



tuales. Este voluntariado proviene de todos los sectores sociales, culturales e internacionales.

Andana Marga se financia a través de donaciones, venta de libros, cursos, seminarios, retiros y ayuda de otras organizaciones.

Andana Marga actualmente trabaja en más de 180

países realizando proyectos de ayuda en los distintos campos de la educación, la medicina, la sociedad, etc. y expandiendo la filosofía y las prácticas del **Tantra Yoga**.

La Poderosa Paz de la Meditación

Durante miles de años, maestros evolucionados, han cultivado la ciencia del Yoga y la Meditación, prácticas que son beneficiosas para todos los niveles de la vida humana ya que fortalecen y curan el cuerpo físico, concentran y equilibran la mente, dan paz y realización al espíritu y felicidad interna.

Andana Marga ofrece clases, seminarios, retiros, meditaciones colectivas. Maestros especializados ofrecen instrucción individual y gratuita de las técnicas del Tantra Yoga. También se organizan clases con entrada libre a fin de que todas las personas tengan la posibilidad de adquirir el conocimiento que necesitan para su desarrollo.

Prácticas básicas del Tantra

Asanas: Posturas de yoga. La práctica regular de las mismas ayuda a la cura y prevención de muchas enfermedades y a equilibrar la relación cuerpo-mente a través del sistema glandular, aportando salud física y mental.

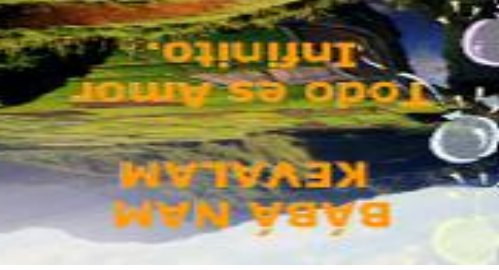
Alimentación Sana: La nutrición más adecuada para el Tantra-Yoga es la dieta vegetariana (Verduras, legumbres, cereales, frutas, frutos secos, lácteos, soja

y derivados, algas, etc
Kiirtan: Danza espiritual. Una preparación para la meditación.

Kaoshiki! y Tandava: Danzas que ayudan a vencer obstáculos mentales, temores, desarrollando el intelecto y la memoria. El Kaoshiki! previene 22 tipos de enfermedades, alarga la vida, etc.

Servicio a la humanidad: A través de hogares de niños, escuelas, distribución de ropa y alimentos, clínicas homeopáticas, tratamientos yóguicos, conferencias, técnicas de meditación y filosofía.

Mantra Universal



NUESTROS CENTROS

Domicilio Nacional Centro de Yoga C/Zapadores 22 b.j. iz. C/ Gobernador 6 Valencia 46006 Tel.660 732 701 Madrid 28014 Tel 91 420 12 36 Dada!i!r!t!h!a!@!h!o!t!m!a!i!l!.!c!o!m! Web en castellano

<http://shaevatantrayoga.tripod.com/cgi-bin/>

Web Global de Ananda Marga

www.anandamarga.org
ANANDAMARGA@terra.es



Andana Marga

Autorealización

y Servicio a la

Humanidad

Angada Marga

El Sendero de la Felicidad Perfecta

Angada Marga es una organización internacional

Shrii Anandamurti, maestro espiritual y profundo pensador social. Sus enseñanzas expresan una filosofía de vida llevada a la acción. En el plano individual, el objetivo es la completa realización de todas las potencialidades del ser humano. En lo colectivo, el propósito de las distintas actividades de Angada Marga es lograr cambios positivos en la sociedad para conseguir el progreso de la humanidad.

Para poder realizar el equilibrio entre la realización interior y el progreso social, Shrii Anandamurti propuso un sistema práctico para el auto desarrollo basado en las disciplinas físicas, mentales y espirituales del Tantra Yoga, así como en una visión social expandida dedicada a los ideales del Universalismo y la justicia social, a través de su teoría socioespiritual y filosófica del Neo-Humanismo.

Los recursos de la Tierra, aunque limitados, son suficientes para asegurar a todos los individuos las necesidades básicas si se utilizan de una manera justa y adecuada.

Es el derecho de todo ser humano por nacimiento, tener las condiciones y la oportunidad de poder expresarse completamente su potencial y lograr su realización física, mental y espiritual.

Neo-Humanismo

Angada Marga propone un sistema educativo alternativo, desde el jardín de infancia hasta la universidad, basado en la filosofía del Neo

Humanismo, que desarrolla el amor hacia toda la creación promoviendo el respeto y el intercambio entre todas las culturas humanas y el cuidado de todas las especies animales y vegetales. Existen más de 500 jardines de infancia a nivel mundial que están empleando este sistema. Sus prácticas básicas, además de un programa educativo especial, son la meditación, las posturas de yoga y la alimentación vegetariana.

El objetivo de la educación Neo-Humanista es promover una sociedad basada en la espiritualidad.

Para poder rendir servicio en las diferentes esferas de la vida, Angada Marga comprende una serie de organismos que trabajan por un mundo mejor:

Amurt y Amurtel

Significa Equipo de Ayuda Universal de Angada Marga. Amurtel está enfocado más directamente a la mujer. Ambas son organizaciones de ayuda que se dedican al servicio desinteresado ante catástrofes naturales o por la acción del hombre, como así también en áreas de cooperación al desarrollo.

Trabajan desde los años 70 en diferentes partes del mundo y en la actualidad es reconocida en los Estados Unidos como ONG (Organización no Gubernamental) por la ONU.

Master Unit

A.M. desarrolla una red global de proyectos de desarrollo ecológico, llamados Master Unit (Unidad Maestra) que integra la educación progresiva, la agricultura ecológica y las cooperativas con el fin de conseguir un modelo económico autosuficiente y de diversidad ecológica y cultural.

Angada Nagar es un modelo global de Master Unit desarrollado en Purulia, una de las zonas más pobres

de la India. El proyecto equilibra la economía, la ecología y la educación. En el sistema educativo, que va desde la educación primaria hasta la Universidad, se incluyen estudios teóricos y prácticos sobre el Tantra y la Meditación.

Gurukul:

Es un proyecto de Universidad, ya en desarrollo, que constará de 45 facultades.

Renacimiento Universal

Agrupar a científicos e intelectuales que expresan sus conclusiones con el fin de elevar cultural y socialmente a toda la humanidad.

Asociación de Artistas y Escritores

En ella, artistas y escritores de todo el mundo utilizan su creatividad artística en festivales y actividades culturales para la elevación de la conciencia humana.

Bienestar de la mujer

A.M. apoya a la mujer para que sea líder en todos los aspectos de la vida y en igualdad de condiciones, para que establezca el cambio de su situación, desarrollando todas sus facetas, tanto en lo físico, como en lo mental y en lo espiritual a través de simposiums, sensibilización, arte, deportes, música, Yoga y meditación. Hay mujeres renunciantes dedicadas al trabajo de tiempo completo.

Voluntariado

En todas las épocas, personas espiritualmente elevadas han rendido servicio con alegría. Angada Marga cuenta con un voluntariado entrenado en los proyectos humanitarios, ecológicos y socio-espiritu-

