



ॐ

Retiro *online*

Unmani

El estado de no mente

Los orígenes del *hatha yoga*
y la enseñanza de los *nathas*

Swami Satyananda Saraswati

Del 1 al 8 de agosto de 2021





“Todo lo animado e inanimado es objeto de la mente. Cuando la mente llega al estado de *unmani*, no se experimenta más la dualidad.

Al abandonar todos los objetos de conocimiento, *manas* (la mente) se funde en *brahman*. Y cuando *manas* se funde en *brahman*, solo queda el Absoluto.”

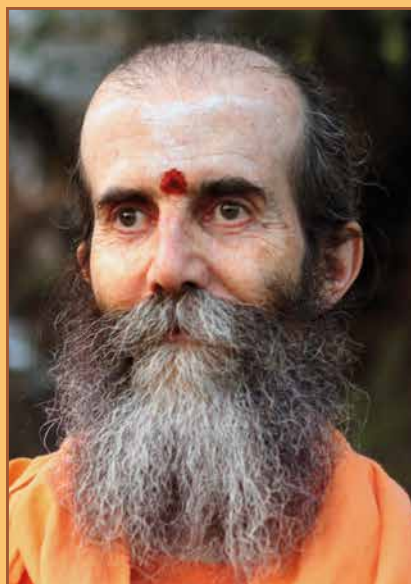
Haṭha Yoga Pradīpikā IV, 61 y 62

Todas las prácticas del *hatha yoga* son una llave para acceder al estado de *kaivalya* (liberación). Durante este recorrido sagrado, la mente del yogui se purifica, se eleva y se silencia. *Unmani* es el estado más allá de la mente, en el que se trasciende todo pensamiento e identificación y se accede al estado de no dualidad, que los sabios desde la antigüedad describen como *sat-chit-ananda*, existencia, conciencia y dicha absolutas.

En este retiro *online* nos sumergiremos en los textos clásicos del *hatha yoga* como el *Gorakṣa Śatakam*, *Haṭha-yoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṃhitā*, *Śiva Saṃhitā*, *Vasiṣṭha Saṃhitā*, *Amanaska Yoga*, *Yoga Bīja* o algunas de las *Upaniṣads* del *yoga* como la *Yoga Darśana Upaniṣad*, *Śāndilya Upaniṣad* o *Amṛtabindu Upaniṣad*. Contemplaremos aquellos pasajes que nos pueden ayudar a penetrar en los estados más allá de la mente. Practicaremos distintas técnicas, *mudras* y *bandhas* como *mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *khecari-mudrā*, *jālamdhara-bandha*, *mūlabandha*, *viparīta-karaṇī*, *uḍḍiyana-bandha*, *vajrolī-mudrā*, *śakticālana*, *śāmbhavī-mudrā*, etc., que conducen al yogui a establecerse en *samādhi*.

Swami Satyananda Saraswati nos introducirá a las profundas bases del *hatha yoga* y a la tradición de los *nathas*, a través de sus textos tradicionales. Nos transmitirá la sabiduría, los métodos y las técnicas que, por medio del despertar de *kundalini*, conducen al yogui al estado de no mente, tal y como se ha hecho desde tiempos inmemoriales.

Disfrutaremos de 7 días de enseñanza con Swamiji (mañana y tarde), práctica de *kirtan*, meditación y *hatha yoga*. Una oportunidad para profundizar y adentrarnos en el gran Silencio interior a través de la guía y enseñanza de un maestro que ha transitado este camino.



Swami Satyananda Saraswati, maestro del *sanātana dharma*, ha vivido la mayor parte de su vida en la India, dedicado al estudio y la práctica del *Yoga*, el *Advaita Vedanta* y el Shivaísmo de Cachemira. Discípulo de Swami Muktananda, fue iniciado en 1982 en la orden monástica de Saraswati. Es autor de varios libros sobre hinduismo. Su enseñanza, viva y directa, hace que las escrituras sagradas se revelen en el corazón de quien las escucha.



Información del retiro

Fechas y horario:

Inicio: Domingo 1 de agosto a las 18h

Conclusión: Domingo 8 de agosto a las 14h

Información e inscripciones:

inscripciones.advaitavidya@gmail.com

670 579 973 (Girija)



www.advaitavidya.org