

“SADHANA SÍNTESIS”
14ª Promoción (Enero 2023-Junio 2024)

‘Documento informativo’

Queridos amigos-as,

En primer lugar, agradeceremos de corazón el interés que habéis mostrado por participar en el próximo curso **“Sadhana Síntesis”** (14ª Promoción 2023-2024). Como algunos sabéis, en un principio, la 14ª Promoción del curso estaba previsto que hubiera comenzado en noviembre de 2020. Dadas las circunstancias generadas por el Covid 19, nos vimos obligados a suspender la ‘reunión informativa’ y a ir retrasando el inicio del curso hasta que la situación estuviera normalizada. Por fin, el horizonte se ha despejado y podemos retomar nuestro proyecto del curso.

Ya hemos fijado el calendario definitivo del curso. Comenzará en enero de 2023 y concluirá en junio de 2024. Más adelante se detallan las fechas de las sesiones del primer semestre enero-junio 2023. Como en todas las promociones anteriores, para poder inscribirse en el curso es necesario asistir a una ‘reunión informativa’ previa. Habrá dos y podéis elegir la que mejor os convenga. La primera se realizará el sábado 5 de noviembre de 2022 a las 12h., en ‘BINDU’ Escuela de Yoga de Chamartín. La segunda y última será el sábado 17 de diciembre a las 12h. La duración de la reunión informativa será de unos 60 minutos, máximo hora y media. Al final de dichas reuniones, los que estén interesados y lo deseen, podrán formalizar la matrícula del curso.

Asistir a una de las reuniones informativas es imprescindible para poder participar en el curso. Para ello tendréis que confirmarnos vuestra asistencia vía mail (escuela@yogabindu.net) o por teléfono (91 413 82 38), indicando: nombre, apellidos, ciudad de residencia, un teléfono de contacto y la fecha de la reunión a la que asistiréis.

A continuación, en el presente documento os ofrecemos un breve resumen del contenido que se desarrollará durante la reunión informativa:

Una de las razones de celebrar la reunión informativa presencial, obedece a que en las promociones anteriores siempre hubo personas que querían inscribirse en el curso sin conocer a fondo sus características. En todas las promociones hubo personas que nos pidieron les informásemos

personalmente pero es algo que no resulta viable, pues llevaría muchísimo tiempo el hacerlo de forma individualizada. También hay quien nos dijo que quería inscribirse en el curso, pero que no podía asistir a la reunión informativa, indicándonos que ya conocía los pormenores del curso a través de algún amigo o conocido que había realizado el curso en una promoción anterior. Cuando alguien nos dice que no puede asistir a la reunión informativa (por el motivo que sea) entendemos que no es su momento de realizar este curso.

Obviamente, la reunión presencial es el medio óptimo, más directo, ágil, y ameno de transmitir y recibir dicha información. No obstante, intentaremos a través de este escrito adelantaros algunos de los detalles fundamentales del curso. En la reunión informativa se concretarán todos los aspectos del curso y se responderá a todas las preguntas y dudas de los asistentes.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Con respecto al curso “Sadhana Síntesis”, lo primero que tenemos que subrayar es que no es un curso de profesorado ni un curso para simplemente adquirir más conocimientos e información. Es un trabajo de Sadhana dirigido a todos aquellos que realmente estén decididos a realizar un proceso personal de ‘transformación profunda’. En la reunión informativa se comentará en detalle y a fondo lo que representa la experiencia de la Sadhana.

Historial

El curso ‘Sadhana Síntesis’ es una propuesta genuina, consistente y coherente, dirigida a todos los practicantes que estén realmente interesados en profundizar en el trabajo de desarrollo personal. Implica compromiso con uno mismo, constancia y determinación. Ha de convertirse en una prioridad para el practicante. Si no fuera así, quizás no merezca la pena seguir leyendo este documento ni el asistir a la reunión informativa. Hay que estar dispuesto a profundizar en el conocimiento de uno mismo, con todo lo que ello conlleva. En este punto nos parece oportuno recordar una de las sabias moralejas que nos ha transmitido la tradición: *“Si cavas un metro en cincuenta sitios diferentes es casi seguro que no encontrarás agua. Pero si cavas cincuenta metros en un mismo lugar es muy probable que lo consigas”*.

En un principio, el curso “Sadhana Síntesis” se concibió para los alumnos del Centro de Yoga ‘Mandala’ de Madrid (fundado en 1976). Dado el interés que suscitó, posteriormente se abrió a practicantes de otras escuelas de la ciudad. En la sexta promoción se abrió a practicantes de todo el país.

Su programa de enseñanzas ha ido madurando y completándose a lo largo de 37 años. En la actualidad es un ‘Master en Yoga’ cuyo contenido abarca y engloba un amplio espectro de enseñanzas desde una visión integral del Yoga y que comentaremos de forma concisa en el apartado ‘Contenido del Curso’.

Desde 1985 hasta la actualidad se han realizado trece promociones del curso “Sadhana Síntesis”. Más de 600 alumnos completaron la totalidad del curso y obtuvieron el Diploma y el Certificado que acredita su participación en el curso.

Contenido del curso

En cierto modo, podemos decir que el curso “Sadhana Síntesis” representa la continuación o una segunda parte del libro “Claves del Yoga”. Se profundiza en la teoría pero sobre todo en la práctica y en la experiencia personal. Configura un mapa completo del Yoga en todas sus dimensiones.

El programa de la práctica está estructurado en dos ciclos. En el primero se realiza la ‘**Chakra Sadhana**’ del **Kundalini Yoga Clásico** (No tiene ninguna similitud con el Kundalini Yoga de Yogi Bhajan).

En el segundo ciclo se realiza el aprendizaje y entrenamiento en el sistema de meditación ‘**Kriya Yoga**’ (Tradición Himalaya y Satyananda Yoga). También se desarrollan la práctica y la teoría del sistema de Meditación ‘**Consciencia Desnuda**’. Este sistema destila la esencia de los puntos comunes de la teoría y la práctica de la Meditación en las tradiciones del Yoga, el Vedanta, el Tantra y el Budismo.

En ambos ciclos, paralelamente a las prácticas, se desarrollan estudios avanzados de los diferentes ámbitos del Yoga y de otras tradiciones del conocimiento y el desarrollo del potencial humano.

Resumen del programa (Teoría y Práctica)

Desarrollo pormenorizado de los sistemas:

- ‘Kundalini Yoga Clásico’.
- ‘Kriya Yoga’.
- Meditación ‘Consciencia Desnuda’.
- Tattwa Shuddhi. Prana Vidya, Ajapa Japa, Yoga Nidra, etc.

Otras materias desarrolladas en el curso son:

- Historia del Yoga.
- Filosofía de Yoga.
- Psicología del Yoga.
- Las Darshanas o Escuelas Filosóficas de la India; *Samkhya, Yoga, Mimansa, Vedanta, Visheshika, Nyaya, Tantra, Budismo, etc.*
- Sendas principales del Yoga; *Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Gñana Yoga y Bhakti Yoga.*
- Escuelas y líneas principales del Hatha Yoga.
- Teoría y Práctica de la Meditación en las principales tradiciones del mundo.
- Estudio de los textos principales del Yoga; “*Yoga Sutras*” de Patanjali, “*Hatha Yoga Pradipika*” y “*Bhagavad Gita*”.
- Etc.

PARTICIPANTES

El curso está dirigido especialmente a profesores de yoga, aspirantes a profesores y practicantes interesados en profundizar en su conocimiento y experiencia del yoga. Para acceder a este curso es condición necesaria, haber practicado yoga un mínimo de tres años y tener conocimiento y práctica suficiente de *asanas, pranayama* y meditación. No obstante, somos conscientes de que hay personas que han practicado dos años con suficiente intensidad y que por tanto, están mejor capacitados que otras personas que llevan más años vinculados al yoga pero con un grado inferior de experiencia, regularidad y compromiso. Es por ello que habrá flexibilidad en este sentido.

Son candidatos idóneos para este curso las personas que tengan mucho interés y el compromiso de estudiar-practicar de un modo regular y sistemático. La inconstancia es incompatible con la dinámica de este programa. Será una gran ayuda tener el hábito de meditar regularmente. La Sadhana conlleva una hora diaria de práctica cinco días por semana. Con una práctica de tres días semanales se podrá seguir el curso pero el

resultado no será tan eficiente. A este respecto, comentaré una anécdota graciosa que sucedió en la reunión informativa de una promoción reciente. Cuando explicábamos que la Sadhana requería una hora diaria de práctica, uno de los asistentes manifestó cierta resistencia pues le pareció que era mucho tiempo. Enseguida le pregunté qué cuanto tiempo veía la televisión diariamente. Respondió que unas tres horas. En fin, sobran los comentarios...

Es deseable que se inscriban en el curso sólo los practicantes que estén verdaderamente interesados. Al ser también un trabajo grupal, si hay participantes con un nivel bajo de entrega y dedicación, condicionarán un ritmo más lento y menos profundidad en el desarrollo del temario.

SESIONES PRESENCIALES

Los puntos que comentamos a continuación se ampliarán y matizarán durante la sesión informativa.

Lo que describimos ahora son las pautas generales que se observaron en las promociones anteriores. En todas ellas la estructura del curso ha consistido en dos sesiones mensuales que se realizaron en sábados alternos (en función del calendario) en horario de 11:30h. a 13:30h. Hay que tener en cuenta que algunas sesiones pueden prolongarse pero nunca más de treinta minutos. En cualquier caso, los asistentes que tengan necesidad de ello, podrán abandonar la sala de trabajo a las 13:30h.

Es muy importante asistir a todas las sesiones ya que cada una de ellas es 'única' en cuanto a su contenido. No obstante, no es obligatorio ni imprescindible, y entendemos la dificultad que, sobre todo, puedan tener las personas que no viven en Madrid. Asistiendo a una sola sesión mensual se podrá seguir el curso sin dificultad. El material desarrollado en las sesiones a las que no se asista será facilitado por los compañeros del grupo.

El curso incluye un 'retiro intensivo' que se realizará durante el mes de Septiembre del primer ciclo. Este retiro no es obligatorio, pero es muy importante realizarlo. Hay que tener en cuenta que si no se asiste a dicho retiro, el trabajo quedará incompleto. El retiro de este primer ciclo siempre se ha realizado durante la tercera semana del mes de septiembre. Las fechas del mismo se acuerdan por consenso de todos los participantes.

IMPORTE DEL CURSO

MATRICULA: 50 €

PARTICIPANTES: 200 € Trimestrales.

ALUMNOS DE “BINDU”: 160 € Trimestrales.

INSCRIPCIÓN EN EL CURSO

Para inscribirse en el curso hay que abonar la matrícula y rellenar una ficha con los datos personales. En el apartado de ‘Observaciones’ de la ficha, hay que describir detalladamente la trayectoria personal que se ha realizado en el ámbito del yoga (cursos, escuelas, profesores, etc.) y en otras disciplinas afines. Se debe especificar el estado de salud y si se toma alguna medicación. Hay que añadir una fotografía, escribiendo el nombre del participante al dorso.

La inscripción habrá que formalizarla antes del día 31 de diciembre de 2022.

CALENDARIO DE SESIONES:

Este es el calendario del primer ciclo. El próximo mes de enero se facilitará el calendario del segundo ciclo.

2023

ENERO 14 y 28

FEBRERO 11 y 25

MARZO 11 y 25

ABRIL 15 y 29

MAYO 13 y 27

JUNIO 10 y 24

Durante los meses de julio, agosto y septiembre, no habrá sesiones presenciales, pero sí una Sadhana a realizar en casa.

Esperamos que este breve resumen informativo os permita obtener una visión suficientemente clara sobre las características principales del curso “Sadhana Síntesis”.

En función de todo lo expuesto, os agradeceríamos a todos los que sigáis interesados en realizar el curso “Sadhana Síntesis”, nos comunicuéis con suficiente antelación la fecha de la reunión informativa a la que asistiréis.

Muchísimas gracias por vuestra paciencia, comprensión, atención e interés.
Un gran abrazo con mucho cariño y nuestros mejores deseos

Danilo y Luna

Madrid, 19 de septiembre de 2022

P.D.

Tenemos la alegría de informaros que a finales de este mes aparecerá publicado nuestro nuevo libro:

CONSCIENCIA DESNUDA
El proceso de la Meditación

Publicado por Chinmayam Ediciones.

Para más información puede consultarse nuestra web: www.yogabindu.net