada gratuita</p>	 <p><b>CENTRO DE YOGA SATYANANDA</b> Palma y Esporlas.</p> <p><b>Imparte :Katiyayani</b> Tel.:971 721 858 ó 652 019 915 <a href="mailto:catalinabosch@telefonica.net">catalinabosch@telefonica.net</a></p>	 <p><b>ANAHATA YOGA SATYANANDA Campos.</b></p> <p><b>Imparte: Jayadhara</b> Tel. 617 520 603 <a href="mailto:jayadhara108@gmail.com">jayadhara108@gmail.com</a></p>
 <p><b>SAMADHI INTERNACIONAL YOGA CENTER</b> Palma .</p> <p><b>Imparte: Tarunarooopa</b> Tels. 639 638 119 - 649 886 640 <a href="mailto:tarunarooopa@terra.es">tarunarooopa@terra.es</a> <a href="http://www.samadhi-yogacenter.net">www.samadhi-yogacenter.net</a> <b>Mahamrityunjaya Mantra</b> Primer viernes mes a las 19 h. gratuito</p>	 <p><b>SATYANANDA YOGA VIJAY</b> Son Ferriol Palma.</p> <p><b>Imparte: Vijaydharm</b> Tel.: 971 429 094 - 678 02 36 48 <a href="mailto:vijaymallorca@hotmail.com">vijaymallorca@hotmail.com</a></p>	 <p><b>CLASES DE YOGA SATYANANDA</b> Sa Pobra.</p> <p><b>Imparte: Tattwamaya</b> Tels. 689 261 578 - 971 18 40 02 <a href="mailto:r_alaman@yahoo.es">r_alaman@yahoo.es</a> <b>También en:ESPAI OBERT-Inca</b> Tel. 971 88 21 75 <a href="mailto:espaiobert_mallorca@hotmail.es">espaiobert_mallorca@hotmail.es</a></p>	

**EN PENINSULA**

 <p><b>CENTRO DE YOGA SATYANANDA</b> Zaragoza.</p> <p><b>Dirige: Sw.Tirthananda</b> Tel. 976 239 706 <a href="mailto:yogazaragoza@yahoo.es">yogazaragoza@yahoo.es</a> <a href="http://www.yogasat.com">www.yogasat.com</a> <b>Mahamrityunjaya Mantra.</b> Sábados-20,15 h.Entrada gratuita</p>	 <p><b>ESCUELA BINDU</b> Madrid.</p> <p><b>Dirige: Sw. Digambarananda</b> autor del libro : "Claves del Yoga" Tel.: 91.413.82.38 <a href="mailto:escuela@yogabindu.net">escuela@yogabindu.net</a> <a href="http://www.yogabindu.net">www.yogabindu.net</a></p>	 <p><b>(**)CENTRE DE IOGA CAMI DE LLUM</b> Barcelona.</p> <p><b>Dirige: Prashantmurti / Vidhyadara</b> Tel. 934 228 915 <a href="mailto:info@camidellum.es">info@camidellum.es</a> <a href="http://www.camidellum.es">www.camidellum.es</a> <b>Mahamrityunjaya Mantra.</b> Un sábado al mes. Entrada gratuita</p>	 <p><b>SATYANANDA YOGA SITGES</b> Sitges (Barcelona ).</p> <p><b>Dirige: Satya Vilas y Sattwabodh</b> Tel.93 894 52 68 <a href="mailto:satyanandayogasitges@yahoo.es">satyanandayogasitges@yahoo.es</a></p>
 <p><b>KEDAR SATYANANDA CENTRO DE YOGA</b> Castelldefels (Barcelona).</p> <p><b>Imparte: Prajnashakti</b> Tel.936 360 284 <a href="mailto:info@kedarsatyananda.com">info@kedarsatyananda.com</a> y <a href="mailto:mail@kedarsatyananda.com">mail@kedarsatyananda.com</a> Puedes conseguir la revista <b>YOGAWORLD</b>, 2 al año por 14 €, <a href="http://www.kedarsatyananda.com">www.kedarsatyananda.com</a></p>	 <p><b>CLASES DE YOGA SATYANANDA</b> Sant Cugat del Vallès (Barcelona).</p> <p><b>Imparte: Samadhimurti</b> <b>En Inglés y Alemán</b> <a href="mailto:samadhimurti@gmail.com">samadhimurti@gmail.com</a></p>		

**OTROS PAISES**

Las páginas están dedicadas a la visión y la misión de **Swami Niranjanananda Saraswati**, sucesor espiritual de Swami Satyananda Saraswati y contendrán noticias, artículos. 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.yogamag.net](http://www.yogamag.net)

**ACADEMIA AUSTRALI A**

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

[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)

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

**ACADEMIA EUROPEA**

**VISHUDDHI**

Editor y maquetación: Ganga      Contactar : [editor@vishuddhi.net](mailto:editor@vishuddhi.net) - <http://www.vishuddhi.net/>

Traducen :Akasha (Palma), Anna Ruiz y Francesc Bellavista (Mataró), Ganga (Palma) Jayanti (Barna), Poornasagar (Palma), Tattwamaya (Palma).

**PUBLICIDAD PARA COLOBORAR CON SIVANANDA MATH**

 <p><b>CENTRO DE YOGA AURA IOGA</b> Manresa.</p> <p>Dirige: Chetana.</p> <p>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> Mahamrityunjaya Mantra.08/10, 05/11,03/12.Entda.libre -gratuita</p>	 <p><b>CENTRO DE YOGA ITURBI</b> Valencia.</p> <p>Dirige: Gyani.</p> <p>Tel. 610 374 996 <a href="mailto:centroyogaiturbi@gmail.com">centroyogaiturbi@gmail.com</a> <a href="http://www.centroyogaiturbi.com">www.centroyogaiturbi.com</a></p>	 <p><b>CENTRO DE YOGA OM GANESHA</b> Móstoles –Madrid.</p> <p>Dirige: Yanaki.</p> <p>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.</p> <p>Dirige:Shivachaitanya/ Pavitra</p> <p>Tel. 670 839 677 <a href="mailto:shivachaitanyayoga@gmail.com">shivachaitanyayoga@gmail.com</a></p>
 <p><b>“MURTA” Centro dietético</b> Alimentos naturales . Palma.</p> <p>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 .</p> <p>Dirige: Inma Maside.</p> <p>Tel.- 647 791 129 <a href="mailto:dharmayoga.info@gmail.com">dharmayoga.info@gmail.com</a> <a href="http://www.dharmayoga.info">www.dharmayoga.info</a></p>	 <p><b>FINCASON BARRINA</b> LLubí. Agricultura ecológica</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Dirige: Eva Azpeitia Izquierdo.</p> <p>Tel. 645 358 486 y 915 391 669 <a href="mailto:contacto@aushadhiyoga.com">contacto@aushadhiyoga.com</a> <a href="http://www.aushadhiyoga.com">www.aushadhiyoga.com</a></p>	 <p><b>CASA FUSTERO</b> Casa de descanso Ubiergo, Huesca.</p> <p>Informes y reservas: Xavi y Silvia (Devanshi) Tels.974 54 53 12 y 649 982 583 <a href="mailto:info@casafustero.com">info@casafustero.com</a> <a href="http://www.casafustero.com">www.casafustero.com</a></p>	 <p><b>SA FORANA</b> Servicios Inmobiliarios Gabinete Martorell Cru y</p> <p>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.</p> <p>Imparte: Girijã.</p> <p>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>
 <p><b>ESPACIO DE YOGA KAIVALYA</b> Madrid</p> <p>Dirige: Mantradrishtl</p> <p>Tels.696 897 106 / 915 596 488 <a href="mailto:info@espaciokaivalya.es">info@espaciokaivalya.es</a> <a href="http://www.espaciokaivalya.es">www.espaciokaivalya.es</a></p>	<p><b>ESPACIO DESTINADO A PUBLICIDAD</b></p>	<p><b>PENÚLTIMO ESPACIO DESTINADO A PUBLICIDAD</b></p>	<p><b>ÚLTIMO ESPACIO DESTINADO A PUBLICIDAD</b></p>

**HARI OM TAT SAT**

