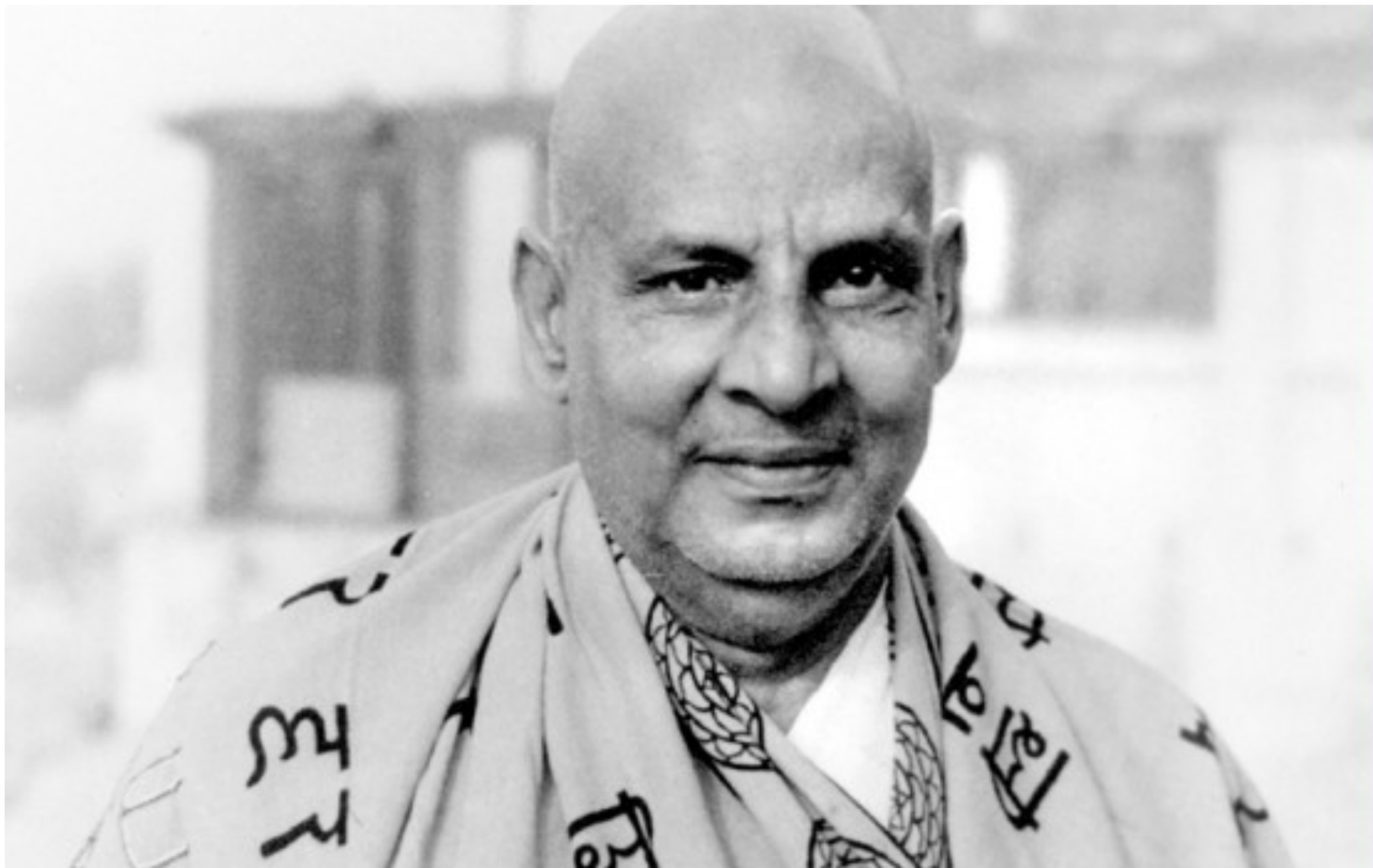


Sivananda, el rico que se hizo maestro de Yoga – WideMat

[Home](#) > [Meditación](#)

Sivananda, el rico que se hizo maestro de Yoga



SWAMI
SIVANANDA

Sivananda, el rico que se hizo maestro de Yoga – WideMat

dic 3, 2015 | Publicado por [Widemat](#) | [Meditación](#), [Yoga](#), [Yoga en casa](#), [Yoga para principiantes](#)

Esta es la historia de Swami Sivananda, el hombre que se cansó del hospital donde trabajaba y decidió curar el espíritu de las personas a través del Yoga.

Swami Sivananda es **uno de los más grandes maestros de Yoga de todo el Siglo XX**, y el fundador de los Centros de Yoga Sivananda Vedanta.

[Tabla de Contenidos](#) [[Ver](#)] [[Ver](#)]

La vida de Swami Sivananda

Kuppu Swami Iyer nació el 8 de septiembre de 1887 en una pequeña ciudad llamada **Pattamadai**, en lo que hoy es el Estado de Tamil Nadu, India.

Siempre **destacó en los estudios por su gran inteligencia y por su esfuerzo**. Ganó muchos premios por su rendimiento académico en la escuela Rajah, donde estudió. También fue muy bueno en los deportes. Solo hay que ver una foto suya para darse cuenta de que físicamente era un portento.



El maestro Sivananda era un portento físico

Él amaba debatir, algo que realizaba a menudo en la S.P.G. College, la universidad donde estudió. Swami Sivananda tenía una **vena artística** que le gustaba explotar. Prueba de ello fue su participación en la representación de *El sueño de una noche de verano* de Shakespeare en 1905, interpretando a Helena.

Estudió Medicina en la Escuela Médica de Tanjore. Volvió a destacar entre el resto de estudiantes, demostrando mayores conocimientos que incluso los compañeros de cursos superiores.

Practicó la Medicina durante algunos años, en los que trataba de curar las enfermedades de sus pacientes usando hierbas e infusiones. **Finalmente dio cuenta de que lo necesario para el ser humano era algo más. Una cura para sus enfermedades espirituales.**

Swami Sivananda ganó muchísimo dinero trabajando como médico, era uno de los pocos ricos en un país de pobres. **Se sentía mal y quería renunciar a todas esas riquezas. Lo hizo en 1923, con 36 años**, y volvió a la India, ya que había estado trabajando en Singapur, Malasia, desde 1911.

Swami **Sivananda comenzó a enriquecerse espiritualmente, visitando Mahatmas (grandes almas) y templos.** En 1924 llegó a Rishikesh, donde encontró el lugar para meditar en soledad que tanto había buscado. En un monasterio conoció a Swami Visvananda, su maestro.

Swami Sivananda fundó la Sociedad para la Vida Divina en 1936, lo que él llamaba su instrumento de trabajo, **y la Academia de Yoga Vedanta en 1948.** El objetivo de estas instituciones era la difusión del conocimiento espiritual y la formación de alumnos en ese conocimiento.

Swami Sivananda aprendió y practicó todos los **tipos de Yoga**, aunque es cierto que en aquella época no habían aparecido tantos como hay ahora. Lo que hacía era sobre todo meditar. Meditaba durante horas y horas, más de 12 al día, en largas sesiones en las que usaba su **Japa Mala** personal.

Él no llamaba Sivananda a su estilo de Yoga, sino **Yoga de la Síntesis**, por basarse en el Karma Yoga, Gñana Yoga y Bhakti Yoga.

Tras una vida que dedicó a ayudar a los pobres y cuidar a los enfermos, con gran corazón, Swami Sivananda falleció a los 76 años, el día 14 de julio de 1963.

Sivananda: Frases más destacadas



PON TU CORAZÓN, MENTE Y
ALMA, INCLUSO EN LOS ACTOS
MÁS PEQUEÑOS. ESE ES EL
SECRETO DEL ÉXITO.

SIVANANDA

WideMat | freedom matters
www.widemat.com

Swami Sivananda pasó gran parte de su vida meditando, como hemos visto antes. **Algunas ideas** que tuvo, solo unas pocas, son estas:

- Son necesarios cuarenta músculos para arrugar una frente, pero sólo quince para sonreír.
- El sabio construye una isla que ninguna corriente puede arrastrar.
- La guerra interna con la mente es más terrible que las guerras externas con armas.
- Sirve, ama, da, purifícate, medita, realízate.
- Las virtudes como la honestidad, la formalidad y la laboriosidad son la mejor fuente de poder mental.
- El ayudarse a sí mismo lleva al éxito. No dependas de otros. Practica la confianza y la fe en ti mismo.
- Ten fe en el propio esfuerzo y en la propia confianza. Con el poder de los pensamientos puedes determinar tu destino.
- No trates de alejar los pensamientos irrelevantes y poco importantes. Cuanto más lo hagas, más intensamente retornarán y con mayor fortaleza. Desgasta tu energía y tu voluntad. Sé indiferente.
- Revístete de una naturaleza buena. Piensa bien de todos. Haz siempre buenas acciones. Sirve, ama, da. Haz felices a otros. Disfruta sirviendo a otros. Así cosecharás felicidad. Te verás rodeado de circunstancias y oportunidades favorables.
- El hombre no es un producto de las circunstancias. Sus pensamientos son los arquitectos de sus circunstancias. Un hombre de carácter construye una vida en cualquier circunstancia. Se afana y persevera firmemente. Camina hacia adelante con bravura.
- El hombre no tiene descanso hasta que descansa en Dios.
- El hombre es dueño de su propio destino. Tú mismo, por el poder de tu pensamiento, creas tu destino. Pero puedes anularlo si quieres. Todas las facultades, energías y poderes están latentes en ti. Desarróllalas y hazte libre y grande.
- Así como las nubes son la fuente principal de la lluvia, así el control de tus propios pensamientos es la fuente de la prosperidad duradera. Tú eres tu propio amigo o tu propio enemigo. Si no te salvas a ti mismo con pensamientos amables, no hay otro remedio.
- Construye tu carácter. Tú puedes modelar tu vida. El carácter es poder, es influencia, conquista amigos. Con el carácter se obtienen liderazgo y apoyo.
- Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter. Cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino.

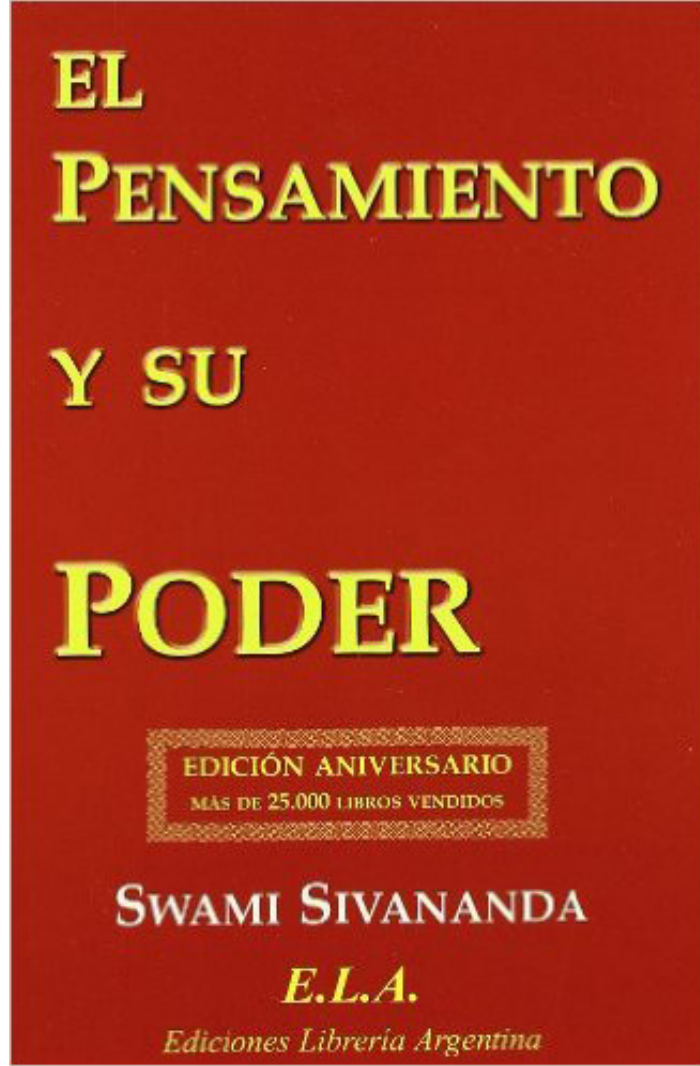
Sivananda: libros de mayor influencia

Es curioso que **cuando menos tiempo tienes, más lo aprovechas**. Swami Sivananda meditaba 12 horas al día, y ayudaba al prójimo, y le sobraba tiempo para escribir. Y no fue poco lo que escribió.

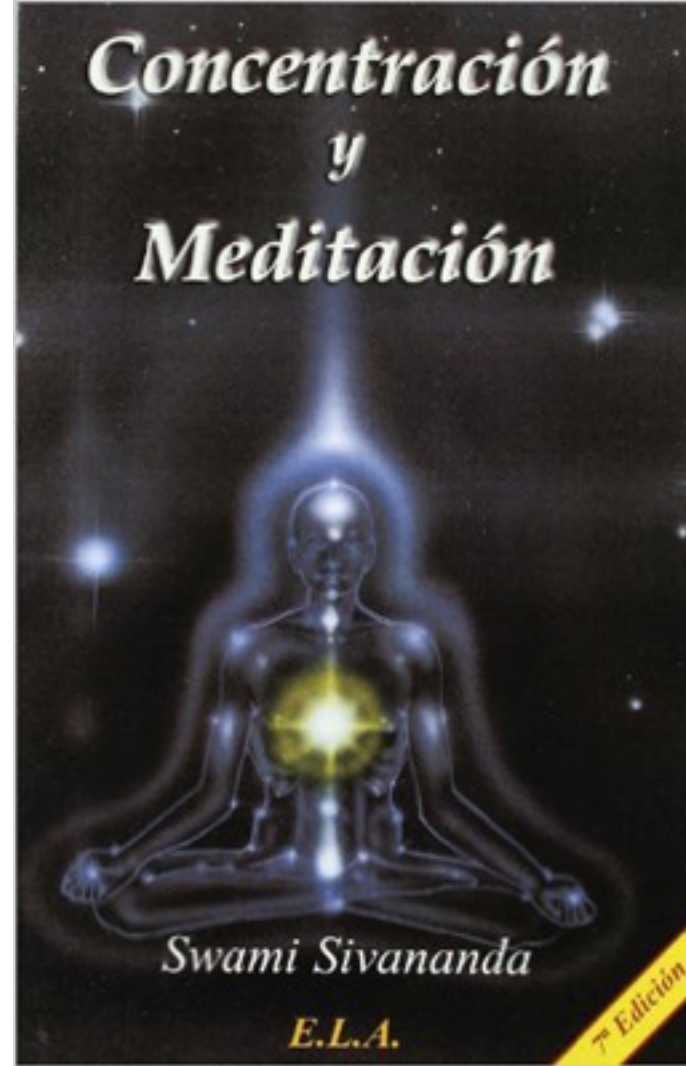
Sivananda llegó a escribir: *Mi amor a la Humanidad es tan grande que continuaré publicando mi trabajo con la ayuda de mis escribientes y secretarios, incluso si pierdo mi vista. Dejen que el trabajo divino crezca y traiga paz y dicha al mundo.*

Nunca cobró derechos de autor, salvo para seguir publicando y escribiendo. Lo único que pedía a la editorial que publicaba sus obras eran ejemplares de su libro, unos pocos. Luego él los repartía según veía las necesidades de cada cual.

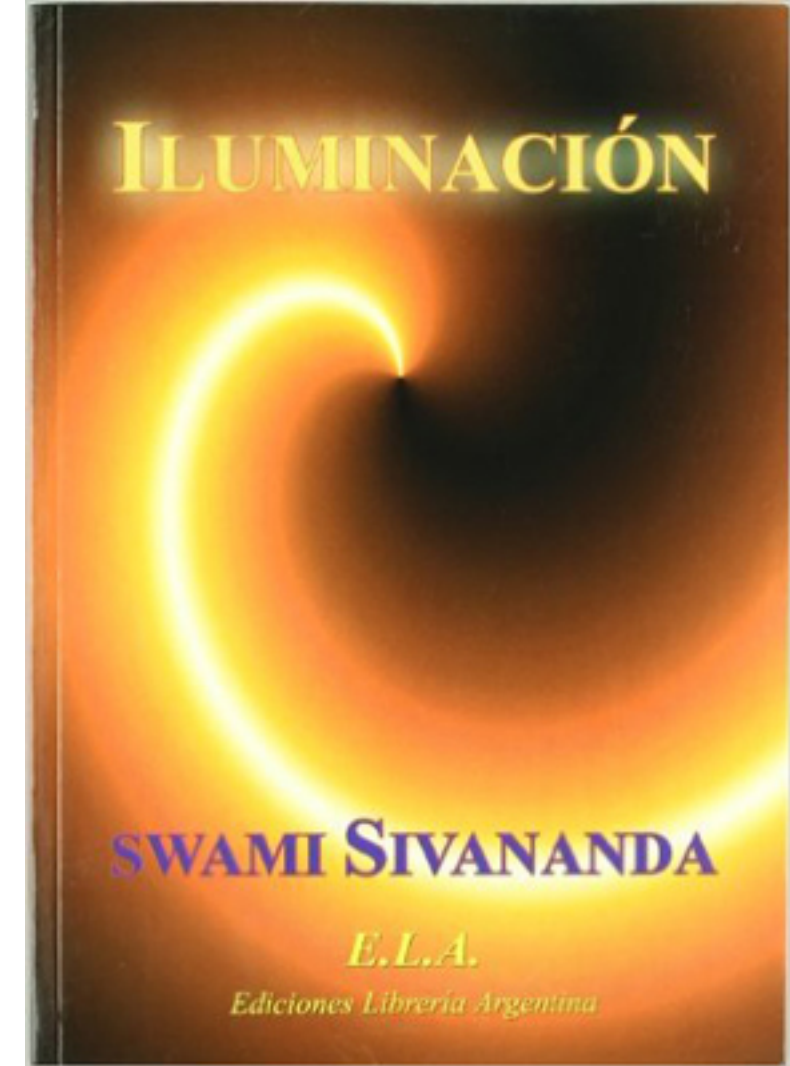
Algunos de sus libros más importantes son:



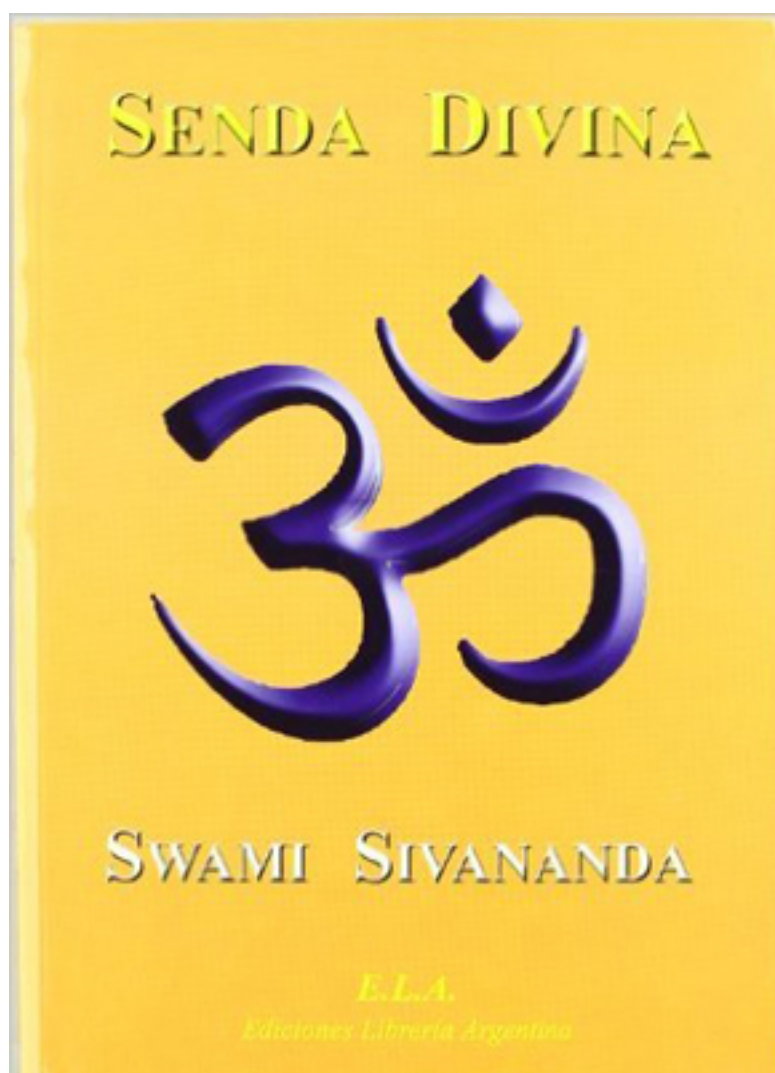
[Pensamiento y su poder, el \(Swami Sivananda \(ela\)\)](#)



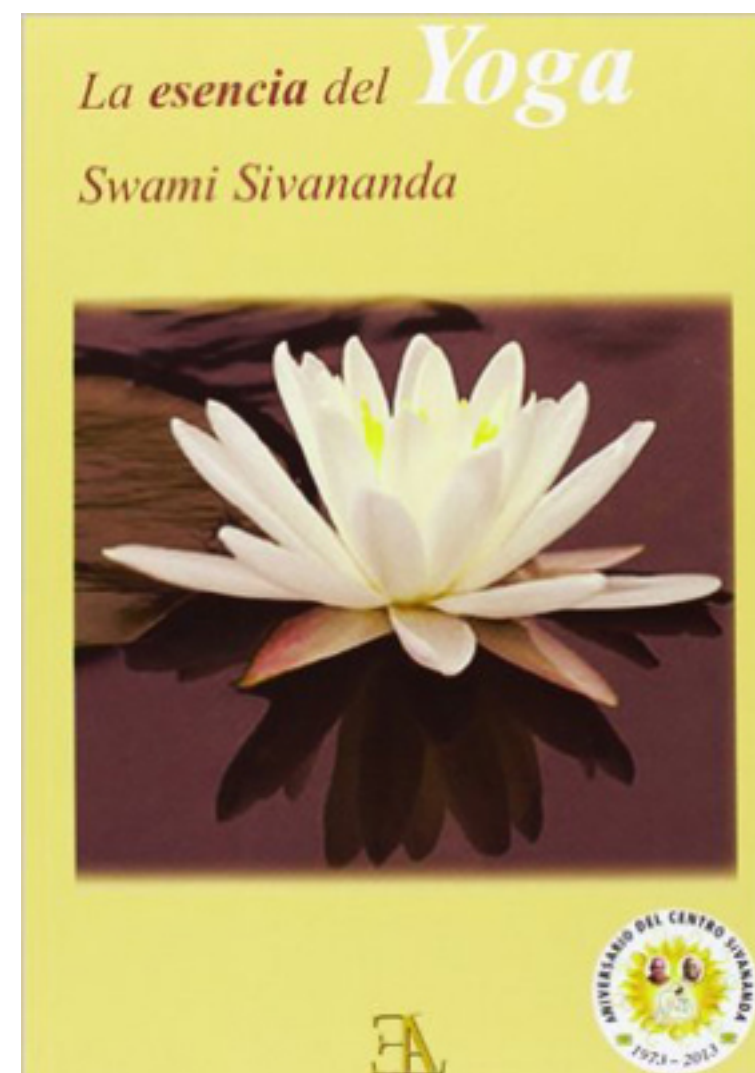
[Concentraci3n y meditaci3n \(7ª ed.\) \(Swami Sivananda \(ela\)\)](#)



[Iluminaci3n](#)



[Senda divina \(Swami Sivananda \(ela\)\)](#)

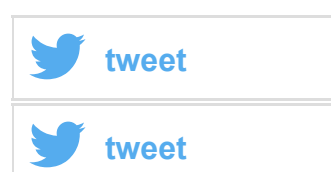


[La Esencia Del Yoga](#)

El artículo sobre Sivananda en PDF

Por favor, comenta si la vida de Swami Sivananda te ha parecido interesante, si quieres más especiales como este sobre otros grandes maestros, ¡y comparte en [Facebook](#), [Twitter](#) o [Pinterest](#)! ¡Muchas gracias! Namaste.

☆☆☆☆☆ [Rate This](#)



TAGS:



[Cómo controlar la ansiedad haciendo Yoga](#)

oct 5, 2015

Cómo controlar la ansiedad es una pregunta habitual, pero no[...]



[Cómo deberían ser las clases de Yoga](#)

nov 6, 2015

En mi opinión, las clases de Yoga deberían tener unos[...]



[Yoga para principiantes en casa. ¿Cómo empezar?](#)

sep 30, 2015

En el artículo de hoy de Yoga para principiantes en[...]