



# Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Fundador: Swami Vishnudevananda

Posturas – Respiración – Relajación – Alimentación - Meditación

Eraso, 4. 28028 Madrid. España Tel. : 91-361 51 50 Fax : 91-361 51 94

E-mail : [madrid@sivananda.org](mailto:madrid@sivananda.org) [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid)

## PRESENTACIÓN DE LA AUTOBIOGRAFÍA DE SWAMI SIVANANDA

El 19 de febrero de 2009 tuvo lugar el acto de presentación del libro Autobiografía de Swami Sivananda en Ecocentro (conocido restaurante vegetariano de Madrid), ante un nutrido grupo de asistentes.

El evento se inició con unas palabras de doña María Muñoz, en representación de Ecocentro, que valoró positivamente la obra y la vida de Swami Sivananda y presentó el proyecto como parte de las actividades de colaboración que en la actualidad lleva a cabo con el Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid. Nos recordó que el pensamiento de Swami Sivananda se sintetiza siempre en palabras sencillas y comprensibles para el gran público: "Sirve, ama, da, purifica, medita y realízate", era uno de los mensajes favoritos del Maestro Sivananda.

A continuación tomó la palabra don Basilio Tucci editor de la veterana Editorial Librería Argentina que destacó algunos rasgos de la peculiar vida de Swami Sivananda, su entrega a los demás y su ingente labor editorial, lo que le llevó a publicar más de trescientas obras a lo largo de su vida. Editorial Librería Argentina se está dedicado, en estos últimos años a dar a conocer en lengua española parte de la obra de este gran Maestro y erudito de la India, en colaboración con el grupo de traductores de la obra de Sivananda.

Con la simpatía que le caracteriza nos contó como, poco a poco, las poderosas palabras de Sivananda van integrándose en la literatura que sobre el Yoga y la Filosofía Vedanta se publica en España y en América. Dejó patente su vocación de editor al trasladar al público su respeto, fidelidad y su conocimiento de la obra del Maestro.

A continuación Gopala, en nombre de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, presentó las características del libro que se describen más abajo, al final de la presente reseña.

El acto contó con la presencia de unas cien personas entre las que se encontraban destacados representantes del Yoga en Madrid y terminó con la entrega, por parte de ELA, de cinco ejemplares de la Autobiografía que se repartieron entre los asistentes al acto.

### Gopala

Dice Swami Sivananda que: "el Yoga no consiste en sentarse durante seis horas con las piernas cruzadas, o en detener los latidos del corazón, o estar enterrado durante una semana o un mes. Esos son únicamente hazañas o logros físicos.

El Yoga es la ciencia que te enseña el método para unir la voluntad individual con la Voluntad Cósmica. El Yoga transmuta la naturaleza profana y aumenta la energía, la vitalidad, el vigor, concede longevidad y un nivel de salud elevado".

Así fue la vida de Swami Sivananda que hoy presentamos, a través de su autobiografía, por primera vez en nuestra lengua. Y la presentamos en colaboración con Ecocentro, la casa, el hogar que hoy nos acoge, como siempre con cariño.

**Gracias María**, por tu calurosa bienvenida, por estar hoy con nosotros y gracias, Ángel y María José, alma Mater de este maravilloso proyecto en el medio de la ciudad.

Y la presentamos en colaboración con Ediciones Librería Argentina, la editorial que nos mimó y que desde hace años tiene como uno de sus leivos motivar a dar a conocer el pensamiento de Swami Sivananda, y de sus discípulos principales, Swami Vishnudevananda, que vino a Occidente hace ahora más de 50 años y que fundó en el nombre de su Maestro Sivananda los Centros que ahora, en número creciente (más de 90 en todo el mundo) se expanden por todos los continentes de nuestro planeta. Hoy los Centros de Europa son dirigidos por Swami Durgananda y el de Madrid, por Swami Sivadasananda y Swami Gopalananda. Swami

Durgananda nos manda desde India sus mejores deseos para este acto a través de ese maravilloso medio de comunicación que es la video conferencia.

**Gracias Basilio** por compartir la idea de Swami Vishnudevananda de que, dando a conocer el trabajo de Swami Sivananda, podemos transformar este mundo en el que vivimos. Podemos cambiar con nuestra forma de pensar las relaciones que mantenemos en nuestro entorno. Basilio conoció a Swami Vishnudevananda y su madre fue introductora en Madrid y discípula suya, cuando allá por los años 70 vino a presentar el Yoga y el pensamiento de Swami Sivananda, en una época en la que hablar de Yoga y practicar Yoga era tocar el borde de lo no permitido por la sociedad española.

Aun recuerdo las dificultades de los que nos iniciamos en el Yoga en los 70. Hace unos años, cuando celebraba mis 25 años de práctica del Yoga, recordaba eso de que "tener un hijo yogui en los setenta era un motivo de preocupación para unos padres, pero tener un padre yogui en este milenio un motivo de sano orgullo"

**La vida de Sivananda estuvo colmada de lo que el llamaba la verdadera religión, la religión del corazón.** Y llenó su vida de servicio continuo e incesante a la Humanidad, mostrándonos que "el deber más importante del ser humano es aprender a dar, dar con caridad, dar con abundancia, dar con amor y sin expectativa de recompensa alguna, porque uno no pierde nada dando y porque la bondad de ser y hacer, constituye la piedra fundacional de nuestra vida".

Quizá en esta **época de crisis**, en la que nos ha tocado vivir, el pensamiento de Swami Sivananda y la **posibilidad de leer sus palabras directas sobre lo que fue su vida tenga hoy un significado especial.** En épocas revueltas acudir al pensamiento sólido de los grandes hombres nos aporta un extra de reflexión en nuestra vida cotidiana, aquella que nos toca vivir a cada uno.

Nada menos que **Mahatma Gandhi**, el otro gran revolucionario de la India del siglo XX, dijo: "El mensaje de vida espiritual de Swami Sivanandaji está inspirando a miles de personas en todo el mundo. Verdaderamente necesitamos esas buenas obras".

Hoy podemos decir sin temor a equivocarnos que **aquella reflexión que Mahatma Gandhi anticipó**, sobre la influencia de Sivananda, **se ha incrementado exponencialmente** y su pensamiento está inspirando a decenas de miles. Esperamos que con la posibilidad de leer ahora su autobiografía, la intuición de Mahatma Gandhi permita que en breve sean cientos de miles y porqué no millones los que aprendan que el pensamiento es la fuerza más grandiosa de la tierra.

Esperamos que la intuición de Mahatma Gandhi permita que en breve sean cientos de miles y porqué no millones los que aprendan:

- Que el pensamiento es el arma más poderosa con que cuenta un yogui.
- Que el pensamiento constructivo transforma, renueva y construye.

*"Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter, cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino"*

**Esta reflexión fue una de las conductoras de Swami Sivananda a lo largo de su vida** y ha sido inspiración para sus lectores y seguidores y esperamos que la de todos vosotros amigos, del Yoga, a partir de este instante.

*"Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter, cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino"*

**Dicen que Swami Sivananda fue a la revolución espiritual en India, lo que Mahatma Gandhi fue a la revolución social y política.** Ambos desde la paz interior y exterior, embebidos por el principio de Ahimsa, la no violencia de pensamiento, de palabra y de acción. Ambos aportaron su pensamiento, su palabra y su acción a mejorar las relaciones humanas del Universo. Y de ellos queda mucho por aprender y sobre todo por incorporar su forma de hacer a nuestro pensamiento, a nuestra palabra y a nuestra acción. Es fácil leer, es fácil asimilar intelectualmente lo que leemos, pero es más difícil absorber y poner en práctica lo que leemos.

Por eso practicamos Yoga y os invitamos a que practiquéis Yoga a todos **Algunos de los factores más importantes con los que construir una filosofía de vida**, son según Swami Sivananda:

- Ajustarse, adaptarse y acomodarse a las circunstancias.
- Ver lo bueno en todo.
- Poner en marcha todos los principios de la naturaleza en el proceso de evolución hacia la realización del Ser, a lo largo del camino de un ajuste integrado de las fuerzas y facultades humanas.
- Servir a las personas desde el fondo de tu corazón, con alegría, incansablemente, sin quejarte, sin fruncir el entrecejo ni siquiera ocasionalmente.

**Swami Sivananda nos recordaba a menudo:**

- Convierte cada movimiento, cada respiración, cada acto del cuerpo, en Yoga puro.
- Siente la unidad con todos.
- Entrena tu mente para mantener la ecuanimidad en cualquier circunstancia y lugar.
- Se alegre. Adáptate a las circunstancias.
- Soporta la injuria y la ofensa porque es el Yoga Supremo.

Swami Sadananda Saraswati, en su introducción de la autobiografía de Swami Sivananda que hoy presentamos, resaltó en 1958, (curiosamente justo ahora hace 50 años de la llegada de Swami Vishnudevananda a Occidente) que Swami Sivananda consideraba una **pérdida de tiempo** escribir sobre aquellos incidentes de su vida que no fueran directamente beneficiosos para el progreso espiritual del lector.

En este sentido algunos seguidores se decepcionaron con la lectura de la autobiografía, porque pensaron que en ella encontrarían desvelados secretos que les permitirían avanzar en su práctica del Yoga y del conocimiento, de forma acelerada. En el fondo buscaban atajos para llegar al conocimiento, atajos para la práctica del Yoga.

Pero no los encontraron. **¿Y sabéis porqué? Porque hay pocos atajos, otros que la disciplina, la paciencia y la constancia para la adquisición del conocimiento.** Por eso su autobiografía es tan sintética y no contiene nada de lo que pueda inferirse que su motivo era conseguir el respeto y la buena opinión de los lectores. En algunas biografías sus autores reinventan su vida para impresionar a sus seguidores y Swami Sivananda evitó el ganarse un respeto especial con contenidos falsos.

**El libro tiene un alto valor educativo** para la persona que quiera beneficiarse de su lectura y practicar Yoga, ofreciendo instrucciones sencillas sobre cómo debe cuidarse a los aspirantes, cómo practicar el amor universal, cómo ayudar a todos y cómo velar por aquellos discípulos que están lejos.

Muchas veces creemos que para el seguimiento de un Maestro en la práctica del Yoga es **imprescindible estar en contacto constante y continuo con el maestro.** A Swami Sivananda le gustaba que sus estudiantes permanecieran con él sólo el tiempo imprescindible para sembrar las bases de su desarrollo, pero no gustaba de retener a sus seguidores para siempre.

"No me gusta que las personas se queden a mi lado durante mucho tiempo, pero puedo ser tu amigo sincero hasta el fin de mi vida", dijo en una ocasión a uno de sus estudiantes.

Swami Sivananda siempre quiso que después de muerto, hubiera en todos los lugares del mundo un stock permanente de conocimiento útil y disponible para las personas. Esa es la razón de su escribir incesante, que le llevó a publicar más de 300 obras, cuyos títulos aparecen por primera vez clasificados por materias para los lectores de nuestra lengua.

Este añadido que no figura en la obra original permite un conocimiento de la inmensidad de su trabajo y te ayuda a seleccionar los textos más adecuados a tus intereses.

Os cuento una anécdota sobre cómo empezó a escribir Sivananda:

Un estudiante llamado Chand Narian Harkauli le dio un billete de 5 rupias para que se comprara leche, pero lo destino a comprar papel y a imprimir "Brahma-Vidya" (la realización de Dios) en vez de comprar leche. Para entender esta anécdota hay que pensar que en el Swarg Ashram, donde vivía Swami en esa época, el papel prácticamente no existía, utilizando para escribir, en ocasiones, envoltorios y sobres de carta vueltos. De otro lado la leche era un bien escaso en la dieta de los renunciantes. Cuando años después Swami Sivananda contemplaba su obra, siempre decía a sus estudiantes: "Veis: esta es la leche de Chand Narian"

La obra original está escrita en una edición sencilla, como todo lo indio. **Cuando Sivananda habla, el mundo escucha dice Sri N.C. Ghosh** en su prefacio y resalta la voluntad de servicio de Swami Sivananda, la que le hizo vivir para hacer felices a todos. El servicio a la Humanidad ha sido su única pasión abrasadora y ha buscado satisfacerla por todos los medios posibles. "Mi meta en la vida es la realización del Ser y estoy decidido a gastar cada gota de mi energía y tiempo en el estudio, el servicio y la Sadhana, la práctica espiritual", declaró en múltiples ocasiones.

Swami Sivananda siempre amaba la Sadhana silenciosa, en soledad y nunca anheló tener nombre o fama. **Condensó su enseñanza constantemente en un lenguaje sencillo y comprensible para todos.**

*"La esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos, los fundamentos de todas las religiones y cultos son los mismos. Las personas pelean sin necesidad alguna sobre lo que no es esencial y se olvidan de la Meta. El hombre, en su naturaleza esencial, es un ser espiritual siempre libre, siempre puro, siempre perfecto e inmortal. Servid a todos. Amad a todos. Sed amables con todos. Sed compasivos. Sentid al prójimo como si fuera vosotros mismos. Todas las escrituras del mundo, son en realidad una, y todas cantan al unísono el dulce mensaje del amor y la concordia, la bondad y la amabilidad, el servicio y la devoción. Desechad las barreras de los nombres y las formas. Ved la unidad en el corazón de todos los seres. incluid dentro de vuestro abrazo espiritual a toda la Humanidad. Vivid para la paz. Vivid para el amor universal. Sed sinceros. Trabajad en armonía. Sed flexibles. Ajustense, adapten y acomóden. La perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad. Difundid la doctrina del servicio desinteresado al prójimo. Inspirad a todos a seguir la senda del Yoga y conseguid la Meta de la vida, una buena salud y larga vida"*

**Con estas palabras sintetiza Swami Sivananda su deseo de servir a la Humanidad**, que fue una constante en su vida y que se manifiesta en cada frase de su autobiografía, uno de esos libros que puede abrirse por cualquier página al azar, para encontrar y nutrirse con alguna enseñanza que transforme nuestra naturaleza interior.

"Debes intentar amar a todos, incluso al peor de los hombres que quiera destruirte": dijo Swami Sivananda. La práctica es difícil de seguir, pero debe hacerse y puede hacerse. Eso es lo que practicó Mahatma Gandhi. Ese fue el secreto de su éxito. Sri N.C., Gosh resaltó que **si la India esclava, necesitó un Gandhi para conducirla hacia su liberación, la India resurgida necesitó a un Sivananda para hacerla consciente de su preciosa herencia y para retomar su misión espiritual.** Sivananda se ha convertido en uno de los pioneros que ha sacado las prácticas del Yoga, desde la reclusión de los monasterios, hasta colocarla al alcance del hombre de la calle y por eso estamos aquí para destacar su peso Swami Sivananda cambió el mundo de las prácticas de Yoga en tres sentidos muy novedosos, casi revolucionarios:

- Negó la existencia de las castas, el procedía de la más alta y de las clases sociales.
- Incorporó a la mujer que tenía limitadas las prácticas del Yoga.
- Utilizó la lengua inglesa como vehículo de transmisión del conocimiento en el Yoga y en el Vedanta.

Estos tres elementos hoy nos parecen naturales en Occidente pero fueron verdaderamente revolucionarios en la India que le vio nacer en 1863. **Por eso decíamos que Swami Sivananda fue a la revolución espiritual en India, lo que Mahatma Gandhi fue a la revolución social y política.**

La versión de la Autobiografía que presentamos incluye:

- Una introducción de Swami Sadananda Saraswati
- Un prefacio de Sri N.C. Ghosh, que prologan las palabras sencillas, pero envolventes de Sri Swami Sivananda.
- Un anexo que incorpora un glosario de los términos sánscritos utilizados.
- La relación de sus obras completas clasificadas por materias

- La relación de los Centros internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, que Swami Vishnudevananda abrió en nombre de su Maestro desde su llegada a Occidente hace ahora más de 50 años y al que dedicó toda su existencia.

Estos elementos aportan a las palabras de Swami Sivananda un instrumento para facilitar su lectura y para conocer su obra literaria. Este libro permitirá comprender como Swami Sivananda sabía recargar la batería a través de la meditación silenciosa en soledad y luego salir al mundo con sus energías redobladas y **como nos aconsejó, mediante máximas comprensibles para todos:**

*"Regula tu energía. No la gastes toda de una sola vez. Descansa lo necesario. Aprende a relajarte. Retírate cuando lo necesites. Descansa. No te sobrecargues de trabajo. Regula tu energía. Habla poco y solamente sobre puntos esenciales"*

Quería dar las **gracias** especiales por su presencia a Feliciano García, la directora de Espacio Humano, a Pepa Castro directora de Yoga Journal y de Psicología Práctica y a Ana Claret la directora de Universo Holístico. Grandes mujeres todas ellas, por el apoyo incondicional que han dado al Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid, para que el pensamiento sublime de Swami Sivananda vaya calando entre los lectores de habla hispana.

Querría dar también las gracias a Joaquín Tamames y José Luis Capita de la Fundación Ananta por la confianza depositada. Recordaros que el 4 de Marzo esta fundación presenta en esta sala, les dejamos nuestra energía, la Biografía de otro gran hombre Omraam Mikhaël Aïvanhov. Con ellos, con Ananta, seguiremos, de la mano muchos de nuestros proyectos.

Gracias a los traductores que han participado en el proyecto y a tantos que estáis aquí por vuestra confianza en este arte de la Vida, en esta ciencia de la Vida que es el Yoga.

Y quería anticiparos que os hemos entregado en un sobre... varios regalos:

- Una clase en nuestro centro, vuestro Centro de Yoga de Madrid.
- La información general sobre las actividades del Centro de Yoga en el que se siguen las enseñanzas de Swami Sivananda.
- Un número para el sorteo que vamos a celebrar de cinco libros de la Autobiografía de Sivananda entre todos los asistentes a este acto.
- El prólogo de la obra que hoy presentamos para que os sirva de acicate para que tengáis en vuestra biblioteca esta gran obra. Sabéis que podéis adquirirla en la librería de Ecocentro que está saliendo de este local a la izquierda y también en vuestro Centro de Yoga Sivananda y en la Librería Argentina, junto al resto de libros de Swami Sivananda y sus discípulos.

Queríamos acabar con uno de los poemas de Swami Sivananda, que aparecen al final de la obra que hoy presentamos. Nada mejor que sus palabras, que su poesía para inspirar nuestra vida.

## **La gran experiencia de Bhuma**

*Me fusioné con infinita alegría,  
nadé en el océano de la dicha inmortal,  
floté en el mar de la infinita Paz,  
con el ego derretido, los pensamientos en calma.  
El intelecto cesó de funcionar,  
los sentidos se absorbieron hacia el interior,  
permanecí sin advertir el mundo,  
vi mi ser en todas partes.  
Fue una experiencia uniforme,  
no había ni dentro ni fuera,  
ni "esto" ni "aquello",  
ni "él", "tú" o "yo", ni "ella",  
ni tiempo ni espacio,  
ni sujeto ni objeto,  
ni conocedor, ni algo por conocer, ni visión.*

*¿Cómo puede uno describir esta experiencia trascendental?  
El lenguaje es finito,  
las palabras son impotentes.  
Experimentalo y libérate.*

En nombre de los Centros Internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, gracias por vuestra asistencia y buenas noches.

Gopala