

FUNDACIÓN IFSU

International Foundation for Spiritual Unfoldment

Guía Completa sobre su Historia, Metodología y Escuela de Meditación



ÍNDICE

1. [Introducción](#)
2. [Gururaj Ananda Yogi - El Fundador](#)
3. [La Fundación IFSU](#)
4. [Metodología y Técnicas](#)
5. [Sociedades Hermanas Mundiales](#)

6. [Presencia en España](#)
 7. [Formación y Certificación](#)
 8. [Centros y Ashrams](#)
 9. [Impacto y Legado](#)
 10. [Recursos y Contacto](#)
-

INTRODUCCIÓN

La **International Foundation for Spiritual Unfoldment (IFSU)** es una organización internacional sin ánimo de lucro que ha revolucionado la enseñanza de la meditación durante más de 45 años. Fundada en 1976 por el maestro espiritual **Gururaj Ananda Yogi**, la IFSU se distingue por su enfoque único de **meditación personalizada** y su método sistemático conocido como "El Camino del Desenvolvimiento" (Path of Unfoldment).

Misión Principal

Enseñar técnicas de meditación y mindfulness diseñadas de forma **individualizada** para cada persona, adaptándose a sus necesidades psicológicas y fisiológicas específicas, con el objetivo de mejorar significativamente su calidad de vida.

Filosofía Central

"Es tan simple ser feliz, pero tan difícil ser simple"

"La meditación no nos enseña acerca de la verdad, sino que nos ayuda a experimentar la verdad"

"La verdad en sí misma no es nada más que armonía contigo mismo y con todo lo que te rodea"



GURURAJ ANANDA YOGI - EL FUNDADOR





Datos Biográficos

- **Nombre de nacimiento:** Parsotam Narshi Bhana
- **Fecha de nacimiento:** 3 de marzo de 1932
- **Lugar de nacimiento:** Provincia de Gujarat, India
- **Fecha de fallecimiento:** Mayo de 1988 (56 años)
- **Residencia principal:** Ciudad del Cabo, Sudáfrica



Búsqueda Espiritual Temprana

Desde muy pequeño, Gururaj mostró una conciencia espiritual extraordinaria:

- **A los 3 años:** Comenzó a hacer preguntas profundas sobre el significado y propósito de la vida
- **A los 5 años:** Se escapó de casa buscando experimentar la divinidad, visitando templos y maestros espirituales
- **Adolescencia:** Desarrolló una intuición altamente desarrollada y estudió extensamente escrituras religiosas y filosofía



Formación Espiritual

En su adolescencia tardía, encontró a su maestro espiritual en un monasterio cerca de Almora, en los Himalayas, donde aprendió: - Técnicas de meditación personalizadas - Prácticas espirituales transformadoras - La capacidad de entrar en **Nirvikalpa Samadhi** (el estado más alto de conciencia)



Período de Enseñanza (1976-1988)

Durante 12 años intensos: - Fundó la IFSU en 1976 - Viajó extensivamente como maestro espiritual - Enseñó a **decenas de miles de estudiantes** - Respondió a miles de preguntas en más de **1,500 charlas** - Se grabaron **3,000 horas** de enseñanzas superiores



Eventos Extraordinarios

- **Febrero 1987:** Realizó un retiro único de 10 días en Chipre

- **24 de febrero 1987:** Coincidiendo con sus enseñanzas, apareció la Super Nova SN1987A, la explosión estelar más brillante de los tiempos modernos
 - **Predicción:** Anunció su propia muerte y declaró que no regresaría por 6,000 años
 - **Profecía:** Habló de una catástrofe entre 2020-2050 si la humanidad no se alejaba de la materialidad hacia la espiritualidad
-



LA FUNDACIÓN IFSU



¿Qué es la IFSU?

La International Foundation for Spiritual Unfoldment es una **hermandad de sociedades independientes** en todo el mundo dedicadas a enseñar meditación según el método diseñado por Gururaj Ananda Yogi.



Características Distintivas

- Sin ánimo de lucro
- No denominacional
- **Enfoque científico** integrado con sabiduría espiritual
- **Personalización total** de las técnicas
- **Método sistemático y eficiente**



Método PoU (Path of Unfoldment)

El "Camino del Desenvolvimiento" incluye: -  Todos los elementos de los protocolos **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) -  Todos los elementos de los protocolos **MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) -  **Técnicas de meditación personalizadas** únicas -  **Prácticas espirituales** adaptadas individualmente -  **Filosofía práctica** para la transformación de vida



Beneficios Científicamente Comprobados

- Reducción significativa del estrés
- Mejoras en la salud mental y física

- Mayor claridad mental y concentración
- Desarrollo de paz interior duradera
- Mejora en las relaciones interpersonales
- Aumento de la creatividad y productividad



SOCIEDADES HERMANAS MUNDIALES



La IFSU opera a través de sociedades hermanas en múltiples países:

American Meditation Society

- **Fundada:** 1976
- **Ubicación:** Estados Unidos
- **Características:** Una de las sociedades más activas, con programas residenciales

British Meditation Society

- **Ubicación:** Reino Unido
- **Enfoque:** Integración de tradiciones orientales y occidentales

Sociedad Española de Meditación

- **Fundada:** 1976
- **Líder:** Ramón Leonato
- **Características:** Más de 45 profesores certificados y 5 profesores senior

Danish Meditation Society

- **Ubicación:** Dinamarca
- **Enfoque:** Programas adaptados a la cultura escandinava

Canadian Meditation Society

- **Ubicación:** Canadá
- **Características:** Programas bilingües (inglés/francés)

Belgian Meditation Society

- **Fundada:** 1989
- **Líder:** Breeyana Borum
- **Actividades:** Retiros tres veces al año

Irish Meditation Society

- **Fundada:** 1976
 - **Líderes:** Jainoo y Bernie
 - **Ubicación:** Dublín
-



PRESENCIA EN ESPAÑA



Sociedad Española de Meditación

Líder: Ramón Leonato (Madrid, 1960) - Aprendió directamente de Gururaj Ananda Yogi durante 20 años - **Más de 45 profesores certificados** - **5 profesores senior** con más de 40 años de experiencia



Centros de Enseñanza



ASTURIAS - Centro Principal

- **Tipo:** Centro de formación residencial permanente
- **Horarios:** 11:30-14:30 y 18:30-21:30 diariamente
- **Actividades:** Meditación, yoga, filosofía, talleres especializados
- **Especialidad:** Talleres para enfermos de cáncer



MADRID

- **Actividades:** Todos los lunes a las 19:00
- **Formato:** Meditación en grupo y Satsang
- **Ubicación:** Centro urbano accesible



BARCELONA

- **Programas:** Cursos y talleres regulares
- **Iniciativa especial:** "Meditación sin Fronteras"
- **Enfoque:** Accesibilidad social



TARRAGONA

- **Tipo:** Centro permanente
- **Servicios:** Cursos regulares y formación

SEVILLA

- **Tipo:** Centro permanente
- **Cobertura:** Andalucía

GUIPÚZCOA

- **Actividades:** Programas regulares
- **Cobertura:** País Vasco

Plataformas Digitales

MeditaYa.com

- Plataforma principal para cursos presenciales
- Reservas y información de actividades
- Recursos educativos

MeditarEsFacil.com

- Campus virtual para estudiantes hispanohablantes
- Cursos online estructurados
- Seguimiento personalizado

FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Programa de Certificación de Profesores

Funcionando desde 1976 con características únicas:

Contenido del Programa

- Entendimiento experiencial y práctico profundo
- Diversas técnicas de meditación y prácticas espirituales
- Base de todos los caminos de sabiduría tradicionales

- Formación continua y supervisión permanente

Profesores Destacados Internacionalmente

- **Dra. Rosa Calvo Sagardoy** (España)
- **Dr. Ramón Carballo Sanchez** (España)
- **Dra. Vidya Anderson** (Estados Unidos)
- **Dr. Kenton Yeager** (Estados Unidos)
- **Dra. Roopa Morosani** (Estados Unidos)
- **Dr. Jeff Carr** (Estados Unidos)

Niveles de Certificación

1. **Profesor Certificado:** Formación básica completa
2. **Profesor Senior:** Más de 10 años de experiencia
3. **Consejero Senior:** Formación avanzada en orientación espiritual

Programas Especializados

Proyecto Colegios Mindfulness

- Implementación en centros educativos
- Programas por edades (Kindergarten a Bachillerato)
- Estrategias para familias y profesores
- Currículum educativo integral

Programas de Salud

- Talleres para enfermos de cáncer
- Integración con tratamientos médicos
- Apoyo psicológico complementario

Iniciativas Sociales

- "Meditación sin Fronteras" (Barcelona)

- Paellas solidarias para financiar proyectos
 - Actividades comunitarias regulares
-



CENTROS Y ASHRAMS



Ashrams Principales



Ashram de Nueva York

- Residencia de profesores senior
- Programas intensivos residenciales
- Retiros espirituales regulares



Ashram de Asturias

- Centro principal en España
- Alojamiento y pensión completa
- Programas personalizados para huéspedes



Características de los Ashrams

- **Residencia** de profesores senior experimentados
- **Invitaciones** a estudiantes seleccionados de programas online
- **Entrenamiento en profundidad** en técnicas avanzadas
- **Experiencia vivencial** de amor y compasión
- **Ambiente** de familia espiritual



Red de Centros de Enseñanza

12 centros permanentes en todo el mundo donde se puede: - Aprender meditación personalizada - Asistir a retiros semanales - Participar en sesiones de entrenamiento - Recibir orientación espiritual individual



IMPACTO Y LEGADO



Estadísticas Globales

- **45+ años** de experiencia continua
- **12 países** con presencia activa
- **Cientos de miles** de meditadores enseñados
- **3,000 horas** de enseñanzas grabadas
- **Miles de páginas** de material transcrito
- **Expectativa:** Crecimiento a millones en las próximas décadas



Reconocimiento Internacional

- Método altamente aclamado mundialmente
- Integración con protocolos científicos reconocidos
- Colaboración con profesionales de la salud
- Presencia en instituciones educativas
- Investigación científica continua sobre beneficios



Recursos Disponibles



Enseñanzas de Gururaj

- Más de 3,000 horas de grabaciones
- Miles de páginas de charlas transcritas
- Libros publicados en múltiples idiomas
- Poesía espiritual inspiradora
- Pinturas y expresiones artísticas



Acceso Digital

- **gururajananda.com**: Sitio web dedicado al fundador
- Satsangs grabados disponibles online

- Material educativo continuo
- Recursos para estudiantes y profesores
- Plataformas de aprendizaje interactivo

Visión Futura

La IFSU continúa expandiéndose con: - Nuevos centros en desarrollo - Programas online innovadores - Integración con tecnologías modernas - Investigación científica avanzada - Colaboraciones internacionales

RECURSOS Y CONTACTO

Información General

- **Email:** info@ifsu.org
- **Teléfono España:** +34 626 90 37 73

Sitios Web Principales

- **IFSU Internacional:** ifsu.org
- **España - MeditaYa:** meditaya.com
- **Campus Virtual:** meditairesfacil.com
- **Gururaj Ananda:** gururajananda.com

Redes Sociales

- **Instagram:** [@meditairesfacil_ifsu](https://www.instagram.com/meditairesfacil_ifsu)
- **Facebook:** Sociedad Española de Meditación

Ubicaciones para Visitas

- **Asturias:** Centro principal residencial
- **Madrid:** Actividades semanales

- **Barcelona:** Programas regulares
 - **Tarragona:** Centro permanente
-



CONCLUSIÓN

La **Fundación IFSU** representa una síntesis única entre la sabiduría espiritual milenaria y los métodos científicos modernos. A través de su enfoque personalizado y su red global de sociedades hermanas, continúa transformando vidas y expandiendo la conciencia humana.

El legado de **Gururaj Ananda Yogi** vive a través de miles de estudiantes y profesores que dedican sus vidas a compartir estas enseñanzas transformadoras. Su visión de un mundo más consciente y compasivo se materializa día a día en los centros de meditación, ashrams y corazones de quienes practican este camino de desenvolvimiento espiritual.

"Que mi amor sea medido por dar y no por ganar" - Gururaj Ananda Yogi

Documento elaborado con información actualizada sobre la Fundación IFSU y sus actividades mundiales. Para más información específica o para comenzar tu camino en la meditación, contacta con el centro más cercano a tu ubicación.