

Swami Sivananda nació y vivió en la India desde 1887 hasta 1963. Ha dedicado su vida a la difusión del Yoga, siendo uno de los primeros y mayores precursores de esta ciencia de la Vida en Oriente y en Occidente. En su nombre Swami Vishnudevananda fundó los Centros de Yoga Sivananda Vedanta, la organización viva, más extendida para la práctica del Yoga en el mundo. Su obra literaria es inmensa y enriquecedora. Tan vasta y profunda, pero a la vez tan llena de cuidada y deliberada sencillez, que llega a todo tipo de personas, con independencia de su condición intelectual. Miles de personas han entrado en contacto con sus casi trescientas obras. Su mensaje llega a todos los seres humanos.

Swami Sivananda resumió así su mensaje:

"Sirve, ama, da, purifícate, medita y realízate".

"Sé bueno, haz el bien, sé amable y compasivo".

"Pregúntate: ¿Quién soy yo? Conoce el ser y se libre."

www.sivananda.es Tel.: 913615150

En Instagram sivanandamadrid

Gopala,

<http://www.youtube.com/watch?v=uCuvuymPoG4&feature=related>

<https://www.youtube.com/user/GOPALAWEB/videos>

<http://gopalaweb.blogspot.com/>

<https://twitter.com/Omgopala>

Instagram @omgopala

celebración del 40º aniversario de la Fundación, por Swami Vishnudevananda, de un Centro que, desde 1973, se ha convertido en un oasis de paz en la ciudad, compartiendo la experiencia del Yoga con miles de estudiantes.

“La esencia del Yoga” sintetiza el pensamiento y la experiencia del Yoga de Swami Sivananda. Un libro único, la guía de cualquier buscador en el camino del Yoga, en palabras de la Divine Life Society, una de las organizaciones que Swami Sivananda creó para compartir silencio y meditación.

La palabra esencia procede del latín y significa lo que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas. Pero la utilización de la palabra “Esencia” en el libro, está más cerca de la quinta esencia: lo más puro, fino y acendrado, en este caso del Yoga.

Esta obra es un néctar para el lector y nos sumerge en el mundo del Yoga, del puro Yoga sin calificativos. ¿Qué más podemos pedir? Toda la obra está dirigida a los buscadores, a los que quieren convertirse en jivanmuktas, seres realizados en vida: un precioso empeño.

Cientos de consejos directos, sencillos y llenos de fuerza para la práctica de lo esencial del Yoga.

“Sirve. Ama. Da. Sé amable. Haz el bien. Practica Japa, repetición del mantra y meditación y alcanza la conciencia de Dios o la autorrealización en este mismo nacimiento”.

Siempre ayudándonos a ver relación directa entre nuestro comportamiento diario y la obtención de los beneficios profundos de la práctica.

Con un cariñoso: “Despiértate querido lector” se despide el Maestro en “La esencia del Yoga”.

¿Qué mejor mensaje para recordarnos las infinitas posibilidades de la práctica del Yoga, del Yoga sin calificativos?

El libro está editado por Librería Argentina.

¿Qué es aquello por cuya experiencia se convierte uno en inmortal, sin miedo, sin deseo y que hace que descanse en la paz eterna y la felicidad?

Es Brahman, el Atma o la verdad última que es el summum bonum de la vida. Es el Bhuma, la inteligencia o el incondicionado. Uno puede conseguir verdadera felicidad, sólo por la consecución de este Bhuma o Ser Supremo.

¡Que todos vosotros viváis en el espíritu de este mensaje de Amrita!

¡Que estéis equipados con los cuatro medios de salvación por la gracia del Señor!

¡Que podáis alcanzar la auto-realización en este nacimiento!

¿POR QUÉ TE RECOMIENDO ESTE LIBRO?

* Porque Swami Sivananda comparte en esta obra toda su experiencia sobre el Karma, el Bhakti y el Raja Yoga

* Porque presenta con apabullante cientos de consejos directos, sencillos y llenos de fuerza para la práctica de lo esencial del Yoga

* Porque está dirigida a los buscadores, a los que quieren convertirse en jivanmuktas, seres realizados en vida: un precioso empeño

* Porque introduce al lector en la Sadhana espiritual y en la filosofía Vedanta.

* porque está lleno de alegría y de vida

* Porque es pura ambrosía

LA ESENCIA DEL YOGA, de Swami Sivananda

La primera traducción al castellano publicada de "La esencia del Yoga" fue uno de los homenajes del Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid al Gran Maestro de Maestros, con motivo de la

saturado con misericordia. Si piensas en la paz, todo tu ser será saturado con paz.

IX. EL CAMINO HACIA LA LIBERACIÓN

El camino espiritual está sin duda plagado de diversas dificultades. Es como el filo de una navaja. Recorrer este camino es como caminar sobre el filo de una navaja afilada. Te caerás varias veces, pero tendrás que levantarte rápidamente y caminar otra vez con más entusiasmo, audacia y alegría. Cada obstáculo se convertirá en un trampolín para el éxito o el ascenso por la colina del conocimiento espiritual. Cada caída te dará una fuerza adicional para subir hasta una gran altura en la escalera del yoga. No pierdas de vista la meta. No pierdas de vista el ideal. No te desanimes. Pronto llegará fuerza espiritual desde tu interior. El morador interior te guiará y te empujará. Todos los santos y sabios, todos los profetas y videntes tuvieron que pasar por luchas tremendas y experiencias terribles antes de llegar a la meta. Marcha con valentía, con juventud, y llega a la meta.

No es cierto que sólo alguien alcanzó Moksha o la liberación y nadie más puede hacerlo. La historia está llena de pruebas de muchos Shankaras que han venido a este mundo. Si el pasado pudo producir Shankaras, ¿por qué no el futuro también? Lo que uno logró, otros pueden también lograrlo. Ésta es la ley inmutable de la naturaleza. Todo aquel que lo quiera puede lograr el conocimiento del ser.

El camino hacia la liberación o la libertad o hacia la perfecta felicidad y la paz se lleva a cabo a través de la perfecta pureza de la mente y del corazón, en cada acto de la vida. Se alcanza a través de la auto-restricción y el control de la mente y a través de la meditación regular en el Atman o Ser puro, auto-luminoso y que todo lo penetra.

X. ALCANZA EL CONOCIMIENTO DEL SER

Si alcanzas la Realización del Ser, todas tus dudas desaparecerán. La satisfacción suprema vivirá para siempre en tu corazón. Serás purgado de Rajas y Tamas y estarás siempre en paz y feliz. Por lo tanto, lucha duro para alcanzar este estado de santidad suprema, poco frecuente en este mismo nacimiento.

Como la llama de una lámpara destruye la oscuridad inmensa, así también el conocimiento del Ser destruye la ignorancia o Avidya, la causa raíz de los sufrimientos y las tribulaciones humanas. Por lo tanto, alcanza el conocimiento del Ser, alcanza la Iluminación y sé feliz.

¿Qué es aquello que una vez conocido permite conocer todo?

¿Qué es aquello cuya obtención anula el anhelo por cualquier cosa?

"Alma", el "Ser Supremo", o el Atman o Brahman es esa entidad constantemente existente e imperecedera que es la base del mundo, que es indivisible, auto-luminosa, inalterable y que todo lo penetra, que es el testigo silencioso de los tres estados, vigilia, ensoñamiento y sueño profundo. El conocedor de este alma o Atma logra la inmortalidad y entra en la morada de la bienaventuranza y el néctar.

Brahman es real y eterno. Este cuerpo es irreal y perecedero. Del conocimiento del Ser (Atma) y del no-Ser (Anatma) brota el arroyo de la inmortalidad o la sabiduría antigua de los sabios de los Upanishads.

Alma es la sustancia o esencia inmortal en la persona, es el origen de los pensamientos, los deseos y razonamientos. Atma es espiritual porque está más allá de la materia y la mente. Debe ser inmortal porque es espiritual. Está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Es sin comienzo ni fin, sin causa e infinita.

VIII. MOKSHA

Si te das cuenta de que este alma inmortal está oculta en tu corazón y en todas las formas, si desatas los nudos de Avidya (ignorancia), Kama (deseo) y Karma (acción), si rompes la cadena de la ignorancia, es decir falta de discernimiento, egoísmo, gustos y disgustos, karma, cuerpo, etc., te liberarás de la rueda de nacimientos y muertes, y entrarás en la ciudad de la inmortalidad.

La persona ignorante corre sólo tras los objetos sensuales y cae en los sinsabores que lo rodean. Vive en medio de la oscuridad y cae una y otra vez bajo el dominio del Señor de la Muerte (Yama). No encuentra el camino para Moksha y es engañado por los placeres sensuales de este mundo. Sin embargo, la persona paciente, dotada de discernimiento y desapego, no ansía los placeres ilusorios de este mundo. Medita sobre el Ser Supremo y alcanza la dicha eterna y la inmortalidad.

Moksha es el summum bonum de la vida. Moksha es el cumplimiento del propósito de la vida. La vida termina en el plano terrenal cuando se alcanza Moksha, o la liberación de nacimientos y muertes. La realización del verdadero objetivo de la vida es liberación o Moksha. Moksha otorga la vida eterna de dicha indeclinable y eterna felicidad. Moksha no es la aniquilación. Moksha es sólo la aniquilación de este pequeño y arrogante ego. Moksha es la realización del alma individual con el Alma Suprema. Aniquilando esta pequeño ser, se posee el todo de la verdadera universalidad. Se logra la vida eterna, una vida más plena.

Si tienes pureza mental y concentración, puedes hacer que la mente asuma cualquier Bhava que te guste. Si piensas en la misericordia, todo tu ser será

Si no tienes todo esto, entonces: ¡ven, siéntate y escucha!

¡He aquí el mensaje de Amrita para todos vosotros!

Incluso si practicas sólo una partícula de esto, irás más allá de la muerte, la pena y el dolor.

VI. MEDITA SIEMPRE:

“Soy la conciencia pura, soy Sat-Chit-Ananda Brahman.

Soy inmutable, auto-luminoso, el Ser inmortal.

Soy el testigo silencioso de los tres estados: vigilia, ensoñamiento y sueño profundo.

Soy distinto del cuerpo, la mente, Prana y los sentidos.

Soy distinto de las cinco envolturas”.

Pronto lograrás la auto-realización. Alcanzarás el conocimiento del Ser (Brahma Jnana).

VII. EL DESAPEGO

La esclavitud consiste en estar apegado a la pareja, a un hijo, a la propiedad o al cuerpo, y considerar al cuerpo como el Ser. La liberación es no estar apegado a ningún objeto de este mundo e identificarse con el Atman puro e inmortal.

Cada vez que hay Kama (deseo), no hay Rama (Dios); siempre que hay Rama no hay Kama. Cada vez que haya deseo, habrá mundo. Por lo tanto, ve más allá del deseo mediante el cultivo del discernimiento (Viveka) y el desapego (Vairagya). Medita en Brahman, el Ser Supremo, y sé feliz.

Vive sin el sentido de “yo” y “mío” y sin apego. Controla los sentidos. Respeta las reglas de la conducta correcta. Alcanza la pureza de corazón. Escucha la verdad. Permanece en ti mismo. Sé feliz.

VII. NO ERES EL CUERPO, NO ERES LA MENTE

Tan pronto como te das cuenta de que no eres este cuerpo, te conviertes en libre del dolor y la muerte. Eres libre de las ataduras del karma, de las cadenas de los deseos, del espejismo de esta vida mundana y sus males concomitantes y miserias.

música interior del Alma. Su melodía y dulzura son indescriptibles. Debes experimentarlo tú mismo.

Eres el verdadero maestro o gobernador del universo, no estás obligado a nada. Siente tu propia majestad. Sean cuales sean las circunstancias y el entorno, mantente tranquilo y feliz. Abandona toda ansiedad, miedo y preocupación. Descansa en tu centro. Sé sobrio, equilibrado, satisfecho y mantente dentro de ti.

CANTA OM.

Repite Om.

Medita en Om.

Realiza el Ser.

Conoce al Ser y sé libre.

Ahora todo el mundo será un cielo o un paraíso para ti.

Tú eres el Señor de señores, el Dios de los dioses, el Emperador de los emperadores.

Estás en posesión de una riqueza espiritual inagotable.

La suma de los placeres de todo el mundo no será más que una simple gota en comparación con la felicidad que disfrutarás ahora.

Eres un océano de felicidad.

¡Qué estado tan magnífico!

V. MENSAJE DE AMRITA

¡Amrita Putra! (¡Hijo del Néctar!)

¿Estás siempre en paz? ¿Eres noble? ¿Posees autocontrol? ¿Estás dotado de las virtudes divinas? ¿Estás libre de ignorancia? ¿Posees conocimiento de ti mismo? ¿Has logrado la Iluminación? ¿Has experimentado al Ser puro e inmortal?

¿Qué respondes a estas preguntas?

¡Que todos vosotros viváis sumergidos en el océano de la felicidad en un estado iluminado!

¡Que brilléis como sabios liberados!

III. CONÓCETE A TI MISMO. VIVE SIN MIEDO Y SIN ODIO

Este "Ser" que se describe en los Upanishads es Brahman, Atman o el Absoluto. Es la fuente principal de todo el conocimiento de las Escrituras, es la fuente o la matriz de todo. Es Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Dicha Absoluta. Es indivisible, todo lo penetra, es independiente, eterno e inmortal. Está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad y no tiene principio ni fin. Es el morador interno de todos los seres. Es el testigo de las actividades de todas las mentes.

¿Qué puede causarte miedo en esta tierra cuando has tomado conciencia de tu identidad con Brahman?

¿Qué puede generarte odio, engaño, diferencia o tristeza cuando contemplas al Uno en todos y a todos en el Uno?

IV. SAT CHIT ANANDA SVARUPA

¿Qué puede causarte agitación cuando has trascendido la mente y descansas en la paz, en tu propio Sat Chit Ananda Svarupa - ese océano magnánimo de bienaventuranza y silencio profundo?

Se experimenta falta de armonía y discordia cuando Rajas (pasión) y Tamas (apatía) prevalecen en la mente. Aniquila a Tamas por el incremento de Rajas y destruye a Rajas incrementando Sattva. Habrá armonía y concordia cuando Sattva prevalezca en la mente.

Ve más allá de Sattva y escucha la música celestial del Alma que nunca has escuchado antes. Es la música de la reunión del alma con el Alma. Es la música maravillosa que trasciende todas las ragas (apegos) y raginis. Es la música del Infinito que no es interpretada por nadie, es esa música celestial que ayuda al aspirante a fundirse en Brahman. Es la música del Om o el Pranava Dhvani. Es el sonido trascendental de Anahata. Es la música divina de la flauta de Krishna. Es el silencio mismo. Sumérgete en el gozo de la

Ahora puedes estar pensando: "Yo soy el cuerpo", pero inicia la corriente espiritual opuesta y piensa: "Yo soy inmortal, soy el Atman sin enfermedades y sin sexo". Puedes vencer a la muerte y alcanzar la sede inmortal del esplendor supremo.

Por las acciones virtuosas y los pensamientos correctos puedes desarmar al destino. Tienes el libre albedrío para actuar.

Por lo tanto, dedícate tenazmente, oh Prema, a la investigación del Atma y a la meditación. Sé vigilante y diligente. Termina con los pensamientos y deseos. Vence al mal de mañana por el propio esfuerzo de hoy. Destruye los deseos negativos (Ashubha Vasanas) a través de los deseos sagrados (Shubha Vasanas).

TODO EL CONOCIMIENTO ESTÁ DENTRO DE TI

No te abandones al fatalismo.

No te vuelvas impotente.

Mantente firme como un león.

Ejerce y alcanza la independencia o Atma Svarajya.

Hay una reserva de poder dentro de ti.

Hay un vasto océano de conocimiento dentro de ti.

Todas las facultades están latentes en ti, accede a ellas y vuélvete un Jivanmukta (alma liberada).

II. LO POSITIVO SUPERA A LO NEGATIVO

Esta es la ley inmutable de la naturaleza. Purushartha (auto-esfuerzo) es el poder más fuerte. Purushartha es el león o el elefante. Prarabdha (destino) es el gato o el chacal. Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos. Vasishtha pidió a Rama Purushartha. El fatalismo producirá sin duda que te sometas a la inercia y a la pereza. Por lo tanto, prepárate y esfuérate al máximo, oh Prema.

¡Que todos vosotros alcancéis el conocimiento del Ser o Brahma Jnana en este mismo nacimiento!

La esencia del yoga

Swami Sivananda

Swami Sivananda muestra en este libro las ventajas de incorporar la meditación en nuestra vida diaria. Nos enseña que somos arquitectos de tu propio destino, que lo positivo supera a lo negativo, que no somos ni el cuerpo ni la mente y que se puede vivir sin miedo y sin odio.

SALUD Y FELICIDAD

El valor es tu derecho de nacimiento, no el miedo.

La paz es tu herencia divina, no la inquietud.

La inmortalidad es tu derecho de nacimiento, no la mortalidad.

También la fuerza, pero no la debilidad.

Y la salud, pero tampoco la enfermedad.

Y la felicidad, pero no el dolor.

Y el conocimiento, pero no la ignorancia.

El dolor, la tristeza y la ignorancia son ilusorios; no pueden vivir.

La dicha, el júbilo y el conocimiento son verdaderos y no pueden morir.

I. TÚ ERES EL ARQUITECTO DE TU PROPIO DESTINO

Tú eres el amo de tu propio destino. Tú puedes hacer y deshacer las cosas. Siembra una acción y cosecharás una tendencia. Siembra una tendencia y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás tu destino. Por lo tanto, el destino es tu propia creación. Puedes cambiarlo si quieres, el destino es un conjunto de hábitos.

Purushartha es el propio esfuerzo. Purushartha puede darte algo. Cambia tus hábitos. Cambia tu modo de pensar y podrás conquistar el destino.