

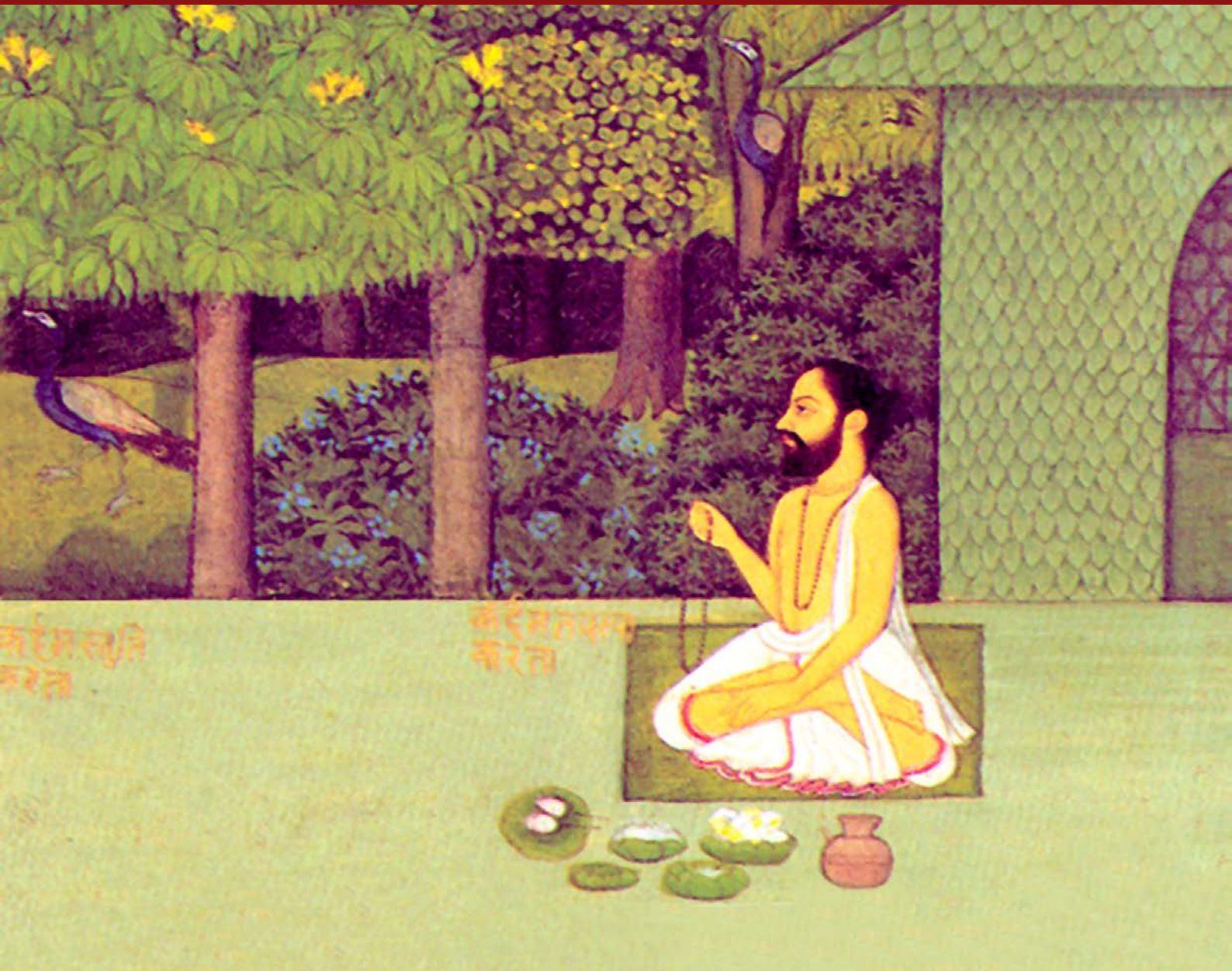


Curso presencial y *online*

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. *Tāpas* 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

Svadharmā **EL YOGĪ** **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 *sāadhanā*. 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 VIOLENCIA** **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 *sāadhanā* 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.