VIAJES

España: la guía del yogui

Ibiza, Andalucía, el Camino y Canarias: lugares contemplativos, los místicos españoles, estaciones, normas Schengen y datos prácticos, comprobados y fechados



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3
Cómo usar este libro 4
Capítulo 1. España y el yogui: lo que hay, lo que no hay 5
Lo que no encontrará 5
Lo que encontrará 5
Una palabra sobre tīrtha 5

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

España es una tierra de muchos climas y muchas islas: la alta meseta de Castilla, las montañas de Andalucía, la costa mediterránea de Cataluña, las Islas Baleares con Ibiza y, lejos en el Atlántico, las islas volcánicas de Canarias. Es también, para muchos practicantes, un destino de yoga: un retiro en Ibiza en mayo, una semana de práctica en Canarias en invierno, una formación de profesores en las colinas que hay detrás de Málaga. Si vive en España, este libro le ayudará a mirar su propio país con ojos de yogui; si viene de México o de otro país de América, le dará además las normas de entrada y los datos prácticos.

Esta guía empieza con una afirmación sencilla. **El yoga no nació en España.** Ningún linaje indio creció aquí; el yoga llegó hace poco, como en toda Europa. No disfrazaremos lugares españoles de lugares indios. Lo que España sí tiene es notable, y cercano al corazón de un yogui: uno de los grandes caminos de peregrinación del mundo, el Camino de Santiago; una montaña benedictina de oración en Montserrat; tres de los grandes contemplativos de la historia, el maestro sufí Ibn Arabi, nacido en Murcia, y los místicos carmelitas Teresa de Ávila y Juan de la Cruz; un centro de retiro budista tibetano en la Alpujarra; y centros de la tradición Sivananda Yoga Vedanta en Madrid, Granada y Barcelona.

No es una lista de retiros. No encontrará ninguna clasificación, opinión ni recomendación de una escuela, un centro de retiro o un profesor, y es a propósito. Este libro le da el contexto, los datos prácticos y las preguntas que le permiten elegir por sí mismo. Se apoya en tres promesas.

Primera: los datos prácticos están comprobados y fechados. Las normas de entrada, los nuevos sistemas fronterizos europeos, las leyes locales de las Baleares, los impuestos turísticos, las fechas de las fiestas y los consejos de salud cambian. Cada dato práctico de este libro se comprobó en línea el **21 de octubre de 2026** en la fuente más oficial que pudimos encontrar, citada en el último capítulo. Cuando no pudimos comprobar algo, lo dejamos fuera o le dijimos dónde confirmarlo.

Segunda: ninguna experiencia inventada. Ni testimonios, ni anécdotas de «cuando estuve en Ibiza», ni opiniones. Una leyenda se llama leyenda; una fecha va con su fuente.

Tercera: lo sagrado se trata como sagrado. Las catedrales, los monasterios y las procesiones de España pertenecen a una fe católica viva; O Sel Ling pertenece a una comunidad budista viva. No son el decorado de unas vacaciones de yoga.

> **Esta guía informa; no sustituye a los consejos oficiales.**
>
> Si viene de fuera, lea las recomendaciones de viaje de su propio gobierno para España y las páginas de la Comisión Europea sobre las normas fronterizas. En España, el número único de emergencias es el **112** (ambulancia, bomberos, policía); para el rescate en montaña puede llamar también a la Guardia Civil al **062** (FCDO británico, consultado el 21 de octubre de 2026).

Cómo usar este libro

¿Todavía elige sus fechas? Lea primero los capítulos 3 y 4: las estaciones de España difieren muchísimo entre Ibiza, Granada y Canarias, y la Semana Santa de 2027 llena muchas ciudades. ¿Ya tiene el billete? Los capítulos 9 y 10 tratan de la llegada y de las normas fronterizas. ¿Ya está allí? Los capítulos 5, 6 y 12 le dicen dónde sentarse en silencio y cómo comportarse; los capítulos 15 y 16 le dan listas de comprobación y frases.

Capítulo 1. España y el yogui: lo que hay, lo que no hay

Lo que no encontrará

Ningún ashram antiguo, ningún linaje de gurús indios arraigado en la tierra, ningún río sagrado de los yoguis. Si lo que busca es la fuente del yoga, vaya a la India; nuestras guías de Rishikesh y sobre cómo elegir una formación de profesores de 200 horas están escritas para ese viaje. En España, la mayor parte del yoga se enseña en estilos modernos internacionales, en español y en inglés.

Lo que encontrará

- **La peregrinación.** El Camino de Santiago atrae a caminantes desde hace más de mil años hacia la tumba del apóstol Santiago. Para un yogui es una larga práctica de atención, una tīrtha-yātrā en otra tradición.
- **La contemplación.** Teresa de Ávila describió el alma como un castillo interior con muchas moradas; Juan de la Cruz escribió sobre la «noche oscura» por la que pasa el alma hacia la unión. Mucho antes que ellos, Ibn Arabi, nacido en Murcia, enseñó que todas las cosas son manifestaciones de una sola realidad. Un practicante de jñāna o de bhakti yoga encontrará en sus escritos preguntas emparentadas, sin necesidad de fundir las tradiciones.
- **La oración monástica.** En Montserrat, los monjes benedictinos rezan desde hace mil años; su coro de niños, la Escolanía, canta en los oficios.
- **Yoga indio con dirección.** La organización Sivananda Yoga Vedanta indica en su sitio oficial centros en Madrid, Granada y Barcelona.
- **El silencio de la montaña.** O Sel Ling, un centro de retiro budista tibetano a 1600 metros en la Alpujarra, abre a los visitantes su camino de peregrinación.
- **La luz y el calor**, sobre todo en primavera y otoño en la península, y en invierno en Canarias.

Una palabra sobre tīrtha

En sánscrito, un tīrtha (तीर्थ) es un vado, un lugar donde se puede cruzar un río, y por extensión un lugar sagrado donde se pasa de lo ordinario a lo sagrado. El viaje del peregrino hasta él es una tīrtha-yātrā (तीर्थयात्रा). Puede llevar esa actitud al Camino o a Montserrat. Lo que no debe hacer es rebautizar Santiago como un tīrtha hindú. Deje que cada tradición sea ella misma; que su práctica sea el puente.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 29 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.