

### **33 AÑOS DE YOGA EN MADRID: Crónica de una celebración que hermana**

El Yoga se ha convertido en los últimos años en una de las mejores Embajadas de la India en el Mundo, en una forma de hermanamiento, de acercamiento de la gran filosofía del país del río Ganges. España no es ajena al gran desarrollo que el Yoga ha tenido en Occidente y algunos de los Maestros que salieron de La India para extender esta ciencia de la vida pasaron por nuestro país y dejaron aquí su huella. Fruto de este paso, lento y pausado, pero sólido, han sido los actos de celebración de La Escuela de Yoga Sivananda Vedanta que han tenido lugar, desde el 6 hasta el 11 de mayo de este año, en Madrid para celebrar su 33 aniversario de servicio desinteresado a los estudiantes de Yoga toda España.

La tradición India de celebrar los eventos importantes de la vida durante varios días, ha pesado más que la brevedad con la que lo hacemos en Occidente. Para ello la Escuela ha tirado la casa por la ventana, ha reunido a profesores y estudiantes de toda España y ha traído a conocidos representantes indios de las artes clásicas de la música, la recitación de libros sagrados, de la danza y de la celebración de pujas.

Los actos han contado con la presencia de la **Excelentísima Sra. Dña. Suryakanthi Tripathi, Embajadora de la India en España**, que no sólo presidió el acto principal de las celebraciones el sábado 6, sino que participó, con otros representantes de la Embajada y de la colonia India en Madrid, en la instalación de una estatua de Krishna y en un espectáculo de danza Bharata Natyam del sur de la India.

El Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid, fue fundado por **Swami Vishnu-devananda** en nombre de su Maestro **Swami Sivananda**, siguiendo la tradición del Yoga de llevar a cabo todas las acciones no por uno mismo, sino dedicadas a aquellos que nos muestran el camino previamente.

**Swami Sivananda** (1887-1963) nació en Tamil Nadu, al sur de la India, en una familia de Brahmines. Realizó brillantes estudios de medicina durante los cuales se puso de manifiesto su profundo deseo de aliviar el sufrimiento de los enfermos. Ejerció la medicina durante 10 años en Malasia. A pesar de ser muy apreciado por sus cualidades de médico, por su compasión y por su naturaleza espiritual, renunció a su exitosa carrera profesional en 1924. Regresó a la India donde, tras ingresar en la orden monástica de los sannyasis, pasó siete años en completa soledad, meditando intensamente. A su alrededor, en Rishikesh, se desarrolló un Ashram. En 1936 creó la "Divine Life Society" y en 1948, la "Yoga Vedanta Forest Academy". El eje central

de la misión de Swami Sivananda fue la difusión del conocimiento espiritual por medio de sus más de 300 libros y la formación de alumnos espirituales.

**Swami Vishnu-devananda** (1927-1993) vivió en el Ashram de Swami Sivananda en Rishikesh durante diez años, al lado de su Maestro. Fue profesor principal de Hatha Yoga en la Yoga Vedanta Forest Academy. En 1957 Swami Vishnu-devananda fue enviado a Occidente por su Maestro. Por todas partes encontró alumnos entusiasmados por el Yoga. En 1959 abrió en Montreal, Canadá el primer Centro de Yoga Sivananda Vedanta en Occidente. A este Centro siguieron unos cuarenta, entre ellos el de Madrid, fundado en 1973.

Es autor del "Gran libro del Yoga", considerada como la guía clásica del Hatha Yoga y de "Meditación y Mantras".

Actualmente la Asociación Centro de Yoga Sivananda está constituida como una Asociación sin ánimo de lucro inscrita en el Ministerio del Interior de España. Sus actividades están presididas por el espíritu desinteresado de sus Maestros, profesores y karma yoguis, tradición en la enseñanza del Yoga. El veterano Centro de Yoga lleva impartiendo clases de asanas (posturas), pranayama (la ciencia de la respiración), de relajación y de meditación desde 1973, de forma no interrumpida y organiza en España cursos de formación de profesores de Yoga desde 1985.

Los eventos de la celebración han tenido dos partes.

La primera, consistente en dos grandes jornadas de puertas abiertas y la segunda un programa especial de música y recitaciones bajo el título "Con las alas del espíritu" con conferencias inspiradoras y recitaciones musicales del Srimad Bhagavatam, una famosa escritura yóguica de sabiduría universal.

A lo largo de los dos días de Jornadas de puertas abiertas se llevaron a cabo diversos actos y ceremonias.

Destacó la instalación de una nueva estatua de Krishna en el altar principal del Centro de Yoga donde se realizan tres veces por semana satsang, meditaciones silenciosas y cantos de mantras. Las ceremonias de instalación fueron dirigidas por un sacerdote hindú, venido especialmente para la ocasión, como el resto de los invitados de la India. Se llevaron a cabo tres ceremonias de preparación de la estatua de blanco mármol policromado, esculpida en uno de los talleres más prestigiosos de Jaipur, India, hasta que al alba de la mañana del domingo siete de mayo la estatua quedó finalmente instalada en su lugar definitivo en presencia de la Excelentísima Embajadora de la India en España, de **Swami Durgananda** y de **Swami Sivadasananda** y de profesores y estudiantes de toda

España. Las pujas contaron con el protocolo tradicional de preparación del espacio y de la energía que debe presidir las instalaciones de estatuas. Desde una Kalasha Puja, que tiene como finalidad la purificación de la nueva estatua, hasta una Prana Pratisha Puja, dedicada a su inauguración, en la que se despierta la energía divina de la estatua. Desde que llega la caja, con la que cuidadosamente protege la estatua su constructor en la India, hasta el momento en que se la coloca en su lugar definitivo, los aromas del incienso embriagan los repetidos baños de leche y agua de coco, de un apasionante simbolismo. Al final de la última ceremonia se presenta un espejo ante los ojos de la estatua para que, el mismo Krishna, dé el visto bueno a la ceremonia, según la tradición, manifestando lo divino que los humanos llevamos en nuestro interior. Raras son las ocasiones en las que se producen este tipo de instalaciones al estilo tradicional de la India en España, por lo que los asistentes fueron conscientes de lo excepcional del momento.

La danza tradicional de la india no faltó en el programa. En la mañana del domingo **Mónica Kunz** reputada bailarina, formada con Maestros de la talla de Guru Adyar K. Laksman de Chennai y de Smt. Nirupama Rajendra de Bangalore, deleitó a los asistentes con un programa de Bharata Natyam, danza tradicional del sur de la India. Las piezas de baile estuvieron dedicadas en esta ocasión a Krishna. Nacida en los templos en un periodo remoto de la historia, Bharata Natyam es una forma de adoración codificada y estructurada siguiendo la tradición descrita por Natya Sastra (500 años antes de nuestra era). Bharata Natyam mantiene aun hoy sus raíces mitológicas y religiosas, reflejando los eternos lazos entre lo Divino y el Alma, entre el Espíritu y la Materia. La danza hindú clásica es considerada como una verdadera práctica espiritual, como un camino de apertura para el autoconocimiento y el conocimiento del Ser.

La parte práctica de las jornadas, en la que todos pudieron tener presencia activa, se concretó en varias clases de Yoga tradicional que se impartieron en tres niveles para que todos los presentes pudieran disfrutar de los beneficios físicos y mentales de las asanas, de los ejercicios de respiración y de las relajaciones profundas.

Varios discípulos directos de Swami Vishnu-devananda impartieron conferencias durante las jornadas.

**Swami Durgananda**, directora de los Centros de Yoga Sivananda en Europa, presentó una interesante conferencia sobre la comprensión del Yoga por Occidente, en la que destacó lo adaptable que es esta práctica a nuestra vida. La mente es muy fuerte si la entrenamos suficientemente con la experiencia diaria de asanas y de meditación, si practicamos en pequeñas cantidades de tiempo, pero sobre todo si incorporamos con paciencia y constancia la meditación en nuestra vida.

**Swami Sivadasananda**, el director del Centro de Madrid, presentó los dos proyectos más significativos de Swami Vishnu-devananda. Por un lado las misiones para la paz que protagonizó en zonas de conflictos bélicos, describiendo el itinerario de estos vuelos sobre áreas en guerra y el efecto que tuvieron en los que soportaban la violencia y cómo estas misiones cambiaron la vida de muchas personas. De otro, el establecimiento de los cursos de formación de profesores de Yoga por los que han pasado más de 20.000 estudiantes en los últimos años y de los cuales se han celebrado ocho en España, organizados por el centro de Madrid. Estos cursos aportan a los que los toman, una práctica profunda del Yoga y una honda experiencia el encuentro con uno mismo en lugares apartados del mundanal ruido.

Los no versados en la práctica de la meditación tuvieron la oportunidad de conocer esta milenaria técnica silenciosa de la mano de **Swami Gopalananda**, que presentó las instrucciones para su práctica según las impartía Swami Vishnu-devananda.

**Gopala**, profesor del Centro de Madrid, presentó las razones por las que las prácticas del Yoga nos permite tener una salud radiante y la forma en la que podemos dar un paso más en nuestra experiencia como yoguis, incrementando nuestro compromiso con nosotros mismos y la constancia y la paciencia en nuestro trabajo.

El Acto principal fue presidido en la tarde del sábado 6 por **Excelentísima Sra. Dña. Suryakanthi Tripathi, Embajadora de la India en España**, que tuvo palabras de reconocimiento hacia la labor del Centro, agradeció la presencia de tantos estudiantes de esta ciencia milenaria y se mostró profunda conocedora de los grandes místicos españoles. En el acto **Swami Sivadasananda** habló de la historia del Centro y **Swami Durgananda** deseó que el Yoga se introdujese en el corazón y en el Alma de cada uno de nosotros para crear un mundo en paz.

La celebración finalizó con un excelente concierto vocal que llevaba por título "melodías orientales para la Paz" con el Bhagavat Acharya, **Sri Venugopal Goswami**, venido de la India para el Aniversario, acompañado de un armonioso cuarteto de sitar, flauta bansuri, tablas y armonio, instrumentos de la música clásica India. **Sri Venugopal Goswami** es maestro espiritual de una tradición que trasmite la esencia del Bhakti Yoga desde el siglo XVI. Fue iniciado por su reverenciado padre Sri Purushhottam Goswmani Maharaj en esta tradición de 500 años en el templo Radha Raman en Vrindavan, al norte de la India y recibió su formación musical de Pandit Jasraj, el gran maestro vocalista de la India.

En estos días de celebración todos han podido degustar platos de cocina india en Bhandaras tradicionales, después de las clases, las ceremonias y las conferencias.

Las jornadas de puertas abiertas se han completado con el programa denominado "Con las alas del espíritu" , cuyo elemento principal fue la recitación del Srimad Bhagavatam, libro escrito hace 5.000 años por el gran sabio Srila Vyasadeva, en el comienzo de nuestra era actual. **Sri Venugopal Goswami** estuvo acompañado, en la recitación, por un conjunto musical que incorporaba los bellos sonidos del sitar, del armonio, de las tablas y de la flauta bansuri. La voz y los instrumentos clásicos de la India eran el broche final de cada jornada.

Las tardes se completaron con un programa de clases de asanas y pranayamas específicas para el equilibrio de la columna vertebral, para mantener la fuerza y la perseverancia, para controlar el prana y para la relajación mental por medio de la respiración consciente impartidas por **Swami Sivadasananda** y **Swami Gopalananda**. Para no perder el nivel intelectual, necesario en la práctica del Yoga, **Swami Durgananda** impartió dos conferencias inspiradoras sobre la experiencia de la meditación y sobre la transición de la emoción al Amor cósmico que entusiasmaron a los numerosos asistentes y **Swami Sivadasananda** expuso los efectos psicosomáticos del Yoga y habló del Karma, como la armonía del libre albedrío con el cosmos.

Es difícil que en seis días la India haya estado tan presente en Madrid, que tantos estudiantes de esta milenaria ciencia, hayan podido tener la experiencia del Yoga en un colorido y amable ambiente de hermanamiento hispano-indio en el espíritu del pensamiento positivo que enseñó Swami Sivananda con su Yoga integral.