

## Aprender y servir

### Jóvenes siddha yoguis practican las enseñanzas de Siddha Yoga en Shree Muktananda Ashram

Familias de todo el mundo visitan Shree Muktananda Ashram para ofrecer *seva* en apoyo de la SYDA Foundation. Mientras permanecen en el áshram con sus familias, los niños y jóvenes aprenden las enseñanzas y prácticas de Siddha Yoga, que incluyen canto, meditación, *seva*, *dákshina*, y hatha yoga. A menudo escuchan relatos de las escrituras de la India y los expresan en juegos creativos. También comparten lo que han aprendido a través de trabajos artísticos y actividades musicales. Los niños disfrutan al ofrecer *seva*, como hornear galletas y hacer jardinería. Los jóvenes a menudo ofrecen *seva* apoyando a los niños a aprender y a servir, además de aprender habilidades en departamentos de SYDA Foundation, como son multimedia y música.

Esta galería muestra algunas de las muchas maneras en que los jóvenes siddha yoguis aprenden y experimentan las enseñanzas de Siddha Yoga.