



Curso presencial y *online*

# LOS PILARES DE LA SĀDHANĀ

## Los fundamentos de la práctica espiritual

Con la participación de  
Swami Satyananda Saraswati y discípulos



Once sesiones donde comprender y afianzar las prácticas y cualidades que el aspirante desarrolla a medida que profundiza en el camino espiritual de forma clara y directa.



Presencial en Kailash Ashram  
y *online* (en directo).  
Último sábado de cada mes  
(excepto agosto) de 17:30 a 19:00.



*Las sesiones estarán a cargo de discípulos de Swami Satyananda Saraswati que viven el yoga intensamente. Swamiji cerrará el curso con la última enseñanza.*

Aprende las prácticas del yoga de un linaje tradicional.



Afianza las cualidades que se despliegan en el aspirante.



Inspira y potencia la práctica diaria para una transformación interior.

Donativo curso completo: 90€ (bloque uno: 40€ / bloque dos: 30€ / bloque tres: 40€)  
Información: (+34) 689 79 56 22, Maitreyi

## BLOQUE UNO

enero a abril

1

### ***Adhikārī* EL ASPIRANTE Y SUS CUALIDADES con Chidambara**

A lo largo del camino, el aspirante (*sādhaka*) debe desarrollar ciertas cualidades que le permitirán asimilar y vivenciar la enseñanza. De aquí surgirá la fortaleza para sostener su práctica espiritual.

Esto es *adhikāra*.

2

### ***Viveka* DISCERNIMIENTO con Vyasa**

*Viveka* (discernimiento) nos conduce a la comprensión de que el mundo es impermanente y perecedero y que el Ser (*ātman*), nuestra esencia, es eterno e inmortal.

3

### ***Vairāgya* DESAPEGO con Shivani Chaitanya**

*Vairāgya* es el desapego natural que crece en el buscador a medida que se sumerge en espacios de paz y plenitud interior.

4

### ***Karma-yoga* EL FUEGO DE LA PRÁCTICA con Jyoti**

El *karma-yoga* (servicio) es un poderoso medio para despertar este fuego y desaparecer en la gracia de la divinidad. *Tapas* es el fuego que genera la práctica intensa, un fuego totalmente necesario para el *yogī*, que le purifica y le eleva.

## BLOQUE DOS

mayo a julio

5

### ***Svādhyāya* ESTUDIO Y CONTEMPLACIÓN con Gurudas**

*Svādhyāya* es la recitación y el estudio de los textos sagrados, pero también es el estudio de uno mismo, observando que, entre pensamiento y pensamiento, existe un espacio de silencio que es anterior a todo.

6

### ***Guru* GURU Y DISCÍPULO con Atmajyoti**

El *guru* es el principio cósmico que nos acompaña para elevarnos, encarnado en un maestro plenamente realizado, perteneciente a un linaje tradicional. Es el gran soporte para el buscador, el termómetro que le hace reconocer si su fuego crece o se apaga y el espejo en el que mirarse para seguir avanzando hasta el final.

7

### ***Svadharma* EL YOGI EN EL MUNDO con Yogeshvari**

Mantener la contemplación y la actitud yóguica durante el día a día (con la familia, en el trabajo, con aquellos que nos rodean, etc.) es una parte esencial de la *sādhanā*.

El auténtico buscador espiritual no vive al margen del mundo, al contrario: asume sus deberes y obligaciones, y lo hace con excelencia, pues como dice la *Bhagavad Gītā*: “El yoga es la destreza en la acción”.

## BLOQUE TRES

septiembre a diciembre

8

### ***Ahimsā* LA NO VIOLÉNCIA con Muktabai**

A medida que nuestra mente se hace más sutil y pura, reconocemos la misma Conciencia en todos los seres, que todos somos manifestaciones de la misma divinidad y que dañar a otro es dañarse a uno mismo.

9

### ***Bhakti* DEVOCIÓN con Madhavi**

La mente tiende de forma natural hacia aquello que ama. Cuando amamos a la divinidad, a nuestro propio Ser, a la práctica, al maestro... la *sādhanā* fluye llena de dicha. El camino de la devoción y sus prácticas son el medio gracias al cual este amor crece, haciendo florecer nuestra práctica espiritual.

10

### ***Dhyāna* MEDITACIÓN con Anandana**

En meditación el *yogī* se deleita en la inmensidad e infinitud del silencio interior, en la ausencia de todo contenido. La mente empieza a aquietarse de verdad cuando descubrimos en nosotros

Aquello que está más allá de las palabras.

11

### ***Jīvanmukta* EL SER LIBERADO con Swami Satyananda Saraswati**

Cuando todas las aflicciones y los efectos kármicos quedan destruidos, el velo de la ilusión desaparece y el conocimiento del *yogī* es ilimitado. En este estado, el *yogī* no tiene nada más que lograr y permanece absorto en la plenitud de su propia esencia.