

YUG YOGA YOGHISMO

UNA MATHESIS DE PSICOLOGÍA

Por el

Mahatma Chandra Bala

Dr. Serge RaYNaud de la FerRière

SEGUNDA PARTE

EL SISTEMA YOGA

(SU PRACTICA)

*La Iniciación es una Tradición organizada
conservadora de las Ciencias Esotéricas.*

En la Tierra existen innegablemente centros magnéticos, como por ejemplo, al tomar el 30° de latitud norte descubrimos a lo largo de él cinco ciudades que se cuentan entre los antiguos lugares de Iniciación, más aún, son señalados como los puntos donde han existido las Escuelas Subterráneas que resguardan los Colegios de los Magos. Tenemos en primer lugar, cerca a las pirámides de Egipto, un templo bajo tierra que era el verdadero lugar de las Iniciaciones y no era la pirámide de Kheops que servía únicamente para la meditación de los adeptos que enseguida eran conducidos delante de la Esfinge para responder a ciertas preguntas antes de descender a aquel sitio especial. Más allá, en la misma latitud, encontramos la capital del Tibet que es importante no solamente como centro del mundo budista y residencia del Dalai-Lama, autoridad suprema de la cuarta parte de la humanidad, sino porque dicha ciudad, Lhasa, posee tal vez el monasterio más grande sobre la superficie del Globo, si se piensa en los 25.000 monjes que abriga, pues, en efecto, el Potala es un palacio-monasterio de ocho pisos donde se organizan tanto las funciones administrativas del país, como lo del dominio religioso, lo cual requiere un número importante de Lamas vigilando los destinos de la región. Debajo de una roca, en cierto lugar donde está la esmeralda más grande del planeta a los pies del Buddha, está también un templo secreto donde se transmite la enseñanza milenaria de los Rimpochehs. Si pasamos más allá de dichas regiones siguiendo siempre el trigésimo grado de latitud norte llegamos en la parte norte del Pacífico a una pequeña porción de tierra conocida con el nombre de Islas Ganges que es indudablemente el vestigio de una parte de un continente desaparecido; en todo caso, existen todavía las cuevas misteriosas que son testimonio de las antiguas Iniciaciones que se daban en aquellos Colegios ocultos bajo las montañas. Más allá todavía, siempre en la misma línea geográfica, tenemos un pueblecito mexicano cerca de Hermosillo donde perdura, como una indicación de la gran civilización maya, un sepulcro subterráneo con huellas de las ceremonias características del ritual de unas escuelas iniciáticas. Finalmente, en las Islas Canarias (vestigios de la Atlántida) volvemos a encontrar, en sus cumbres, un pueblo que habla un idioma desconocido que evoca una raza extinguida y así mismo las entradas de galerías que han sido descubiertas, nos dan la certeza de encontrarnos en presencia de lugares que habitaron sectas secretas. En todas partes los vestigios revelan la vida de una comunidad de Iniciados o por lo menos la señal

de ceremonias Iniciáticas. Estos grandes lugares de Iniciación dispuestos así en una misma línea son como los grandes centros nervo-psíquicos dispuestos igualmente sobre una misma línea, los unos bajo la superficie del globo, los otros bajo la superficie de la piel del cuerpo humano. Estos puntos geográficos que fueron como los centros de Luz para la Humanidad corresponden en gran escala a lo que son los puntos fisiológicos para el hombre, que son sus centros de Luz... Siempre la representación de lo Infinitamente grande en lo infinitamente pequeño para que siempre se repita el célebre axioma: "Como es Arriba es abajo".

Los Centros magnéticos donde se forman las Escuelas Iniciáticas no son el producto del azar, ni tampoco producto de lugares milagrosos. A este respecto se conoce la disposición tan equilibrada de los lugares de peregrinaje importantes, que de hecho están unidos el uno con el otro por una línea geomagnética. Cuando uno analiza la costa occidental de Europa con su perfil mediterráneo cae en la cuenta de que es la reproducción (un poco más recortada) de la costa sur-oeste de Asia: si la costa ibérica avanza en el mar como Arabia, encontramos igualmente una relación entre la "bota" italiana en el Mediterráneo y la punta avanzada de la India en el Océano Indico; aun Sicilia sería algo así como una copia de la isla de Ceilán. Además se recordará que cuatro importantes lugares están considerados como SAGRADOS en Europa e igualmente por su parte en el Asia. Tenemos en Europa: Roma, Santiago de Compostela en España, el popular Lourdes, y Paray-le-Monial en Francia; así como en Asia cuatro sitios importantes de peregrinaje se reparten la popularidad como lugares santos: Jerusalem para los judíos (como para los cristianos), la Meca para los musulmanes, Benarés que atrae en las orillas del Ganges a toda la población hindú, y Lhasa en el Tibet donde queda la Capital Sagrada de los budistas. El asombro llega a su plenitud cuando, ignorando el asunto, se descubre que al prolongar una línea trazada de Paray-le-Monial a Roma encontraría en su extremo: la Meca; así mismo al prolongar la línea Lourdes-Roma se llegaría a Jerusalem; una raya pasando de Santiago a Jerusalem ofrece como punto de llegada: Benarés en la India; y una línea saliendo de Santiago y pasando por Roma desemboca en: Lhasa en el Tíbet!...

Se siente muy bien que la Tierra no es una simple capa de materia inerte, sino más bien una piel bajo la cual vibran los nervios, los centros psíquicos, los puntos magnéticos, etc.. Todo sucede como bajo la epidermis humana donde vive todo un sistema nervioso, unas regiones magnéticas, unos **plexos**, etc..

No se trata de una pura coincidencia que el Monte Kailas (cumbre espiritual del mundo) vea nacer a sus pies: SIETE ríos sagrados. Debe haber una razón mayor para que siete manantiales broten alrededor de la montaña bendita que es el lugar de peregrinaje soñado por millones de individuos.

Los SIETE ríos en los cuales los peregrinos no dejan de echar dinero y alimentos a fin de recibir la bendición de los dioses, son como la representación

geográfica de 7 estados evolutivos, 7 experiencias que el Adepto debe recorrer en su vida iniciática, tal como ciertos devotos aman el recorrer las riberas de estos 7 ríos sagrados para bañarse en sus 7 diferentes aguas, cada una de ellas bendecida por los Genios.



FIGURA 30

Situación geográfica de los siete ríos sagrados que nacen a los pies del Monte Kailas, que fue la cumbre espiritual del mundo hasta la entrada de la Nueva Era acuariana en 1948.

Igualmente les será dado a los peregrinos siete lugares geográficos para visitar, que simbolizan los SIETE chakras que deben iluminar. Partiendo de Kataragama, al sur de Ceilán, el ermitaño subirá a través de toda la India hasta alcanzar los templos de Kedarnath y Badrinath en el Himalaya, que son como los dos ojos de Brahma (el uno está dedicado a Vishnú y el otro a Shiva) antes de llegar al Santo Kailas en el Tíbet, que simboliza el **Loto de los mil pétalos**. Esta subida (y la palabra está bien escogida cuando se piensa en que se ha partido desde el nivel del mar hasta alcanzar el Himalaya, casi a 6.000 metros de altura a fin de internarse por el “paso” de la frontera tibetana), esta ascensión geográfica, es también la representación simbólica de la subida del **Kundalini** en el Ser humano. Así pues, al igual que un peregrino, el Kundalini debe elevarse en los SIETE Centros Sagrados (los Chackras) hasta la cumbre de la cabeza; en esta forma la aldea de Kataragama es en cierto modo el símbolo

material del chackra **muladhara** en el cuerpo astral y a su vez el Monte Kailas simboliza el **Brahma-Rundra**. Este peregrinaje, que debe ser interpretado simbólicamente, lo empleaban ya los Alquimistas de la Edad Media cuando expresaban que el metal vil (o plomo) debía ser cambiado en metal puro (u Oro), pues, en efecto, el plomo (símbolo de Saturno) vibración idéntica a la del chakra Muladhara, puede convertirse en oro (símbolo del Sol), vibración idéntica a la del Sahasrara-padma o chakra de los mil pétalos) mediante la **transmutación**, de fuerzas físicas en potencia psíquica, es la subida de la energía sagrada desde el centro inferior (metal vil) hasta el centro superior (metal puro), la transformación, la sublimación del mundo material en misticismo. Es también lo que los ocultistas denominan la gran transformación de Malcuth a Kether o la ascensión de los 32 grados de las sociedades secretas. Toda la Yoga está basada en esta **transmutación**, pero hay que comprender de qué se trata. ¿Acaso no fue Jesús quien decía a sus discípulos: “A qué altercáis acerca de que no tenéis pan? ¿No consideráis, ni entendéis?” En efecto, los discípulos no comprendían, el símbolo se les escapaba, aun cuando ellos mismos contestaron: “Doce”, y más allá: “Siete” (San Marcos, Cap. VIII, vers. 17, 18, 19, 20 y 21).

Cuando uno aborda la Yoga, al principio se encuentra desalentado por un sinnúmero de términos incomprensibles para quienes no están familiarizados con los idiomas orientales y con el sánscrito en particular y enseguida por un mecanismo pensante poco común para el ser en general, por lo cual precisamente, demasiados estudiantes toman este sistema como una simple filosofía de la India o como una concepción de unos cuantos místicos aislados sin cultura ni método!

De hecho, la Yoga constituye la verdadera síntesis de todas las ciencias y filosofías; tan solo para empezar a comprender las primeras palabras ya se requiere un caudal importante de conocimientos. Muchos se extrañan de que sea tan complicada y que al mismo tiempo sea practicada sin embargo, por individuos que no parecen con tal grado de adelanto y de aquí precisamente el juicio rápido de los occidentales que se creen los más adelantados por contar con la electricidad a cada puerta, con refrigeradores, radio, etc.. ¡No se trata tampoco de tomar por Sabios a todos los limosneros del Chewrenguee de Calcuta, ni por Yoghis a todos los fakires de las orillas del Ganges, ni por Iniciados a los guardias del Taj-Mahal de Agra! Existen en la India hombres sin cultura así como existen en Londres y Nueva York un tropel de individuos ávidos de poderío, pero también hay maestros que sin mencionar su Saber asombrarían a nuestros sabios de Europa y América. Es cierto que algunas cuestiones de detalles escapan sin duda a los yoghis y que las discusiones técnicas no pueden desarrollarse entre un yogarudha (adepto de la yoga) y un catedrático universitario, aunque indudablemente en muchos temas, si se trata de un Jñani-yoghi por ejemplo, éste podría divertirse de la ignorancia de nuestros 'genios'.

De hecho el yoghi no es un científico, no abriga la idea de imponer sus opiniones al mundo: simplemente ¡EL SABE! Hay que reconocer que es una cosa magnífica constatar cómo estos humildes místicos conocían desde hace millares de años lo que nuestros sabios modernos descubren en la actualidad, pues, por ejemplo, si los Mumukshus (buscadores de la Liberación) actualmente no conocen los detalles de las aplicaciones de la electricidad o de la radioactividad, es muy cierto también que desde hace milenios no ignoraban nada de la desintegración atómica. En tanto que la endocrinología es apenas una ciencia del todo moderna entre nosotros, los Gurús han enseñado el arte de poner los **chakras** en perfecto equilibrio para conservar la buena disposición física lo mismo que para conseguir el dominio del espíritu.

Se olvida fácilmente que si hay hombres comunes en la India como en todas partes, no es menos cierto que inconscientemente los habitantes de estas regiones son todos más o menos yoghis en sus opiniones, concepciones, prácticas y hasta en su constitución. Las reglas de vida en Oriente son tales que a pesar del estado profano de los individuos, se aproximan a la Yoga y ¡a menudo el hombre vulgar de la India está más cerca del estado Yoga-arudha⁹⁶ que el estudiante occidental después de varios años de disciplina!

La respiración es un arte que está completamente por enseñarse en nuestro mundo moderno, los profesores no son bastante numerosos (¡ni experimentados en muchos casos!) para enseñar a salvaguardar los pulmones, ni tampoco para comprender que son órganos que tienen el objeto de alimentar la sangre por medio de una asimilación más directa que la del estómago, y que están paralelos y sincrónicos para la asimilación magnética de las fuerzas radiantes que son absorbidas en el soplo, volviendo a cargar así los centros nerviosos consecuentemente a la eliminación del fluido de los desperdicios. Los 3 tiempos de la respiración (Puraka-Kumbhaka-Rechaka) simbolizan todos los triologismos (Brahma-Vishnú-Shiva; Padre-Hijo-Espíritu Santo, etc.) pero no hay que perder de vista que el soplo (el ritmo respiratorio) constituye el agente principal que permite la subida de la energía ígnea (kundalini) a los 7 centros (chakras) con el fin de lograr la **liberación** como ya lo hemos estudiado: sean los Qabbalistas, los Alquimistas, los Iniciados, en general en todas partes este mecanismo es objeto de búsqueda.

96 Yoga-arudha significa: cabalgando en el estado de unión e identificación sin tener ya deseos o ambición orgullosa; es el estado de serenidad en una consciencia universal.

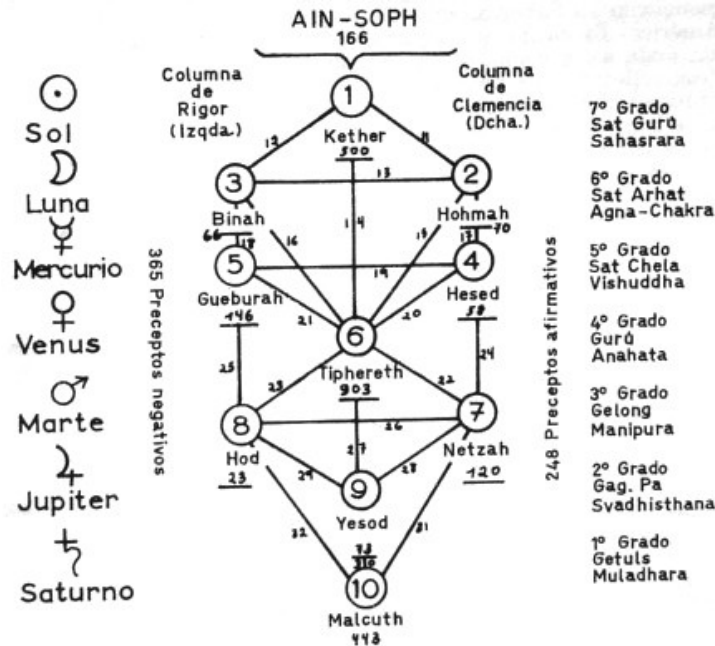


FIGURA 31

El Árbol Qabbalístico

Vemos primero en el Árbol de la Vida (los 10 Séfiros) las dos polaridades. Estas dos columnas (símbolos empleados por la francmasonería) representan qabbalísticamente los dos polos (negativo y positivo) que existen en todas las cosas, PINGALA (lado derecho y positivo de la respiración) e IDA (lado izquierdo y negativo de la canalización pránica), el Yang y Yinn de los chinos como también el macho y la hembra de las generaciones fisiológicas.

Tenemos que insistir acerca de los preceptos que ya se han mencionado en una numerología pre-citada en la primera parte de este libro. Es conveniente advertir de paso, que en función negativa: 365 es el número de días de la revolución de la Tierra alrededor del Sol, en tanto que es considerado como principio positivo: 248 que es el número de años que emplea Plutón en su revolución alrededor de nuestro sistema. (Observar que el total de los años de revolución de Neptuno -164- y de Urano -84-, forman el número de años de la revolución plutónica, es decir, 248 años).

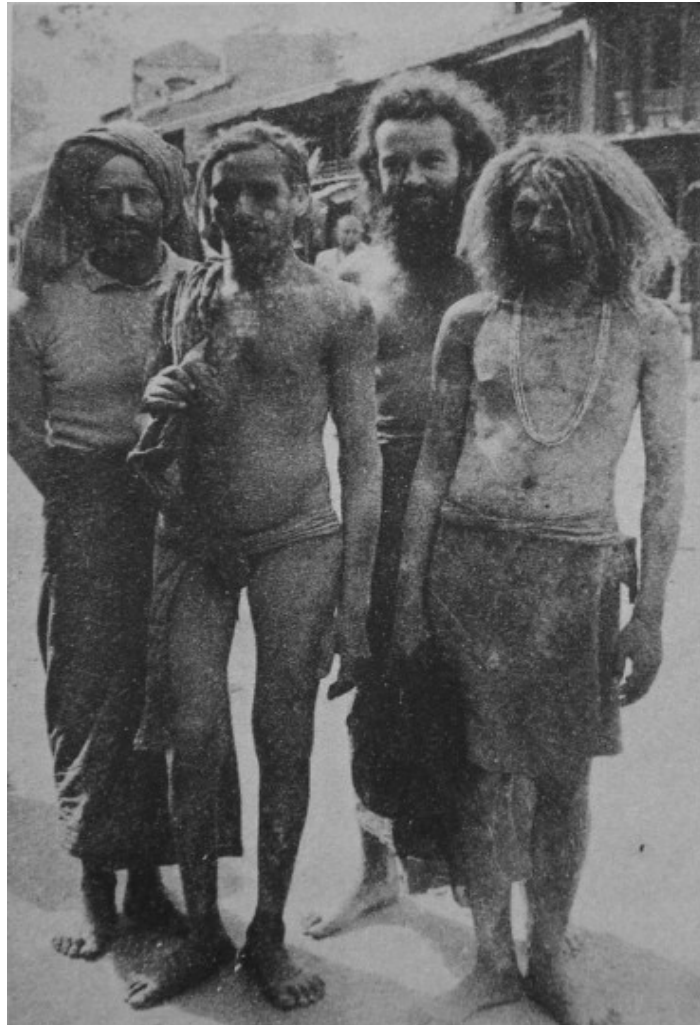


FIGURA 32

El Sublime MAESTRE cumple su voto de sannyassin (peregrinaje de abnegación completa, llevando por todo vestido la guerrúa color azafrán y en el cual no se toca el cabello más que al bañarse) durante el peregrinaje y ascensión al Monte Kailas, de acuerdo a la regla de los Paramhansas. Generalmente los saddhús no se dejan fotografiar, pero debido a la insistencia del Gurú Gauri (el hombre con turbante), los tres saddhús ermitaños accedieron a ello. (Esta foto fue tomada por un alumno del MAESTRE, el brahmin Amar Lall quien hizo una parte del peregrinaje y después regresó a Calcuta donde entregó esta foto a la Gran Fraternidad Universal).

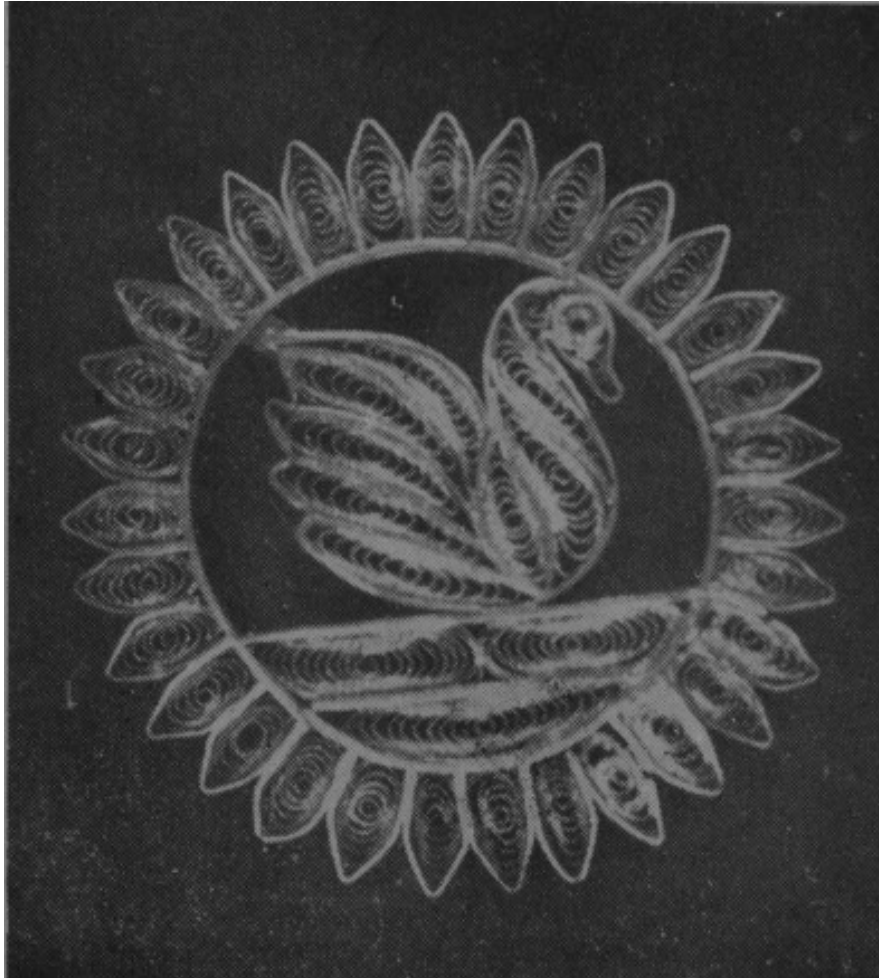


FIGURA 33

El emblema de los Paramhansas, el Cisne Místico de plata sobre el agua y rodeado de un círculo que simboliza una flor de loto de 31 pétalos. Dicho título de Paramhansa (Gran Cisne) lo tienen los ermitaños que han efectuado el peregrinaje al Santo Monte Kailas (Himalaya del norte), pero el hecho del viaje no es la única razón para que se les confiera este honor sino que corresponde también al resultado de un camino mental realizado a través de años, una preparación espiritual de largo tiempo.

El Árbol Qabbalístico es presentado a través de 3 Séfiros superiores y 7 inferiores, este tránsito de 3 a 7 se encuentra en el misterio del Sello de Salomón (triángulo original que forma después una figura de 7 elementos) así como en el Sello de la Sabiduría de los chinos que ya hemos analizado anteriormente. La semana, que es un **juego sabático**, es igual a una parte temporal de 6 más una parte intemporal de 1 formando los 7 días (y el séptimo día Dios descansó, según está dicho para hacer notar la diferencia de 6 más 1), como las SEIS puntas de la estrella de Salomón inscritas en UN círculo para constituir el **septenario**. Realmente los chackras que se han de desarrollar son 6, pues el último (loto de mil pétalos) se ilumina por sí mismo cuando el chackra AGNA, el sexto, es desarrollado; es la consagración, como el Sello de Salomón inscrito en el círculo, como el séptimo día de la semana, etc.

Se advertirá, además del número guamétrico de los séfiros, un número de orden del 1 al 10 y luego hasta 32 para indicar las vías de la Sabiduría. Estos 32 caminos de las escuelas secretas constituyen una escala de conocimientos como las 33 consonantes inscritas en los pétalos de los chackras que permiten ser expresados cuando el chackra VICCUDHA es desarrollado (se recordará que es un loto de 16 pétalos conteniendo esta vez cada uno una vocal). Las 33 consonantes más las 16 vocales del alfabeto sánscrito están situadas así en los 50 pétalos (una letra está duplicada para completar el número) y cada una de ellas indica de esta manera que los 7 chackras deben ser trabajados en 7 planos cada uno ($7 \times 7 = 49$) a fin de interpenetrar el uno en el otro como en las direcciones de un séfiro al otro, ofreciendo las **vías**, los planos, las diversas realizaciones.

La columna del **rigor** y la de la **clemencia** equivalen al SOLVE-COAGULA de la Magia alquímica cuya operación es disolver y fijar (expansión y contracción más exactamente), es decir, desmaterializar y espiritualizar, separar lo sutil de lo denso como está dicho en la **Tabla de Esmeralda**, desintegrar la materia y sublimar la quintaesencia, disolver el cuerpo y fijar el espíritu.

Los séfiros dividen el mundo qabbalístico en cuatro planos:

Atziluth (emanativo),

Briah (creativo),

Yetzirah (formativo) y

Asiah (activo), y de la misma manera están divididas las 4 modalidades físicas de la materia sólida, acuosa, ígnea y gaseosa de los 4 primeros chackras simbolizados por los elementos tierra, agua, fuego y aire. Estos 4 dominios lumínicos son fuentes de energías, como lo expresa el monograma griego ofrecido a menudo a la meditación de los aprendices de la alquimia espiritual, el cual, una vez más expresa de hecho el **cuaternario**. En la palabra TARO, se vislumbra la palabra ROTA, equivalente de ATOR, en el sentido retrógrado: el uno

es la gran rueda (ROTA), la zona celeste de influencia cuya gráfica presenta los 4 radios como expresión de los 4 signos fijos habituales y que constituyen la manifestación más simple de los 12 meses girando alrededor; el otro es el crisol (ATOR o más bien ATHOR) es decir, el hombre mismo bajo estas influencias.

Uno es el macrocosmo y otro el microcosmo.

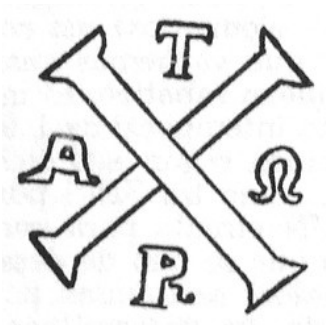


FIGURA 34

Un emblema alquímico: Athor. El Verbo se realiza por la Ley de Athor.

Uno, el universo marcando el destino (ROTA); el otro, la aceptación o desistimiento de ser la Urna (ATHOR) que se llena con las Aguas Celestes. Esta cruz central es el **Khi** (del cual se hacen Kone, Krusos y Kronos: el oro, el crisol y el tiempo, atributos de la alquimia).

No dejemos escapar el asunto particular que queremos contemplar en esta segunda parte, aunque en verdad uno nunca se sale del tema cuando se trata de Yoga puesto que la palabra misma significa unirse en el sentido de acabamiento (YUJ: unir, GHAN: acabamiento), es decir, es el fin de toda cosa, cada ciencia o filosofía debe forzosamente venir a parar en ella si aspira a llegar suficientemente lejos. La palabra yoga textualmente **identificación**, se aplica pues a toda indagación profundizada cuando se emprende con la intención de Realizar una cosa, de manera que todos los sentidos estén de acuerdo en esta cosa: existencia, esencia, forma, intimidad de la naturaleza, conocimiento perfecto, para que no subsistan más separados, el objeto considerado del considerante, sino que todos formando un mismo y único punto sean YUG.

Antes de emprender cualquier estudio Yoga estaría bien referirse a las obras clásicas que tratan del tema con el objeto de obtener una vaga idea de lo que se va a estudiar. Es sabido que cuando uno quiere presentarse a una escuela especializada o a una universidad, se revisa el programa, se entera de los cursos que van a ser tratados, así también, no se pasa del mundo profano al

Iniciático sin tener una noción del asunto so pena de desalentarse en los primeros pasos, o de quedar con una idea completamente errónea de lo que se pretende estudiar y hasta llegar a la práctica, con un sentido totalmente diferente del objeto perseguido por el método mismo.

En primer lugar se puede mencionar la obra más popular, esa especie de Biblia de los hindúes: el Bhagavad Gita (Himno al Divino) y aunque este **Canto Celestial** no es un libro de Yoga encierra sin embargo una lección magnífica para el que lo puede entender, pero previamente hay que recordar que los 18 capítulos de este Canto del Bienaventurado corresponden a otros tantos planos, otros tantos estadios y son como 18 claves que abren las puertas de la filosofía hindú.

El Bhagavad Gita es un diálogo hindú que se desarrolla entre Krishna y Arjuna a principios de la cuarta edad del mundo. Es la Iniciación de un discípulo según la doctrina de los hindúes tratando en cada capítulo las partes de la Yoga con un arte que divulga la verdad por medio de axiomas, de proverbios o de una enseñanza de doble sentido. Los diversos estados de la Yoga siguen el proceso mencionado en la primera parte⁹⁷.

Las más antiguas obras son desde luego los Vedas, el Charaka y la Susruta (en China son el Pentsa y el Pun-Tsaon-Kang-Mu comportando 52 volúmenes con unas 2.000 soluciones). Estas obras no son típicamente tratados de Yoga⁹⁸ en el sentido habitual de la palabra, pero sí son fuentes de indispensable documentación, al igual que aquella magnífica obra que proporciona las bases para diversos estudios y que se remonta apenas al principio del siglo XVII lo que no impide que constituya una fuente de preciosa enseñanza: se trata de "Amphiteatrum Sapientiae Aeternae" solius verae christiano-kabalisticum divino-magicum nec non physico-chemicum tertriumum katholikon: instructore Henrico Khunrath. Hanoviae 1609.

Antes de llegar a la Yoga-Shastra que es la ciencia de adquirir la Conciencia Oculta de la unión del alma individual con el alma universal (es decir el equilibrio entre Jivatma y Paratma) hay que abordar previamente el sistema (representado por la Hatha-yoga, Mantra-yoga, Laya-yoga, Raja-yoga) para el cual hay que referirse a los textos generales siguientes: Kalyana, Yogabija

97 Capítulo I: Visada-yoga; II: Sankhya-yoga; III Karma-yoga; IV: Jnana-karma-yoga; V: Sannyasa-yoga; VI: Dhyana-yoga; VII: Jnana-Vijnana-yoga; VIII: Akshara-Brahma-yoga; IX: Rada-Vidya y Raja-Kuhya-yoga; X: Vibhuti-yoga; XI: Visvarupa darsannam; XII: Bhakti-yoga; XIII: Kshetra-Kshetrajna-Vibhaga-yoga; XIV: Gunatraya-Vibhaga-yoga; XV: Purushottama-yoga; XVI: Deva-Asura-Sampatvibhaja-yoga; XVII: Shraddhatraya Vibhaga-yoga; XVIII: Sannyasa-yoga.

98 Las Escrituras de todas las religiones son restos de tratados de Yoga.

(Upanishads), Yoga Dharshana, Yajnavalkya, Yoga Shastra, Yoga Sara, el Vishnú Puruana en particular en su capítulo VI, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Goraksha Samhita, Yoga Pradipa, Vishua Kosha, Anubhava Prakasha, Jnanasankalini.

Los principales textos en sánscrito sobre la Yoga son los tratados: Darshana Upanishads, Shandilya Upanishads, Hatha Yoga Pradipika que es un poema de 393 estrofas por Svatmarnama Yogindra, Yoga Dipaka, Pavana Vijasyasvarodaya, Yoghi Yajnavalkya Samhita, Anubhava Prakasa.

Para la Jnana-Yoga se puede compulsar: Akshi Upanishads, Varaha Upanishads. Para la Laya Yoga: Shat Chakra Nirupana, Paduka, Panchaka.

En lo que concierne al Mantra-Yoga es bueno acudir a: Hamsa Upanishads, Brahma Vidya Upanishads, Nada Bindu Upanishads, Pashupata Brahma Upanishads, Maha Vakya Upanishads.

Para la Raja-Yoga hay que consultar: Jivan Mukti Viveka de Vidyananya, y la Yoga Darshana con los Aforismos de Patanjali, el comentario de Vyasa (comprende 200 aforismos en 4 capítulos). Igualmente se deberán estudiar: Advaya Taraka Upanishad, Trishikhi Brahmana Upanishads, Mandala Brahmana Upanishads, Amrita Nada Upanishads, Amrita Bindu Upanishads, Kshurika Upanishads, Tejo Bindu Upanishads, Dyana Bindu Upanishads, Yoga Tapna Upanishads, Yoga Shika Upanishads, Sri Jabala Upanishads.

Existe también el Rnam-Snang-Ngon-Byang, famoso tratado tibetano de Yoga, así como otras obras que, aunque técnicamente tratan menos de Yoga, no dejan de ser fuentes de absoluta necesidad para las reglas, así como los escritos de los Vedas: Sabdapramana que proporciona todos los conocimientos para el Dharma y el Adharma, los 14 libros sagrados del Saiva Siddhanta Sastras; también se podrían compulsar textos budhistas como el Sutasangaha y otros tratados que preceptúan los estados de conciencia y las direcciones del pensamiento. Ya con el estudio de estas diferentes obras se tendría una buena idea para entonces emprender realmente la práctica del perfeccionamiento, y dirigirse definitivamente hacia lo que Lao-Tse llama el TAO, es decir, el Sendero para tratar de ser: YUKTA (unido).

* * *

La Yoga es el control de las inclinaciones del consciente, pero como existen 17 acepciones tradicionales, habrá que entender la YOGA, sin embargo, en el sentido de *Identificación* así como el título de Religión proviene de *RE-LIGAR*.

Abandonamos ahora la parte teórica tan largamente descrita en la primera parte de esta obra con el objeto de abordar el dominio práctico. Previamente vamos a estudiar algunos textos básicos y a analizar las obras de la tradición. Así estaremos entonces mejor dispuestos a comprender el significado de la Yoga, su objeto principal y sus aspectos complementarios.

Antes de pasar a las advertencias preliminares para emprender los ejercicios se debe proceder con orden y decir también algunas palabras acerca de su mecanismo, para lo cual habrá que considerar las bases en las que este mecanismo debe funcionar.

Comencemos por la Hatha-Yoga, es decir: la Yoga-Física. Naturalmente tenemos la necesidad de un punto de partida y qué más lógico que considerar el campo material en el que los occidentales descansan su mirada, tanto como su certidumbre.

Sería perjudicial creer que para ser un **Hatha-Yoghi** es suficiente ejecutar algunas contorsiones en buena regla. Se trata de algo muy diferente pues es necesario no solamente saber el por qué de estas supuestas “acrobacias” sino conocer a fondo el sistema de desplegar los movimientos y, por encima de todo, de qué manera con estas diversas posiciones se llega a hacer vibrar ciertas fuerzas muy a menudo desconocidas.

El Adepto Yoghi debe llegar a conocerse así mismo perfectamente y para ello ha de entrar en los detalles del tecnicismo y averiguar los indispensables elementos de trabajo.

Se entiende que este libro no es una obra completa de Yoga, ni de la parte denominada Hatha-Yoga, ni tan siquiera una centésima fracción de los conocimientos necesarios para su práctica; este texto es un pequeño tratado documental para ayudar a los estudiantes a recorrer menos peligrosamente el sendero iniciático. Hay que tener siempre presente que la ignorancia ha perdido a millares de sinceros buscadores no preparados en esta Vía. La Yoga es un

método peligroso cuando se carece de Maestro⁹⁹ porque se trata de un sistema de desarrollo de fuerzas frecuentemente inadvertidas previamente y que una vez desencadenadas demandan una maestría absoluta y un conocimiento perfecto de su utilización.

No es tan difícil bajar la palanca de un switch de una central eléctrica, pero si algunos cables están desconectados, si ciertas conexiones están ramificadas hacia aparatos desconocidos, puede surgir a veces una catástrofe sin remedio.

Sin embargo, digamos desde luego que el hecho de hacer simplemente ejercicios sin concentraciones, no ofrece ningún peligro real. Algunos opinan que la Hatha-Yoga es peligrosa puesto que desencadena fuerzas desconocidas, lo que solamente resulta cierto cuando se opera con el conocimiento del caso, pero no en los principiantes que ignoran todo lo relacionado con las vibraciones internas y con la manera de ponerlas en acción. Los no-simpatizantes de la Hatha-Yoga dicen que los ejercicios son peligrosos pero ellos aceptan muy bien por ejemplo: la cultura física ordinaria, y es necesario saber que el principiante al practicar las **asanas** no hace más que ejercicios que únicamente tienen el poder de conservar una buena condición física. Para que la Yoga llegue a ser peligrosa es indispensable que sean abiertos los centros-nervo-fluidicos, lo cual no se produce sino después de un lapso de tiempo de práctica en que con paciencia el estudiante soporta las pruebas, prepara su espíritu, purifica sus pensamientos y casi siempre se le permite encontrar un Maestro. Por otra parte las asanas carecen de efectos verdaderos si no son acompañadas de otras disciplinas de la Yoga. En fin, aquel que durante todo su entrenamiento no ha encontrado un Maestro, un Guía, un Instructor (un **Gurú**), por lo menos ha realizado (con indudables restricciones) el proceso interno al cual va a lanzarse, dado el caso de no haber recibido la protección de un Gurú. También hay que saber que el peligro de la Yoga proviene de una manera defectuosa de elevar el Kundalini, es decir, que habiéndose purificado imperfectamente, cuando la fuerza interna se eleva en el canal central iluminando los centros (chakras), éstos desarrollan facultades antes de que el Ser humano esté preparado a reservar ese poder para aplicarlo en aquello que es llamado, las buenas acciones. Se comprende muy bien entonces, que antes de que una fuerza semejante se eleve en el individuo, es

99 El Sublime Maestre RaYNaud de la FerRiere ha abierto personalmente numerosas Escuelas de Yoga en varias partes del mundo. (Algunos de sus alumnos se han instalado por su propia cuenta sin hacer mención del nombre de su Gurú, lo cual no mengua que el Maestre perdure como el Iniciador Principal y el Iluminador de la mayor parte de las Instituciones de Yoga en el Occidente). En fin, después de haber viajado por más de 50 países y haber pronunciado más de 2.000 conferencias en los cinco continentes, el Maestre ha dado a conocer al gran público las bases de sus Mensajes. Sus discípulos lo enseñan actualmente tanto en los Colegios Iniciáticos formados por El, como a través de la prensa, el radio, la televisión, etc.

indispensable una resolución formidable de disciplina y entrenamiento que lo coloquen en un alto estado de consciencia más bien inclinado hacia el “bien”...

Por lo tanto existe como una imposibilidad de desatar las fuerzas verdaderas, los poderes reales, durante todo aquel tiempo en que el adepto no está cabalmente listo, lo cual trae a la memoria el problema del Determinismo, en cuanto que una cosa no puede producirse antes de que **deba** producirse...

A pesar de todo, se pide seguir los consejos de la prudencia de la misma manera que en el caso de aquellas personas que, sin haber jamás hecho en su vida el más ligero ejercicio de flexibilidad o de respiración, deciden de un día para otro practicar la cultura física en un gimnasio. En Yoga se recomienda sobre todo trabajar con conocimiento de causa, es decir, documentarse antes de principiar cualesquiera de las asanas. Más tarde veremos que existen ejercicios preliminares a las asanas, movimientos elementales que se deben efectuar antes de consagrarse más particularmente a la Hatha-Yoga.

Volviendo a algunas explicaciones concretas acerca del mecanismo es necesario considerar un poco el fundamento en que reposa todo el trabajo de la Yoga y que consiste en una palabra: transmutación. Dicho brevemente, la Yoga es el sistema que permite el desencadenamiento de un poder interno que está simbolizado por una formidable vibración (kundalini) que pasa a través de los diferentes centros, los alimenta, y en esta forma activa las fuerzas de nuestras diversas facultades, hasta el punto de transformar los apetitos físicos, los deseos materiales, en aspiraciones espirituales y en potencialidad mística. Tal poder, el fuego central (fuerza irradiante interior), el **INRI**, el **YO SOY**, etc., pasa por dichos centros nervo fluidicos denominados **chackras** y simbolizados en la filosofía hindú por medio de las flores de loto. Estos famosos centros son las “puertas” de un mundo superior y son también los intermediarios entre el plano físico y el plano divino; si bien están localizados en el plano astral pertenecen al dominio psíquico. A pesar de que existen numerosos centros, son escogidos únicamente SIETE, no simplemente por el famoso simbolismo del septenario que hemos analizado largamente, sino porque una vez más el típico septenario toma igualmente su puesto en este dominio.

Son pues, las 7 importantes localizaciones que dan a la Yoga su valor práctico, los 7 chackras que son ni más ni menos que la emanación de las 7 glándulas principales. La Medicina moderna principia ahora a realizar la importancia de estas glándulas que ya eran conocidas desde hace milenios por la Doctrina esotérica y divulgada a través de la Ciencia Mágica (Origen de la Medicina). La Magia, que era la Ciencia de los Magos, la MAESTRIA, la Tradición Sagrada, era enseñada en los Colegios Iniciáticos y de ahí que no fuera dada al gran público, y cuando más tarde fue vulgarizada bajo el nombre de ocultismo o de ciencias ocultas (ciencia secreta), los positivistas no la tomaron en serio. La Magia, ciencia de la Maestría, abarca entre otros, el estudio **astrosófico**, el cual ha sido dividido en Astrología (no la horoscopia moderna sino la ciencia completa

de los astros) y en Fisiogonía, que han dado respectivamente, nacimiento a la Astronomía y a la Medicina, las cuales no pasan de ser más que ciencias analíticas (todavía la medicina no es hoy más que un arte), y no ciencia síntesis como en otro tiempo.

La endocrinología que hasta ahora comenzó a ser comprendida (podríamos decir: ciencia reencontrada) era conocida desde hace mucho tiempo por los yoghis y resulta ser el punto de partida del sistema de la Hatha-Yoga. Debemos pues tener una idea concreta de estas glándulas y es lo que vamos a estudiar rápidamente, a la manera de una lección de embriología humana, al principio de un año escolar.

Nos interesamos en las 7 glándulas principales, a saber: las 2 suprarrenales, el bazo, el timo, la tiroides, la pituitaria y la pineal.

Las glándulas SUPRARRENALES de los mamíferos y del hombre son complejos en los que debemos distinguir dos órganos diferentes: cada glándula está formada por una **sustancia cortical** que proviene del epitelium coelómico y por una **sustancia medular** llamada también **paraganglio simpático suparrenal, órgano cromafín de la suprarrenal** que tiene por origen las células simpático-embriónicas.

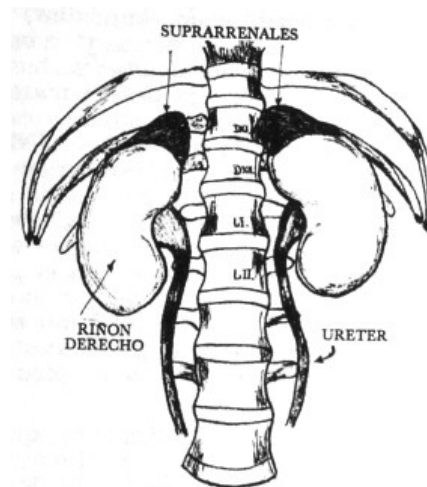


FIGURA N° 35

Las glándulas suprarrenales. El chakra svadhithana es la emanación del hipogástrico del parasimpático, y se encuentra en el centro del cuerpo sobre la línea que va del plexo sacro al ombligo. Ligado a los ganglios simpáticos, dicho plexo está a la altura de la quinta vértebra lumbar; el nervio pélvico viene a ligarse en el sitio llamado promontorio (precisamente bajo la quinta lumbar) y podríamos tomar la distancia de este punto hasta la pared del vientre para localizar el chakra.

Estas cápsulas suprarrenales son los únicos centros que difieren ligeramente de la posición de los chackras, pues éstos están en posición más baja que las dos primeras glándulas que acabamos de tomar en consideración. Como veremos después el primer centro **neuro-flúidico** radica en la base de la columna vertebral (como un plexo sexual) y el segundo centro es la emanación del plexo prostático.

Después de las dos glándulas suprarrenales tenemos una glándula de origen mesodérmico que se deriva más específicamente de una proliferación local del epitelium coelómico. El BAZO está situado sobre el borde izquierdo del mesogastrio posterior y está unido al estómago por medio de la capa anterior de dicho mesogastrio que forma el epiplón gastro-esplénico.

Cuando el embrión mide de 7 a 10 mm., hacia el final del primer mes, el bazo aparece sobre la cima de la gran curvatura del estómago.



FIGURA 36

La glándula tímica

El TIMO está situado hacia atrás del manubrium esternal. La glándula tímica proviene del epitelio del labio dorsal y de la pared lateral de la tercera bolsa endodérmica: es un pequeño cuerpo epitelial que se desprende de la bolsa y baja con la extremidad cefálica del esbozo tímico hasta el nivel del borde

inferior del esbozo tiroideo medio y se fija en la unión del istmo con los lóbulos laterales en la cara posterior. (Se le da a veces imperfectamente el nombre de glándula **paratiroidea externa**; existen una derecha y, una izquierda).

La TIROIDES: el epitelio de la pared lateral de la cuarta bolsa braquial endodérmica suministra un pequeño cuerpo epitelial que se separa y que se sitúa definitivamente en el esbozo tiroideo mediano en donde forma la **glándula tiroidea**.

El cuerpo PITUITARIO: la primitiva boca ectodérmica está originariamente separada del intersticio cefálico por una membrana didérmica, o sea, la membrana faríngea que se reabsorbe rápidamente, persistiendo momentáneamente un pequeño velo pendiente de la pared superior de la boca primitiva que delimita por el lado ectodérmico la **bolsa de Rathke** y por el lado endodérmico la **bolsa de Seessel**. La bolsa de Rathke es la que proporciona una pequeña proliferación epitelial que se introduce en el mesodermo y se dilata en calidad de vesícula debajo de las vesículas cerebrales: es el esbozo de la GLANDULA PITUITARIA.

Finalmente, está la PINEAL situada en la pared superior del tercer ventrículo (en la base del cerebro). En el “techo” del cerebro intermedio o diencéfalo, parte convexa de adelante hacia atrás (cóncava transversalmente), esta parte trasera presenta en su juntura con la pared posterior un órgano de forma cónica llamado GLANDULA PINEAL o también EPIFISIS, el cual reposa en el surco medio que separa los tubérculos cuadrigéminos anteriores. El vértice libre mira hacia atrás, la base que corresponde al ventrículo medio está surcada por un divertículo ventricular: el **recessus pineal** (comprendido entre los dos repliegues superior e inferior).

Estas 7 glándulas están en paralelo con los 7 chakras en la forma siguiente:

La suprarrenal izquierda con MULADHARA que desarrolla la facultad de locomoción.

La suprarrenal derecha con SVADHISTANA que desarrolla la facultad de prensión.

El bazo con MANIPURA que desarrolla la facultad de excreción.

El timus con ANAHATA que desarrolla la facultad de reproducción.

La tiroides con VICUDDHA que desarrolla la facultad de elocución, de expresión.

La pituitaria con AGNA que desarrolla el plano mental.

La pineal con BRAHMA-RUNDRA que ofrece la fusión con lo Universal.

Existen aún otros chackras secundarios de los que no vamos a hablar porque son considerados generalmente como **centros secretos** que desarrollan facultades ocultas, por lo cual es preferible no mencionarlos en una obra de vulgarización. El LOTO SECRETO (chackra oculto), el NIRALAMBA-PURI (casa sin apoyo), el PRANATVA (la llama irradiante), el NADA (o creciente blanca), el BINDU (último punto) que también es del dominio esotérico de PARAPATI. Hemos pasado por alto el chackra SAHASRARA y el SOMA-CHACKRAS así como otros lotos que son mencionados y aun que es localizada su posición con el fin de despistar a los estudiantes demasiado “curiosos”! Algunas interpolaciones intencionales son hechas de vez en cuando para evitar dar informaciones demasiado precisas acerca de lo que debe ser guardado en secreto según la palabra CALLAR del célebre axioma que exige silencio sobre la realidad del dogma: acción del alma perfectible mediante el antagonismo.

Las facultades antes mencionadas, que son desarrolladas por la iluminación de los centros respectivos, deben entenderse que son completadas antes de adquirir los nuevos sentidos que han de manifestarse en el hombre de la nueva raza.

De esta manera, la facultad de la locomoción debida al desarrollo del primer centro corresponde a la posibilidad que será dada de desplazarse sin fatiga, aún para sus desplazamientos astrales. Conocemos esos Gurúes de la India que se desmaterializan para nuevamente materializarse en otros lugares, y no es solamente en la India donde dichos “milagros” se producen, sino que en general la gente tiene conocimiento de uno u otro hecho que ha producido el fenómeno de la ubicuidad, bien por un brujo o por un Iniciado que ha aparecido súbitamente para desaparecer enseguida. Recordamos que Apolonio de Tiana fue absuelto por sus jueces porque aparecía y desaparecía ante el Tribunal.

El segundo centro desarrolla los medios de prensión, es decir, las posibilidades de alcanzar objetos a larga distancia, de llevarse cosas materiales para depositarlas enseguida en otros lugares.

El tercer centro tiene el cometido de la excreción en el sentido de que proporciona el privilegio de no emitir sudor, orina ni excrementos, permitiendo así el aislamiento, por ejemplo, durante varios meses en un baúl, sin alimentarse y al mismo tiempo sin perder ni el peso ni la fuerza. La iluminación de este centro es la que proporciona el poder de volverse pequeño o grande a voluntad.

Los medios para la reproducción otorgados por las vibraciones del cuarto centro pertenecen a un orden supranormal: pueden dar nacimiento tanto a cosas como a seres. Es la facultad de poder crear a voluntad. (El crecimiento de una planta de frijol sembrada en tierra ante el público es a menudo un “truco” de fakir, aunque puede sin embargo ser operado por el magnetismo que proviene del desarrollo de la facultad propia de este centro; indudablemente, al haber observado a ciertos yoghis efectuar estas proezas, los fakires ahora

hacen actos recreativos en las ferias con gran admiración del público profano).

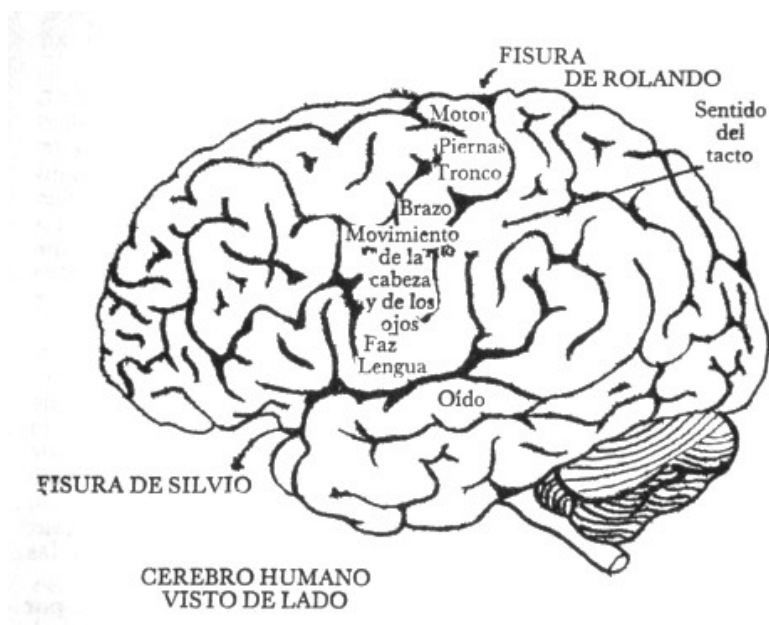


FIGURA 37

El cerebro humano. No es cuestión aquí de estudiar la estructura del sistema nervioso, pero el proceso neurológico debe ser conocido por el lector para apreciar en su justo valor su importancia fisiológica, en particular aquello que es conocido con el nombre de proceso metabólico; cada neurón tiene esas dos modalidades del proceso. El progreso catabólico es la descomposición parcial de ciertas moléculas inestables y muy complejas que constituyen la sustancia esencial del propio proceso del metabolismo. Con una descomposición semejante, algunas materias químicas o la energía potencial muscular, son convertidas en energía libre por medio de la cual la célula descarga sus funciones sociales. Por su parte, el proceso anabólico consiste en reconstituir el complejo molecular por medio del oxígeno y las sustancias alimenticias que son absorbidas por la célula desde la sangre. Es la función social, es el papel cumplido por el neurón en la economía del organismo entero, lo que constituye esta *psicología-fisiológica* que la Yoga ha elaborado desde hace mucho tiempo y que la ciencia occidental principia apenas a descubrir.

El quinto centro ofrece la verdadera clariaudiencia que, por supuesto, de ninguna manera son las “voces” entendidas por algunos médium o las conversaciones más o menos reales de algunos simpatizantes del espiritismo, sino por el contrario es la facultad de entender claramente una conversación que tiene lugar en otro continente: también es la facultad de hacerse entender por cualquier persona residente en un lugar bien lejano y es así como son

enviados los mensajes entre los iniciados.

En fin, el sexto centro proporciona la relación con el plano mental superior mucho mejor que la clarividencia completa: es el conocimiento absoluto de todas las cosas sin limitación ninguna.

El séptimo centro es de difícil comprensión para los pocos familiarizados en lo esotérico. El yoghi que alcanza ese estado escoge su encarnación futura, puede desencarnar a voluntad y reencarnar inmediatamente, abandonar su cuerpo en descomposición para tomar otro, o bien, quedarse en el mismo vehículo durante el tiempo necesario para cumplir su misión en este planeta.

Estas facultades que sobrepasan muy a menudo el entendimiento del hombre común, no pierden su autenticidad por el hecho de haber sido deficientemente verificadas por hombres de ciencia, que sin poder aportar una explicación, aun así continúan convencidos de que no se trata de ningún “truco” y de que realmente existen los poderes supranormales (y no sobrenaturales!).

Bien entendido, el verdadero yoghi no usa semejantes facultades para asombrar a sus contemporáneos, más todavía, es raro que las exhiba en público aun cuando las demuestra en manifestaciones sencillas, además de aquellas que son del orden educativo como por ejemplo, la enseñanza de las asanas. El simple sadhak sabe no hacer uso de sus conocimientos o de sus poderes, por lo tanto, desde hace mucho tiempo las representaciones que se hacen para el público y que tienen lugar para exhibiciones de “espectáculo extraordinario”, son casi siempre simples trucos o hábiles prestidigitaciones, o en otros casos algunos fakires (jamás deben ser comparados con los yoghis) al corriente de ciertos fenómenos que es posible producir por medio de la voluntad y amparados en una poca de práctica se entregan a dar espectáculo con fines especulativos, o bien, salvo algunas excepciones, no aceptan dinero sino que actúan para satisfacer su orgullo simplemente.

Desde los primeros meses de trabajo en la Hatha-Yoga los estudiantes están en posibilidad de constatar un refinamiento de sus sentidos el cual va aumentando con las prácticas, no únicamente por el mejoramiento de las condiciones físicas sino que consiste en un desarrollo verdadero de los sentidos en proporción a los ejercicios, los cuales canalizan las fuerzas hacia los chackras (empero sin abrirlos muy rápidamente, ¡simplemente friccionándolos!).

Está en primer lugar el refinamiento del olfato con el primer centro, luego el tacto con el segundo centro, enseguida la vista con el tercero, después viene una verdadera sensibilización del gusto con el cuarto, así como el oído se desarrolla con el quinto centro. Una vez que estos cinco sentidos están desarrollados tendremos que perfeccionarlos antes de adquirir los dos suplementarios que caracterizarán al Hombre del futuro.

Se sabe que nuestros sentidos actuales están todavía lejos de ser perfectos; estamos aún en el estado de desarrollo de esos cinco sentidos que

poseemos de una manera elemental, por decirlo así.

Respiramos el aire pero no podemos distinguir los diversos gases que lo componen ni se “siente” el olor del agua! Al cabo de un poco de tiempo un perfume no deja más que una agradable sensación apreciada por la gente mundana, a pesar de que la fotografía ultrasensible indica las vibraciones aéreas aun después de varios meses y hasta de años en el caso de algunos perfumes tenaces. Según afirman los expertos, una gota de ámbar dejaría fuertemente una huella en la atmósfera de una pieza bien cerrada, aún después de un millar de años, sin embargo, nuestro olfato al cabo de unas cuantas horas ya no percibe nada.

Qué es nuestro tacto sino una muy pobre sensación, de lo cual nos percatamos al reflexionar que nos es imposible dentro de una pieza saber si alguien entra en ella, si tenemos los ojos vendados y los oídos tapados. En cambio la adormidera es una pequeña planta que se repliega en sí misma cuando le acercamos un dedo a 10 centímetros!

Estamos muy lejos de semejante sensibilidad y eso que se trata de una planta simplemente; cuánto más refinados deberíamos estar puesto que pertenecemos al reino perfecto!... Cuántos animales poseen antenas capaces de sentir el acercamiento de un ser y qué sensibilidad la que vemos en los murciélagos al dirigirse en medio de la oscuridad con vuelo acelerado a pesar de ser ciegos, gracias a su sentido de percepción táctil.

Muy poca cosa es nuestra vista que solamente puede ver 6.000 estrellas de los millones existentes, las cuales nos son visibles solamente con el telescopio, pero resulta aún más simple comprender la imperfección de este sentido al contemplar el arco iris del cual vemos escasamente una leve parte, siendo que los aparatos captan una gran franja cromática a cada lado de los diversos colores que percibimos en el cielo, franjas infrarrojas y ultravioleta que se utilizan actualmente en aplicaciones científicas.

Nuestro tacto tampoco puede definir un líquido; por ejemplo, sin ver, con el solo sentido del tacto, una persona sería incapaz de decir si se le ha vertido vino o leche sobre la mano! Así mismo nuestra vista es incapaz de constatar el espesor de dos pliegos de papel sin el concurso del tacto.

Y qué mínima proporción la del sentido del gusto que comparte su ubicación en el cuarto centro con los medios de elocución (la voz); en lo que concierne al gusto ya sabemos que el sabor es diferente para dos personas y que aun el gusto es algo completamente relativo; por lo que toca a la voz resulta obvio mencionar que algunos pueden cantar y otros no pueden emitir el menor sonido armónico, y así en la fuerza de ciertas voces como la del gran tenor Caruso que hizo temblar las enormes arañas colgantes de la cúpula de la Scala de Milán, mientras que nosotros somos incapaces algunas veces de hacernos oír de un amigo a pesar de gritarle con todas nuestras fuerzas, pues la distancia,

el viento, etc., impiden al sonido de nuestra voz alcanzar a la persona llamada.

Por último, el oído no es tampoco más eficaz que nuestros otros sentidos, puesto que nuestro amigo mencionado anteriormente no podía entender el sonido emitido, como tampoco podremos percibir desde lejos el tic-tac de un reloj a pesar de que las vibraciones emitidas van consecutivamente a través de la atmósfera debido a que nuestros oídos son incapaces de captarlas nada más que relativamente, a una distancia variable según la capacidad de cada quien.

Henos aquí con nuestros cinco sentidos imperfectamente desarrollados y sin embargo ya numerosas personas proclaman tener inclusive el “sexto sentido”! Claro que ello es evidentemente posible, no seamos demasiado escépticos, pero, al fin y al cabo, nos gustaría ver a esos “clarividentes”, “extra-lúcidos”, “médiun” y a todos aquellos apasionados de los fenómenos espiritoides encerrados simplemente en un cuarto completamente oscuro, designar los diversos objetos colocados sobre una mesa sin tener previo conocimiento de ellos! Jamás los “médiun” que pretenden ver más allá del mundo, conversar con los espíritus de los muertos, entender los mensajes de otros planetas, etc., jamás ninguno ha sido capaz siquiera de entender un mensaje dado por una persona desde un cuarto contiguo y cerrado ex-profeso para que le sea imposible escucharlo por sus oídos! Jamás un espiritista ha podido reconocer en una oscuridad completa las diferentes personas presentes en la reunión, siendo que siempre pretenden ver otros horizontes principalmente transportándose al Tibet y describiendo sus paisajes (sin temor a que se les contradiga dadas las pocas personas que han visitado esos lugares). Todo ello como si el hecho de “ver” en el astral cortara el sentido de la vista con los ojos físicos, como si el hecho de entender mensajes a millares de millas les impidiera escuchar una lectura efectuada a algunos centenares de metros; por lo tanto existe ahí en los raros casos que los hechos hacen controlables: ya sea una coincidencia o un truco o más frecuentemente una ilusión acerca de las posibilidades de los médium, quienes en su mayor parte son sinceros y están engañados a sí mismos, ya sea por las imágenes astrales de su inconsciente, ya sea por la fertilidad de su imaginación o más aún por sus orgullosas pretensiones siempre bajo la apariencia de personas humildes, sencillas y, sobre todo, receptivas.

Los yoghis no hacen mención de estos fenómenos que forman parte de sus aptitudes además del desarrollo de sus sentidos físicos, todo lo cual requiere haber dominado la materia.

Aun cuando los espiritistas no son siempre buenos espiritualistas, la buena diplomacia anglo-sajona le concede el mismo término idiomático al espiritualista que al espiritista, dicho de otra manera, entre los anglosajones no existe la denominación especial de espiritista para designar a las personas que se ocupan de la nigromancia y de la mediumnidad! Espiritualista y espiritista fundidos en una misma mezcladura! Pobre Leibnitz si tuviera que escuchar lo

que se hace de su filosofía...

Digamos de una vez por todas que los espiritualistas son los partidarios de una filosofía opuesta al materialismo; un espiritualista es aquel que cree en la superioridad del alma, entendida en el sentido: espíritu sobre la materia. En cambio el espiritista es una persona negativa (y muy frecuentemente ignora toda filosofía) que pretende tener contacto con los espíritus de los muertos y apresar mensajes de un mundo del más allá. Los médium, los espiritistas en general son gentes demasiado simples, débiles a la imaginación fértil; algunos intelectuales en los últimos tiempos se lanzan igualmente a este género de pasión por el fenomenismo.

En otro orden no obstante, se debe reconocer a las personas prototipo de la Nueva Era, las que se caracterizan por sus sentidos más agudos y por el comienzo realmente del desarrollo del sexto sentido que es el privilegio de la vanguardia de la nueva civilización: la Sexta Raza.

Los yoghis constituyen en cierto modo el tipo ejemplo para todas las generaciones, porque no evolucionan condicionados a las razas y a las civilizaciones, sino que han sido desde los tiempos más antiguos y seguirán siendo hasta los tiempos más lejanos: los seres que en la encarnación física han alcanzado el estado de perfección.

Un yoghi no tiene que perfeccionarse, EL ES, es el Arquetipo de todas las edades, el modelo de las épocas del pasado y del porvenir, porque no solamente sus sentidos están completamente desarrollados sino también sus cualidades superiores que provienen de haber trascendido el estadio de la humanidad presente, él no tiene que evolucionar más puesto que está UNIDO, es uno con el Gran Todo, está unificado con el Universo entero, IDENTIFICADO... YUG...

Esta identificación es posible porque proviene de la composición misma de nuestro cuerpo físico (Polvo somos y al polvo volvemos) que fue creado de la tierra misma: "Formó, pues, Jehová, Dios, al hombre del polvo de la tierra y alentó en su nariz soplo de vida". (Génesis, cap. II, vers. 7).

Nuestro planeta es una parte del gran Cosmos, como una célula del enorme cuerpo universal, y nosotros somos una porción de este planeta, una "parte de la parte" Cósmica, como un átomo del cuerpo de Dios, una partícula atomística de ese gran cuerpo llamado Naturaleza, Todo está ligado, es UNO, sin comienzo ni fin, nada se crea, nada se pierde, todo está relacionado, una cosa es el conjunto de muchas otras cosas, una materia es extraída de otra, todo se encuentra ligado íntimamente.

El ser humano es composición de sales minerales, una especie de extracto de composiciones planetarias, todo un universo para sí en razón de su funcionamiento (hemos visto el paralelismo estrecho entre los números del

microcosmo y del macrocosmos) y en razón de su composición, comprendiéndose entonces su campo de influencia. En efecto, como en los parentescos del ser humano el hombre y el niño soportan en su educación la atmósfera en la que han sido educados, los planetas están también ligados entre sí y tienen sus simpatías y antipatías como en un conflicto familiar, en otras palabras: las influencias producidas a causa de las “relaciones” de un planeta con otro durante la existencia del hombre caracterizan su vida hasta el punto de predisponerlo muy fuertemente a determinadas acciones, de las cuales se puede escapar, siempre y cuando que, por su fuerza de voluntad, consienta en hacer un esfuerzo de transmutación.

Volvemos una vez más al problema de la transmutación que se ha citado tan a menudo. El hombre está predispuesto desde su nacimiento (por no decir que con anterioridad porque habría que evocar el problema kármico) y a través de toda su vida, a existir limitado por las influencias estelares, y es de esta limitación de la cual es indispensable escapar, liberarse del zodiaco, situarse fuera de la zona de influencia.

En primer lugar es necesario escapar al zodiaco **mental**, es decir, a los prejuicios, a las concepciones establecidas por el atavismo, los intereses creados, los dogmas fanáticos; esta liberación psicológica coloca al ser humano cara a cara con el Cosmos y con sus Fuerzas que se manifiestan por medio de los planetas cuyas influencias ahora ya son perfectamente conocidas de nosotros mediante los detalles del mecanismo zodiacal. Las relaciones de los planetas con el ser humano tienen su efecto, sobre todo, a través de los **chackras**; por medio de estas “puertas” penetran las influencias astrales, pues cada glándula está en contacto con un planeta, con un sentido, con un color, etc. Sus valores arqueométricos nos permiten comprender mejor la significación de la yoga en el sentido particular de Identificación, así como el paralelismo que existe entre el cuerpo humano y el cielo en general.

Todos tenemos un zodiaco en la cabeza! Yo entiendo con ello un zodiaco simbólico constituido por aquellas limitaciones que obedecemos en esta vida: nacionalidad, nombre, linaje, educación, cultura, ideas preconcebidas, apego familiar, inclinaciones de raza, creencia, religión, etc. Trascender estas limitaciones constituye el primer paso: acaso no dijo el Cristo: "Si alguno viene a mí y no aborrece a su padre, y madre, y mujer, e hijos, y hermanos, y hermanas y aun también su vida por seguirme, ¿no puede ser mi discípulo"! (San Lucas, cap. XIV vers. 26); si tú no puedes hacer abnegación de ti mismo, continúa diciendo, y menciona aun aquello de que: "El que encuentre su vida por mí, la perderá, y ¡el que la pierda la encontrará"! He aquí una enseñanza Tradicional.

Seguramente es simbólicamente como lo pide Jesús de Nazareth cuando demanda tantos sacrificios de sus discípulos, sin embargo, a todo trance hay que reflexionar en nuestros apegos por ser demasiado materiales nuestras ideas de la realidad en donde está lo efímero, lo que constituye el **Maya**, la

ilusión, el espejismo...

Una vez que estos apegos, esas ligaduras, esos bienes, esas concepciones hayan desaparecido, estamos entonces liberados aunque no enteramente, pues si bien habremos acertado a escaparnos del zodiaco mental, de sus prejuicios, de esta limitación que hemos tenido en lo espiritual, aún falta entonces escapar al Zodiaco cósmico, es decir, a la zona de influencia que circunda nuestro planeta.

El Zodiaco es la franja de constelaciones que influye más inmediatamente en nuestro planeta, pues existen otros zodiacos más alejados y por último, superzodiacos de otros cosmos, etc.

Nuestro sistema solar compuesto de 20.000.000 de estrellas (de las cuales de 5.000 a 6.000 son visibles a simple vista) no es más que una partícula de ese grande universo constituido por 2 millones de sistemas solares con 40 trillones de estrellas reconocidas hasta hoy.

Zodiaco significa ronda de animales, y se le llama así, porque la mayor parte de las constelaciones están denominadas con nombres de un animal a excepción de algunas que tienen nombres humanos o semi-humanos (mitológicos). Los doce signos del Zodiaco son la expresión simbólica de las 12 constelaciones principales que rodean nuestra Tierra y a través de las cuales ha sido trazada la eclíptica (camino aparente que recorre el Sol).

Nombres de los signos del Zodiaco, los cuales se usan en castellano	Nombres latinos de las Constelaciones
Cordero	♈ Aries
Toro	♉ Taurus
Gemelos	♊ Gemini
Cangrejo	♋ Cancer
León	♌ Leo
Virgen	♍ Virgo
Balanza	♎ Libra
Escorpión	♏ Scorpius
Centauro o Arquero	♐ Sagittarius
Macho Cabrío	♑ Capricornius
Aguador (hombre con el Cántaro de Agua)	♒ Aquarius (Anfora)
Peces	♓ Piscis

Cada uno de los signos mencionados influyen particularmente sobre una parte del cuerpo humano; es así como frecuentemente una persona típica de uno de estos signos será débil de la parte del cuerpo que está simbolizada por el signo

bajo el cual ha nacido. Esto queda entendido como una simple generalidad, pues para tomar en cuenta seriamente una predisposición hay que establecer un esquema natal completo según la hora y el lugar de nacimiento, por lo cual se toma muy poco en cuenta el signo de nacimiento que indica solamente la posición aparente del Sol; ello explica, por ejemplo, que todas las personas nacidas entre el 21 de marzo y el 21 de abril son del mismo signo y no por ello tendrán las mismas debilidades o el mismo carácter, dado que hay que tomar en cuenta que estas personas no nacieron en el mismo año, ni en el mismo lugar, ni al mismo tiempo (aun en unidad de minutos).

No obstante, aun cuando sea simbólicamente, podemos tener en cuenta las siguientes características:

El signo del CORDERO se relaciona con la CABEZA, las enfermedades de los ojos, el cerebro.

El signo del TORO se relaciona con el CUELLO, enfermedades de la garganta, oídos.

El signo de los GEMELOS se relaciona con el PECHO, bronquios y BRAZOS.

El signo del CANGREJO se relaciona con el ESTOMAGO, tuberculosis, humores.

El signo del LEON se relaciona con el CORAZON, la ESPALDA, la piel.

El signo de la VIRGEN se relaciona con el VIENTRE, intestinos, depresiones.

El signo de la BALANZA se relaciona con los RIÑONES, las perturbaciones hepatodigestivas.

El signo del ESCORPION se relaciona con el SEXO. Enfermedades venéreas.

El signo del CENTAURO se relaciona con los MUSLOS y las CADERAS. Accidentes.

El signo del MACHO CABRIO se relaciona con las RODILLAS. Los tendones.

El signo del AGUADOR se relaciona con las PIERNAS. Las venas y las várices.

El signo de los PECES se relaciona con los PIES. Perturbaciones psíquicas.

Frecuentemente se observará que las personas se encuentran más influenciadas por el signo del **ascendente**, es decir, el signo que se levantaba en el horizonte oriental en el instante del nacimiento y el cual es calculado en función

de tiempo y de lugar (y no solamente con la fecha de nacimiento lo cual únicamente proporciona la posición del Sol que solo constituye una débil indicación astrológica). Todos los estudios astrológicos que se basan solamente en el día de nacimiento corresponden al puro simbolismo, pues no se debe perder de vista que HOROSCOPO proviene de HORA, es el estudio de los astros conforme la hora (y el lugar) de nacimiento.

Aunque los planetas giran ininterrumpidamente, en el Zodiaco se les ha conferido un domicilio, en otras palabras, una ubicación en un signo que ofrece la característica de una homogeneidad de influencia con el planeta así como ciertas particularidades esotéricas, demasiado largas para ser tomadas aquí en consideración.

Es fácil comprender cómo los planetas recorren el ciclo zodiacal a diferentes velocidades debido a sus respectivas distancias del centro solar, y cómo las diferentes longitudes que a cada instante van formando entre sí, configuran los **aspectos**, o sea las distancias entre sí que producen diversas influencias astro-magnéticas que tienen sus repercusiones en todo lo que vive bajo sus influencias: plantas, animales, humanos.

Es así que cuando dos planetas se encuentran en la misma longitud se dice que están en **conjunción** (incluyendo además un margen de algunos grados cada vez); cuando las diferencias son de 30° forman un **semi-sextil**, (permitiendo aún un margen de tolerancia); a 45° una **semicuadratura**, a 60° un **sextil**, a 90° una **cuadratura**, a 120° un **trígono**, a 150° un **quinconce**, a 180°, o sea a una mitad de zodiaco (un círculo tiene 360 grados) una **oposición** (siempre calculando la distancia entre dos planetas ya sea que formen el aspecto exacto o bien con algunos grados de aproximación para tomar naturalmente en consideración la relatividad de la fuerza de influencia según el grado de aproximación al aspecto exacto). Existen además los llamados **aspectos intermedios** como la **sesquicuadratura** a 135°, los **paralelos** cuando dos planetas se encuentran en la misma latitud del Ecuador, etc.

El signo del CORDERO es el domicilio del planeta MARTE.

El signo del TORO es el domicilio de VENUS.

El signo de los GEMELOS es el domicilio de MERCURIO, aunque esotéricamente se lo concede a los asteroides¹⁰⁰ (Mercurio, como lo vamos a ver, tiene un segundo domicilio).

La LUNA tiene su domicilio en el signo del CANGREJO.

100 Los asteroides, situados en la zona que se encuentra entre Marte y Júpiter provinieron de la explosión del planeta Juno, la cual coincidió con el hundimiento de la Atlántida. Esta catástrofe sideral redujo a ceniza este planeta, lo cual ha sido la causa del polvo astral.

El SOL en el LEON.

MERCURIO en la VIRGEN.

El signo de la BALANZA es considerado tradicionalmente como el domicilio de VENUS, pero esta segunda residencia es un exoterismo que vela la posición de la TIERRA cuando ésta tenga su domicilio en dicha parte del Zodiaco¹⁰¹.

Según los antiguos está considerado que el planeta Marte tiene su domicilio nocturno en el signo del ESCORPION así como su domicilio diurno en el CORDERO (Venus está considerado con domicilio diurno en el Toro y con domicilio nocturno en la Balanza; Mercurio con domicilio diurno en los Gemelos y nocturno en la Virgen). Sin embargo, actualmente hay que tomar en consideración los recientes descubrimientos de Urano (en 1781), de Neptuno (en 1846) y de Plutón (en 1930), lo cual no quiere decir que los Antiguos hubieren ignorado sus influencias, sino que en aquellos tiempos estos planetas no tenían nombres (se sabe, por ejemplo, que el astrónomo francés Leverrier descubrió a Neptuno sin haberlo propiamente percibido sino que por medio del simple cálculo demostró su existencia, tal y como los Antiguos conocían las diversas zonas de influencia sin ver los astros y conocían los efectos de una y otra zona). Así pues, a partir de los nuevos descubrimientos planetarios, se ha relacionado a PLUTON con el signo del ESCORPION-AGUILA lo cual concuerda muy bien con su carácter **transmutador** así como con el simbolismo propio del signo que le acabamos de atribuir.

El planeta Júpiter ha sido siempre considerado con domicilio en el CENTAURO.

SATURNO en el MACHO CABRIO.

Anteriormente se había considerado a SATURNO también en el signo del AGUADOR que ahora se le atribuye a URANO.

Así también los PECES eran antiguamente el domicilio de JUPITER y ahora constituyen el domicilio de NEPTUNO en la astrología moderna.

Queda bien entendido que estos domicilios son simbólicos y que los planetas no “residen” ahí, evadiendo sus trayectorias, sino únicamente en lapsos bien definidos conforme su recorrido y sus respectivas velocidades.

Mercurio, el planeta más cercano al SOL, requiere para su recorrido 88 días, Venus 225 días, nuestra Tierra 365 días y $\frac{1}{4}$ (esto si se considera **heliocéntricamente**, helio=sol) el movimiento real tomando el Sol como punto

101 De acuerdo con las Eras precesionales, el origen de nuestro planeta data de esta parte del zodiaco, es decir, que nuestro mundo habría de “principiar” cuando el punto vernal estuviera en el signo de la Virgen (La Madre, la matriz universal) y así mismo los tiempos terminarán cuando el Sol se encuentre en la época de la Balanza (la Balanza del Juicio Final). Por supuesto, todo ello a través de algunos millares de revoluciones de Eras (muchas rondas zodiacales de 25.920 años).

central; en cambio desde la Tierra como punto de observación, o sea geocéntricamente -geo, tierra-, mirando al Sol girar aparentemente alrededor de la Tierra, (el Sol traza el círculo zodiacal de 360 grados en ese lapso de tiempo), Marte hace su ruta zodiacal en 687 días, Júpiter en 11 años y 315 días, Saturno en 29 años y 167 días, Urano en 84 años y 8 días, Neptuno en 164 años y 281 días, y finalmente Plutón en 248 años.

Hay que tomar también en consideración otros elementos, como las 150 combinaciones -aproximadamente- de las 12 **casas** con los 12 **signos**, los tránsitos, etc. para conocer un poco de astrología, lo cual demanda previamente tener nociones de astronomía y primero de simple cosmografía, así como saber que hay que tomar en cuenta los **aspectos celestes y terrestres** para obtener las conclusiones de la orientación del cielo planetario, saber que la Tierra desplaza una docena de movimientos además de su revolución alrededor del Sol y de su rotación sobre sí misma (la nutación de su eje, su “ensanchamiento”, su proyección en el espacio a razón de 20 km. por segundo)¹⁰².

Debemos agregar que los cuatro elementos están repartidos en el zodiaco de un modo igualmente minucioso. El FUEGO, que representa el dinamismo, está situado al comienzo del año astronómico (21 de marzo) cuando el Sol emprende verdaderamente su marcha delante de la pista zodiacal; es la energía indispensable en todas las cosas para la consecución de un proyecto. Cuando ya un proyecto se ha decidido, se visualiza generalmente el resultado, se vislumbra el final: es aquí el elemento sólido el que deberá venir, correspondiendo al elemento TIERRA en el signo del Toro y así como el fuego se encuentra bien armonizado con el planeta Marte cuyo domicilio es el Cordero (primer signo del Zodiaco), así la tierra está justamente en su elemento de influencia con el planeta Venus que afina con las artes, con la simpatía y con el amor que son funciones puramente terrestres. El elemento AIRE que simboliza los gases, además de ser el elemento de la fusión, de las posibilidades de asociarse, de la unión, caracteriza aquí la necesidad del apoyo, de la ayuda, de la asistencia en todas las cosas y es la razón por la cual toma su puesto el signo de los Gemelos que precisamente está simbolizado por dos seres (¡pueden ser Adam y Eva!), significando el entendimiento y la cooperación. Después, como en todas las actividades, hay que contar igualmente con los obstáculos y viene entonces el elemento AGUA en el signo del Cangrejo. Estos cuatro elementos simbolizan las diversas acciones que se podrían expresar en un cuadro esquemático del cuaternario, puesto que están bien escalonados en el Zodiaco sucediéndose en el mismo orden en que han participado, es decir, formando triplicidades en el orden siguiente:

102 El Sublime MAESTRE señala 33 km. por segundo hacia la constelación de Hércules o más exactamente hacia la estrella Vega, aunque solo encontraremos este planeta hasta dentro de 350.000 años.

El elemento FUEGO en los signos Cordero-León-Centauro.

El elemento TIERRA en los signos Toro-Virgen-Macho Cabrío.

El elemento AIRE en los signos Gemelos-Balanza-Aguador.

El elemento AGUA en los signos Cangrejo-Escorpión-Peces.

Se puede insistir en el magnífico simbolismo del elemento FUEGO en los signos caracterizados por una influencia de fuerza dinámica, un poder activo, en tanto que el elemento TIERRA se representa por los signos de apego, de ponderación, de estudio, de servicio etc. El elemento AIRE está bien en los signos de doble símbolo: los Gemelos (dos personajes), la Balanza (dos platillos) y el Aguador (dos corrientes emanando del Cántaro), y, por su parte, el elemento AGUA a través de los signos que se manifiestan por medio del movimiento ondulante del líquido, la inestabilidad, el obstáculo, la lucha entre las aspiraciones siempre múltiples, el trabajo sobre planos diferentes, el karma.

Es bueno saber que el ser humano se forma bajo las influencias planetarias siguientes: en el primer mes de la concepción es SATURNO el que preside, hasta que JUPITER viene en el segundo mes a proporcionar su calor y la humedad necesaria influyendo así mismo en el tercer mes cuando el cuerpo pequeñito está formándose y él a su vez lo forma a su voluntad (proporcionando tal vez MARTE la energía); luego el SOL se presenta en el cuarto mes para el impulso de vida (es el corazón que se pone en movimiento) y recordemos que el Sol gobierna el corazón en el signo del León; en el quinto mes es VENUS el que interviene para modelar la figura, formando al sujeto y dándole miembros y sexo; MERCURIO se ocupa del pelo, de las pestañas, de las uñas, de las cuerdas vocales en el sexto mes; durante el 7° mes viene la LUNA para pulir y modelar el elemento de vida que han dado Venus y Mercurio; en el octavo mes vuelve SATURNO para regular el calor, fijar la ponderación en el organismo que debe ver la luz dentro de poco, o más bien corresponde a URANO que por la nueva Era en la evolución del Zodiaco rige el segundo domicilio de Saturno; y, por último, en el noveno mes se dice que es JUPITER el que vigila los últimos detalles, y en este caso también por la evolución del Zodiaco es un planeta nuevo como NEPTUNO el que ahora preside la llegada al mundo terrestre de la encarnación del mundo psíquico, puesto que Júpiter era el antiguo residente del signo de los Peces y ha sido substituido por Neptuno que se adapta mejor a las características del signo, concordando con el noveno mes que ve la llegada al mundo de la nueva criatura.

La ley de causa a efecto (el karma), tan estrechamente ligada con los planetas a partir de la concepción, llega a ser mucho más explicable a medida que se penetra progresivamente en los arcanos de la ciencia astrológica. Cuando realizamos que al vibrar los planetas arriba en el espacio también están vibrando acá en nosotros, en el aspecto de nuestros centros neuro-fluidicos, los tomaremos en consideración en toda nuestra vida terrestre, pues estamos evolucionando bajo sus influencias como un cosmos de proporciones

pequeñísimas. Colocando esos centros en estado de receptividad tendremos, pues, una fusión con el Infinitamente Grande, será la Unión Cósmica, la Identificación, el YUG...

Se realiza muy bien que cada chakra es como un planeta o más bien como la pantalla de un planeta que puede manifestarse en nosotros, es decir, que introduciéndonos en la “longitud de onda” de un planeta nos beneficiaremos con sus buenas influencias, seremos sus “simpatizantes”, lograremos ser como un aparato receptor captando la música de un aparato emisor. Cada chakra corresponde a un planeta en particular por lo cual en cada caso es necesario “encender” el chakra correspondiente para estar “en relación” con el planeta correspondiente al igual que un aparato de radio puede captar según el caso diferentes emisoras de acuerdo a la longitud de onda que es captada en el cuadrante del receptor.

Es perfectamente concebido que podamos compararnos a un aparato de radio y así vemos que no basta tener el aparato para poder escuchar la música (no es suficiente tener un cuerpo para estar en contacto con lo Divino), hay que introducir el contacto (despertar la corriente kundalínica) y enseguida se hace la Luz (tanto en sentido propio en cuanto al aparato como en sentido figurado con respecto al ser humano) y después conviene buscar la emisora deseada para captar su música; esta búsqueda en el cuadrante del aparato tiene por consecuencia la aplicación de la antena del aparato receptor en condiciones de receptividad adecuada para captar la emisión (así mismo hay que poner el cuerpo en estado de receptividad y los chakras serán como otros tantos condensómetros).

El paralelismo existente constituye una vez más una especie de Arqueometría cuyo conocimiento es indispensable para poder realizar en el futuro el mecanismo de la meditación, ya que sin la comprensión de esos elementos la concentración es imposible.

<i>Planeta</i>	<i>Metal</i>	<i>Longitud de onda cromática</i>	<i>Color emitido</i>	<i>Plexos</i>	<i>Elemento en paralelismo</i>	<i>Vibración necesaria en los chakras</i>
Saturno	Plomo	0.58	Amarillo	Sacro o Sagrado	Tierra	600
Júpiter	Estaño	0.41	Morado	Prostático	Agua	6000
Marte	Hierro	0.60	Anaranjado	Solar	Fuego	6000
Venus	Cobre	0.65	Rojo	Cardíaco	Cardíaco	5000
Mercurio	Azogue	0.52	Verde	Faríngeo	Eter	1000
Luna	Plata	0.00	Incoloro	Cavernoso	Mental	1000
Sol	Oro	0.47	Azul	Cerebral	Absoluto	Emanativa

Henos aquí, ya un poco instruidos en las materias que se han de estudiar a fin de producir el desencadenamiento, pues en efecto sin esta documentación sería difícil saber de qué se trata al estar hablando de chakras, de planetas, de metales, etc., y hay que entender en primer lugar las relaciones existentes entre estos diversos elementos que son el origen del sistema físico-psíquico, objeto de nuestro presente interés.

El paralelismo de los metales con estos centros de desarrollo es la base de la ciencia de los "talismanes"¹⁰³. En cuanto a los colores no hay que confundirlos con la tonalidad de los chakras o con el color simbólico de los planetas (Saturno: negro; Júpiter: azul pálido; Marte: rojo; Venus: anaranjado; Mercurio: morado; Luna: blanco; Sol: amarillo oro) como tampoco los colores llamados de suerte atribuidos a cada signo zodiacal (Cordero: rojo vivo; Toro: verde oscuro; Gemelos: gris oscuro; Cangrejo: blanco; León: amarillo; Virgen: multicolor; Balanza: verde agua; Escorpión: bermellón; Centauro: azul claro; Macho Cabrío: negro; Aguador: gris o plateado; Peces: azul oscuro) sino que se trata del color emitido por las vibraciones de las ondas con relación al espectógrafo.

Podemos ahora analizar los diferentes chakras.

103 El talismán (que no hay que confundir con el amuleto del cual es un ejemplo el escapulario de los cristianos), es una gráfica que ayuda al contacto con los planos superiores y que se graba en un metal apropiado a la persona que desea traerlo (por ejemplo, para Urano el platino) y que puede ayudar a producir fenómenos capaces de desarrollar facultades especiales, a asistir a los que intentan la gran transmutación, y es usado generalmente en la Magia.

MULADHARA,

el centro básico

Muladhara, **la base de la columna**, es el primer centro en lo bajo del cuerpo siendo emanación del plexo sexual; su corazón es el **yoní**: es el extremo de la “arteria” Sushumna (el conducto central a cuyos lados sube **pingala** y desciende **ida**).

Este chakra es de color amarillo con sus pétalos rojos con letras doradas y está simbolizado por un loto de 4 pétalos que tiene en su centro el carácter mágico LANG colocado sobre el elefante AIRAVATA; las letras son V(vam)-CAM-SHAM-S(sam). Meditando en este chakra se desarrolla el talento de la palabra, de la habilidad y de la organización. El es llamado KULA (matriz); es la morada de SIDDHA denominada DVIRANDA (el huevo doble); la deidad es DAKINI (la bruja).

Se localiza fácilmente entre la base del sexo y el ano con un poco de entrenamiento; este centro que se calienta rápidamente demanda concentrarse en el GANESHA, como también las meditaciones en los elementos que hemos detallado más arriba. Es solamente después de haber visualizado: el elemento vibratorio, el contacto con el planeta y practicado las asanas apropiadas, que se comenzará entonces a concentrarse y a producirse enseguida las vibraciones por medio de respiraciones, y ayudado de las **divinidades** (símbolos de planos), se logrará la abertura de este primer centro.



FIGURA 38

Representación del chakra muladhara, el centro básico. La parte entintada de estos dibujos no solamente señala la coloración central del chakra sino el lugar de meditación más intensa que hay que descubrir en cada concentración chákrica. Para quienes no conocen las letras sánscritas podrán seguir sus nombres, dados en el texto de las explicaciones de cada chakra con sus respectivas características, empezando por arriba del dibujo y siguiendo hacia la izquierda en el sentido de la marcha aparente del Sol por los signos del Zodiaco. El elefante es Ganesha en su representación tradicional sobre su trono y con sus atributos; los mudras de las manos, el Dorje sagrado, y el recipiente para el incienso. En los grados de Iniciación Superior corresponde a los novicios (GETULS).

SVADISTHANA

(**sva: soplo vital; sva-adhithana:**
mansión del Soplo de la Vida)

Este segundo centro, **mansión del Soplo Vital** (prana) es el punto de partida de tres arterias principales: Ida-Pingala-Sushumna situado en la base de la pelvis.

El centro de este chakra es blanco con 6 pétalos que tienen las letras: B, Bh, M, Y, R, L. Es aquí donde reside BANA (la flecha,) y la Divinidad correspondiente es RAKINI. El carácter mágico VANG es llevado por el monstruo marino MAKARA acompañado de la divinidad VISHNU: la Omnipresencia.

El elemento Tierra simbolizando el primer centro ha sido caracterizado por el elefante, animal pesado, terrestre, lento, ligado fuertemente a la materia; en cambio en el segundo centro es el agua la que se encuentra simbolizada con un animal acuático. Hay que recordar que el elemento **tierra** está representado en Grafía por un triángulo con la punta hacia abajo atravesado por una línea, así como el elemento **agua** por un triángulo con la punta hacia abajo sin la línea transversal, los cuales denotan a los dos primeros elementos inferiores, por lo cual nada sorprendente es encontrarlos también respectivamente en estos dos primeros chakras que caracterizan todavía el mundo material, pertenecen al dominio de la involución, de la personificación, del personalismo, de la personalidad (en los grados iniciáticos personifican a los **novicios** (GETULS) y a los afiliados (GAG-PA).

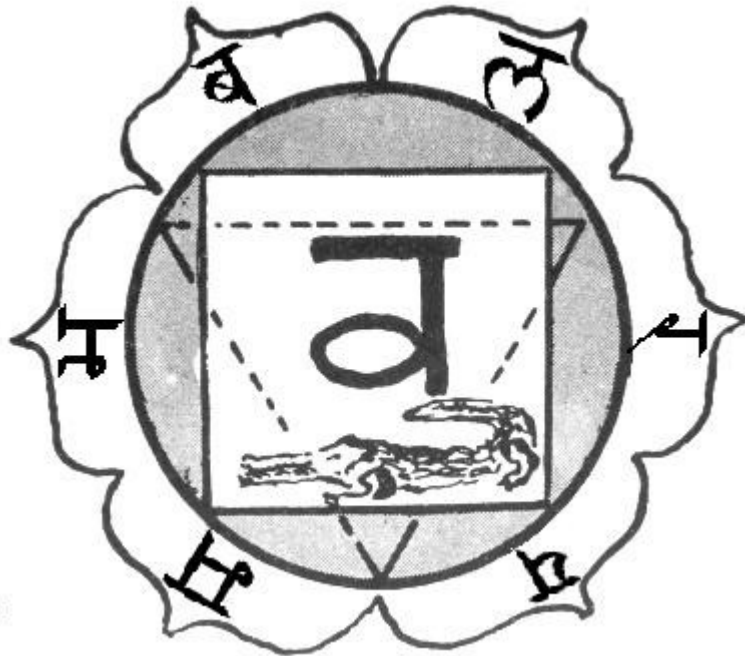


FIGURA 39

Representación del chakra svadhisthana, que significa mansión del soplo de la vida. El triángulo punteado hacia abajo alude al elemento agua. En los grados Iniciáticos corresponde a los Afiliados (GAG-PA).

EL MAHATMA CHANDRA BALA hizo personalmente estos dibujos sin inscribir todos los detalles de dichas representaciones simbólicas tradicionales para proporcionar a los lectores y estudiantes una representación simplificada, es decir, la base mínima de los elementos indispensables de estos chakras para no complicar la figura con las deidades, los regentes y otras particularidades que normalmente deben aparecer en estas gráficas, las cuales sin embargo son mencionadas en el texto del libro.

MANIPURA

(Nabhi-Padma)

Es el loto del ombligo, llamado así porque es la emanación del plexo solar un poco más abajo del epigastrio. La **Ciudad de la Joya** es de color rojo con 10 pétalos dorados que llevan las letras D, Dh (cerebral), T, Th, N, D, Dh, P, Ph, N (dental).

En este dominio reside RUDRA (señor de las lágrimas) y la Divinidad LAKINI (diosa virtuosa). El símbolo es **Rudra-Aksha-Siddha** (Ojo del Señor de las Lágrimas). El carácter mágico RANG está colocado encima de un Cordero. Por medio de la meditación en la Divinidad Vahni-Bija (Señor del Fuego) se puede obtener PATALA (poder especial).

El elemento FUEGO simbolizado por un Cordero (el dinamismo, la fogosidad) está representado por un triángulo con la punta hacia arriba, es el signo de la primera evolución, de la aspiración al más allá. Corresponde al dominio de los Adeptos (GELONG), los Iniciados que se preparan para la instrucción del mundo.

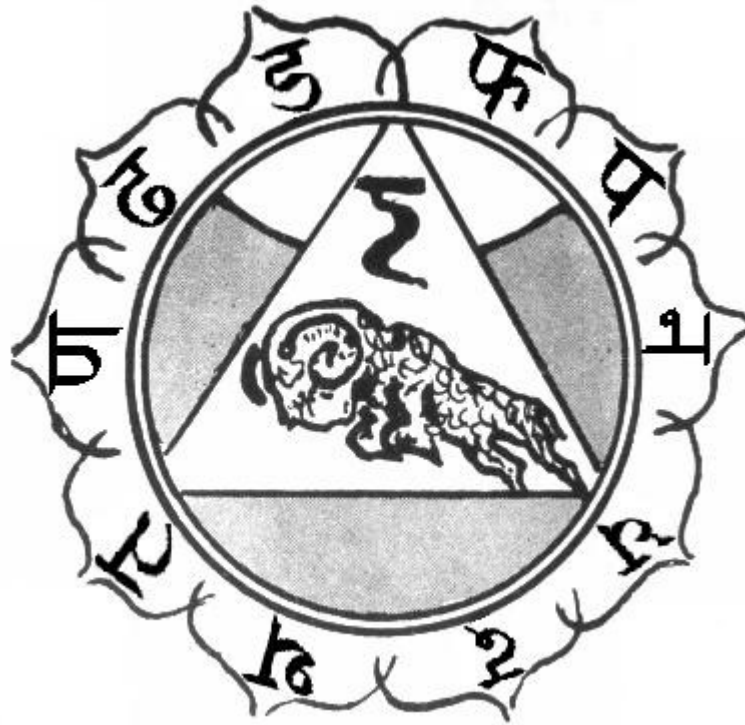


FIGURA 40

El chakra manipura, llamado la ciudad de la joya. El triángulo con la punta hacia arriba demuestra el elemento fuego. Aquí el círculo hacia el interior de los pétalos del loto es doble. El símbolo geométrico es el círculo. Corresponde este chakra a los Adeptos (GELONG), los Iniciados que se preparan para la Instrucción del Mundo.

ANAHATA

(el Centro del Sonido Espontáneo)

Posee 12 pétalos rojos resplandecientes, con las letras K, Kh, G, Gh, N (guturales) Ch, Chh, J, Jh, N (paladales) T, Th (cerebrales). En ese centro reside VAYUBIJA (semilla del viento) debido a que predomina en él el elemento AIRE (triángulo con la punta hacia arriba con una línea transversal) simbolizado además con un antílope negro (animal muy rápido) que ostenta el carácter mágico YANG.

Es de aquí que se levanta el soplo de vida cuyo símbolo es BANALINGA (una flecha). Anahata es la mansión de PINAKI (portador del tridente) y la divinidad es KAKINI (cuervo hembra). En este centro está presente JIVATMA y es la morada de PAVANA-BIJA (semilla del aire), aunque su Regente Supremo es ISHA.



FIGURA 41

Anahata, llamado el centro del sonido espontáneo. El triángulo con la punta hacia arriba y una línea transversal representa el elemento aire. Este chakra es por decirlo así, el punto de equilibrio entre el Macrocosmo y el microcosmo, es el punto de fusión entre el hombre y Dios, es el grado de los Instructores, de los GURUS (representaciones divinas sobre la Tierra). El Chellah (discípulo) ve en el Gurú no un simple Maestro sino al MAESTRO, porque un Gurú (disipador de tinieblas, literalmente) es Aquel que está Unificado, y la traducción de Gurú también puede ser: aquel que debe ser venerado.

VISHUDDHA

(el Centro de la Extrema Pureza)

Es el que gobierna a los nervios transmisores de las percepciones y sus relaciones con 16 puntos: dedos de los pies (particularmente los dedos gordos), pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, sexo, ombligo, corazón, garganta, cuello, glotis, nariz, frente, cráneo, protuberancias detrás de los oídos y centro de Brahma-Rundra.

Se dice que es color de oro fino o color de humo, pues en efecto un vaho parece ocultar su esplendor.

Las 16 vocales están dispuestas sobre los 16 pétalos de este chakra. Aquí se encuentra CHAGALANDA (ojo de cabra); la divinidad es SHAKINI con NATESHVARA (señor de la danza). El carácter mágico HANG se encuentra sobre un elefante blanco. El elefante manifestó en el primer centro la solidez (elemento Tierra), así como el segundo chakra está generalmente caracterizado por un cocodrilo para simbolizar una manifestación animal del elemento Agua; el cordero representa al tercer chakra para dar a conocer el simbolismo del Fuego mediante la naturaleza orgullosa de este animal y, finalmente, el antílope, símbolo de la velocidad, representa al viento o al elemento Aire. Ahora se trata de un dominio super-psíquico con el elemento Éter al que corresponde el elefante blanco considerado como animal Sagrado, pues ya no es terrestre sino de un plano especial, lo cual significa la Sabiduría.

La divinidad de este chakra es MAYA-DIHSHA (Señor que induce a la Ilusión).

Podríamos enseguida hablar del CHAKRA LALANA, el centro del juego del Amor, un poco arriba de Vicuddha denominado a veces CHAKRA KALA (centro de la habilidad). Tiene 12 pétalos y como centro secundario desarrolla facultades muy útiles para el **Laya-Kriya-Yoga**.



FIGURA 42

Representación del chakra Vishudda, centro de la extrema pureza. Los dos triángulos simbolizan el elemento éter. En estos dibujos el Mahatma Chandra Bala solo ha puesto en medio de los chakras los caracteres y los animales, para dejar las figuras más claras, omitiendo las deidades, residencias y pequeños personajes mitológicos que se encuentran en los chakras, y que se mencionan en las descripciones del texto. Corresponde en la Iniciación al grado de los SAT CHELLAHS (octava divina del DISCIPULADO).

AGNA

(El Centro del Mando)

Las tres arterias se reúnen en el lugar llamado TRIVENI (triple confluente: IDA considerado como el río Ganges, PINGALA como el Yamuna y SUSHUMNA como el sutil río Sarawati). Este chakra tiene dos pétalos con las letras H y KSH, respectivamente.

Es la residencia del MAHA-KALA (el Ser Arquí-Tiempo) y de la divinidad HAKINI así como de MAHESHVARA (Supremo Señor). Es el lugar de los 3 Árboles Sagrados: Nada, Bindu y Shakti.

La Divinidad es JYOTI-SVARUPA-ISHWARA (divinidad cuya naturaleza es Luz o también SHAMBHU, dador de Paz).

Podríamos seguir enumerando el CHAKRA MANAS (el centro mental) y sus 6 pétalos, el CHAKRA SOMA (centro de ofrenda) y sus 16 pétalos, los KARANA-RUPAS (las 7 formas causales), el CHAKRA MANI-PITHA (centro del altar de las Joyas) con sus 12 pétalos, y finalmente, tendríamos el último chakra, el SAHASRARA (el loto de mil pétalos) donde moran KAMANATHA y la diosa KAMA-ISHVARI, aunque después falta por mencionar la abertura llamada BRAHMARUNDRA, que equivale a la ciudad Sagrada de PRAYAGA.

Antes de establecer un cuadro de recapitulación recordemos que los 50 pétalos de los 6 chakras principales (el séptimo, el loto de 1.000 pétalos es la disposición de 50 letras repetidas 20 veces) corresponde a las 49 letras del alfabeto sánscrito más la repetición de una, formando así el total de 50 letras indispensables para la repartición en los 50 pétalos de los chakras principales.

Existen 16 vocales: a, ā i, ī, u, ū, ri, rī, lri, lrī, e, ai, o, au, am, ah.

Las consonantes son 33, repartidas en:

Aspiradas:	Ha, Ksha.
Guturales:	Ka, Kha, Gha, Ga, Na.
Paladales:	Cha, Chha, Ja, Jha, Na.
Cerebrales:	Ta, Tha, Da, Dha, Na.
Dentales:	Ta, Tha, Da, Dha, Na.
Labiales:	Pa, Pha, Ba, Bha, Ma.
Semi-vocales:	Ya, Ra, La, Va.
Sibilantes:	Sha, Ca, Sa.

Recordemos que las vocales están dispuestas sobre los 16 pétalos de Viccudha, Agna tiene a Ha y Ksha; Anahata en cambio desde la letra Ka hasta Tha; Manipura desde Da hasta Pha; Svadhistana desde Ba hasta La, y Muladhara desde Va hasta Sa.

Así pues cada chakra está simbolizado por una flor de loto con un determinado número de pétalos, la parte central de un color y los pétalos con un color distinto, así como por los VARNAS (letras inscritas) que son como palabras Sagradas para ser pronunciadas durante las meditaciones que deben hacerse también en relación con el elemento que está simbolizado por un animal inscrito en el chakra acompañado de una palabra mágica. A la vez una forma geométrica lo evoca todo a la manera de un Yentram encerrando todas las formas de cada una de las sensaciones y proporcionando el **transportamiento** en los diversos Éteres. Las divinidades, los dioses, los residentes sagrados corresponden a otros tantos planos, estadios, símbolos de estados especiales que han de ser adquiridos por medio de vibraciones en determinados aspectos para identificarse en cada caso con el dominio deseado, antes de practicar la elevación kundalínica.

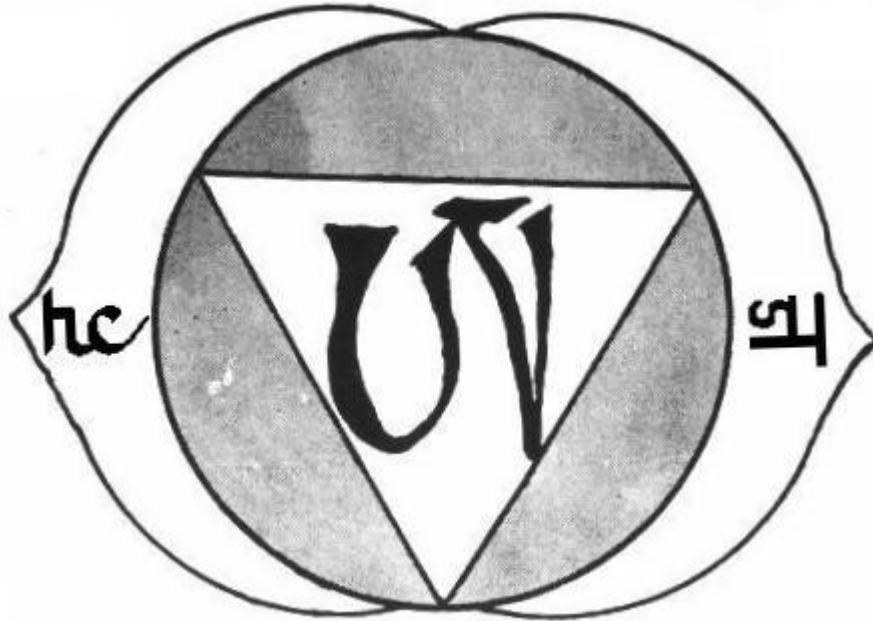


FIGURA 43

El chakra agna. Aquí el triángulo hacia abajo ya no representa un elemento, sino la manifestación de la fuerza divina que desciende. En el centro del chakra está la gráfica del AUM a la manera tibetana, símbolo también del Triveni, triple confluente; además simboliza los tres árboles sagrados: la parte curvada como una u representa el Nada, la línea central encima de la gráfica caracteriza el Bindu, y por último la columna final es la Shakti. De ahí que no es correcto sustituir esta gráfica con el Om de los hindúes. Corresponde al grado Iniciático de los Apóstoles, de los Misioneros Divinos (SAT ARHAT).

<i>Localización aproximada</i>	<i>Planetas</i>	<i>Facultades</i>	<i>Color central</i>	<i>Color del pétalo</i>	<i>Forma geométrica</i>	<i>Residente</i>	<i>Deidad</i>	<i>Palabra mágica</i>	<i>Animal</i>	<i>Divinidad</i>
Plexo pélvico del simpático	SATURNO	Emoción	Amarillo	4 rojos	Triángulo con la punta abajo	Siddha	Dakini	Lang	Elefante	Ganeshha
Plexo hipogástrico	JÚPITER	Memoria	Blanco	6 rojos	Cuadrado	Banna	Rakini	Vang	Cocodrilo	Vishnú
Plexo solar	MARTE	Sensación	Rojo	10 dorados	Círculo	Rudra	Lakini	Rang	Cordero	Shiva
Plexo cardíaco	VENUS	Simpatía	Azul	12 resplandecientes	Triángulo con la punta arriba	Vayubita	Kakini	Yang	Antílope	Isha
Plexo faríngeo	MERCURIO	Clariaudiencia	Humoso	16 oro fino	Estrella	Chacalanda	Shakini	Hang	Elefante blanco	Mayadisha
Plexo de mando	LUNA	Clarividencia	Morado	2 blancos		Mahakala	Hakini			
Plexo cavernoso Subaracnoideo	SOL	Unión	Oro	1.000 dorados		Kama-Natha	Kama-Iswari			

FIGURA N° 44

Desde luego que es útil recordar que todo es como el sistema planetario en lo infinitamente Grande o como el principio atómico en lo infinitamente pequeño: el cuerpo del hombre ofrece esta misma composición ligada a lo uno y a lo otro a la vez, formando parte de un Gran Todo, semejante siempre y en todas partes en virtud de la homogeneidad de vibraciones debidas a los centros activos, constituyendo un cuerpo por sí mismo, un centro vibratorio de una mayor composición y así consecutivamente.

El átomo con sus 7 electrones principales, el hombre con sus 7 chakras importantes, nuestro sistema solar con sus 7 planetas tradicionales, todo evoluciona haciendo parte de otros sistemas más y más importantes cada vez, para constituir, en resumen, ese Gran Cuerpo Universal.

Volvamos a localizar con más detenimiento nuestros chakras.

EL CHAKRA MULADHARA

Está situado en el **Mulasthan**, es decir, en el perineo, el plexo pélvico del para-simpático; Muladhara, que significa base de la columna, es el punto de partida, el soporte, la base de Sushumna, esa columna central que está situada en Meru-danda (la columna espinal) a los lados de la cual se levanta por una parte Ida (la canalización nerviosa de la izquierda y que llega por la fosa derecha de la nariz) y por otra Pingala (el **nadi** positivo a la derecha de la columna y que llega a la nariz por la fosa opuesta). Estos **nadis** son evidentemente la contraparte astral de las cuerdas ganglionares del gran simpático y tienen nacimiento en el chakra Muladhara para elevarse hasta el chakra Bhrukuti en el cerebro donde los plexos adyacentes se reúnen al cordón espinal, es decir, al Sushumna, que es la juntura también de otros diversos conductos secundarios. El Nadi Sushumna está centralizado en **Kanda** (el sacrum) y pasa a través de **Talu** (la base del esqueleto) para alcanzar a reunirse con el chakra Brahma (plexo de los 1.000 ramales nerviosos), el **cerebrum**.

Muladhara, que tiene **4 dala** (ramas), tiene la forma de un triángulo del cual una de sus puntas correspondería a la base del sexo y las otras dos puntas a los lados del recto. El simbólico triángulo de este chakra sería, pues, horizontalmente colocado en la base del cuerpo. La contemplación de este chakra libera, de todas las enfermedades y ofrece los más diversos poderes psíquicos.

La deidad Dakini es naturalmente un símbolo de la fuerza que dirige este centro nervo-fluídico. Existe una Shakti Universal, una fuerza en el ser que está simbolizada por Kundalini (ese poder misterioso en el hombre), pero además de esta Shakti general existe en cada chakra una shakti especial y Dakini es la que dirige el chakra Muladhara.

Es el centro residencial de todas las sensaciones, es aquí donde hay que principiar la eliminación de los vicios, de las pasiones y hasta de los más simples apegos terrestres. Verdadero almacén de deseos, este chakra con su iluminación proporcionará el primer paso a la Liberación, la cual se puede obtener muy rápidamente una vez que este centro sea desarrollado, pero como en todas las cosas el primer paso es costoso! Es Muladhara el más difícil de poner en movimiento.

En el promontorio del sacrum se encuentra Kanda, ese lugar tan importante donde duerme la serpiente simbólica llamada Kundalini, que se encuentra

justamente encima del ano, del tamaño de un huevo de pájaro, con la parte más ancha hacia arriba y la punta hacia abajo. El Mula-Kanda, en el límite posterior de Yoni (perineo), es el receptáculo del plexo que lleva el nombre de chakra Muladhara.

Su identificación con Saturno, el planeta que corresponde al plomo, da toda la luz en el problema alquímico de la transmutación espiritual. Sus 4 pétalos hacen pensar en las 4 direcciones cardinales que como un fundamento de orientación para el cuerpo humano las contendrá en su base como una brújula! Hemos visto la importancia del **cuaternario** y es obvio insistir en estos importantes paralelismos que existen en todo para demostrar una sincronización que se hace posible cuando el yoghi ha alcanzado el estado de comprensión no simplemente intelectual sino de registro en el centro de las emociones, las cuales ya no se desatan del ser interno sino que forman parte inherente del SABER (entendido éste, como en el célebre axioma de la Antigua Ciencia Secreta y que es también la razón por la cual esta palabra está recalcada tan a menudo con letras itálicas en la Biblia a fin de llamar la atención sobre esta clave).

Se considera que a causa de su desarrollo este primer chakra otorga impulsos físicos muy fuertes y es lógico que el despertamiento de la Shakti en este centro, provoque indudablemente una potencialidad natural (primeramente el impulso sexual, la fuerza viril), puesto que antes de desarrollar poderes supranormales es necesario aguzar en primer lugar los sentidos habituales. Con este propósito hay que saber que el yoghi debe ser un hombre viril y no un afeminado, por ejemplo, en efecto le es necesaria toda su fuerza y su completa polaridad so pena de malos rendimientos, pues la Yoga exige seres completos y la falta de una simple facultad impide todas las manifestaciones en la magia. Así mismo las religiones no aceptan personas sin los cinco sentidos en perfecto estado. Sin embargo, se sabe que la Iglesia Católica demanda de sus sacerdotes la abstinencia sexual y con ello no les niega ninguna ordenación a los eunucos! Pero sería imposible en Magia obtener el más leve resultado si el operador no tuviera todas sus posibilidades sensoriales y es conocida la proscripción del reino de los iniciados a todo aquel que carece de las facultades completas tanto intelectuales como físicas. Indudablemente también es conocida la regla llamada (en Francia) de la "B" que impide formar parte de una Orden cualquiera a personas que adolezcan de un defecto orgánico cuyo nombre principie con la letra "b" y lo cual los priva de participar en alguna asamblea mística, filosófica, religiosa, esotérica, etc., por ejemplo: begues (tartamudos), borgnes (tuertos), bancals (patizambos), bossus (jorobados), etc., los cuales son excluidos tanto como los binocles (anteojos), bequilles (muletas), vendajes (bragueros), etc. (Ver Levítico, Cap. XXI vers. del 17 al 23).

Si la Iglesia rechaza sacerdotes con algunas deformidades no es por su prestigio seguramente (el hecho de que un hombre carezca de perfección física no excluye las facultades intelectuales ni menos aún la aspiración espiritual).

No es de poca importancia para un hombre estar en condiciones físicas armoniosas, que además de las naturales consecuencias tiene aquellas que podrían impedirle sus posibilidades de evolución, aunque su espíritu lo deseara (se sabe que de acuerdo a las leyes kármicas, los suicidas vuelven en cuerpos deformados a fin de pagar el auto-crímen cometido en una vida precedente).

El chakra Muladhara otorga un primer control sobre las emociones desde un punto de vista sentimental y a la vez desarrolla el sentido de la emoción en un plano superior con el propósito de establecer un contacto entre el adepto y el Cosmos. El primer calentamiento que resienten los estudiantes de Hathayoga proviene en su mayor parte de que el Kanda es puesto a flotar en el Océano vibratorio constituido por todo el cuerpo y no por la iluminación del Muladhara como algunos piensan! En fin, el despertamiento de Kundalini no se produce sino después de largos años de práctica de las Asanas acompañadas de otras disciplinas de las que ya hemos esbozado algunas nociones y que abordaremos en detalle más adelante. Cuando el kundalini se pone en movimiento pasa a través de diversos chakras iluminándolos uno a uno, pues es erróneo pensar que un chakra se abre antes de su correspondiente turno, ello se sucede por orden y Muladhara tendrá que ser la primera puerta que se abra en el ascenso de la energía dinámica de la Gran Shakti Interna. Antes de abrirse este centro queda entendido que Kanda debe dejar subir el kundalini que contiene, pues para el simple calentamiento del cáliz se demanda una gran energía, una larga purificación, un enorme trabajo sobre sí mismo. Cuando Kundalini se escapa de su receptáculo pone en movimiento los pétalos del primer loto y ese es el primer calentamiento original que se repite varias veces antes de establecerse un verdadero calor constante que culmina por producir el resplandor del centro del chakra que a su vez se pone a vibrar plenamente.

Evidentemente, Kundalini está siempre en estrecho contacto con este chakra, el más inferior del cuerpo, pero sería erróneo decir que la Serpiente Sagrada del Simbolismo Yoghi permanece en el chakra Muladhara; tal vez ello proviene de la mala interpretación de algunos autores que han tomado la palabra Muladhara-Chakra, el centro nervo-fluidico, siendo que Muladhara es el otro nombre con que se designa el Mula-Kanda, el soporte de la raíz de Meru-Danda, es decir, la base de la columna es un receptáculo para Kundalini y da nacimiento a un centro psíquico que lleva el nombre de **plexo del soporte de la columna** o sea **chakra muladhara**. Este plexo fundamental tiene 4 ramas, que podría decirse, son como para mantener un equilibrio y contiene la forma de un triángulo (el Garuda Purana que es como decir Bhaga, o sea la forma de la región comprendida entre el cóccix por detrás, y las dos tuberosidades del isquion a los lados del **pudendum pubis**. Este chakra está realmente próximo a Svadhista, y está situado en el **Guhya-Desha** (región pélvica al nivel de la raíz del pene).

EL CHAKRA SVADHISTHANA

Es el plexo hipogástrico del gran simpático. Estas diversas localizaciones de los chakras han sido efectuadas en diferentes ocasiones por hombres de ciencia y actualmente no subsiste duda ninguna acerca de la existencia de estos centros, cuya autenticidad había discutido hace algunos años el mundo occidental pero que el Oriente poseía en su tradición científico-filosófica desde hace milenios. Hay numerosos médicos en nuestra época que no solamente se dedican al estudio de los chakras y de sus poderes sino que ellos mismos practican con éxito el sistema yoga. En lo que concierne a sus definiciones científicas, según el método occidental, se ha hecho lo suficiente para no recaer en los términos de la anatomía occidental que contempla actualmente la Hatha-yoga como un método físico-psíquico para el desarrollo de las facultades. La fisiología moderna ha establecido excelentes bases físicas para todo lo que concierne al mecanismo kundalínico así como a la ubicación de los centros chákricos.

Lo expuesto en The Bombay Medical Union en el mes de julio de 1926 por el doctor Vasant G. Rele, alumno de C. H. L. Meyer (M. D. London) quien era catedrático de Fisiología en The Grant Medical College de Bombay, ha proporcionado un buen impulso a la aceptación oficial de la Yoga como verdadera ciencia. Desde entonces ha sido entrevistado en todas partes el tema de la Yoga (en Europa y América actualmente la cosa es corriente), en algunas veces expuesto por los mismos yoghis, dictado en Universidades, publicado en artículos de revistas científicas en general, y médicas en particular en relación con la técnica del desarrollo de los chakras, sin dejar de mencionar la gran difusión de los principios de la Yoga sobre todo entre los psicólogos quienes han constatado en ella el único resultado posible para la solución de los problemas del caos, tanto mental como el producido por los desórdenes físicos. En el curso de todo mi ciclo de conferencias en Europa, durante las reuniones con psicoanalistas resaltó que su método es incompleto y en todas partes los discípulos más avanzados de Jung o de Freud me han declarado su incompetencia para solucionar el problema de orientación a los enfermos. Solamente el método yoga que les he propuesto podrá ser aceptado como la solución verdadera para salvar ese muro, delante del cual la psicología actual se encuentra muy a menudo.

El chakra Svadhisthana, emanación del plexo hipogástrico, se encuentra en el centro del cuerpo sobre la línea que va del plexo sacro al ombligo. Ligado a

los ganglios simpáticos dicho plexo está a la altura de la quinta vértebra lumbar; el nervio pélvico viene a ligarse en el sitio llamado promontorio (precisamente bajo la quinta lumbar) y podríamos tomar la mitad de la distancia de este punto hasta la pared del vientre para localizar el chakra.

El monstruo marino que se menciona como símbolo del elemento AGUA que rige ese centro debe ser comprendido como el Typhon de la mitología egipcia. Es suficiente contemplar el bajo relieve de Esna para observar la divinidad bajo la forma del cocodrilo que se transmutará por lo tanto conforme al simbolismo del Zodiaco de Esna; Typhon ha operado la renovación del Imperio de las Tinieblas (símbolo expuesto en el Templo de Hermutis), es el triunfo de la personalidad real, están anonadadas las leyes saturnianas que simbolizan el primer chakra, el adepto escapa por fin a su **zodiaco mental** y llega a ponerse bajo la autoridad tradicional de la Maestría (hay que insistir en que la voluntad, la verdadera voluntad, la acción dinámica, el querer actuar, no puede llegar sino cuando abandona su voluntad a la del Maestro quien está simbolizado por Júpiter que caracteriza ese centro). Así como en el grafismo iniciático (ver el G.: A.: en el Mensaje II, los Centros Iniciáticos) el primer chakra corresponde al primer grado de evolución hacia la Sabiduría y se encuentra aun fuera de la **Corona Eclesiástica** (el círculo de protección), así también el chakra Svadhisthana es el grado de los **afiliados** (segundo grado iniciático) el cual constituye el desarrollo del verdadero **Yo** (símbolo de la personalidad. Júpiter que caracteriza en la astrología tradicional el renombre, el éxito, la amplitud).

Se entiende que la iluminación de cada chakra corresponde al grado iniciático VERDADERO y no simbólico como en ciertas asociaciones masónicas, rosacrucianas, martinistas, etc. Se ha visto que en sociedades llamadas secretas los titulares de “altos grados” no conocen siquiera los preliminares esotéricos y mucho menos aún, han alcanzado el más pequeño desarrollo del principio de la iluminación de sus chakras, sino por el contrario se entregan a la vida profana sin ningún saber acerca de los conocimientos ni siquiera teóricos de la Yoga... ¡Cuántos de esos “grados 33” habría necesidad de que previamente se presentaran de nuevo en calidad de piedra bruta!

Se dice que los sueños son la prolongación de la vida corriente, que durante el sueño en lugar de estar limitados al cuerpo físico y especialmente al análisis del solo cerebro, estamos liberados del cuerpo material y entonces el espíritu (el verdadero yo, la individualidad escapada de la personalidad) puede a su gusto vivir sin limitación. Al despertar, generalmente se pierde la consciencia de aquellos hechos que han tenido lugar durante el sueño con la excepción de aquellos que en parte se han infiltrado en el cerebro, deformados muy a menudo por una multitud de circunstancias, que habría que abordar demasiado técnicamente. Dicho someramente, el desarrollo de este chakra permite entre otras cosas memorizar los sueños, los cuales tienen a menudo su utilidad porque el trabajo comenzado en el sueño puede así ser proseguido y las indicaciones recibidas en el sueño toman

lugar entonces en la existencia física de todos los días y los beneficios son evidentemente inestimables cuando se puede recordar en detalle las discusiones, las entrevistas, los estudios y los actos en general que llegan a agregarse a la experiencia de esta vida terrestre. Resulta todavía más apreciable cuando este chakra, una vez completamente desarrollado, permite acordarse no solamente de los sueños sino aun de las existencias precedentes que en realidad no son vidas diferentes sino la prolongación de una sola y misma existencia a través de diferentes cuerpos. (No porque un automovilista cambie su vehículo usado por uno nuevo cambia en sí mismo su naturaleza verdadera, pues no es más que algo exterior con nueva riqueza, una apariencia de mayor personalidad).

EL CHAKRA MANIPURA

Es confundido a veces con ¡el chakra Kundalini! La proximidad es tan grande que generalmente no se hace la diferenciación. En la región umbilical el kundalini forma por sí mismo un plexo que es conocido frecuentemente con el nombre de plexo solar que al extenderse produce el chakra Manipura el cual puede sin embargo ser identificado con el plexo del **coeliac-axis** (eje celíaco). Este loto, llamado el **loto de la Beatitud**, permite al yoghi integrarse en el cuerpo de otra persona cuando ha meditado hasta el punto de restituirle toda la fuerza a este centro, el cual puede lograr la transmutación de los metales con su iluminación así como sanar a los enfermos por simple emanación de su poder curativo.

Este chakra es muy importante, pues constituye la emanación superior del plexo solar del que conocemos sus grandes efectos en nuestro esoterismo occidental. El plexo solar que es pues el plexo formado por el Kundalini mismo (chakra Kundalini) describe con ello suficientemente que se trata del punto primordial en que la energía Suprema (kundalini) se digna detenerse.

Conocemos el malestar que se resiente en este lugar cuando se está fatigado especialmente, el vacío ocasionado en este sitio por el exceso de energía gastada; sabemos también del mal en el bazo (glándula que origina la ubicación de este chakra), la sensación de malestar en la cavidad del epigastrio después de un esfuerzo especial y, aún más, las personas que han experimentado fuertes terrores hablan siempre de su efecto en el vacío del estómago, y falta todavía mencionar a las gentes habituadas a los fenómenos espiritoides, las cuales están más familiarizadas con los efectos de este plexo.

En resumen, el plexo solar parece estar más directamente relacionado con el **Vagus-Nervus** (Nervio Vago), el cual ha sido comparado por varios científicos al mismo Kundalini.

El Pneumogástrico o **Vago** es el décimo nervio craneal, el cual desciende de la materia gris en el cuarto ventrículo con el noveno y el onceavo nervios. Ligado a la **médula oblongata** por una decena de filamentos, desciende a la base del cráneo donde forma un ganglio (llamado ganglio de la raíz del Vago) denominado también yugular que envía una ramificación al plexo carótido (es el chakra Taluka). Finalmente, aparece más abajo otra amalgama nerviosa: el ganglio nudoso, y enseguida el nervio avanza verticalmente paralelo a la columna cervical, al pecho y al abdomen donde se detiene en el plexo llamado **solar**. El Vago tiene aún ramificaciones cerca de los riñones, en el bazo y en el páncreas. Lo importante para nosotros es observar la importancia del **chakra kundalini** (plexo solar) en razón de esta disposición anatómica.

Exactamente encima del plexo solar (chakra kundalini) tenemos el plexo del **Eje Celíaco** (chakra Manipura), pero tan estrechamente ligados que muy a menudo se hace referencia de los dos al hablar solamente de Manipura.

A la altura de las últimas vértebras “dorsales”, debajo del diafragma, se localiza este chakra que es considerado como primordial: MANIPURA, la **Ciudad Joya**, y mucho hay que comprender en lo concerniente a esta forma de bautizarlo! Se comprende inmediatamente que los Gurús de la Antigüedad estaban acordes sobre el poder especial que tiene este centro, pues es un verdadero descubrimiento de tesoros cuando este chakra se ilumina. El es, en cierto modo, como el centro del ser, aunque igualmente lo será el chakra Anahata, que en realidad es el centro del ser humano (ver el círculo formado alrededor de la gráfica que simboliza el ascenso kundalínico según el pasaje bíblico de Moisés y la serpiente en el desierto, Éxodo, cap. IV, vers. 3 y 4, y explicado a intervalos en mis precedentes libros).

El plexo solar es considerado por los ocultistas como el centro de gravedad, por decirlo así, pues es sabido que en este sitio el cordón astral sujeta el cuerpo etérico a la materia durante las exteriorizaciones mediúnicas.

xxxxHay que observar durante el saludo de los miembros de la Misión de la Orden del Acuario (vehículo público de la Augusta GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL) que ellos mantienen su mano izquierda sobre el plexo solar mientras su mano derecha está erigida cerca del hombro, con los cuatro dedos extendidos (como símbolo del famoso cuaternario y que caracteriza el axioma de su emblema: Saber-Querer-Osar-Callar) y el pulgar replegado en la palma de la mano representando la fuerza interna en actividad, sin ninguna agresividad, la energía que retorna al interior. La mano izquierda extendida así sobre el plexo solar denota la filtración de las fuerzas tanto emanativas como receptivas. Verdadero filtro de vibraciones, el plexo solar será el órgano que permitirá

resistir las formidables influencias cósmicas. Así mismo, es sabido que la Tierra posee una especie de **aura** a su alrededor para protegerse de los rayos solares que, demasiado poderosos, de otra manera consumirían la naturaleza entera en poco tiempo, pero protegida así, tanto la tierra como el ser humano, extraen lo que les es necesario de estas enormes vibraciones interestelares.

Como una pantalla este punto misterioso capta para nosotros las fuerzas especiales del Cosmos y las retransmite según los mandatos dados por nosotros. Parece que siendo este chakra el más conocido, o por lo menos el más antiguamente conocido, ha sido el más evidentemente popularizado. En numerosos vestigios de antiguas civilizaciones se encuentran pruebas de su existencia como un punto muy importante, por ejemplo en las estatuillas de la Isla de Pascua, en las esculturas de los Mayas, de los Incas, en las gráficas africanas, etc. en todas partes se indica por medio de un signo, o de una prominencia, o argolla, o anillo, o bien una marca cualquiera, para recalcar que este lugar era reconocido como sagrado, como parte supranormal del cuerpo físico, y porción, pues, de un cuerpo más sutil o por lo menos como parte intermediaria entre este cuerpo físico y algún otro cuerpo en un plano invisible.

EL CHAKRA ANAHATA

Este centro, denominado la **Música de las Esferas**, se encuentra situado en el **Hridayadesha** (región del corazón); es el plexo cardíaco del sistema simpático, es el último centro nervo-psíquico a iluminar para alcanzar la maestría completa sobre los elementos (Tierra-Agua-Fuego y el elemento AIRE que tanto simboliza a este chakra). El desarrollo completo de este chakra es el que permite realmente un control sobre las fuerzas de la naturaleza y el que permite lo que comúnmente es llamado “hacer milagros”, aunque sabemos que no existen los milagros, pero sí producidos por vías diferentes a las de una física de laboratorio. Ni aun pueden considerarse como milagros experiencias como las del químico francés Georges Claude, por ejemplo, quien en Fontainebleau en 1928 demostró la posibilidad de hacer zafiros, esmeraldas y otras piedras preciosas con un poco de arena. Estas experiencias de transformaciones de oxígeno son notables y es deplorable que no se haya tomado en cuenta su teoría acerca del agua de mar que ofrece una fuerza motriz de varios millones de caballos de vapor, y su utilidad podría ser enorme. Es bien sabida la resistencia de los gobiernos para emplear el genio de Claude el cual sería de

beneficio para la humanidad, pero ¡impediría indudablemente el enriquecimiento de algunos explotadores aprovechados! Este sabio atestiguaba que en pocos años el hombre podría penetrar al fondo del mar sin escafandras, simplemente gracias a un nuevo procedimiento aplicado al mismo ser; ¿acaso no se trata aquí de una transmutación de nuestras facultades?

Este dominio sobre los elementos proporcionado por el desarrollo de dicho chakra ha sido frecuentemente examinado por diversas teorías que difieren en su expresión pero cuya base permanece idéntica. Hemos ofrecido una lista de los elementos primordiales con sus símbolos, sus pesos específicos, etc. y remitiéndonos al célebre Marcelino Berthelot tendremos los elementos para ayudarnos a comprender esta **Gran Alquimia** que el célebre sabio francés no ha vacilado en demostrar bajo el ropaje del análisis científico en sus obras de química que son al mismo tiempo verdaderos textos de alquimia; por otra parte, en lo que concierne a la alquimia, Berthelot no ha titubeado en declarar la necesidad de retornar definitivamente a esta ciencia, en vez de perderse en análisis detallistas por ignorar hasta los primeros rudimentos de verdaderas ciencias como la alquimia, la astrología, la Magia, etc....

Hemos visto que los símbolos de los elementos en alquimia se escriben con ayuda de triángulos (punta hacia abajo cruzado por una línea transversal para el elemento Tierra, triángulo hacia abajo sin esta línea transversal para el elemento Agua, triángulo con la punta hacia arriba para el elemento Fuego, y triángulo también hacia arriba cruzado por dicha línea transversal para el elemento Aire); aquellos con la punta hacia abajo corresponden a los dos primeros chakras con el fin de simbolizar la involución, el apego al mundo físico, sobre todo en lo que concierne al primer chakra, que expresa equilibrio, por su afinidad con este planeta (la Tierra) gracias al elemento sólido (TIERRA), el cual caracteriza al chakra inferior; los dos triángulos con la punta hacia arriba (Fuego y Aire) residen uno en el chakra Manipura y otro en el chakra Anahata para representar en este caso una evolución, una aspiración hacia un más alto ideal, una atmósfera superior respecto al espíritu que intenta escaparse de la envoltura material. Está indicado que JIVATMA (el espíritu encarnado, es decir, el alma individual) reside aquí; en este centro se ha incorporado el Alma personal (reflejo del Alma cósmica). De Hridaya (el corazón) el Alma va a elevarse a lo largo del Nadi Sushumna hasta Brahma Rundra desde donde se escapará al exterior para unirse a PARAMATMA (el Alma Universal, el espíritu del Gran Todo). Corresponde en cierto modo al simbolismo cristiano del alma, la cual para muchos católicos reside también en el corazón y para su purificación debe subir hacia dicha abertura en el cráneo (la fontanela abierta todavía en los recién nacidos debido a la encarnación reciente del alma, según los cristianos) para reunirse a Dios, y de esta teoría proviene que los Santos posean esa pequeña flama representada siempre sobre la cabeza de los Apóstoles, por los artistas medievales.

Esta incorporación en Anahata del Alma Individual o, mejor dicho, esta materialización de un reflejo del Espíritu-Uno, se explica porque es el primero de los chakras que perteneciendo a un elemento de material físico se encuentra a la vista de lo Alto; por lo tanto, el más sutil de los elementos de la física terrestre, es el plenamente indicado para recibir, por ser el punto de contacto, por servir de intermediario entre los planos superiores y los planos del mundo mental en los cuales evolucionamos. Es lógico, pues, que en Anahata venga a incorporarse el reflejo divino, y así se explica su relación con los sentimientos, pues Venus (planeta del sentimiento, de la amistad, del amor) tiene aquí su residencia siendo por lo tanto el chakra Anahata el centro del amor universal, de ese amor que Cristo sintió por la Humanidad. La iluminación de este chakra conduce al Adepto al grado de Instructor, que es aquel que ha vencido el sentimentalismo personal para profesar solamente el Amor Universal, el Sentimiento Unificado, la Unión con sus Hermanos los Humanos, así como con sus hermanos inferiores de otros reinos.

Dicho chakra es por decirlo así como la separación del mundo superior y del mundo inferior, del Reino de la Luz y del Reino de las Tinieblas (ver la gráfica del G: A: página 32 con el grado del Instructor al centro, en el plexo cardíaco: el chakra Anahata), igualmente tan simbólico con sus 12 pétalos, representación de los 12 discípulos del Cristo y El mismo en el centro del chakra espléndidamente caracterizado por el Amor Universal. Esto es más comprensible conociendo el por qué se sitúa generalmente al amor en el corazón (¡los enamorados llevan su mano al corazón para declarar su amor! ...)

Este chakra que bien puede simbolizar el Zodiaco con sus 12 signos exige también una perfecta comprensión de la ronda de constelaciones, una realización del Adepto como si él fuera el centro mismo que pudiera visualizar el zodiaco entero; de ahí que en el Símbolo Gráfico Francmasónico¹⁰⁴ el centro representa, tanto el grado de Instructor, como a Anahata, es decir, el chakra que separa los dos mundos (se observa en el dibujo la parte oscura hacia abajo y la parte clara hacia arriba) a través de los cuales asciende la serpiente de la Sabiduría (kundalini), entendido así en el pasaje del Éxodo, cap. IV, vers. 3 y 4. Es justamente el punto de equilibrio entre el Macrocosmo y el microcosmo (el axioma **como es arriba es abajo** está simbolizado por medio de las dos partes coloreadas diferentemente, tal como ocurre con el pavimento de las logias de las sociedades secretas), es el punto de fusión entre el hombre y Dios, es el grado de los Instructores, de los Guías, de los Gurúes (representaciones divinas sobre la Tierra). El Gurú es la manifestación del Gran Todo, él es UNO, es Aquello que permanece en este planeta para instruir a sus hermanos menos avanzados; el Chellah ve en el Gurú,

104 Ver el Mensaje II, Los Centros Iniciáticos; al mismo tiempo se encuentra ese símbolo en otras gráficas como: el Árbol Qabbalístico, los cuadros de los centros nervo-fluidicos, etc., y a menudo es aludido para explicar las alegorías del capítulo 8 de Daniel.

no un simple Maestro sino al MAESTRO, a Dios mismo, porque un Gurú es Aquel que está Unificado, la traducción puede ser: **aquel que debe ser Venerado**, y una vez más vemos en este chakra el símbolo del amor, de la veneración, de la devoción.

EL CHAKRA VISHUDDHA

Llamado también **el de la Pureza** está situado en **kantha** (región de la garganta) y está como materializado por esa prominencia que tenemos en el cuello (Manzana de Adam, Pomum Adami); es el plexo laríngeo del simpático.

Anatómicamente es interesante esta parte porque es el punto de unión-separación de algunos nadis primordiales, puesto que en el Kantha (laringe) se bifurcan los nadis en dos direcciones para dirigirse nuevamente a Brahma Rundra, unos por la parte anterior junto al chakra Agna y los otros por las partes posteriores junto a la cavidad del cerebro en el esqueleto.

Estamos aquí en presencia del primer elemento del plano supraterrrestre, el Eter, que entra en función debido a la influencia de Mercurio (el mensajero de los Dioses). El estudiante, llegado a este estadio, ha dominado las facultades de este mundo y progresa en un plano que se hace difícil de explicar a aquellos que no lo han experimentado. Ciertas leyes descubiertas hace miles de años por los yoghis permanecen todavía inexplicables para la Ciencia actual debido a la ortodoxia científica, pero, no obstante, se han visto algunos sabios con suficiente entereza para demostrar que no siempre las Academias están a la altura de su tarea. Así, por ejemplo, el doctor Giuseppe Calligaris durante una demostración ofrecida en la Universidad Real de Roma el 26 de noviembre de 1934 probó perfectamente las facultades que existen en el hombre de un poder televisor; dicho profesor de neuropsicología presionó ciertos puntos en uno de sus pacientes el cual refirió detalles de personas y objetos escondidos detrás de un muro. Friccionando ciertos puntos especiales, por ejemplo, del tórax, se pueden actualizar en cualquier persona las facultades supranormales de televisión. Es fácil comprender, pues, que por medio de algunos **auto-masajes** producidos por las asanas (posturas especiales estudiadas por los Gurús) los yoghis pueden obtener "poderes" que muy a menudo sobrepasan ¡ay! el entendimiento, y es necesario confesar que toda la ortodoxia científica existe como una consecuencia de la ignorancia, pues los hombres de ciencia al inclinarse hacia este problema en

particular, no les llegaría a ser tan difícil explicarlo completamente con un poco de paciencia, pues basta que decidan tomarse el trabajo de analizar alguna materia para que descubran rápidamente el por qué de una cuestión, si no totalmente, por lo menos en una parte de su mecanismo o de su proceso.

Se hace comprensible que la iluminación de este chakra permite ya un trabajo en otra dimensión, puesto que es evidente que el estudiante en ese estado ha trascendido los 4 elementos de la física habitual y podrá entonces permitirse emplear las vibraciones de dichos elementos hacia otros distintos y de esa manera escapar de “nuestro mundo” para trabajar hacia metas menos limitadas, abrazar un espacio (en el sentido cósmico) más vasto y sobre todo intentar un acercamiento con la Esencia-Una.

En vista de la contemplación de este chakra se dice que el Yoghi puede vivir mil años en plena y permanente juventud; de hecho el está muerto para los otros mundos pues vive en él mismo y al mismo tiempo es el Todo.

Yo Soy Dios en Sí Mismo, dice el Yoghi.
“Ese Ser de las regiones celestes,
Entre la Luna y las constelaciones,
Yo soy tal ser, soy ese mismo ser...
Ese ser: Aliento, Espacio, Cielo, Relámpago,
Que se ve en el relámpago,
Yo soy tal ser, soy ese mismo ser...”

(Tchandog, VI, 12, I).

Es Shakini el que preside este centro y se comprende que esta Shakti es el impulso que nace de los nervios cervicales y de las ramificaciones del **Vago** a través del centro nervioso de la médula; esta fuerza radica en la cavidad ventricular media del cerebro. El fluido cerebro espinal proporciona esta energía que está simbolizada por Shakti de la que se dice que vierte el néctar en la cabeza.

Habiendo llegado a este estado, el estudiante realiza perfectamente la Unificación en el sentido religioso, lo que ya con anterioridad ha predicado indudablemente, pero con la ayuda de la Luz del chakra mencionado percibe mejor la idea-esencia de tal Unidad que tantos esfuerzos demanda para ser adaptada a nuestro mundo. El Profeta Mohamed lo comprendió muy bien; su enseñanza insistía en un Dios Único con el fin de no dispersarse en las ideas de una Trinidad como lo hacen los cristianos (o en una multiplicidad divina como los actuales católicos) o en diversas manifestaciones de un Dios Todopoderoso como lo establecen los hebreos. De hecho, la obra Santa de los mahometanos proporciona una espléndida lección de sabiduría, pues en vez de tratar de ganar adeptos al Islamismo prefiere enseñar el peligro que existe en las conversiones, como lo expresa particularmente el versículo 187 del capítulo II del Korán: “El peligro en el cambio de religión es peor que el crimen”.

Efectivamente, en el Yoghismo, también existe precisamente esta petición de no convertirse sino de evolucionar (y tal vez es ahora más comprensible por qué he bautizado este Libro con la impopular terminación “ISMO” que está demás en los nombres de las sectas). La conversión es exigida generalmente por las religiones poco seguras de sí mismas, y entonces se hace sentir la necesidad de tener misioneros que traten de lograr conversiones exponiendo a la manera de los representantes comerciales: las cualidades de la nueva fe!... En cambio no se ven misioneros para la enseñanza de Gautama el Buddha, la lección es clara y no requiere defensores, y tampoco existen enviados religiosos distribuidos en todas partes del mundo para convertir a las gentes a la adoración de Krishna; los mahometanos no sienten la necesidad de predicar el Korán que es una Escritura revelada como lo es la Biblia, la cual es explotada por muchos representantes de la religión cristiana. Sin embargo, el Korán puede ser considerado como la CONFIRMACION del Pentateuco y de los Evangelios; siendo el libro Sagrado de los musulmanes, es también en cierto modo la última revelación y por lo tanto el Islam está en el derecho de afirmar que constituye la última palabra en materia de religión, así como los hindúes podrían reclamar ser los más antiguos en conservar Tradicionalmente el Origen, es decir, lo más cercano a la Verdad. Me sentí frecuentemente inconforme con mi religión de nacimiento (católico, apostólico y romano), de que ella tenga la necesidad de proclamar por todas partes (y nada resulta con eso) que es la única valedera, siendo que no tiene la fuerza necesaria para hacerse respetar por sí misma sin propaganda misional. Y así es muy penoso ser un Discípulo del Cristo, del Gran Yoghi, del Gurú de Gurúes, del típico Sannyasín, errante, ermitaño, terapeuta, astrólogo, quien enseñaba la Unión, la Unificación, el Yug, la supresión de las sectas religiosas y de las barreras tanto raciales como culturales, el indispensable vínculo con el Gran Todo sin ninguna especie de dogma y por fuera de los rituales de los templos, y ver en cambio a una treintena de movimientos religiosos llamados cristianos disputarse el sitio de preferencia del Pensamiento Humano! Quién construirá la más bella iglesia siendo que el mismo **Rey de Reyes** oró sobre una piedra, quién logrará los mayores ingresos siendo que El enseñó: “ni oro ni plata en vuestra cintura” (No llevéis bolsa, ni alforja, decía El. San Lucas, cap. X, vers. 4).

Sí, el Becerro de Oro está siempre erguido porque hemos materializado lo que, por ejemplo, los hindúes han espiritualizado. En este aspecto sabemos que en la época en que el Sol en su movimiento aparente atravesaba el signo del Toro (constelación del TAURO) los movimientos religiosos usaban como símbolo el Toro, la Vaca, el Becerro, el Buey alado, etc. Poco a poco, según las manifestaciones de la cultura de cada nación, en todas partes se iba simbolizando esta expresión conforme el pueblo iba reaccionando, como siempre, a los símbolos que se lanzan al mundo como enseñanza filosófica, religiosa, esotérica. Fue así que algunos erigieron estatuas a este animal, otros las

consideraron más bien como un símbolo iniciático y algunos cuidaban de él como una bestia sagrada. Todavía hoy el símbolo subsiste en diversas formas: los españoles mantienen aún en uso las “corridas” de toros; en la India se dice que Vishnú (manifestación materializada de Dios, segunda forma de Brahma si así se prefiere) vino a visitar nuestra Tierra sobre un Toro y desde entonces el toro es venerado; la vaca, también en la India, además de ser un símbolo muy lógico, es venerada por ser un animal muy útil que proporciona la leche, la mantequilla, el queso (elementos ricos en proteínas que se obtienen sin necesidad de matar un animal para ingerir su carne que contiene pocas proteínas, en tanto que los productos de la vaca se obtienen frescos). Hay que recalcar que Krishna (el Cristo de los hindúes), es considerado por los escolásticos hindúes como el 8° avatar (enviado especial, encarnación divina) desde 3.200 años antes de Jesús. Dicho de otro modo, fue desde la Era del Toro, cuando el Sol pasaba plenamente por delante de la constelación del Taurus, que Krishna fue considerado realmente el Gran Instructor que todavía es venerado en el Oriente en nuestros días. En tanto que la vaca es considerada en la India como animal sagrado, es decir, que han espiritualizado la materia divinizando este animal, entre nosotros por el contrario, se ha materializado el espíritu exaltando el SIMBOLO material de este animal! Después de eso se pretende ser inteligente...! En efecto, es obvio insistir en el hecho de que el signo del Toro corresponde en la astrología al tema de los bienes, es la predisposición al confort, a la fortuna, etc.; la segunda casa astrológica en un esquema expresa la cuestión del dinero, de las finanzas, de las empresas, y por eso Moisés naturalmente al regresar del Sinaí demandó de los hebreos no adorar más al Becerro de Oro, no solamente por haberle elevado estatuas al animal sagrado sino también porque ellos habían tomado a la letra el símbolo de la Era, cuando el Sol se encontraba en el signo del Taurus. Aún hoy, los Bancos, las Bolsas, las Grandes Empresas de enormes capitales (símbolos de la segunda casa astrológica) están en boga contando con el favor del público que rinde culto en cierto modo a estos **Templos de Mammón...** hoy, pues, no hemos evolucionado más que los hindúes de hace algunos miles de años que le rendían un culto fanático a la vaca. Así como los españoles, van a aclamar una corrida de toros (símbolo del fin de la Era del Toro que ocurrió hace algunos millares de años) confesando así un retardo en la historia de la humanidad, también las personas que comen carne de cordero demuestran no solamente un retraso de 2.000 años (Era del Cordero cuando el Sol estuvo delante de la constelación de Aries, el cordero) sino ignorancia, pues olvidan el espíritu de dicho símbolo tomándolo a la letra, al sacrificar los carneros, las ovejas, etc.

He aquí en pocas palabras cómo hay que escapar del plano inferior por medio del SABER y tal es el símbolo superior de este chakra que no está ya limitado a los 4 elementos sino que se encuentra en una atmósfera más sutil (el éter). El Saber es también la palabra clave para el desarrollo de dicho centro dirigido por Mercurio, el planeta de la intelectualidad; pero una vez más no hay que atarse a la palabra misma sino al espíritu: intelectualidad está expresada aquí como base de la elevación a un estado más superado. Es la garganta la

parte del individuo donde reside ese magnífico medio de la expresión: la voz, las cuerdas vocales, el sonido, la expresión a través de la palabra, el Verbo!

EL CHAKRA AGNA

Escrito también a veces AJNYA-CHAKRA, es la extensión naso-ciliar del plexo cavernoso del simpático, bajo la división oftálmica del 5° nervio craneano. Las dos ramificaciones (los dos pétalos del loto) se extienden hacia las cejas: Es el centro en el cual se desarrolla lo que generalmente es llamado el tercer ojo. A la altura del ganglio cervical superior se dirigen los nervios directores de la lengua hacia una línea inferior y los del glossofaríngeo hacia arriba: 4 ramas principales (la lengua, la raíz de la nariz y la punta, el plexo naso-ciliar y el plexo cavernoso).

En realidad el chakra Ajnyya está un poco hacia abajo del plexo cavernoso, a la salida del nervio motor ocular común llamado **Hakini** (que pasa a través del centro por dentro del tálamo).

Es seguramente el más peligroso de los centros para desarrollar; las asanas que se relacionan con él deben ser ejercitadas con prudencia y nunca sin las advertencias de un Gurú, pues la iluminación de este chakra antes de concluir la iluminación de la serie completa de los centros anteriores, podría acarrear terribles consecuencias. Es muy lógico que antes de ser desarrollado cualquiera de los centros debe ser preparado durante largo tiempo y, por supuesto, deben ser iluminados los chakras uno por uno conforme al proceso evolutivo normal, pues es peligroso poner en actividad un chakra más elevado que otro antes que éste haya sido previamente desarrollado por completo. En lo que concierne a este 6° chakra, él ya está de por sí anatómicamente situado en una posición delicada que demanda un manejo experto, y, por otra parte, en cuanto al coronamiento de la serie se refiere, es comprensible que ello debe ser emprendido con un absoluto conocimiento del procedimiento. Tan complicada es la iluminación del chakra Agna que aun los sadhaks, expertos en la materia, han tenido accidentes.

Según parece, este chakra es del que más se ha hablado, aunque es del que menos se conoce!

Y ello no solamente porque es muy escaso el número de los yoghis que han alcanzado tal estado de desarrollo, sino principalmente porque resulta muy difícil explicar la definición de las facultades que se ponen en actividad.

Es evidente que un gran número de “médiun” o espiritistas de todas clases declaran a todo el mundo que su chakra de la clarividencia y de la clariaudiencia ya se encuentra desarrollado, pero bien sabemos a qué atenernos respecto a esto. No es raro que algunas personas vengan a mi encuentro para relatarme que su chakra del tercer ojo los está perturbando! Dichas personas me exponen con toda seriedad que, a pesar de estar completamente “iluminados”, son molestados por sonidos, músicas, mensajes del más allá, que ellas no pueden dormir, que sus cuerpos sirven de canal al mismo Dios, etc. No, es otra cosa lo que se requiere para estar “iluminado” hasta ese punto; no es una simple documentación bibliotecaria de espiritualismo, no es la documentación intelectual, ni la supuesta “sabiduría” de una vida ejemplar lo que puede desarrollar estos centros, sino un trabajo constante durante años, es tener un conocimiento de lo más variado y una realización total de sí mismo para abordar el plan práctico consistente en las varias reglas que son de suyo todo un problema. (Yama - Niyama - Asanas - Pranayama - Pratyahara - Dharana - Dhyana - Samadhi).

Confesamos una vez más que no conocemos en Occidente nada acerca de la pituitaria ni de las causas de las perturbaciones del plexo cavernoso. ¿Cuáles son realmente nuestras observaciones sobre este punto? El profesor W. Norman Brown de la Universidad de Pennsylvania comentó en mayo de 1939 que la contribución que la India ha hecho a la Ciencia es enorme y muy a menudo desconocida. Expuso su opinión en el sentido de que la India ha contribuido grandemente al adelanto filosófico, sociológico, artístico, así como en otras especialidades de la experiencia intelectual. Como tantos otros científicos deploró que las Universidades carezcan de delegaciones para el desarrollo de estos conocimientos que son debidos a la participación de la India. “Creemos en consecuencia, ha agregado dicho científico (ver el Boletín de la American Council of Learned Societies, 907, 15th St., Washington), que ninguna línea de estudios, especialmente las de Humanidades y las de Universidad superior, pueden llegar a ser equipadas cabalmente sin especialistas que hayan sido entrenados adecuadamente en las fases hindúes de disciplina”. Existen cátedras de Hindología o Sánscrito en Harvard, Yale, Columbia, Princeton, John Hopkins, Pennsylvania, Chicago y California, pero es verdaderamente indispensable la instalación de un Ashram o por lo menos que los Discípulos del Ashram acudan a enseñar en los Colegios de Altos Estudios. Sin embargo, parece que el americano se ha dado ya cuenta del inmenso servicio que puede rendir la filosofía de la India, que es tal vez más científica que cualquiera de “nuestras ciencias”. Por ejemplo, la estructura atómica de la materia fue expuesta por Aulukya hace 2.800 años (bajo el nombre de Kanada -el que come el átomo- se conoce al exponente del **Vaisaka**, filosofía de la individualidad atómica). Los hindúes son,

por cierto, los que han descubierto la verdadera constitución del átomo, pues si para nosotros resulta un descubrimiento saber que el átomo es un sistema solar en miniatura, en cambio para ellos es una vieja teoría que data desde la época en que existe su medida del tiempo, pues los filósofos de la Antigua India han dividido el Tiempo de acuerdo a la más pequeña concepción matemática que poseían y dicha unidad de tiempo (el kala) corresponde al período en que un átomo atraviesa su propia unidad de espacio! Dicho brevemente, la teoría atómica que consideramos como un maravilloso adelanto científico fue desde mucho tiempo antes de nuestra Era, expuesta por Kanada con demostraciones científicas tales como el movimiento de la aguja hacia un campo magnético, la circulación del agua en las plantas, el éter como base de transmisión para las fuerzas sutiles, el fuego solar como causa de otros tipos de calor, el calor como causa de cambio molecular, la disolución universal por medio de la desintegración del átomo, la relatividad del tiempo y del espacio, etc.! Estos conceptos pueden ser verificados en los tratados del Vaisheshika.

Esta documentación que en general parece alejarnos del tema de nuestros chakras tiene por objeto simplemente realizar el chakra AGNA en particular. Dicho **centro de poder** es el timón, es la última muralla directriz antes del estadio final de contemplación, por lo cual un estudio completo debe ser emprendido antes de abandonarse en la iluminación hacia la meta, es necesario cumplir enteramente con la disciplina tanto como con el conocimiento, pues en verdad es el último chakra sobre el que se trabaja en particular ya que cuando Agna ha sido puesto en movimiento la iluminación es casi automática; es el último bastión del razonamiento y del análisis. Después se deja seguir la fuerza kundalínica a través del canal trazado para este efecto, pero encontrándose, por decirlo así, sin control: es aquí en este punto, entre las cejas, donde se reúnen los principales nadis y donde se cruzan por última vez Ida y Pingala, y, como en un contacto, la corriente producida por el reencuentro de estas canalizaciones es formidable y debe ser previamente bien preparado antes de operar la junción.

El chakra AGNA es mucho más que un chakra singular, él es la cumbre en potencia de la iluminación final, es decir, que su perfecto desarrollo, proporciona la Luz al Loto de Mil Pétalos. En efecto, no hay sino 6 chakras pues el séptimo es como la consagración de la cual ya hemos analizado la explicación esotérica (las 6 puntas de la Estrella de David y su círculo, los 6 días de la semana más el domingo como consagración de la creación de Dios, etc.).

Lo que hace importante a nuestra época es que está regida por el séptimo Manú. Manú es un nombre genérico que indica una serie de progenituras de la raza humana y cada Manú regula un Manvantara (1.728.000 años). Esta consagración de razas, en cierto modo, hace de nuestra época una Edad importante, es la Era acuariana de la que se esperan sus beneficios en un futuro cercano, pues es evidente que por ahora estamos en su aurora solamente y a la entrada de la Nueva Edad existe un ligero caos debido al cambio de polaridad

(la Era de los Peces fue una etapa negativa).

Tendremos en esta Edad tan particular la posibilidad de una iluminación colectiva, la cual debe marcar, seguramente un Renacimiento Espiritual en todo el sentido de la palabra.

El Chakra del Mando es de lo más delicado para su iluminación como ya lo hemos visto, por eso es conveniente insistir en este peligro que hunde al estudiante mal preparado en el completo desequilibrio. Casi siempre el Gurú hace experimentar a su Chellah un escaso minuto de perfecto éxtasis, le hace entrever un instante del Samadhi, le abre en cierto modo la última puerta, le abre un conducto con el objeto de que la canalización ya no se encuentre virgen, aunque sin embargo, queda a cargo del discípulo hacer el trabajo de perfeccionamiento. El Maestro ilumina a su discípulo tocándolo ligeramente a la altura de la pituitaria, y si bien esta fricción sobre el chakra Agna requiere solamente unos instantes, el sadhak por su parte deberá estar listo, purificado, preparado, receptivo, abierto, como un receptáculo, como un cáliz, como un vaso sagrado, para recibir de las manos del Gurú el Néctar, la Divina Esencia, y para gozar un minuto, un segundo, un relámpago de instante, esa magnífica experiencia, la única verdadera, la única Cosa válida de esta existencia, la Verdad, la Luz, el YUG...

Esta **Diksha** (iniciación) es otorgada solamente a aquellos discípulos suficientemente preparados que hayan abierto perfectamente sus otros 5 chakras mediante su propio esfuerzo, por lo cual durante mucho tiempo es solamente el Maestro quien hace saborear las alegrías divinas a su discípulo quien no evoluciona, inmediatamente sino que a lo sumo satisface una curiosidad y se prepara una Vía pudiendo entonces recorrer un Sendero ya entrevisto. Esta Visión es algunas veces la única satisfacción de los discípulos, quienes no gozaron nunca de otras experiencias sino solamente de las que son ofrecidas así en forma de "espejismo" por parte del Maestro y que son para aquellos discípulos que a pesar de su buena voluntad no han sido suficientemente fuertes para lograr por su propio esfuerzo esos estados de iluminación perfecta que requieren una tensión tan fuerte que se comprende la necesidad casi imprescindible de morar en un Ashram (ermita, lugar de retiro, Santuario magnético) a fin de ofrecerse enteramente al trabajo de transmutación, el cual se debe pulir, perfeccionar, estudiar, analizar, detallar, completar, REALIZAR.

Es al igual que en una evolución de la escala musical en la que hay que hacer vibrar las notas una después de otra para poner en movimiento la armonía tonal de cada sonido. La base de la música hindú se compone de 6

Ragas¹⁰⁵ las cuales se subdividen en Raginis u ondas (en número de 126), y en Putras que son las sonoridades. Cada una de las Ragas tiene 5 notas: una VADI (o el Rey), una SAMAVADI (Primer Ministro) como nota secundaria, dos ANUVADI (intendentes) que son notas de apoyo y una VIVADI (enemiga) o nota discordante.

La Octava en la India está dividida en 22 SRUTIS o medios semi-tonos que permiten una variación de las más ricas en las vibraciones sonoras, lo cual es imposible para la escala cromática Occidental con sus 12 semitonos.

Hay que recordar que las notas están en relación con el color, el animal, el metal, etc..

DO	verde	pavo real
RE	rojo	alondra
MI	oro	cabra
FA	crema	garza
SOL	negro	ruiseñor
LA	amarillo	caballo
SI	multicolor	elefante

Este paralelismo, como todos, debe ser entendido perfectamente para integrar cada tonalidad e identificarse completamente con el objeto de la contemplación. La iluminación del chakra Agna no puede depender sino de un completo equilibrio entre la razón y la intuición, el análisis y la revelación, el sentido de lo objetivo y de lo subjetivo.

Pasamos en silencio el chakra MANA por cuanto que el BRAHMA RUNDRA corresponde a la cavidad ventricular media del cerebro. El paso de Kudalini por la cavidad se hace a través del estrecho conducto que se inicia en la extremidad menos pronunciada de los ventrículos cerebrales que conduce al cuarto ventrículo comunicando los ventrículos por medio del Nadi Sushumna (canal del cordón espinal) y el Akasha (espacio subarachnoideo).

105 Las Ragas son escalas de melodías fijas que guardan correspondencia con las horas del día, con una estación del año, con una deidad, etc.. La Hindole-Raga es escuchada al atardecer, en la primavera, es la evocación del amor universal. La Deepaka-Raga es tocada por la tarde, en el Verano, para despertar la compasión. La Megha-Raga es una melodía para el mediodía, en la estación de las lluvias, para dar entusiasmo. La Bhairava-Raga es para las mañanas en los meses de agosto, septiembre y octubre para producir la plena tranquilidad. La Sri-Raga es reservada para el otoño, entre el día y la noche, con el propósito de alcanzar el amor. La Malkounsa-Raga es oída durante la media noche, en el invierno, para evocar la valentía.

EL CHAKRA SAHASRARA

(Loto de los Mil Pétalos)

Es llamado algunas veces SAHASRADALA-KAMALA.

El Alma es retenida prisionera en la cavidad (randhra) hasta que pueda liberarse y reunirse a Paramatma (Alma Universal) en el exterior. La cavidad constantemente segrega un fluido llamado **Néctar de la Vida** (es el fluido cerebro espinal). Al final de esta cavidad está el espacio sub-aracnoideo que es el orificio que permite la ligadura entre PRANA (cavidad interna) y AKASH (cavidad externa) y corona el cerebro que es bañado con el fluido divino secretado en Brahma-Rundra. Toda esta parte está coronada por un chakra de mil ramificaciones y es considerado algunas veces como el BRAHMA-CHAKRA.

Se sabe que los tejidos del cuerpo humano contienen electricidad de polaridad negativa a excepción del cerebro y de los tejidos del sistema nervioso que son de polaridad positiva, por lo cual estos últimos recobran el oxígeno regenerador con mayor rapidez; por tal razón el método psicofisiológico de volver a cargar con oxígeno la sangre descarbonizada, llega a ser perfectamente lógico. El Yoghi conoce el procedimiento rápido para absorber el oxígeno en mejores condiciones así como el medio de extraer del exceso de oxígeno los átomos que, en el cerebro y en los centros del cordón espinal, podrá convertir en corriente regeneradora. En otros términos, se trata de la absorción del Prana por medio de las asanas adecuadas juntamente con la concentración de fuerzas en Shushumna para elevarlo a través de los chakras con la ayuda de Kundalini hasta Brahma-Rundra.

El corazón, que bombea en un año más de dos millones y medio de litros de sangre, en cierto modo constituye todo el secreto de la longevidad, es su mecanismo el que mantiene la vida en el cuerpo humano, y en virtud de que dicho movimiento debe su origen a la respiración, merece toda nuestra atención el sistema de la aspiración de aire. Desde hace mucho tiempo los Grandes Gurús han comprendido que la maestría de la respiración es la base del secreto de la conciencia cósmica, a la cual hay que identificarse. La Ciencia moderna también hace progresos en tal sentido y comienza a darse cuenta de la importancia del sistema respiratorio bajo un método bien aplicado. Cerca del 40% de tuberculosos han recobrado la salud por medio de la relajación local del neumotórax. Los aparatos construidos en América que permiten los enfermos la detención de la respiración al colocarlos en cámaras especialmente

acondicionadas para ese efecto, han dado espléndidos resultados en cada 6 de 14 casos avanzados de tuberculosis¹⁰⁶. Este **pranayama** artificial construido por hombres de ciencia del Occidente prueba muy bien la eficacia de los métodos de la Yoga empleados desde hace mucho tiempo por los Sabios del Oriente. Las respiraciones rítmicas, las retenciones y sobre todo las detenciones de respiración durante un tiempo más o menos prolongado, deben naturalmente ser verificadas por un Maestro de la materia, de la misma manera que la terapéutica de las vías respiratorias afectadas se aplica bajo la vigilancia de un médico. La ciencia moderna está reconociendo que la suspensión de la respiración tiene efectos benéficos para la salud y la demostración de sus resultados curativos y rejuvenecedores en el cuerpo y en el espíritu constituye uno de los pasos más importantes en el adelanto de medicina occidental del siglo XX¹⁰⁷. Cada vez más los médicos reconocen la acción de las asanas, aún más, ellos mismos recomiendan frecuentemente la Yoga como la única posibilidad para la recuperación de la salud y despiertan el interés para el estudio del método psicofísico de ejercicios que permiten mantener el cuerpo en condiciones de experimentar la fusión del Alma Individual (Jivatma) con el Alma Universal (Paratma). Dicho brevemente, pudiendo el hombre vivir el período **natural** de 250 años, tendrá así la oportunidad de contar con tiempo suficiente para estudiar, para trabajar en el perfeccionamiento de su evolución que de otra manera requiere varias reencarnaciones sucesivas. Este lapso, considerado como natural, de 250 años¹⁰⁸, permite a los yoghis liberarse una vez por todas de las indispensables experiencias terrestres y terminar con el ciclo evolutivo de perfeccionamiento, lo cual de otra manera, le obliga cada vez a comenzar de nuevo un sinnúmero de disciplinas que cuando se ha penetrado en el Sendero, ya no son igualmente necesarias. En efecto, son indispensables varias vidas antes de realizar en dónde se encuentra la ruta, el Camino, y una vez que se le ha encontrado hay que seguirlo. Cuántas almas demasiado débiles no se han atrevido a **osar**, a emprender el viaje iniciático para apoderarse del axioma Saber-Querer-Osar-Callar.

Cuando todos los centros están iluminados, cuando todo el cuerpo está relajado verdaderamente y presto a recibir la Gracia Divina, la Iluminación del Loto de Mil Pétalos no demanda en sí demasiado tiempo: es suficiente un

106 Según reporte del Dr. Alvin L. Barach del Columbia University's College of Surgeons and Physicians durante la exposición efectuada ante la Chicago Tuberculosis Society, insistiendo en la considerable importancia de la cesación de la respiración operando sobre el sistema nervioso central.

107 Ver "The New York Times" del 1° de febrero de 1947.

108 Equivalente a 10 veces el tiempo necesario para la formación completa del esqueleto, como en cualquier otra creación del reino animal.

segundo, un solo instante de verdadera unión con el Gran Todo, pero este segundo, este instante tan anhelado, viene a ser algunas veces consecuencia de numerosos años de preparación.

Para iluminar este centro no hay que desplegar vibraciones especiales, no hay que practicar un número determinado de respiraciones o concentrarse en elementos particulares, puesto que ello es el resultado del trabajo cumplido por otros chakras y especialmente es consecuencia del desarrollo del AGNA como ya lo hemos visto.

El chakra SAHASRARA una vez iluminado constituye la fusión en la Contemplación Eternal, la Conciencia Universal alcanzada, el YUG.

* * *

La Yoga es lo único en el mundo que puede eliminar cualquier tipo de idolatría porque carece de obligaciones sociales, de prácticas de culto y fija el pensamiento en un Dios Único, le da vida a esa imagen, la trasciende y entonces el Yoghi se sitúa a sí mismo en Dios, sin límite y sin forma interior ni forma exterior. Finalmente, el Yoghi se identifica así mismo interpenetrado a Dios, no constituye sino UNO, es YUG...

Una vez que existe suficiente familiarización con el tema de los chakras, así como con el de los 8 elementos de práctica que hay que seguir (los cuales no se refieren a los 8 siddhis, cumplimientos) se procederá entonces a familiarizarse con el método mecánico, si así se puede llamar, o mejor dicho, se emprenderá la técnica interna antes de hacerlo con la externa, o sea las asanas.

Los ocho elementos de la Yoga ya han sido definidos con detalle al principio de este libro:

YAMA, que implica la sinceridad, la continencia, la abstención del hurto o del deseo mismo de poseer (Yoga Darshana II-30).

NIYAMA, la limpieza interna y externa; es también el período de estudio y de adoración, son las reglas de vida (Yoga Darshana II-32).

ASANAS o posiciones del cuerpo, que no solamente son aplicadas como medidas terapéuticas (metabolismo) existiendo posturas que pueden llegar a curar, por ejemplo, hasta la lepra o la epilepsia (con la Sarvangasana), sino también para facilitar la concentración por medio del relajamiento completo del sistema nervioso y del desarrollo de determinados centros neuroflúidicos en el aspecto físico-psíquico. La mejor posición para cada quien es la que se pueda conservar el mayor tiempo posible sin ningún movimiento, aunque dos posturas deben ser ejecutadas por todos los estudiantes: Siddhasana (posición del cumplimiento, es la postura del Triángulo o de la figura perfecta) y Padmasana (postura del loto).

PRANAYAMA, que constituye el control respiratorio, el ritmo para proporcionar el impulso de la energía, el control de los nervios, la maestría de las vibraciones, el movimiento interno producido por la maestría del Prana.

PRATYAHARA, el control de las percepciones sensoriales, la restricción de los sentidos. Este control de las sensaciones es muy importante y se adquiere muy difícilmente mediante un arte de lo más minucioso.

DHARANA o Meditación, es el sistema de fijarse en un objeto con posibilidad de ver sus emanaciones, sus vibraciones, su exteriorización que

escapa a la vista ordinaria. DHAR puede entenderse por un contacto al mismo tiempo que significa dar el sentido de ver alrededor. Por ejemplo, Dharshana es la bendición de un Santo, los discípulos frecuentemente acuden a pedir al Maestro el Darshan (un instante de examen, un punto de vista, una contemplación a su persona, que permite al mismo tiempo una verdadera bendición de la emanación sagrada).

DHYANA, la Concentración (Yoga Darshana III-2), es el mantenimiento del consciente fijado sobre el objeto, esa contemplación que implica casi la supresión del objeto mismo por estar tan estrechamente ligada “la vista” con el objeto, y cuando digo “la vista” me refiero a la visualidad interna, a la interpenetración de la mirada por comprensión de la Esencia del objeto.

SAMADHI, la Identificación, la cual se opera cuando la individualidad desaparece, es decir, cuando la forma individual, de aquel que medita y se concentra hasta el punto de ser absorbida por el objeto mismo, llega a la percepción de la Super-Consciencia.

Es necesario distinguir dos clases de **samadhi** (textualmente significa “muerto”, paralizado, que no existe más en el sentido de la vida!): el primer estadio, **Savikalpa-samadhi**, confiere la posibilidad de retornar al mundo físico y, finalmente, el **Nirvikalpa-samadhi** es la fusión en el infinito, el Absoluto, el Nirguna.

El Savikalpa es un período que se ha decidido antes de proceder a la experiencia samádica con el fin de no perder, en cierto modo, la completa individualidad, pero teniendo la posibilidad, sin embargo, de fundirse en la Consciencia Universal. El Yoghi recobra enseguida su carácter individual al retornar del estado de éxtasis, como se ha calificado frecuentemente, aunque yo mismo no apruebo la palabra, pues propiamente no es cuestión de éxtasis que corresponde simplemente a una evasión de la consciencia del anterior estado, sino más bien se trata de un estado alcanzado conscientemente por medio de una operación psíquica y no simplemente mental. Yo establezco una enorme diferencia entre un médium que alcanza un plano terrestre, así sea el más elevado, y un Yoghi que suscita la Unión con el UNO.

El Yoghi se decide al Nirvikalpa cuando quiere gozar definitivamente de la sublime paz, del completo samadhi, sin restricción o deseo de retornar al plano físico, en la fusión final para la reintegración en el Gran Todo con la pérdida completa de la individualidad.

Cuando el estudiante Yoghi ha desatado las ligaduras del consciente, cuando ha realizado lo iluso de la materia que lo encadena a este mundo, en fin, cuando es capaz de producir facultades diferentes a las reacciones mecánicas del ser en general, es cuando realiza los ocho poderes (Siddhis) que constituyen los medios fundamentales de investigación y permiten conocimientos más allá del saber científico de nuestra época. Sirviéndose de estos medios los Sabios

de la Antigüedad poseían conocimientos de ciencia de los cuales estamos hoy todavía intentando darnos una explicación. La estructura planetaria fue descrita mucho tiempo antes de la invención de los telescopios, y los Gurús de la India conocían la conformación de los átomos sin tener microscopios, y describieron la naturaleza de los órganos y su funcionamiento sin poseer el recurso de la disección. Los métodos empleados fueron completamente diferentes de los conocidos actualmente por nosotros; nuestro análisis está hecho siempre sobre un plano limitado porque sólo observamos el exterior y aun cuando “recortamos” algo para ver el centro miramos únicamente el exterior de este “interior”! Los Yoghis se interpenetran en la cosa misma, no se conforman con visualizar el objeto sino que se identifican a él.

Los ocho siddhis (cumplimientos) son otros tantos métodos para investigar en los diversos planos de la existencia humana habría que decir, casi sobrehumana!:

ANIMA, que quiere decir hacerse pequeño como un átomo, permite el análisis de la constitución interna, más aún, de la quintaesencia de los objetos.

LAGHIMA, que significa carecer de peso para escapar a las leyes habituales de la gravedad y recorrer de esta manera regiones desconocidas.

PRAPTI, es resultado de los siddhis precedentes y consiste en transportarse instantáneamente a cualquier lugar que sea, permitiendo así una ayuda eficaz, inmediata y sin límites.

PRAKAMYA, permite obtener al instante todo lo que se desee. Esta facultad, más aún que las otras no la exhibe el Yoghi, él se abstiene de manifestarla y utiliza casi siempre las vías naturales para la obtención de las cosas que necesita a fin de no desperdiciar una energía que le será necesaria para propósitos más útiles en un sentido universal.

MAHIMA, llegar a ser inmensamente extenso para situarse en forma de no ser perturbado o para manifestarse en condiciones especiales para dar asistencia en ciertos y determinados casos.

ISHITA, es la Potencia Total, el poder de crear, como ya lo hemos dicho, lo cual implica no solamente la creación de objetos mediante la transformación de una cosa en otra sino la creación completa, fuera de lo mental, que se materializa enseguida bajo la fuerza de la voluntad del Yoghi al poder emplear esta facultad de Ishita.

VASHITA, es el poder de controlar elementos y seres lo cual permite a los yoghis suprimir el tiempo y el espacio y activar algunas veces un karma, una ley de causa a efecto, como ayudar también a una colectividad, a una raza, a una humanidad.

KAMAVASAYITA, es la facultad de estar siempre satisfecho y en completa beatitud. (Algunos agregan todavía el GARIMA que consiste en llegar a poseer un peso enorme).

Es comprensible que todas estas facultades proporcionen la posibilidad de REALIZAR plenamente los seres y las cosas, pues, en efecto, lo que tocamos no es siempre lo que vemos y las percepciones no son idénticas para cada quien. Así pues los yoghis insisten no solamente en el hecho de la imperfección de nuestros sentidos sino también del método de percepción, puesto que nuestros sentidos, que son únicamente “medios” de percepción, deforman frecuentemente la realidad (al igual que la abundancia de acepciones psicológicas que ofrecen las diferentes religiones visten la REALIDAD). Únicamente identificándose a los seres y a las cosas es como podemos conocerlas perfectamente, saber secretamente la naturaleza íntima: identificarse, he aquí un significado que dar a la YOGA. Es indispensable saber que la percepción no está en el órgano sino en la consciencia a la cual el órgano transmite la percepción y por lo tanto resulta lógico poder trascender el órgano y obrar directamente con la consciencia. Por ello está dicho: “Lo que llamamos experiencia no es más que una limitación sujeta a la ilusión (maya). La única experiencia verdadera es la Identificación Mística (Samadhi) y solo ella permite llegar al conocimiento total”. (Yogatrayananda, Shiva Archana Tattva).

Estamos perdiendo un tiempo infinito en detallar, en analizar, en estudiar mediante los sentidos, los cuales están imperfectos y muy a menudo desnaturalizan las cosas, nos engañan más de una vez, de igual manera que al saborear algo lo encontramos diferente de como nuestra vista nos había hecho imaginarlo, o bien quedamos agradablemente sorprendidos al conocer personalmente a quien tuvo por teléfono una voz desagradable, pues nos habíamos hecho una imagen diferente de lo que la persona era en realidad (o viceversa). Dicho someramente, ahí está siempre el espejismo para conducirnos a experiencias incompletas y lanzarnos a una ilusión más, en tanto que la percepción directa de nuestra consciencia (mediante el Samadhi) constituye la identificación completa que permite la imagen Verdadera, la Unión Perfecta, la Interpenetración Completa.

Las religiones existen, por centenares, con el objeto de dar una concepción más o menos exacta de la naturaleza de las cosas subjetivas; las ciencias existen también numerosamente para ofrecer, según la época, las teorías más o menos exactas que disertan sobre la naturaleza objetiva de las cosas; sin embargo, cuánta relatividad existe en tales dominios. Las religiones, siendo tan subjetivas, han intentado dar una moral objetiva a los hombres, y, a su vez, las ciencias, tan objetivas, han sido obligadas desde hace mucho tiempo a incorporar un poco de subjetividad a sus explicaciones, so pena de perderse en un universo por demás limitado; es aquí donde estamos con respecto a la REALIDAD, a la VERDAD, tan proclamada siempre en todas partes pero cuya

existencia nadie puede resueltamente atestiguar, ni demostrar siquiera un poquito esa exquisita aspiración de toda la Humanidad. Las religiones se pierden en las imágenes tanto como las ciencias en sus símbolos: las primeras simbolizan el fanatismo y las segundas fanatizan sus símbolos!

Solamente la YOGA persiste a través de los Tiempos porque no se trata de una imaginación pictórica subjetiva, o de una llamada objetividad de hecho, sino que ES... La Unión, la Fusión, la Identificación, es una experiencia que cada quien puede intentar sin que sea necesario situarse bajo las obligaciones de una sociabilidad más o menos respetable como los que siguen una religión o se ocupan de una ciencia, pues para ser Yoghi no es necesario practicar un ritual religioso o entregarse a un culto científico: es suficiente REALIZAR plenamente por sí mismo la Realidad sin requerir gimnástica metafísica como en las diversas filosofías o malabarismo físico como en las diversas ciencias. YOGA es un SISTEMA, el Sistema un METODO, el Método: la Sublimación del SABER.

Tenemos el hábito de la comprobación en el dominio material, queremos tocar con el dedo: niños que somos no comprendemos ni siquiera las lecciones del Pasado. Los Antiguos eran más sabios, esto lo sabemos, y sin embargo mientras ellos preservaron sus conocimientos, nosotros en cambio, estamos siempre a caza de la demostración, deseamos prevalecer con nuestros conocimientos aplicándolos a lo que denominamos un dominio práctico. Los chinos conocieron la pólvora algunos miles de años antes de nuestra Era, pero se abstuvieron muy bien de utilizarla en otras aplicaciones diferentes a la pirotecnia; los bizantinos conocieron el principio de la máquina de vapor, pero mucho más sabios que nosotros supieron abstenerse de aplicar dicho principio. En nuestros días, a excepción, por ejemplo, de hombres como el Mahatma Gandhi, quien practicó la doctrina del Ahimsa¹⁰⁹, únicamente nos impresionamos cuando se trata de nuevas maquinarias que ofrecen un aparente confort, que tiene a menudo ay! consecuencias demasiado desastrosas. En efecto, mientras que el Occidente está especializado en el progreso material, el Oriente sabe evolucionar espiritualmente.

El término AUM no constituye solamente la palabra sagrada que tendremos que detallar más tarde sino que se resume a menudo mediante SATCHIDDANANDA que es el símbolo de las tres manifestaciones de la filosofía hindú (Sat-Chit-Ananda). SAT es el Ser, la Verdad; CHIT es el Conocimiento, la Sabiduría; ANANDA es la Beatitud, la Contemplación. Por consiguiente tenemos esta gran línea filosófica: La Verdad del Ser (el Padre); la Sabiduría que es el Verbo, el Logos (el Hijo); la Felicidad, la Consciencia de

109 AHIMSA o abstención de dañar y por lo tanto doctrina de la no violencia que caracterizó la vida del Gandhiji.

Todo (el Espíritu Santo); y alrededor de esta Trinidad vibra toda la Tradición de la India.

Compenetrarse bien de esta significación triológica es haber recorrido milenios de una Tradición Sagrada. Los Occidentales que estudian la India frecuentemente se pierden en la crítica del amor de los hindúes por las vacas en vez de analizar la teología de esta cuna de la civilización. Con demasiada ligereza también, los espíritus agresivos de la raza blanca se han precipitado a descubrir que la religión de la India está basada en la adoración del sexo masculino y que los Templos y los lugares sagrados poseen una piedra con la forma del órgano macho de reproducción como emblema de veneración por parte de los devotos. La cosa no es nueva y en todos los tiempos el órgano generador ha sido objeto de una devoción especial; cuántas religiones perpetúan esta adoración, pero revestida de diversos símbolos tales como la cruz, el triángulo, el círculo conteniendo una curvatura serpentina, etc. La cruz, en cualquiera de sus representaciones (romana, gamada, con empuñadura, etc.) representa siempre el principio generador ya sea en forma de acoplamiento del hombre con la mujer o por la representación del sexo del hombre solo, etc. El triángulo es la síntesis porque representa: ya sea el sexo femenino listo a recibir el órgano macho, ya sea el miembro masculino presto a penetrar en el órgano hembra, según lo exprese la posición del triángulo con la punta hacia arriba o hacia abajo, o también el cumplimiento de la acción como en la estrella de Salomón en la cual los triángulos permanecen entrelazados a la manera de dos cuerpos estrechamente apretados. El Sello de la Sabiduría, del Tao de los Antiguos chinos, representa perfectamente a través de la parte sombreada y la parte blanca el acoplamiento de dos seres entrelazados, pudiéndose apreciar aun el detalle de la posición particular para la preparación del coito, así como también puede simbolizar un dibujo sintético del meato visto a plena cara.

Indignarse de que la India se entregue a la adoración del falo es demostrar la ignorancia que se tiene de otras religiones, muy especialmente de la cristiana, la cual, para no chocar con los moralistas demasiado establecidos, venera también el sexo macho bajo un profundo disfraz de diversas representaciones como la cruz en forma de trébol que caracteriza muy bien al órgano macho completo con sus atributos, como el campanario, como otros símbolos de sus iglesias que son también llamadas de atención para venerar lo que deberá ser considerado como lo más sagrado de lo sagrado. Las pirámides, los obeliscos, los gorros de las mujeres de algunos países (particularmente en Bretaña y Normandía en Francia) son la reproducción exacta del falo con sus preciosos auxiliares.

Este Lingam que se encuentra en todas partes de la India mucho menos escondido que en otros países es, pues, el verdadero símbolo de la Vida. Lingam significa **falo**, más aún **SEÑAL**, él es la clave mágica. El sexo macho, compuesto de sus tres partes principales, no solamente expresa una triple imagen sino que

nos conduce nuevamente a la palabra A U M y a lo que dedujimos hace un instante. Este órgano constituye la base de todo el problema vital, nosotros lo sabemos y para hablar de él existe como un falso pudor pues apenas se aborda dicho problema: hasta los más osados se encierran en un completo mutismo; cuando me proponía exhortar a la discusión de este tema veía en todas partes que el rubor subía a los rostros y, por lo demás, muy a menudo me han rogado inmediatamente evitar este género de conversación! En cada país he tenido que abandonar mis conferencias en que trataba del problema sexual y, más aún, he tenido que evitar enunciar los simples símbolos o características de este órgano en el esoterismo y otro tanto en la psicología general... En pleno siglo XX y nos creemos avanzados: en la India se habla libremente de la higiene íntima, de los contactos sexuales pero jamás se permitiría la más insignificante vulgaridad o historia picaresca como estamos acostumbrados en Occidente.



FIGURA 45
Una representación católica romana de la Santísima Trinidad. Siglo XIV.
Escultura del Museo de Boston.

Krishna (el Boyero Azul) voló sus ropas a las pastoras, lo cual se puede entender como el robo de las vestiduras que las cubrían o bien de sus vestiduras egocéntricas, o que como ladrón de almas trataba de hacer realizar la Desnudez Espiritual. En el bosque de Brindaban dicho Señor Divino fue el bienamado de los animales y de las mujeres, y se dice que poseyó 16.000 esposas! Se comprende que el símbolo de esta historia debe tener su fondo de verdad como todas las mitologías. Es seguro que la vida de Krishna como la de Buddha, Jesús, Quetzalcóatl, Hanahpu, etc., son relatos verdaderos acerca de la existencia de estos Enviados, pero más aún encierran símbolos que deben ser tomados en su mayor parte de acuerdo al espíritu y no a la letra. Por qué sorprenderse de encontrar historias de amor en la vida de un Santo como Sri Krishna, máxime cuando se interpreta con el sentido moderno que todo lo deriva a puro sensualismo. Es claro que las Bacanales, los Liberatorios, las Saturnales, las Faloforias, eran otras tantas orgías sagradas, pues había que honrar las fuentes de la generación y del derramamiento. Se sabe cómo estas ceremonias fueron conducidas, se conoce exactamente el sentido que se le daba a los rituales, cuya forma operativa podemos justamente llamar disciplinas iniciáticas, aunque juzguemos con demasiada rapidez por los hechos materiales que se ofrecen a nuestros ojos ignorantes.

Vemos en todo solamente el sentido profano sin tener ninguna idea del sentido sagrado, como los Antiguos la tenían. Indudablemente cometemos la injusticia de proscribir la mujer de la existencia de un iniciado, como si no estuviera escrito: “Adorar los Dioses sin venerar a la mujer es anular todos los actos piadosos” (Manú, III-55, 6).

En la India la mujer es respetada y aún venerada, bajo la forma de Gauri (la Madre), es la Naturaleza, llamada a veces Kali (divinidad a través de la polaridad femenina) sin embargo, es el hombre quien prevalece en la superioridad de la evolución y constituye para la esposa: la representación divina, pues a él corresponde hacerse cargo de la evolución de ella, quien como elemento negativo no tendría ocasión de progresar: “Una mujer virtuosa debe constantemente venerar a su marido como a un Dios” (Manú, V-154).

En efecto, esta manera de ver no tiene nada especial en la India, donde todo se respeta y mucho más los preceptos, lo cual constituye, hasta cierto punto, una moral bien occidental como tantas otras disciplinas que no provienen de filosofías “extranjeras”, pero que los occidentales generalmente no respetamos. Es corriente suponer que el precepto de no comer carne es inherente a los orientales (aunque no se sepa exactamente si se debe a los budhistas, o a los hindúes o a los taoístas! ...), sin embargo, hay que aclarar enseguida que se trata de una regla religiosa generalizada que se encuentra tanto en la Biblia como en los Vedas o en el Korán, prohibiendo tanto los alimentos hechos de animales (Korán, II-168) como la abstención del vino (Korán, II-216), etc. Estas disciplinas religiosas fueron originadas simplemente

por cuestiones higiénicas y continúan vigentes en nuestros días para aquellos que poseen un poco el sentido de la estética!

La unión de dos elementos (macho y hembra) es como la fusión de las dos polaridades (positiva y negativa) necesaria en todas las cosas y pasa a ser secundaria cuando debido a una transmutación es posible acoplarse sin las polaridades de "forma", pues no se respeta más la materia sino que se trabaja entonces en un plano superior. Su símbolo está expresado en el A U M que ya hemos mencionado, el cual es la manifestación de las polaridades positivas, negativas y neutras (Pingala-Ida-Sushumna). La palabra sagrada AUM, que es mencionada en los **Vedas**, se traduce por los tibetanos como H U M, es el AMEN de los egipcios (en hebreo significa seguro, sincero) que los musulmanes han convertido en AMIN. El AMEN no proviene de "ame" (alma) como los franceses podrían creer, sino de una palabra difícilmente explicable que aparece en el Apocalipsis, Cap. III, vers. 14: "El Amén, el testigo fiel y verdadero, el comienzo de la creación de Dios"; es en cierto modo el Soplo, el **Prana**, la primera manifestación. Sabemos que la **H** fue durante largo tiempo la expresión simbólica Divina, la cual ha vuelto a encontrarse hasta en numerosas tribus que con el **Ha** significan el nombre de Dios, tal como la **H** en el nombre de los Enviados cHrísticos (Hanahpu, Hu, Huiracocha, JeHsu), y como el Aum que forma un sonido aproximado a la **HHH** prolongada, como también la palabra tibetana HUM a su vez se aproxima más a dicha fonética para expresar igual sentido, pues en realidad la pronunciación es la misma. Esta palabra sagrada es indefinible, es el nombre de Dios así como la palabra de bendición, empero esta palabra está colmada por sí misma de una profunda significación, es el símbolo de un sinnúmero de ideas y habría que escribir varios libros sobre sus diferentes representaciones.

En efecto, el AUM constituye sobre todo el mecanismo completo de la Yoga como también su finalidad misma, definiendo al mismo tiempo el trabajo, tanto en los tres planos (material, astral, divino), como en los campos (físico, intelectual, místico) y en los diferentes cuerpos (somático, psíquico, neumático). El es también el procedimiento, toda la técnica a captar, por medio de la cual el Prana produce la energía transmutable que va a promulgarse a través de los centros lumínicos hasta la meta final que él simboliza. Debemos ahora enfocar este mecanismo que permite la iluminación.

Hemos visto hasta ahora las condiciones indispensables para prepararse a la Yoga, las facultades que deben emplearse para las investigaciones, conocemos los elementos en juego y vamos ahora a examinar el mecanismo con el cual funciona la Shakti General, y el cual puede ser comparado a una fuerza activante, simbolizada por una serpiente llamada Kundalini, que viene a incorporarse a la energía individual cuyas radiaciones primeramente llegarán a iluminar los centros físicos para emanar como fuerzas psíquicas que permitirán

una transformación del poder material para identificarse (desde el cuerpo personal) hasta el Nirguna, llamado **lo sin cualidad**, es decir, el Absoluto; en otras palabras, una transmutación del plano físico, tan a menudo conocido y materializado como “una verdad”, hasta los horizontes ilimitados del espíritu, el cual es a su vez muy a menudo negado o por lo menos considerado como poco cierto.

Los chakras son evidentemente los principales elementos del sistema, sin embargo para nuestra investigación científica se entienden en el sentido de **plexos** y es a la luz del sistema nervioso que se opera su desarrollo. Por consiguiente, el hecho de que los chakras al ser puestos en movimiento por los Nadis proporcionen la energía necesaria al Kundalini, se traduce en el sentido de que los plexos al ser puestos en movimiento por los principales nervios proporcionarán la fuerza vital al Vago.

Los 10 nervio-impulsos principales (Vayu-Nadis) son:

IDA	(canalización de la izquierda),
PINGALA	(canalización de la derecha),
SUSHUMNA	(canalización central),
GANDHARI	(en el ojo izquierdo),
HASTAJIVHA	(en el ojo derecho),
PUSHA	(en el oído derecho),
YASHASWINI	(en el oído izquierdo),
ALAMBUSHA	(en la boca),
KUHU	(en el pene),
SHANKINI	(en el perineo).

Ellos canalizan y permiten los impulsos del desarrollo (Prana-Vahaka).

72.000 nadis deben ser agujoneados para que sus vibraciones puedan tomar contacto con los planos superiores, los cuales a su vez transmiten en las esferas sublimes el poder energético desplegado por el impulso individual para su fusión en el ACINTYA (lo inconcebible).

Como dice Arthur Avalon, el Kundalini es la Shakti-Estática, es el representante incorporado individualmente del Gran Poder Cósmico que crea y sostiene al Universo.

El poder estático (anabólico) es la parte para-simpática, y el poder dinámico (catabólico) es la parte simpática.

Swami Vivekananda define a Kundalini como la energía de acción, enroscada sobre Muladhara, este centro donde se acumulan los residuos de sensaciones. Me excuso de encontrar pobre esta definición, por mi parte prefiero reconocer a Kundalini como una fuerza activa de poderes ilimitados,

como la posibilidad de regeneración, como el don de la verdadera Alegría, de la Fe y de la Sabiduría, y en cuanto a su localización no creo lo que dice Vivekananda (que ay! fue un vedantista y no un yoghi como su Maestro Ramakrishna, el Param-hansa), que se pueda circunscribir a un solo chakra, a Muladhara.

Según afirma el **Hatha-Yoga-Pradipika**, el Kundalini está adormecido custodiando el conducto que va a la sede de Brahma (Brahma-Rundra), es decir, que Kundalini (la fuerza energética vital) guarda el pasadizo (canalización) que avanza hasta la cavidad cerebral que ya hemos citado en páginas anteriores. Siempre se ha dicho, desde los clásicos de la Yoga, hasta las diversas fuentes autorizadas, que Kundalini se encuentra en KANDA, el cual está situado en la parte inferior del cuerpo humano, un poco hacia arriba del ano. Aunque el **Goraksha-Shataka** lo sitúa un poco más arriba, no pienso de acuerdo a los tratados que describen a Kundalini en el chakra Muladhara, pues esto se enseña verbalmente al comienzo de las explicaciones sobre la Yoga con el propósito de no entrar en detalles que simplemente lo que ocasionarían sería malograr al estudiante impaciente, y desalentarlo con tantas complejidades técnicas. También se dice corrientemente que el chakra Manipura es el plexo solar aunque sabemos muy bien que está situado en el eje cóelico, pero para qué dar más detalles cuando apenas el alumno intenta vislumbrar una generalidad que siempre habrá tiempo de rectificar en cuanto el curioso o el estudiante llegue a ser un verdadero buscador.

El **Vanya-Valka** sitúa a Kanda un poco arriba del ano (una pulgada aproximadamente) prolongándose en una línea que llega un poco abajo de la raíz del pene lo cual correspondería a un bulbo raíz cuya expansión da nacimiento al chakra Muladhara que coronaría este soporte-raíz, verdadero receptáculo-cáliz del Kundalini Sagrado. En el curso de una conversación rápida siempre se sitúa a Kundalini en el chakra Muladhara y aun así cuando se le describe se le debe situar debajo de este chakra (y no por encima como dice Vivekananda, cuyas experiencias psíquicas le costaron la vida, por no tener la maestría, prueba indudable de que careció de suficiente conocimiento del mecanismo, lo que también demuestra por otra parte la falta de conocimiento en sus definiciones de localización).

El libro de Vasant G. Rele (The Mysterious Kundalini) es seguramente el que mejor define científicamente la posición y el mecanismo de dicha energía interna; también lo reconoce así Theos Bernard, quien hizo su carrera universitaria antes de llegar a ser yoghi. El doctor V. Rele supo explicar en forma clara para el mundo occidental el proceso de este dinamismo vital que permite el completo desarrollo de las facultades. El explicó de manera exacta la asimilación de Kundalini al Nervio Vago derecho, el cual es, de los dos Vagos, el único con una dinámica que corresponde a las descripciones que las literaturas Yoghis hacen de Kundalini. El Vago izquierdo juega un papel insignificante en la formación del plexo solar y de los

plexos situados debajo de él, mientras que el derecho a través del ramal hipogástrico va en contacto directo al plexo solar y a los plexos situados más abajo. El estímulo del nervio Vago derecho en su conexión central puede controlar las actividades de los seis plexos del sistema simpático que abarcan, como lo define el doctor Rele, la parte más importante de la porción del sistema nervioso autónomo del parasimpático.

Hemos visto los chakras, sus ruedas vibrantes que captan las fuerzas etéricas, que nos ponen en contacto con el mundo estelar y mediante los cuales llegamos a vibrar hasta el punto de transformar la materia en espíritu; conocemos las canalizaciones que, de acuerdo a la anatomía en Occidente, son los cables de unión de un sistema nervioso, pero que deben ser también las direcciones fluídicas que conducen la Energía Vital Universal hacia el poder individual para permitirle la unión; ellas constituyen los 72.000 nervios que son dirigidos por 10 jefes que tienen finalmente un Gran Maestro localizado en el ombligo y que asciende a la cabeza.

Hemos hecho mención de los ocho elementos de trabajo así como hemos enunciado hace un momento las ocho facultades, pero no perdamos de vista las diez energías con sus correspondientes funciones:

PRANA	(con la respiración),
APANA	(excreción),
UYANA	(circulación),
UDANA	(la tos),
SAMANA	(digestión),
NAGA	(eructación),
KURMA	(guiño de los ojos),
KRIKARA	(estornudo),
DEVADATTA	(bostezo),
DHANAM-JAYA	(asimilación).

Tenemos aún que acatar los CHATURVARGA (los tres primeros llamados TRIVARGA):

DHARMA	(vida de acuerdo con la Ley),
ARTHA	(es el objetivo a alcanzar),
KAMA	(los deseos y su cumplimiento), y finalmente
MOXSHA	(la Liberación).

Después pensaremos en las Purificaciones y podremos enseguida pasar a los ejercicios preliminares en función de la real Hatha-Yoga, simbolizada sobre todo por las Asanas (posturas).

Las 6 Acciones (procesos de purificación), llamadas SHAT-KARMAS, son:

1.- DHAUTI: Consiste en el lavado interno con la ayuda de una tela de algodón (una gasa aséptica de 25 pies) empapada previamente en agua (para facilitar el proceso preliminar tan difícil para los principiantes puede ser en leche o en agua azucarada). Nunca se deja en el estómago más de media hora, sino que se procede muy delicadamente al comienzo tragando apenas un poco de la venda para acostumbrarse y conservándola un poco más todos los días, empezando desde unos cuantos segundos hasta un cuarto de hora (demoras más prolongadas son autorizadas únicamente por un Gurú). Primero debe hacer el lavado de la boca con un pedazo de la tela (seda de preferencia), no solamente enjuagándola sino presionándola tal como se hace con las tetas de las vacas para ordeñarse, Dhauti incluye el lavado interno de la boca, del estómago y del recto.

2.- BASTI: Es la limpieza del ano y del colon. Se practica en dos formas diferentes, una a secas y otra con agua. Los yoghis practican la aspiración acuática por el ano estando sentados en un recipiente con agua, la cual una vez absorbida del recipiente es conservada un instante en el cuerpo para ser expelida, y así repetidamente hasta que el agua arrojada del cuerpo esté completamente limpia.

3.- NETI: Es el lavado de la cabeza y de los senos frontales mediante la aspiración de agua por la nariz y su expulsión por la boca. Es decir, se bebe el agua fresca por la nariz y se arroja por la boca sin pasar el líquido por la garganta.

4.- NAULI: Consiste en el tratamiento del abdomen por medio de un masaje interno a base de contracciones de los músculos abdominales. Nauli (o Naukili) es la práctica del plegamiento muscular por absorción del epigastrio bajo el tórax (uddiyana), haciendo jugar uno a uno los músculos abdominales derechos, después los izquierdos y finalmente separando los órganos y presionando en el centro del bajo vientre, todo ello con una perfecta maestría de los nervios y de los músculos.

5.- TRATAKA: La gimnasia de los ojos, consiste en varios movimientos de rotación, de revoluciones, de aislamiento de los nervios para hacer reaccionar separadamente el ojo izquierdo del derecho, así como de fijación en un punto exterior o interior de la cabeza, en la punta de la nariz, entre las cejas, en la frente, en las mejillas, etc.

6.- KAPALABHATI: El aliento y las respiraciones especiales para el sistema vascular. Esta práctica arregla los desórdenes ocasionados por KAPHA (flema).

Además de estas purificaciones principales, después del lavado de la boca y de la lengua en particular (raspar la lengua, frotarla, limpiarla), hay que practicar diariamente el **Kechari-Mudra** que consiste en hacer llegar la lengua a la punta de la nariz, enseguida introducirla en la garganta y parar la saliva que se produce en exceso, sobre todo al principio. El alargamiento de la lengua (ejercicio de colocarla sobre la nariz) a veces no se hace plenamente y el Gurú practica entonces una ligera incisión (pero ello no es indispensable porque con la práctica se obtendrá la longitud deseada y se llegará con la lengua a cubrir la glotis para obstruir la abertura de la garganta).

Como para ejecutar correctamente estos ejercicios es indispensable la paciencia y puesto que el estudiante sólo está autorizado con muchas restricciones a estas prácticas que se deben ejecutar con gran prudencia al principio, se hace necesaria la preparación mental y psicológica para estas purificaciones (que consisten sobre todo en la eliminación de Kapha) por medio de la práctica diaria del Pranayama con Bija-mantram.

En este sentido, el sistema Yoga incluye diversas posibilidades de acercamiento para que cada quien encuentre su método de realización según su propia constitución, y por ello, la diversidad de la Yoga, diversidad solo aparente, pues existe tanto la Bakthi-Yoga, para los devotos, como para los intelectuales la Jnani-Yoga, para los psíquicos la Yantra-Yoga, etc. La catalogación de los temperamentos se hace generalmente en tres clases:

PASHU (los de naturaleza puramente física),

VIRA (los individuos de temperamento mental),

DIYA (el grupo de extrema espiritualidad).

Cada individualidad responde a una Vía (una Yoga), sin embargo, hay que tomar en cuenta que esta Vía es momentánea, pues habrá que operar como si estos caminos no existieran, con el objeto de practicar la YOGA (comprendiendo el conjunto de los diversos métodos). Las cuatro formas principales son expuestas generalmente como sigue:

HATHA-YOGA que es el dominio de la acción dinámica. HA quiere decir Sol y THA es la Luna, la unión de las dos polaridades simbolizadas por los dos luminares (el ojo del día y el ojo de la noche, las Luces del Cosmos), es el camino de la realización por la violencia, es la acción violenta sobre el cuerpo físico para la maestría de las reacciones, para controlar las sensaciones, suprimir las reacciones inconscientes (tics, manías), en fin, dirigir la voluntad en el sentido que se desea para obtener una energía capaz de pilotear el pensamiento hacia la unión absoluta de lo individual con lo universal.

Existen siete períodos en la Hatha Yoga:

- 1°- La purificación,
- 2°- El cuerpo es fortificado,
- 3°- La calma y la posibilidad de estar sin impulso,
- 4°- La paciencia y la confianza,
- 5°- El cuerpo es por fin iluminado, él irradia,
- 6°- El cuerpo usa de los poderes objetivos,
- 7°- El cuerpo usa de los poderes subjetivos.

En efecto, la Hatha-Yoga, que es la entrada a todo el método propiamente dicho, es el comienzo y el fin de una paradoja existente en casi todas las cosas, ya que la Verdad es simple y complicada a la vez. La Hatha-Yoga proporciona la primera disciplina indispensable para las otras vías de la Yoga, pues es lógico que el sistema yoga comience en el cuerpo físico, es natural que la acción sobre la materia constituye el primer paso en un sistema físico-psíquico, y que tengamos que subyugar nuestra naturaleza inferior antes de proceder a otra cosa; así mismo al final de toda vía evolutiva que haya sido proseguida a través de las diversas ramas, que acabamos de enumerar, de acuerdo a los temperamentos, veremos la necesidad de recurrir en cierto modo a la Hatha Yoga para finalizar la experiencia. Por otra parte, se advertirá más tarde durante el examen de cada línea de la Yoga (Jnana, Bakhti, Rajas, etc.) que las disciplinas elementales siempre vuelven a repetirse, que es imposible ser un Dhyana-yoghi sin hacer las asanas de la Hatha-Yoga, que ningún Rajas-yoghi ha excluido la Hatha-yoga por la cual ha tenido que pasar previamente, y aun debe proceder todos los días a ejecutar posturas que le serían imposibles de practicar sin haber hecho la Hatha-yoga con anterioridad. Es por ello que debemos estudiar con más especialidad la Hatha-yoga que por sí misma es como la base, el medio y el final del sistema Yoga.

MANTRA-YOGA constituye indudablemente la siguiente Vía a proseguir, es la liberación por el Mantram (plegaria especial que no pide nada, al contrario de las plegarias cristianas, por ejemplo, que están llenas de peticiones y de insistencias en beneficios por recibir como si Dios no supiera lo que nosotros necesitamos!) El Mantram es potestad del Verbo. MAN significa pensar, TRA es liberarse, es la línea de la Yoga que busca la Unión mediante el Verbo, es la concentración en la palabra, en el sonido, es pensar que se es el sonido mismo para fundirse con él a lo Universal. Existen dos divisiones en este Sendero de reintegración: la KRIYA (la acción) y el BHAVA (la sensación) las cuales proporcionan el Gozo aquí abajo y, la bendición eternal en la Liberación.

LAYA-YOGA, es considerada generalmente como la tercera etapa; es el sendero de la reintegración por medio de la **disolución**, es, en cierto modo, la

verdadera alquimia espiritual. Laya quiere decir absorción y permite Identificarse por medio de la fijación en los sonidos internos, en las vibraciones pránicas (durante sus ejercicios especiales, la Hatha-Yoga vuelve siempre a ser una necesidad).

RAJA-YOGA, apreciada como la Yoga superior es de hecho una gimnástica metafísica. No quisiera contrariar todas las concepciones habituales de las literaturas sobre Yoga diciendo por mi parte que más bien se trata de un éxtasis, pues en verdad cuando ellas afirman que la Raja-Yoga es una disciplina mental, colocan a los Raja-yoghis apenas en la búsqueda del control mental, que ya el menor de los Sadhaks ha obtenido mediante algunas asanas y un buen método de Pranayama. En efecto, se sabe que la Raja-Yoga incluye diversas disciplinas, la primera de las cuales es la práctica de las asanas, esto es dilucidado frecuentemente por algunos occidentales que se dicen “rajas-yoghis” y que creen haber llegado al estado final declarándose como tales, no teniendo siquiera la menor idea de lo que es una disciplina mental, que excluye todo lo mundanal y en lo cual se encuentran casi siempre los “espiritualistas”, “teosofistas” y otros estudiantes de pseudo-esoterismo.

Existen todavía formas secundarias de Yoga, como la Bhakti (en realidad anexa a la Mantra-yoga), la Karma-yoga (segunda parte de la Hatha-yoga), la Jnana-yoga (que se asimila a los conocimientos de la Laya-Yoga), la Yantra-yoga que es el sendero de meditación sobre los símbolos y (puede ser adherida a la Raja como yoga subjetiva o a la Dhyana-yoga que es únicamente la del método contemplativo), la Shakti-yoga que es una violencia efectuada separadamente de la Hatha-yoga, es la búsqueda de ciertos yoghis a menudo no purificados, es el poder, es la Magia encaminada un poco hacia el fakirismo. Por cierto que los fakires, considerados frecuentemente como yoghis musulmanes, no son sino mendigos del Islam; existen en el mundo árabe Yoghis Verdaderos, pero los fakires son simplemente exhibicionistas a prueba de fuerza o de ejercicios de la voluntad y que solamente raras veces tienen poderes verdaderos adquiridos mediante algunos conocimientos de la Yoga. El Kundalini-yoga es también una forma de Hatha-yoga donde el elemento principal y casi única fuente de trabajo es la energía vital en el ejercicio de su función dinámica. La Samadhi-yoga es un período final del yoghi cuando ha experimentado las diversas vías y verdaderamente no desea ya sino el estadio final y definitivo.

De hecho las diversas líneas de Yoga son como las leyes de la existencia; la YOGA es Una LEY de Vida, es un Sistema Real, un Standard de Vida, un conocimiento de las leyes naturales para aprovechar al máximo los poderes que existen dentro de nosotros. Algunos autores consideran la **Jnana-yoga** como el primer estadio, el intelectualismo, la demanda de conocimiento, la documentación, la ciencia, la Sabiduría; enseguida la **Raja-yoga** (la Yoga-Regia) que existe para dominar las pasiones y la inestabilidad del espíritu, lo cual es necesario subyugar primero antes de pasar a la **Karma-yoga** que es la acción dinámica, la vida al servicio del trabajo, el abandono total de la voluntad propia, lo

cual produce un período secundario (la Bhakti o devocional), y finalmente permite alcanzar la HATHA-YOGA. Hathe-Yog es el Yog de la maceración, el último en realidad porque es el que produce la verdadera transmutación visible y viviente, ya no se trata de un simple discernimiento como el de la Jnana, de un éxtasis psíquico como en la Raja, de una actividad probatoria como en la Karma-yoga, sino más bien de una expresión objetiva y trascendental: la Hatha-yoga es verdaderamente la que ofrece mejores demostraciones del trabajo, es lo más concreto, positivo y definitivo para el equilibrio de nuestra vida actual.

En Yoga no existen grados iniciáticos propiamente dichos; si existen diversas iniciaciones en realidad no son sino en el orden de la evolución. Es posible iniciarse en la Hatha-yoga antes o después de estar iniciado en la Jnana-Yoga, bien sea bajo un mismo Gurú o muy frecuentemente bajo distintos Gurús.

Se puede considerar una jerarquía dentro del dominio ascético, pero ella es relativa y según una mística muy especial debido a la vida particular de cada elemento y no al grado de avance.

El BRAHMACHARI es el casto, si se le quiere comparar es el Novicio de las comunidades, sus reglas son estrictas, evidentemente todos tienen que pasar algún día por ahí, BRAHMACHARYA es la primera de las disciplinas la cual consiste en consagrarse a la existencia divina y cuya regla elemental es la continencia, la abstinencia sexual.

El SADHAK es aquel que marcha en el Sadhana, es el penitente (en vía de liberación), el buscador, como es la traducción textual.

Enseguida viene el SADHU, el Liberado, el Santo, quien no persiste más en estas reglas definidas y puede a su voluntad conducirse con las más grandes libertades.

El MAHATMA (Alma Grande) es el Hombre Sagrado que cumple una Misión bien definida sobre la Tierra; es en realidad el más alto título que puede ser otorgado a un viviente.

Los que llevan el título de PARAMHANSA (Gran Cisne) son los ermitaños que han efectuado el Peregrinaje al Santo Monte Kailas (Himalaya del norte). El hecho de dicho viaje no es la única razón para que se le confiera este honor, sino se debe comprender que el camino recorrido durante algunas semanas corresponde también al resultado de un camino mental hecho a través de años; el hecho de hacer el peregrinaje a las fronteras del Tíbet no implica solamente la difícil ascensión a la Gran Cadena de montañas por caminos desiertos, sino también que una fuerza magnética que impide el paso a los profanos, debe ser trascendida, no mediante la fuerza física, sino debido a una preparación espiritual de largo tiempo, que ha sido lograda antes de emprender el viaje con las piernas...

El nombre de MAHARISHI (Gran Vidente) forma Parte de las honorificaciones de los Grandes Maestros en lo Invisible; este título de **Gran Sabio** es otorgado algunas veces a ciertos Guías Espirituales de la India, pero en realidad debe pertenecer al orden secreto y a lo sumo lo que se podría decir algunas veces acerca de estos Grandes Hombres que poseen tal título de Honor, es que ellos son los **Gurudevas** (Instructores Divinos).

La DIKSHA (iniciación) constituye un segundo nacimiento, no es en la India un acto ceremonial propiamente dicho, aunque algunos Gurús sitúan a sus Chelas bajo condiciones ritualísticas para recibir sus iniciaciones. La Diksha es solamente la iniciación para los Vedas, el discípulo a partir de ese momento es sometido a decir siempre la verdad, pero esta iniciación no implica por si misma algún grado del esoterismo y con mucha frecuencia consiste solamente en una serie de conversaciones filosóficas y en un Darshan de un Mattant (gran Sacerdote).

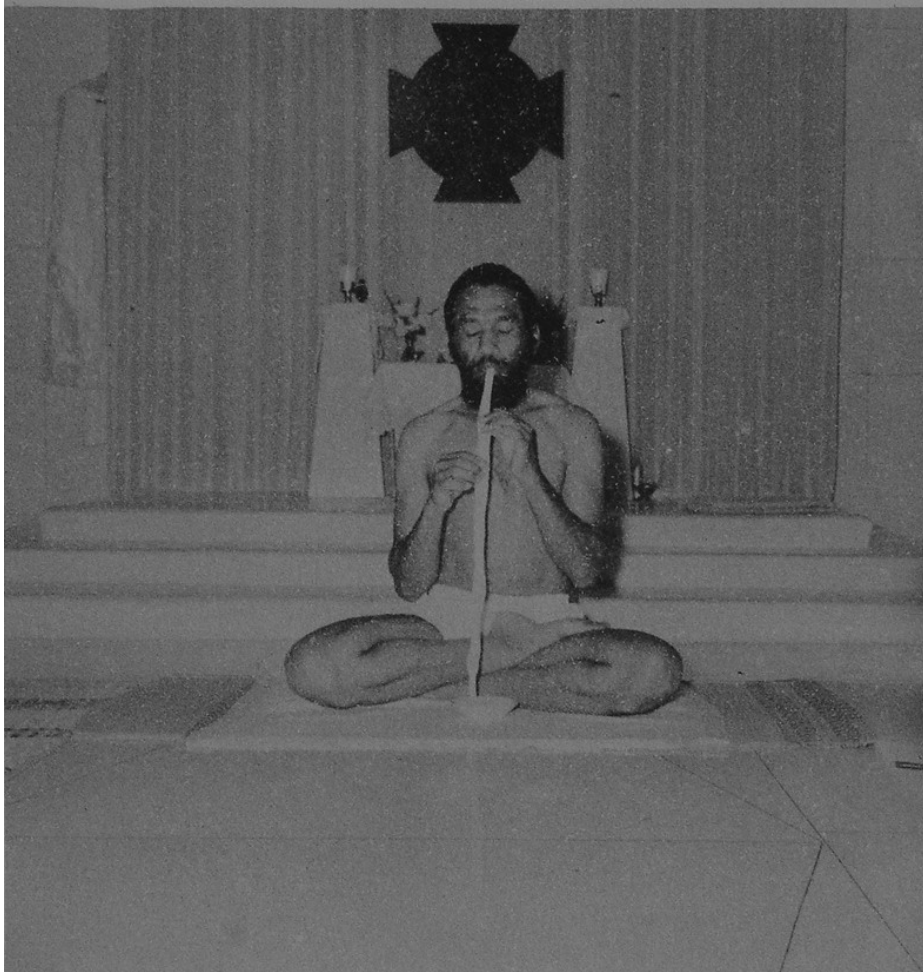


FIGURA 46

El Vasas-dhauti, uno de los métodos de limpieza y purificación, practicado aquí por el GURU Mejías. Momento de la expulsión de la venda de 3 metros de largo por 3 pulgadas de ancho

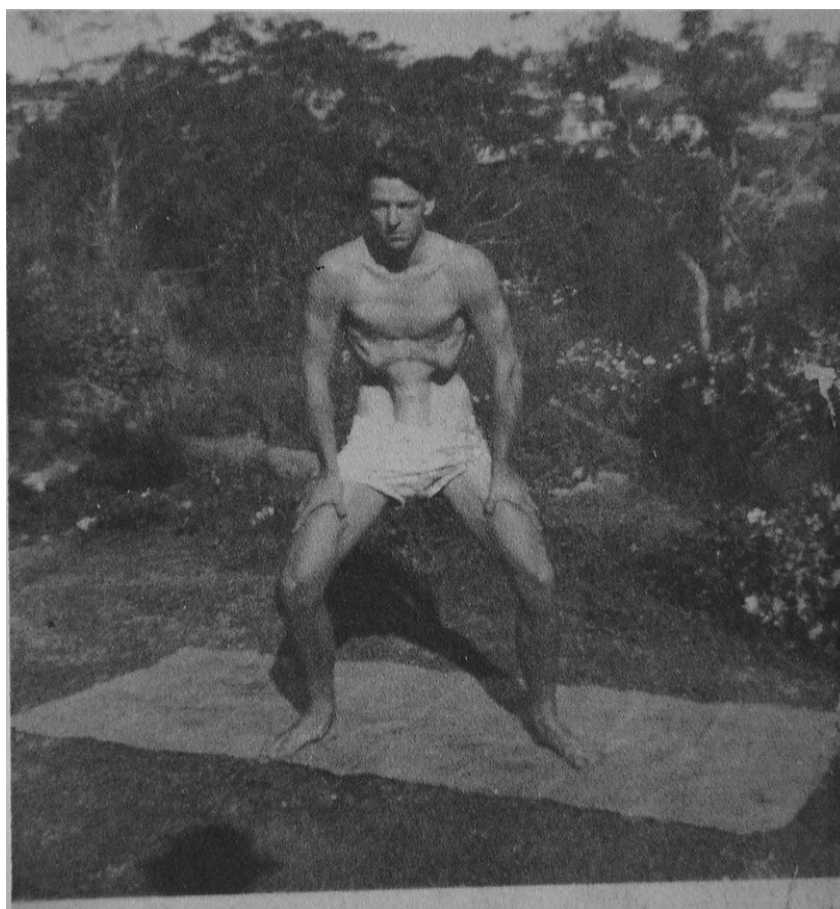


FIGURA 47

El nauli o naukili consiste en contracciones de los músculos abdominales para obtener un masaje interno, es la práctica del plegamiento muscular por absorción del epigastrio bajo el tórax (uddiyana). (Russell Artemisan, de nuestro Instituto de Yoga de Sidney, Australia).

Con el objeto de activar el proceso, algunas veces ciertos yoghis usan debidamente el opio, el bhang, el charas, el ganju y algunos vinos especiales, según una delicada administración para operar un avance más rápido en los 18 estados hacia la abstracción mental; sin embargo, hay que agregar que esto es solo para elementos avanzados que pueden permitirse tales procedimientos, que de otra manera resultarían perjudiciales. La nicotina es un activante para obtener fenómenos supranormales, pero en la forma que los occidentales la usan no hace más que deteriorar su organismo. Durante sus iniciaciones los Antiguos tenían un ritual para la absorción del tabaco (a ciertas horas y en ciertos días favorables a este sahumero), pero se ha perdido lentamente su verdadero sentido para convertirse en una simple rutina de las reuniones nocturnas o alrededor del fuego en el campo; los europeos que encontraron en algunas tribus el ceremonial de fumar no sospecharon que ese ritual contenía algo de sagrado. La costumbre colectiva fue convertida rápidamente en hábito individualista y cada quien se puso a fumar “la hierba de Nicot” (Nicot, sabio francés que descubrió el veneno que existe en la planta del tabaco), la cual ha venido a constituir los cigarros de hoy día. Si los Sadhús pueden permitirse fumar tanto como los yoghis beber cualquier clase de alcohol sin perjuicio para su organismo, es porque conocen el procedimiento para la eliminación (Laya-yoga en particular).

Igualmente en lo que concierne a la castidad, para un yoghi carece ya de importancia respetar semejante disciplina (aunque la mayor parte sigue esta abstinencia comenzada desde algunos años antes), pues llegado un determinado tiempo no subsiste el problema, por ejemplo: el acto ya no está en la mente del Sabio, quien si se abstiene no es por sabiduría sino porque ello no subsiste en su espíritu, tal como en la edad adulta ya no se juega con bolitas de cristal o con un aro, no porque nos esté prohibido, sino porque este problema ya no está en nosotros, en nuestra manera de ver las cosas. Meditemos, sin embargo, en aquel pasaje del KULARNAVA-TANTRA que dice: “Por lo que el hombre sucumbe, por ello vence” (en la edición inglesa: “By what men fall, by that they rise”).

Igualmente nos acercamos una vez más al problema de la alimentación. Para los Iniciados seguir el vegetarianismo tiene múltiples razones; es obvio insistir en el motivo higiénico y el hecho de que el hombre no está constituido para comer carne está demostrado suficientemente por la Ciencia actual. Es conveniente hacer hincapié en que Dios ha creado las plantas, las legumbres y las frutas al tercer día (Génesis cap. I, vers. 11, 12 y 13) en tanto que los animales al quinto día (Génesis, cap. I, vers. 21, 22 y 23), lo cual se advierte lógico, pues es claro que se impone una diferencia entre la naturaleza vegetal y la naturaleza animal de la cual, por lo demás, nosotros hacemos parte. Dios ha creado primero (en el quinto día) los animales del género alado y los que se mueven en el agua (vers. 20 y 21), pero DESPUES de haber creado las plantas (el tercer día, la tercera época si se quiere!), por consiguiente **EL** ha juzgado bien separar las ranas, las truchas, las perlices de lo que son las zanahorias, las

legumbres, las habichuelas!... Aún más, hacemos hincapié en que, entre los animales de la tierra, EL ha creado al sexto día la mayor parte de los mamíferos; EL forma, pues, el ganado completamente aparte de los peces y de los pájaros, delimitando así una vez más: las plantas por una parte, los pescados y los pájaros por otra, y el ganado en tercer lugar, aún más, el mismo día en que ha terminado el reino animal EL ha creado lo que corona su obra: el Hombre! He aquí al hombre creado al sexto día, en la misma época que el ganado, y asimilado a la misma naturaleza carnal, cómo entonces envilecerse comiendo carne idéntica, de igual constitución, como lo explica muy bien el **Sepher** de Moisés. Lo mejor sería, evidentemente, nutrirse de minerales (el reino más elemental, la creación más alejada de la nuestra, la constitución más inferior) lo cual implicaría toda una ciencia por desarrollar: la alimentación única, mineral, a falta de la alimentación pránica solamente. Es manifiesto que algunos yoghis no toman ninguna alimentación sólida y viven exclusivamente del aire que transmutan en energía vital, absorción que es suficiente para mantenerlos en el mundo físico, y son muy conocidos unos cuantos reportajes hechos en la prensa de todas partes o en las revistas médicas acerca de las **santas personas** que viven hace muchos años sin tomar el menor alimento.

En efecto, el nivel espiritual del individuo es una consecuencia forzosamente de su alimentación y el adelanto puede apreciarse de acuerdo al alimento que se toma.

Los temperamentos más groseros provienen de la comida hecha con carne de ganado: la asimilación de carne de buey, de carnero, de cerdo, etc., no solamente puede proporcionar fuertes fermentaciones en el estómago perturbando la energía emanativa de los plexos cuyo funcionamiento fisiológico da nacimiento a la dirección psicológica del individuo, sino que esta participación en el crimen de una creación tan cercana a nosotros (casi la nuestra, puesto que fue hecha el mismo día, la misma época, en las mismas circunstancias y con el mismo procedimiento) entraña una responsabilidad moral cuyas consecuencias pueden ser enormes tanto en esta vida como en la otra (en esta vida: ley de acción y reacción que motiva un crimen debido a otro crimen cometido, la guerra es la primera consecuencia de esta matanza organizada de los mataderos y las carnicerías; en la otra vida: tantas almas absorbidas por la alimentación hecha de sangre, otras tantas veces vuestra alma será demandada nuevamente (Génesis IX, 4).

La antropofagia (es decir, el canibalismo) considerado como lo peor de todo, tiene, no obstante, su defensa, porque las tribus que comen carne humana lo hacen a menudo en un ritual sagrado, es una especie de culto que no debe ser censurado tan rápidamente. En efecto, casi siempre la víctima da su consentimiento, es un privilegio ser inmolado de esa manera, y en ciertas regiones africanas he visto tribus que al participar los pedazos del cuerpo de uno de sus hermanos de tribu, cumplen en ello como una especie de iniciación. Aquel que se ofrece voluntariamente al sacrificio es preparado durante una Luna

Llena; se baila, se canta, se chupa la sangre poco a poco por medio de un tubito aplicado en su cuello en una pequeña incisión y se practica de este modo una especie de vampirismo que tiene por objeto convidar a los asistentes a tomar parte en el festín final. Se entiende que cada persona que come esta carne deberá ofrecerse igualmente algún día. No solamente entre los salvajes existen las prácticas de ofrenda y sacrificio, pues el Rito francmasónico llamado de los **Hermanos Invisibles** lo demuestra mediante su predicación del suicidio a sus miembros (que aunque no siempre lo practican, por lo menos se reúnen para ofrecerse en sacrificio al G.: A.: D.: U:.).

En segundo lugar (o en tercero si se considera la alimentación caníbal como la primera etapa inferior!) está la alimentación a base de pescados y de aves, pues engullir aves o productos de la pesca constituye un crimen atroz contra la creación.

A continuación está la alimentación vegetariana, más alejada aún del alimento de carne humana o de ganado (las cuales son del mismo valor puesto que están creadas en la misma época, sexto día) o del alimento de aves y peces (creados el quinto día). La alimentación vegetariana, hecha de frutas y legumbres (creación del tercer día), es ordenada en el versículo 29 del primer capítulo del Génesis el cual se explica mediante el mandamiento dado en el capítulo del Éxodo, versículo 13, y también a través del mandato del versículo 26 del capítulo XIX del Levítico. Tanto para los cristianos como para los hebreos está bien indicado el mandamiento del Levítico, cap. XIX, vers.16. Deuteronomio cap.V vers.17, Mateo cap. V vers.21 y cap. XIX vers.18.

Algunos aducirán que los hombres de los tiempos prehistóricos comían carne y podremos responder que su constitución ha sido diferente (no hay más que ver la forma de sus maxilares) y no hay razón para que el hombre de nuestra época carezca del deseo de evolucionar, aunque evidentemente cada quien es libre de intentar parecerse a un tigre, a un león, o a un hombre de las cavernas que no fue en tal caso ni más ni menos, que un animal, en el propio sentido de la palabra. No olvidemos que el hombre de los orígenes caminaba en “cuatro patas” y que su posición vertical data de la época en que se transformó en Adamah en el sentido correcto de la palabra y que a partir de tal hecho comenzó a pensar, a contemplar, a aspirar elevarse hacia el cielo tanto en su posición física como en su aspiración mística. Según la Biblia (Génesis cap. III vers.8) la alimentación exigida por el Divino Creador hay que diferenciarla así: **antes y después** del pecado original. Tenemos pues una alimentación de carne antes de Adam (en el hombre bruto) y una alimentación vegetariana después de la **caída**, alimentación que permite un promedio de vida de 912 años como lo indica el Génesis en el capítulo V versículos del 3 al 20 y en el capítulo IX, versículo 29, y como lo demuestran en nuestros días los hindúes, los tibetanos, los nepaleses, los mongoles, etc., que viven 300, 400 y 500 años. No se trata de años de duración especial como los lectores bíblicos a

veces pueden creer, pues el año de 365 días fue conocido desde la más remota antigüedad; se trata de años de 365 días o a menudo, es verdad, de años de 13 lunas (lo que es igual a 13 veces la lunación de 28 días o sean 364 días).

Si el mundo siguiera el ejemplo de los yoghis que viven de aire puro, de agua fresca, de rayos solares, de reposo y de ejercicios, se establecería un mejoramiento completo de la raza humana. Por el contrario, los hombres se llenan de medicinas no solamente por hábito o esnobismo sino también a la menor ocasión de una ligera molestia inyectamos en nuestro cuerpo un nuevo tóxico (molestias que son como un llamado a nuestra lógica, igual que una señal sobre la ruta indicando un camino peligroso donde es indispensable enfrentar; una molestia en el hígado, un dolor en la cabeza, etc., son también indicaciones para demandarnos cesar en nuestros excesos y proseguir una vida más natural). Si un medicamento es capaz de matar el microbio, también es capaz de matar las células de nuestros tejidos; otras impurezas como son las medicinas, pueden sanarnos de las diversas impurezas que hemos acumulado y que por otra parte, demandan simplemente una limpieza, un retorno a una existencia natural.

Nutrirse de minerales sería lo más adecuado para no recibir vida sino de aquello que sea menos evolucionado.

En efecto, aunque la alimentación por medio de minerales es muy poco conocida, sería la mejor en lo que respecta a no nutrirse a base de un crimen, de la supresión de una vida que es parecida a la nuestra (animal moviente sobre la superficie de la tierra) o aun casi semejante a la nuestra (animal de los aires o acuático) o aun de las creaciones divinas que también incluyen una vida propia (las legumbres, las frutas). El mineral solamente tiene una reacción molecular y no una vida celular dotada de principio inteligente. Queda aún el último período, el más sabio de todos, la vida sostenida ya no por una alimentación terrestre sino más bien como existencia espiritual pura, con alimento celeste, tal como lo han hecho numerosos cristianos como Lidwina de Schiedman, Elizabeth de Reut, Catherine de Gene, Dominica Lazzari, Angela de Foligne y en el siglo XIX Louise Lateau, Nicholas de Flüe, etc. Existe perfectamente pues, una posibilidad de dominar el cuerpo por medio del espíritu, estos numerosos casos cristianos que han vivido durante varios años sin tomar ningún alimento demuestran que no se trata de un “truco” de fakires, como se dice frecuentemente de las personas que ayunan. Y de ahí que no solamente Shankari Mai Jiew (la mujer yoghina) todavía practique a la edad de 115 años ayunos prolongados, o que Giri Bala (la gran yoghina) no tome aun ningún alimento ni sólido, ni líquido, desde 1880, sino toda una multitud de yoghis (machos y hembras) practican regularmente esta disciplina en la India. Es obvio mencionar que estos hechos están debidamente comprobados por la policía indo-inglesa (en su mayor parte cristianos, lo que da mayor peso al testimonio) y por las autoridades británicas (las cuales no tienen la menor simpatía por estas cosas y las controlan muy severamente); jamás han sido estas prácticas cuestión de “truco”, de “combinación” o de la más mínima

falsificación, ellas simplemente se deben al hecho de un dominio sobre la materia. Los “milagros” para los devotos cristianos, todo lo que hemos aceptado para nuestros “santos”, tiene igualmente valor para los hindúes, como los ejercicios de voluntad de los mahometanos, y no hay razón para creer los hechos expuestos por una Iglesia, y en cambio, rebatir los mismos hechos cuando se trata de otra religión. Si el agua de Lourdes (Pirineos franceses) es capaz de operar milagros, ocurre lo mismo con la del Ganges; se sabe que el río sagrado de la India está, en efecto, contaminado, y sin embargo, son muchos los millones de hindúes que se lavan el cuerpo, se enjuagan la boca y aun beben el agua de este río sin ser nunca contagiados¹¹⁰. En efecto, además de los milagros que el Ganges opera todos los días, representa un misterio para cualquier instituto bacteriológico el examen de este líquido que no contagia a ninguna persona a pesar de estar contaminado de no se sabe cuántos microbios! El doctor John Howard Northrep, con Premio Nobel de Química en 1946, ha dado excelentes explicaciones y ha demostrado en esta cuestión, la supremacía espiritual y la calidad mística y sagrada de este río. El mismo San Francisco de Asís cantó la gloria del agua, de los ríos, de las riberas: “Bendito sea Dios por nuestra Hermana el Agua, tan útil, tan humilde, tan casta y tan preciosa” (Blessed be my Lord for our Sister Water, useful, humble, chaste and precious).

En realidad, debemos concentrarnos principalmente en las ocho cualidades-elementos de todas las cosas. Asimilarnos, identificarnos, unirnos a estos elementos es perfeccionar nuestro estado hasta el punto de suspender las necesidades habituales.

El doctor Georges W. Crile, de Cleveland, declaró: “Algún día el hombre vivirá exclusivamente de la energía solar”. Estamos completamente de acuerdo con este moderno hombre de ciencia, puesto que desde hace miles de años los yoghis invitan a cualquier ser humano a vivir del PRANA.

Si se ingiere la carne animal es en realidad para extraer las hierbas, las plantas que los mismos animales han absorbido, puesto que ha sido dado que en estas plantas se encuentren almacenadas las energías pránicas! Perdemos nuestro tiempo extrayendo de segunda o tercera mano lo que podemos obtener directamente (el prana), o en el caso de que seamos demasiado débiles para captar por nosotros mismos estas fuerzas (por medio del ejercicio del pranayama) nos queda tomar directamente de las plantas estas energías, pero no esperar a que ellas sean exterminadas en su mayor parte al ser ingeridas por animales de los cuales vamos a comer el cadáver, en el cual ya no existe casi

110 Personalmente he bebido de esta agua al bañarme no solamente en Rishikesh sino también lejos de su manantial, en Benarés y en Calcuta, donde forzosamente el Ganges no está muy limpio.

nada de la quintaesencia de las plantas. El doctor William L. Lawrence expuso un resumen sobre la energía de los rayos solares que se acumulan en las plantas mediante las funciones llamadas clorofílicas y demostró que el inconsciente del hombre ha buscado un cambio en su alimentación simplemente por el hecho de que existe en la carne animal el extracto de las plantas, y de ahí que hasta el presente lo haya convertido en un hábito. Se ignora (la mayor parte de los médicos son los primeros) que la carne no hace sino dar un "latigazo", agitar la circulación sanguínea, excitar el sistema nervioso y hacer que el hombre se crea más fuerte, estando únicamente en realidad bajo una presión que va poco a poco a mermar su energía cardíaca.

Este exceso de energía que tiene que desplegar el organismo cuando el hombre come carne, desgasta prematuramente al ser, tanto como el exceso de respiraciones producido por el esfuerzo fatigante (se puede observar a la tortuga que vive 300 años pero que respira solamente 4 veces por minuto, en tanto que nosotros hacemos normalmente 18 respiraciones por minuto y vivimos apenas un promedio de un cuarto de tiempo del de la tortuga). En efecto, no deberíamos únicamente prolongar la vida sino que aun la "muerte" no debería existir (ver San Juan cap. VIII versículo 51) y no se trata solamente de un símbolo de la vida eterna, por medio de la sucesiva reencarnación del espíritu en otro cuerpo, sino más bien de la posibilidad de estacionarse en el mismo vehículo carnal, si ello fuere necesario y posible, mediante la conservación de una consciencia Crística, de una materialización del espíritu que mantendría las indispensables vibraciones para la existencia de la materia.

Todo el problema reside en la obtención y la conservación del PRANA. Esta vibración esencial, esta energía vital es muy poco conocida en Occidente, donde apenas comenzamos a conocer el átomo, pero en cambio los Gurús de los antiguos tiempos además de conocer el átomo (el anu), tenían también una unidad menor, un infra-átomo (el paramanu), una especie de partícula atomística que nosotros presuponemos solamente, y que presentimos en la actualidad como elemento de lo infinitamente pequeño pero que la Ciencia moderna no ha definido todavía; sin embargo, cuando estemos a esta altura de conocimientos no igualaremos todavía la Sabiduría de los Gurús que han encontrado un principio mucho más microscópico al que denominan PRANA y que es la vibración última, de la cual el sistema yoga expone los efectos y analiza su contribución a la **vida**, y acerca de la cual los Sabios de la Antigüedad poseían todos los detalles y el secreto de su utilización.

En textos que se remontan mucho antes de nuestra Era están expuestas las estructuras atómicas ya conocidas antiguamente: el Vaiseska y el Wyaya-Yoga-Vasishtha.

Frecuentemente se pierde de vista que la India posee una Ciencia que data de muy lejos, debido a que en nuestros días contamos solamente con una India

pobre, decadente, que sobre todo, desde hace 300 años ha perdido completamente su Maestría a causa de su falta de independencia y de la imposibilidad de su desarrollo no solamente material sino aun en plena dificultad para conservar su propio patrimonio espiritual. La Ciencia Médica de la India Antigua estaba dividida en ocho especialidades que denotaban un perfecto equilibrio en el conocimiento, del cual ya hemos encontrado vestigios acerca de las aplicaciones más perfeccionadas. Estas ocho ramas eran:

SALYA	(cirugía),
SALAKYA	(enfermedades arriba del cuello),
KAYACHI-KITSA	(medicina adecuada),
BHUTAVIDYA	(enfermedades mentales),
KAUMARA	(vigilancia de la infancia),
AGADA	(toxicología),
RASAYANA	(ancianidad),
VAGIKARANA	(los tónicos).

Hemos venido a descubrir que los Doctores Védicos ya empleaban instrumentos muy perfeccionados, practicaban la cesárea y las operaciones del cerebro usando utensilios de lo más delicado. Hipócrates obtuvo sus materias médicas de las fuentes hindúes.

Más y más la Ciencia Yoga está siendo reconocida y el Saber del Oriente proclamado. En efecto, no es que se trate de glorificar a la India, sino de reconocer que las últimas migajas del Saber Antiguo han permanecido ligadas a este país que ha sabido preservar el Gran Conocimiento ocupándose mucho más de su bienestar espiritual que de su confort material, el cual otros pueblos han buscado para engrandecer su poderío.

El biólogo inglés, doctor Julian Huxley, Director General de la U.N.E.S.C.O. organización educacional, científica y cultural, solicitó a las Federaciones de la Salud Pública examinar los temas de la Yoga. (Associated Press, London, 21-VIII-1948). No estamos lejos de ver como medida oficial la divulgación de los principios de los Iniciados del Himalaya.

Además de mi ejemplo personal¹¹¹ o el de mis discípulos, numerosos

111 El Sublime MAESTRE ha dictado unas 2.000 conferencias en cerca de 50 países, además de sus artículos en revistas y en la prensa en general. El cine, la radio, la televisión han dado a conocer al gran público las actividades de aquel que, con cerca de 80 millones de adeptos, trata de preparar al mundo a mejores destinos.

yoghis están laborando actualmente en el mundo para instruir a aquellos que quieran participar, no solamente en la **salvación** de la Humanidad sino también en salvarse ellos mismos, tanto física como espiritualmente. Va a llegar el día en que la Yoga sea un sistema ordinario, un método de vida corriente, una moral, una forma de existencia adoptada por todos para el máximo bienestar de las generaciones futuras.

* * *

Yo creo que a pesar de tener que ejecutar cualquier volumen de trabajo, habrá que encontrar siempre el tiempo necesario para las asanas, así como se encuentra un tiempo para comer.

M. K. Gandhi

Hemos visto poco a poco las disciplinas, en cierto modo los diversos estados de espíritu, el control preliminar para abordar las prácticas, ya que, es necesario todo un período preparatorio bien entendido antes de entregarse en la nueva vida. Sería poco benéfico ver la Yoga únicamente como un ejercicio físico, como una cura de rejuvenecimiento o como un método de buena conducta. Es verdad que la Yoga en sí misma contiene todo ello, pero sería dudoso que por uno solo de estos motivos, el estudiante tuviera la suficiente paciencia para perseverar hasta obtener los resultados esperados.

Sea como sea, hay que seguir un sendero trazado desde hace mucho tiempo y este método de superación es respetado todavía como sistema de la vida corriente en la India, claro está que de una manera muy imperfecta pero por lo menos es considerado como un sistema evolutivo de base (reconocido en el sistema de castas) y como un proceso normal de toda evolución. Son bien conocidas las cuatro castas de la India: los Sudras (casta inferior) que son los labradores, los Vaisyas, comerciantes, los Kshatriyas o soldados, guerreros, y, finalmente, los Brahmines que se dedican a la vida cultural perfeccionando el espíritu. Estas cuatro especialidades existen en general también en el mundo a través de los servidores, los empleados, la burguesía y, por último, la aristocracia, pero sin ser consideradas como castas. Examinemos simplemente la evolución de la humanidad y veremos al comienzo una Civilización formada por las clases elevadas de los hombres, por seres superiores, por Iniciados (Hombre-Dios), es el predominio del sistema teúrgico; más tarde, cuando fue olvidada la época de los Colegios Iniciáticos y sus gobiernos sacerdotales (entendidos no como religiosos sino como educadores, iniciáticos, sacerdotales en el sentido esotérico), cuando fueron olvidadas las formas de organización social de acuerdo a una estructura de jerarquía espiritual, entonces tomaron lugar los gobiernos de los conquistadores, los sistemas militares; fue la época de la organización por medio de la fuerza que sin embargo fue desplazada por la necesidad de contactos con el extranjero para el intercambio de productos; el reino comercial que a su vez va degenerando hasta ceder la dirección del mundo a la casta inferior haciendo su aparición el proletariado, el reino de la servidumbre que se vuelve gobernante. En fin, se ve al mundo así cambiar de forma acentuadamente en su sistema

directriz, se ve a la humanidad tomar cada vez una nueva línea. Cada 500 años aproximadamente surge otra vez una nueva modalidad de estos cuatro estados evolutivos, y vemos cada vez culminar una forma social y a su vez perfilarse la siguiente. Así por ejemplo la venida de Cristo coincide con el punto culminante del pueblo. (Jesús repite el “Amaos los unos a los otros” sin distinción de clases, la igualdad para todos: El predica la Gran Comunidad). Los Reyes Magos simbolizan muy bien el fin del reino de los comerciantes (entregando el incienso, el oro y la mirra como representación del ideal de trueque, de relación comercial y de producto). Durante 500 años los Sacerdotes-Iniciados procuran establecerse una vez más y el momento culminante de ese ciclo se hace sentir cuando la Iglesia Católica se establece por sí misma aunque en forma tan sólo temporal pues el dogma esotérico es abandonado en forma terminante (en el siglo VI la Iglesia rompe con la enseñanza de la reencarnación, con los principios de espiritualidad pura, etc., para adoptar una nueva fase de acuerdo con la época). Los últimos Colegios Iniciáticos funcionaban muy irregularmente (la clausura oficial tuvo lugar cuando Jehsu el Nazareno, Gran Maestro de la Orden de la Confraternidad Blanca dio públicamente la Lección Tradicional del **Sannyassia**¹¹², cuyo sentido veremos después).

El reino de las conquistas vuelve a florecer y el año 1.000 se ve culminar el sistema del poder por la fuerza, los militares constituyen la representación simbólica de esta tercera manifestación de la evolución de “castas”, que caracteriza a la humanidad en general. Enseguida aparecen las relaciones más y más importantes entre los países y aun entre los continentes, los estados desean el intercambio de mercancías tanto como los contactos de la cultura y es entre 1450 y 1500 que predomina la idea del descubrimiento de nuevos países (nacimiento de Américo Vespucio, en 1451, descubrimiento de la América por Colón en 1492, Vasco de Gama descubre la ruta de las Indias por el Cabo de Buena Esperanza, en 1498, etc.). En tanto que esta idea de preponderancia comercial no hace sino cumplir su ciclo correspondiente, ya se perfila entonces la forma siguiente de una evolución humana colectiva, es el nuevo retorno a la primera forma, es decir que el pueblo poco a poco se emancipa y en el año de 1950 se contempla una vez más el punto culminante del espíritu del pueblo, y la colectividad inferior del mundo social se manifiesta.

Del año 1950 al 2000 se va a infiltrar poco a poco el sistema teúrgico, el movimiento iniciático, la estructura gubernamental mundial de un sacerdocio esotérico, la reeducación de la humanidad llevada adelante por una colectividad de Iniciados. No se trata de una dirección de monjes o de representantes de alguna religión, sino de una teocracia en el más plausible sentido para todo el mundo, de una jerarquía espiritual y una autoridad tanto por el conocimiento como por la Sabiduría, un reino de Realización para cada quien.

112 Ver en la Biblia: San Lucas Cáp. XIV, vers. 26 y 27.

Estas épocas de 500 años no son períodos de medio milenio exactamente, como tampoco son enteramente de una sola y misma tonalidad, tal como sabemos acerca de las estaciones que dividen el año y que sin embargo tienen algunos días calientes en el invierno y algunas semanas muy frías en el verano, etc., pero de todas maneras quedan bien delimitadas e igualmente se presenta el hecho de esos cuatro estados sucesivos en la historia de la humanidad. Tal como si los Brahmines, los Kshatriyas, los Vaisyas y los Sudras se hubieran sucedido cada uno en su turno durante 500 años para llevar la dirección mundial, así los sacerdotes, los guerreros, los comerciantes y los servidores de nuestro mundo han dirigido sucesivamente a su vez el movimiento en general de una gran parte de la civilización.

Actualmente estamos dando vuelta a la historia una vez más porque ha descollado el punto culminante del ciclo del gobierno del pueblo o por lo menos del ciclo de las ideas profanas que sobrepasando a las otras que caracterizan a los Sabios (la aspiración iniciática), a los soldados (el gusto por la fuerza) y a los negociantes (la idea material).

Vemos en efecto perfilarse una vez más el reino de la Iniciación como hace dos mil años, pero los elementos de esta Sabiduría Antigua se presentan apeándose todavía a los últimos vestigios de un proletariado refinado.

De la misma manera que este **cuaternario** se manifiesta en la vida del hombre en cuanto al aspecto colectivo, también existen cuatro estadios en la vida individual del ser a los cuales los hindúes denominan **Ashramas** (plan de trabajo según un método evolutivo). Un Ashrama es un estado de existencia, una manera de vivir. Se emplea también la palabra Ashram para indicar el lugar donde vive un Gurú rodeado de sus discípulos, una ermita de un Sabio, la residencia de un Santo, el retiro de un Yoghi. Los cuatro ashramas son:

BRAHMACHARIA: que es el estado de devoción a Dios, el estudio y el respeto de la Tradición. Se entiende a menudo por Brahmacharin (célibe) aquel que se encuentra en continencia sexual.

GRAHASTA: el trabajo social, el segundo período en el cual el adepto puede entonces casarse y hasta iniciar a su esposa en las oraciones, en el ritual de las ceremonias, etc....

VANAPRASTHA: plano de vida del ermitaño para consagrarse a la meditación, en el cual la esposa generalmente sigue a su marido al bosque, pero ya el adepto entrevee la Luz y ya no cuentan las reglas familiares; es la abnegación como un buen cristiano debe entenderlas (Mateo Cáp. X vers. 27, 28 y 29, y Cáp. XVI vers. 24, 25 y 26; Marcos Cáp. VIII vers. 34 y 35, y Cáp. X vers. 21 al 29; Lucas Cáp. III vers. 11 y Cáp. X vers. 4).

SANNYASSIA: es el estado de abnegación completa; el Sannyassi no tiene apego ni a un lugar del bosque, carece de retiro, se acuesta aquí y allá en el

curso de sus peregrinajes, lo cual Jesús ha definido en varios pasajes de su enseñanza promulgando el abandono. (Mateo Cáp. X vers. 9 y 10). Los Sanyassis en la India usan la **guerrúa** (pieza de color ocre símbolo del desapego a todos los bienes) como única vestidura, sin equipaje, son los peregrinos que van por los templos y otros lugares santos, careciendo aún de esta misma obligación, libres de todas las oraciones, preceptos o leyes espirituales: ellos peregrinan... o permanecen en algún lugar no por que les plazca sino de acuerdo a las circunstancias. Sin poseer nada en el mundo él es rico, conforme a que aquel que lo abandona todo (mujer, casa, bienes, familia) le retornará todo multiplicado (Marcos Cáp. X vers. 29 y 30).

En caso de no seguir estos ashramas a la letra es conveniente siquiera tomarlos como documentación para comprender el método que ha demostrado su evidencia, quíerese o no.

A su vez el mundo occidental está dividido en lo que podríamos clasificar como cuatro categorías de acuerdo a la demostración exterior de cada quien en el orden que le es propio. Así tenemos:

TAMAS: es aquel modo de ser tan conocido y predispuesto a la ignorancia debido a su alimentación hecha con carne, licores, etc., es la actividad de los sentidos (Kama), es la vida establecida simplemente en el mecanismo que busca lo material, el confort y el goce físico sin más consideraciones. Esta condición tamásica proviene de la falta de disciplina y como consecuencia de ella el perfeccionamiento no puede efectuarse, dado que el ser no tiene ni siquiera conciencia de la existencia* de esta evolución; es el reino simbolizado por los Sudras, es decir, el proletariado, el reino del pueblo, de la masa ciega.

TAMAS-RAJAS: es nuestro segundo estado a considerar, es una combinación de dos **gunas** (sabemos en efecto que un hombre nunca está gobernado enteramente por un solo **guna** -cualidad- sino conjuntamente por un tanto de un guna, otro tanto de otro guna con una parte de alguna otra peculiaridad, etc.). El Tamas-Rajas representa el pensamiento del mismo modo que el Tamas representa el cuerpo. Se trata de una actividad indocta, es el control muy mal establecido todavía de los sentidos, es el estado que se podría simbolizar por la casta de los Vaisayas, los negociantes que idealizan lo que ellos piensan que es la Verdad: el dinero que es para ellos todavía el único medio de satisfacer su aspiración.

RAJAS-SATTVA: es la buena actividad que permite un adelanto, lo cual equivale como a la categoría de los Kshatriyas, Nobles guerreros de 1a Antigüedad que más bien resurgen de la Mitología que de la Historia, propiamente dicha. Es el desarrollo del poder de la voluntad; hay esta vez una

* N. Ed. Línea faltante en los textos de editorial Diana, presentes en el original francés, su inclusión fue dispuesta por el traductor de la Obra, Dr. David Ferriz en su "Análisis en defensa del Original Francés...", 4 de febrero 1988.

disciplina que se impone, hay Rajas (pasión, fuerza, energía) hacia Sattva (iluminación, sabiduría). Aquí se manifiesta el Dharma, la conducta de una vida de acuerdo a la Tradición, el Dharma entendido como religión misma, como regla de existencia que se hace por consiguiente conforme a una línea ascendente.

SATTVA: es la postrer categoría de estos cuatro estados, es la Iluminación. Ya hemos visto antes este guna que corresponde a la alimentación vegetariana (frutas, leche); es el espíritu que puede ser expresado aquí en correspondencia con la casta de los Brahmines. Es en cierto modo el estado hacia la Liberación, la búsqueda de Moksha (liberación) que constituye toda la aspiración de los sáttvicos.

Cualidades	TAMAS	TAMAS-RAJAS	RAJAS-SATTVA	SATTVA
Consecutivas:				
Características:	ignorancia	actividad inútil	actividad idealizada	Iluminación
Alimentación:	animal	reglamentada	controlada	natural
Punto de vista:	material	Estudio	espiritual	iniciático
Simbolizado por:	el cuerpo	el pensamiento	La voluntad	el espíritu
Casta (aproximada):	Sudras	Vaisayas	Kshatriyas	Brahmines
Trabajo:	Kama	Artha	Dharma	Moksha

Sin embargo, no es suficiente pertenecer a la “buena” categoría de los Sattvas para tener la Iluminación, pues si bien para lograrlo hay que cumplir esta primera condición de guna sáttvica, se comprende que aún hay que cumplir con otras disciplinas. Los cuatro elementos, Prithivi (Tierra), Apa (Agua), Agni (Fuego), Wayu (Aire), deben ser bien comprendidos para adherirse plenamente al Akasha (Éter) del cual se requiere extraer la esencia, aunque para obtener tan sólo un pequeño beneficio real es necesaria todavía una larga práctica. No se concibe verdaderamente el Pratyahara antes de 3 horas de una suspensión de la respiración por lo cual vuelvo a decir que se requiere una muy larga preparación para alcanzar este estado. Es poco a poco, minuto por minuto que se aumenta el régimen del **kumbhaka** (retención de aire)¹¹³. Hay que señalar que para comenzar a eliminar el **Kapha** (el lavado de esta flema se denomina Kapalabhati) lo más importante es la expiración y lo secundario es la inspiración. El ejercicio consiste en colocarse en padmasana y practicar un pranayama cuyo **recheka** (expiración) es más pronunciado que el **puraka**.

Generalmente el comienzo de las disciplinas de la Hatha-Yoga se interpreta muy mal, pues si bien se le reconoce una gran importancia al régimen alimenticio, en cambio se duerme demasiado; en efecto es muy poco conocido que el ser humano en realidad no reposa completamente más de 11 o 12

113 PURAKA (inhalación), KHUMBAKA (suspensión), RECHEKA (expiración). Veremos después que existe el Khumba interno y el Khumba externo (el cáliz interior y el cáliz exterior).

minutos, pues el tiempo restante de “dormir” está ocupado en actividades mentales y musculares (una persona al dormir efectúa durante una noche 1500 movimientos aproximadamente). Hay que habituarse poco a poco a la disminución de horas de permanencia en la cama, pues el reposo no requiere más de 4 horas y para algunas personas 2 horas son suficientes; por otra parte es muy perjudicial dormir durante el día, es decir, después de la salida del sol sin embargo es aconsejada una siesta después de la comida, pero no se trata de dormir, sino de facilitar la digestión con una media hora de reposo.

Y de esta manera existe una multitud de pequeños detalles que dejamos sin mencionar para seguir en otros cánones que pensamos sean más importantes.

El **Vyutthana** puede por sí mismo, suprimir estas disciplinas y vivir sin restricción ninguna. Maestro que vuelve a ser sobre la tierra, aún su karma no está delimitado, es un “voluntario” que retorna a este planeta para ayudar a los demás, no con su ejemplo que no es necesario, sino por medio de su enseñanza, puesto que su lección constituye su mensaje y resulta secundario que viva o no conforme a la experiencia que propone y que ya ha trascendido desde tiempos pasados. No obstante, él vive muy a menudo de acuerdo a los grandes principios, aunque para acercarse a la masa y asimilarse mejor al mundo profano se desprende de algunas disciplinas secundarias, cumpliendo a la letra, sin embargo, durante esa existencia, los diversos estados restrictivos y respetando las leyes evolutivas corrientes.

Igualmente ocurre con los **Paramhansas**, quienes han experimentado los últimos grados de la Iluminación (PARAM: el más alto HANSA: cisne, el símbolo de la discriminación, la sabiduría inmaculada representada por un cisne blanco¹¹⁴). Estos dos términos sánscritos son como dos palabras sagradas porque sus vibraciones especiales guardan un estrecho contacto con la palabra **AHAM-SA** (Yo soy El), lo cual nos puede recordar el: **Yo Soy Aquello que Soy!...**

El Paramhansa es el Yoghi que ha alcanzado el Santo Kailas, por una parte como resultado de su peregrinaje al monte sagrado y por otra parte como consecuencia de su Iluminación completa (se sabe que el Monte Kailas en el Tíbet simboliza el loto de mil pétalos). En efecto, el peregrinaje a la montaña de los Maestros se lleva a efecto con un ritual especial en el cual hay que seguir un

114 *HAM-SA*, que se pronuncia “hongh-soe”, como en inglés “hong-sau”. La vibración Cósmica Creadora: A U M está simbolizada en el *KALA-HAMSA* (cisne místico) con la cabeza representando la A, el cuello y la parte delantera del cuerpo la U, y las alas la M. Corresponde naturalmente a Brahma-Vishnú-Shiva (creador-sustentador-destructor), así como a los tres tiempos de la respiración Puraka-Kumbhaka-Rechaka. (A: equilibrio, U: preservación, M: transformación).

itinerario de viaje a través de siete ciudades sagradas, tal como se opera en el interior del ser el ascenso del kundalini de acuerdo a un procedimiento sagrado en un recorrido mental de siete ciudades sagradas (los chakras) de este pequeño universo (el cuerpo). Tanto en el interior del cuerpo como geográficamente, se prosigue esta simbólica peregrinación que hará del adepto un Sabio completo un Santo inmaculado: un Paramhansa.

Aquí se debe realizar que existen dos formas de Samadhi, es decir, uno que permite su experimentación y el otro que implica realizarlo sin posibilidad de escapar después a la integración, a la identificación. Ya hemos visto anteriormente la explicación de estos dos períodos de un mismo estado.

El Sabikalpa Samadhi y el Nirvikalpa Samadhi. Ya sabemos que el término Kalpa significa “tiempo”, pero también dicho término quiere decir **AEón** lo cual viene a ser más importante, pues el AEón tiene un alcance capital en Qabbalah y la Biblia lo menciona a menudo: es precisamente un estado especial en un mundo angélico. SABIKALPA está relacionado con el tiempo y la mutación, en otras palabras, habiendo llegado al **samadhi sabikalpa** se puede experimentar relativamente el estado de reintegración final sin perder completamente la individualidad y de este modo volver a tomar su identidad terrestre para explicar el mecanismo a los discípulos; en cambio el NIRVIKALPA es inherente a la inmutabilidad, es decir, una vez que se ha experimentado tal estado no existe ya escape posible, dicho período no permite retornar a ninguna otra forma (es el método de la Laya Yoga).

Estos Estados o estadios pueden ser obtenidos por un Hatha-yoghi y no demandan experimentar las diversas líneas de la Yoga (laya, mantra, etc.), sin embargo a través de cada línea de la Yoga se podrá alcanzar el estadio del Samadhi así como el estado de Paramhansa. No obstante, se tendrá presente que es necesario pasar siempre por la primera forma de Yoga (la disciplina preliminar) o sea la HATHA, la cual se encuentra, por lo demás, en cada una de las otras especialidades. Así, pues, un bakti-yoghi, a fin de perfeccionar su devoción, deberá colocarse en posición especial (asanas) y practicar algunas vibraciones (pranayama) para elevar la fuerza interna (kundalini) por medio del control de las valvas (bandhas) hasta la fusión de sus oraciones (los mantras) en el Infinito de la Consciencia Universal. La Raja-Yoga, que significa Unión-Regia o Yoga-Completa, debe pues incluir las otras líneas de Yoga para ser completa, y a su vez el Raja-Yoghi debe ser también un Hatha-Yoghi. Por lo demás hemos visto que en realidad existen dos líneas verdaderas bien distintas, tal como dos polaridades:

Hatha que es la yoga positiva, la activa, la dinámica y base de otras formas enérgicas de yoga: Jnana, Laya, etc.

Mantra que es la yoga negativa, pasiva, reposada y base de otras formas de yoga de carácter linfático: Bakti, Raja, etc.

Ahora debemos proceder por orden para entrar nuevamente en un dominio un poco más técnico, con el objeto de comprender perfectamente el mecanismo analítico de los ejercicios a los cuales nos estamos acercando.

Los seis puntos a lo largo de la columna vertebral (medular, cervical, dorsal, lumbar, sacro, coccígeo) son como seis estaciones sensitivas del sistema nervioso autónomo que trabajan para la iluminación de la cavidad ventricular del cerebro.

Los seis plexos, tan estrechamente ligados a los chakras son la representación bipolarizada de los signos del Zodíaco con sus respectivas regencias planetarias. Es conocido que las glándulas suprarrenales están gobernadas por Saturno y Júpiter, la glándula del bazo por Marte, la timo por Venus, la tiroides por el planeta Mercurio, la pituitaria por Urano (pero concordando también para estar simbolizada por la Luna) y finalmente la pineal regida por el planeta Neptuno aunque frecuentemente representada por el Sol.

Si en el Zodíaco Esotérico se toma el **polo de Seth** (línea divisoria entre el signo del Macho Cabrío y el Aguador) tendremos en este punto la **Puerta de las Tinieblas** según la mitología egipcia, es decir, es el domicilio de Saturno (se sabe que Saturno rige tradicionalmente estos dos signos del Zodíaco: Capricornio y Acuario) y, corresponde al **plomo** de los Alquimistas, el **centro inferior** en el cuerpo humano. En el punto opuesto de la eclíptica tenemos dos constelaciones: Cáncer y Leo separadas por la línea llamada **Polo de Horus** a la cual los Sacerdotes de Egipto denominaban **la Puerta de la Luz**, domicilio de los dos Luminares (el de la noche, la Luna, y el del día, el Sol) que puede ser llamado el **metal puro** de los Alquimistas, el **centro superior** en el cuerpo humano. La transmutación de plomo (Saturno) en oro (Sol) es operada mediante el ascenso de kundalini a través de los centros. Se entiende claramente que lo dicho constituye también la **ronda del Zodíaco** (en el trabajo esotérico).

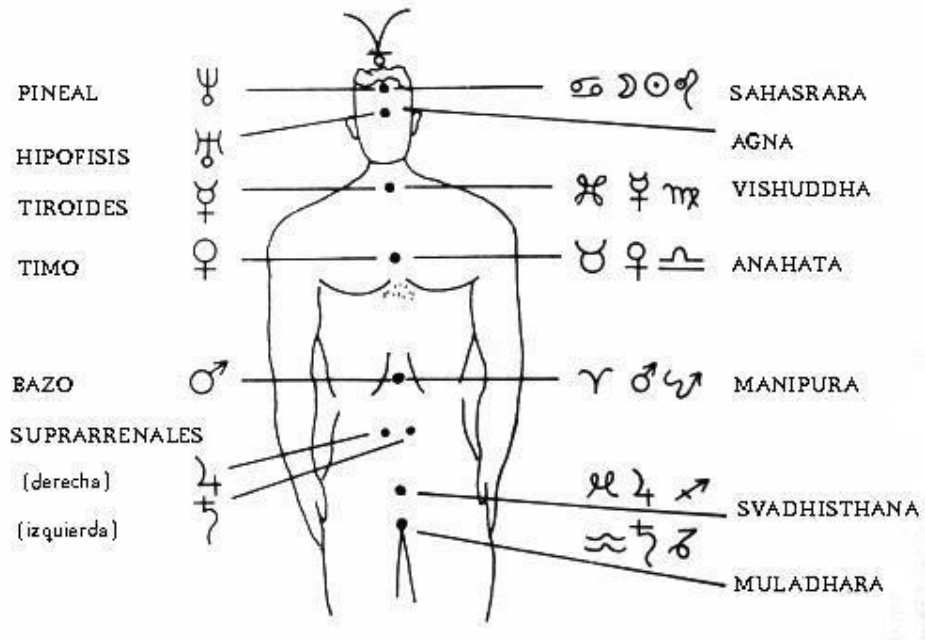


FIGURA N° 48

Las glándulas endocrinas y los chakras en paralelismo con la Cosmobiología. El cuerpo humano resulta la síntesis biológica de la Inteligencia Universal.

Planeta	Domicilio Diurno	Domicilio Nocturno
Saturno	Aguador	Macho Cabrío
Júpiter	Peces	Centauro
Marte	Cordero	Escorpión
Venus	Toro	Balanza
Mercurio	Gemelos	Virgen
Sol	León (Domicilio fijo)	
Luna	Cangrejo (Domicilio fijo)	

Queda por señalar que las suprarrenales son regidas por Saturno y Júpiter (la izquierda por Saturno y la derecha por Júpiter), el bazo por Marte (algunos dicen que por el Sol a causa del “meridiano” bazo-hígado denominado **Plexo Solar**), el timo por Venus, el cual es el **plexo cardíaco** que manifiesta las amistades, los amores, los asuntos del corazón. La tiroides se encuentra gobernada por Mercurio, y enseguida llegamos a las dos glándulas superiores que hemos dicho están regidas por Urano y Neptuno aun cuando se encuentran principalmente en relación con la Luna y el Sol, puesto que estos últimos las representan mejor, o sea el chakra Agna y el Loto de los Mil Pétalos (Sahasrara-Padma). Por lo demás, los vemos claramente en el dibujo anterior y en el cuadro que muestra los domicilios de los planetas, todo ello perfectamente equilibrado. Debemos mencionar que Urano y Neptuno, recientemente descubiertos, no hacían parte de la Astrología Tradicional y menos aún de la esotérica; por otra parte vamos a ver que ellos corresponden a las vibraciones mayores (octavas superiores) de algunas de las influencias que existen en tonalidad más simple a través de los planetas llamados “antiguos” (conocidos desde la más remota antigüedad). Igualmente sabemos que las glándulas pituitaria y pineal tampoco están en similitud exacta con el chakra Agna y con el Sahasrara-Padma, sino más bien se toma en cuenta su aproximación para localizarlos más fácilmente.

Podemos, pues, establecer una tabla como sigue:

Glándulas	Planetas	Chakras
Suprarrenal izquierda relacionada con	Saturno	el cual rige a Muladhara
Suprarrenal derecha	Júpiter	el cual rige a Svadhisthana
Bazo	Marte	el cual rige a Manipura
Timo	Venus	el cual rige a Anahata
Tiroides	Mercurio	el cual rige a Vishuddha
Pituitaria	Luna	el cual rige a Agna
Pineal	Sol	el cual rige a Sahasrara-Padma

Sabemos que en su relación con el Sol, por orden de distancia, los planetas

son: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y finalmente Saturno, y así también en una clasificación involutiva, por ejemplo, en el descenso de la cabeza hasta los pies.

Vemos en el grabado la sucesión de los planetas (partiendo de abajo): Saturno, Júpiter, Marte, Venus, Mercurio, en relación con los elementos Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter para llegar al conocimiento supraterrrestre de las cosas, y a partir de ese estado penetramos a un plano mental mediante el chakra Agna. Esta subdivisión de planos origina al mismo tiempo, la subdivisión de tonalidades, como en la música se pasa de una octava a otra. Aquí Mercurio constituye el punto de unión (Mercurio es siempre el Mensajero de los Dioses, el intermediario entre los mundos).

Habiendo llegado a Mercurio tenemos enseguida a Urano que es, en cierto modo, la tonalidad mayor de las facultades mercuriales. Mercurio es el intelecto, la razón, el estudio, la Ciencia; Urano es todo esto pero con más fuerza, es el genio, el análisis profundo (por lo cual este planeta reemplaza en tan buena forma a Saturno como regente de Acuario), es el planeta de la Sabiduría, del altruismo, de los acontecimientos anticipados, de la utopía y se le califica de este modo por lo que el profano no comprende, pues Urano caracteriza lo que está adelante del tiempo presente, y corresponde pues a la pituitaria o tercer ojo, la clarividencia la tele-visión.

Enseguida tenemos a Neptuno que es para Venus lo que Urano es para Mercurio. Venus implica el sentimiento, el arte, la intuición, pero Neptuno es mayor en aquello en que Venus despliega solamente una tonalidad corriente. Neptuno es la devoción, la mística, la revelación. El amor terrestre es Venus en tanto que el amor celeste es Neptuno; el primero da el valor artístico en tanto que el segundo predispone a la recepción de los mensajes superiores.

Por último, alcanzar la Consciencia Universal es haber operado la **transmutación** y Plutón es el símbolo de esta transformación. Marte indica la energía pero Plutón el dinamismo violento; el primero marca la actividad, el segundo la super-potencialidad. Plutón, que es considerado actualmente el regente del Escorpión (en lugar de Marte que era tradicionalmente el gobernador de este signo) está verdaderamente en su puesto ya que constituye plenamente el símbolo de la personalidad transformada.

La figura de Plutón significa por sí misma como un centro de fuego sagrado que se eleva y se libera al fin, en el más allá de las esferas. El pequeño círculo es el centro nervo-fluídico del cual la energía asciende en columna (kundalini); se ve también una pequeña barra que indica la separación del cuerpo físico y representa la salida impetuosa por encima de la cabeza (Brahma Rundra). Conocemos muy bien la masa ígnea del centro de la tierra subiendo por la chimenea volcánica para llegar a brotar por el cráter: su lava es purificadora de

las impurezas cometidas por los hombres. Plutón, simplemente en la representación de su símbolo, se manifiesta poderosamente. Se caracteriza siempre en lo que está escondido, subterráneo (él era el rey de los infiernos en la mitología) y participa en cada descubrimiento de tesoros o de minas (se le encuentra en aspectos poderosos en el cielo en cada uno de los grandes descubrimientos mineros). Recordemos que durante la segunda guerra mundial, la gasolina americana fue enviada a Europa por debajo de la superficie del mar para abastecer las tropas de desembarque y era canalizada por la tubería llamada **Pipe Line Under The Ocean** (que en sus iniciales da PLUTO, como ya lo he señalado en “Misticismo en el Siglo XX”).

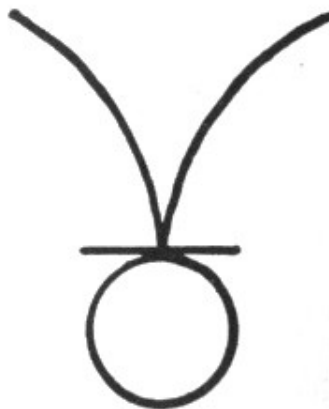


FIGURA 49

Plutón simboliza el sufrimiento, caracteriza el dominio del dolor e indica el Sendero que conduce a su eliminación (lo cual es la síntesis de la filosofía budista); en simbología esotérica es el sello de la Iniciación.

Es de lo más indicativo el domicilio de este planeta en el signo del Escorpión, pues se sabe que el signo del Escorpión en realidad es doble. En efecto, la eclíptica corta en este lugar dos constelaciones, la del Escorpión y la del Águila, y de ahí que no es puramente imaginativa la transmutación del Escorpión (ciego y reptante en el barro) en Águila (volando en las Altas Esferas) como lo indica la Tradición del Simbolismo, sino que al ser plenamente una verdad tangible en astronomía otorga aún mayor solidez a la Astrología Esotérica, tanto en las características que aquí hemos expuesto como en lo que concierne a la transformación de fuerzas físicas en potencia espiritual, en realización mística.

Y ahora en posesión del conocimiento de los órganos y de los elementos que entran en juego en el mecanismo de la alquimia espiritual, debemos ver cómo se opera la transmutación.

De antemano hay que saber que la elevación de kundalini se efectúa conforme a un mecanismo ayudado ampliamente por el **pancha vayus**, dicho de otra manera, por los cinco tipos de energía que gobiernan nuestro organismo. Estas cinco fuerzas vitales son el **prana**, el **udana**, el **samana**, el **apana** y el **vyana**.

El **Prana** es localizado generalmente en la base del corazón, un poco hacia la región de la laringe y se dice que gobierna la palabra, es el que rige el sistema respiratorio y proporciona la fuerza al Verbo. Esta parte del funcionamiento humano se encuentra dirigida por la porción cervical del sistema nervioso.

El **Udana** rige la parte que se encuentra más arriba del cuello; las funciones del movimiento de esta parte anatómica son dirigidas por la porción cefálica del sistema nervioso.

Samana está localizado entre el corazón y la base del estómago y rige el mecanismo del sistema metabólico. Esta región está bajo el control de los nervios espláncnicos; la circulación de la sangre, recibe su energía de los cinco éteres (pancha vayus) que vigila también el mantenimiento de las secreciones en el hígado, en el páncreas y en los intestinos.

El **Apana**, debajo del ombligo, dirige las funciones renales, el colon y las partes genitales. Esta energía proviene de la porción lumbo-sacra del sistema.

Vyana proporciona la energía a los movimientos del cuerpo, es el que manda los músculos y las coyunturas. Se dice que gracias a él tenemos nuestra posición vertical. Su acción tiene lugar sobre todo en la médula espinal.

Estas **energías vitales** son los cinco centros nerviosos en el cerebro y en el cordón espinal, son naturalmente anabólicos y equilibran la actividad catabólica de la porción simpática a través de las fibras del parasimpático. Ellas constituyen las denominadas **Shaktis** de los chakras.

Dichos centros nerviosos dirigen las funciones y sensaciones situadas en el córtex del cerebro, siendo tanto receptivos, como emisores, y tienen sus centros subsidiarios en las dos formaciones de la base del cerebro, las cuales son el tálamo y el corpus-striatum.

Además de estos centros-reflexógenos (pancha-vayus) existe aún un tipo de energías que son conocidas actualmente por la fisiología como aquellas que gobiernan los bostezos, el hipo, el pestañeo de los ojos, así como la somnolencia antes de dormir, etc.... Ellas son el Naga, el Kurma, el Krikkara, el Devadatta y el Dhananjaya.

Todo ello se encuentra dirigido por los Vayus, los cuales poseen las corrientes principales del impulso nervioso. Su misma localización es llamada a veces “prana”, por ejemplo, los cinco pancha-pranas que yo llamo pancha-vayus para hacer la diferencia. Para llegar a tener el control absoluto de estos pancha-pranas es necesario activar la shakti principal (el nervio Vago), al ser activado Kundalini. Entonces no solamente se gobierna a los Pancha-pranas (los Vayus) sino que se establece un control completo sobre el sistema nervioso suspendiendo la actividad catabólica que generalmente es el origen de los constantes trastornos mentales. La corriente kundalínica es conducida bajo un perfecto control mediante la práctica de algunas contracciones llamadas **Bandhas** efectuadas en ciertas posturas (asanas) con actitudes bien definidas de algunas partes del cuerpo (mudras) durante el proceso de control vibratorio (pranayama).

Habiendo llegado al control absoluto de las facultades, el yoghi, llamado entonces **ICHCHHAMARANI**, puede tener el goce de todos los placeres sin restricciones porque él controla completamente el espíritu al cual generalmente instiga el cuerpo. El puede vivir o morir según su voluntad, puede optar por la desintegración de su cuerpo físico que él puede abandonar como quitarse un vestido, una camisa sucia, un traje usado, o también puede conservar su cuerpo como un vehículo siempre listo a servir pues ha sabido encontrar el secreto para conducir su consciencia a la Supra-Consciencia y no seguir siendo un inconsciente que vive **mecánicamente** en medio del materialismo ignorante.

Estamos, pues, ahora en el umbral del dominio práctico después de haber comprendido la lección, la teoría, los elementos indispensables para comenzar verdaderamente los ejercicios con conocimiento de causa y no sólo de una manera automática copiando simplemente las posturas que se muestran aquí o en las obras o artículos de vulgarización de la Hatha-Yoga y que muchas veces son publicados únicamente para dar satisfacción física a algunas damas en busca de la eterna belleza o a algunos caballeros que tratan de descubrir métodos de exhibicionismo para llamar la atención del sexo débil con sus aptitudes acrobáticas! La Yoga es algo muy distinto de eso “maravilloso” que el gran público está demasiado ávido por conocer y que por ello mismo generalmente se le expone.

Decididamente, no puedo estar de acuerdo con Theos Bernard ni puedo abstenerme de levantarme contra su método demasiado rápido para los Occidentales, por más que le tengo mucha simpatía en razón de los sacrificios que ha hecho y del esfuerzo de voluntad desplegada para alcanzar las disciplinas de la Hatha-Yoga. Yo estimo que su enseñanza es de lo más seria; sin embargo, él es más un estudiante de Yoga para sí mismo, que un educador para los demás. Su falla puede ser el haber permanecido americano neto, aun durante su viaje en la India. En efecto, me parece terriblemente peligroso enseñar a los lectores no preparados que las tres primeras cosas más importantes en la Yoga son: la Padmasana, el Uddiyana (y el Nauli) y finalmente la Shirshana. Es decir,

que apenas entrando en lo preliminar él escribe en "Heaven Lies within Us" ("Los Cielos están adentro de nosotros") que la posición del loto debe ser ejecutada antes de cualquier otra cosa; que es necesario practicar todas las mañanas no solamente el uddiyana (contracción y relajamiento del vientre) hasta 1.500 veces, sino también efectuar el nauli (retracción de los órganos hacia la columna vertebral separando los músculos abdominales), ejercicio este que requiere, me parece, un serio entrenamiento, y en fin, aconseja también pararse en la cabeza (sirshasana), postura que no solamente demanda un estudio prolongado, sino que no la recomiendo a los Occidentales por no tener la misma constitución que los orientales. En resumen, T. Bernard expone una teoría exageradamente americanizada y yo la considero como un método que se presenta demasiado rápido. Yo no quiero decir que él haya dado demasiado énfasis a su exposición, de lo que más bien parece una gimnasia que un sistema de realización mística ya que él no insiste, suficientemente, según creo, en lo que los mismos Gurús recomiendan: prudencia, paciencia, estudio...

Ya he dado, en el capítulo **La Ciencia Yoga** del libro **Misticismo en el Siglo XX**, un breve resumen acerca de los preliminares indispensables para las asanas. Repito que no existe límite en la edad para principiar los ejercicios, puesto que se trata justamente de principiar con ejercicios preparatorios antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas sobre todo. Tengo en algunas de mis escuelas estudiantes que trabajan las mismas lecciones y cuya edad varía de los 12 a los 74 años. La cuestión de las enfermedades no se toma en cuenta (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los Yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre mis alumnos son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-Yoga bien ejecutada; tengo varios casos de parálisis parciales que he tratado con las asanas apropiadas. Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-Yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de Yoga durante sus períodos mensuales (según el estado de cada cual, naturalmente).

Sobre todo no hay que olvidar nunca que la Hatha-Yoga es un sistema de ejercicios físico-psíquicos, lo cual tiene resultados en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material, sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.

He insistido, en mi libro recién citado, tanto en las primeras disciplinas como en los primeros ejercicios a cumplir, antes de abordar las asanas propiamente dichas.

Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, existen tres ejercicios que deberán ser practicados al aire libre todas las mañanas progresivamente, tres veces cada uno de los tres ejercicios hasta practicarlos seis veces cada uno al cabo de una semana, 12 veces después de un mes y 24 veces al cabo de 60 días, además de que al cumplirse

este lapso de tiempo, ya se habrán emprendido igualmente otros ejercicios.

1. Rectos los brazos a lo largo del cuerpo, aspirar lentamente elevando los brazos por delante del cuerpo y levantarse suavemente sobre la punta de los pies a fin de hacer llegar los brazos rectos encima de la cabeza al mismo tiempo que la aspiración llega a ser total y que el cuerpo se sostiene sobre los dedos de los pies. Bajar los brazos, siempre bien extendidos, al mismo tiempo que baja el cuerpo sobre la punta de los pies y se exhala el aire almacenado en los pulmones, llegando a descansar sobre la planta de los pies al mismo tiempo que los brazos bajan a los lados del cuerpo simultáneamente al momento de terminar la exhalación. (Figura I de las tablas de ejercicios, figuras números 50 y 51 del libro).
2. Con el cuerpo erecto, dejando esta vez los pies bien extendidos sobre el piso durante el ejercicio, levantar los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza, aspirando como en el primer ejercicio, quedando las piernas rectas y plegando enseguida el cuerpo hasta dejar que las manos toquen el suelo (sin doblar las rodillas). Este instante corresponde a la expiración total del aire expulsándolo por segunda y tercera vez de los pulmones apoyando sobre el suelo las palmas de las manos. Enderezarse con lentitud aspirando ligeramente para detener los brazos a lo largo del cuerpo en un instante de retención y reanudar el movimiento de elevación de los brazos por arriba de la cabeza con inspiración profunda, etc.

Estas respiraciones indicadas como “profundas” jamás deben exceder del instante en que se advierten molestias en el pecho, en la garganta o en la cara. Hay que evitar las gesticulaciones y el menor enrojecimiento del rostro.

3. Con el cuerpo recto sobre las plantas de los pies, los brazos tendidos hacia adelante del cuerpo a la altura de los hombros y las palmas en posición horizontal hacia el suelo, se pasan suavemente las manos una por encima de la otra, es decir, cruzando los antebrazos: la primera vez es el antebrazo derecho el que cruza por encima del izquierdo con las palmas hacia el suelo, enseguida pasa el antebrazo izquierdo por encima del derecho, pero en este caso con las palmas hacia arriba, separándolos cada vez entre sí una 30 centímetros.

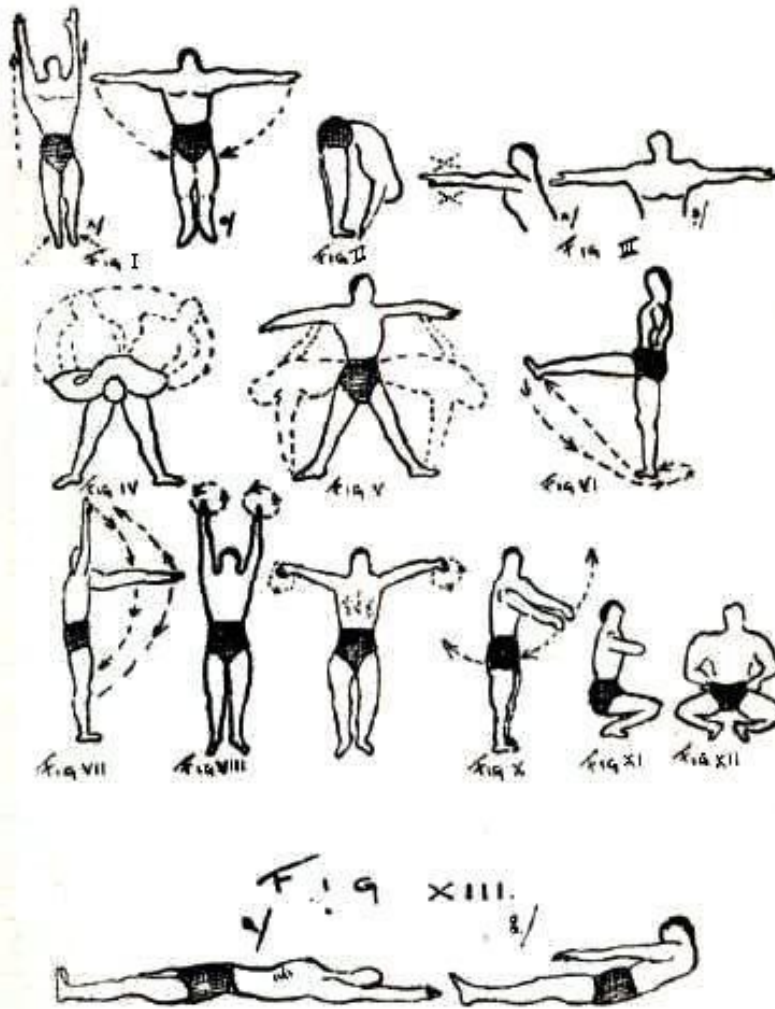


FIGURA N° 50

La gimnasia psico-física preparatoria para las asanas deberá ser practicada progresivamente todas las mañanas, al aire libre, o por lo menos con ventanas abiertas de par en par tanto en el verano como en el invierno. Según la forma de practicarse en el Ashram, está dividida en tres series: en la primera parte se le da mayor preferencia a la respiración, en la segunda a la flexibilidad y en la tercera a la tensión muscular preparatoria para la Asana-yoga, siendo ligeramente estimulante. Las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de estos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres.

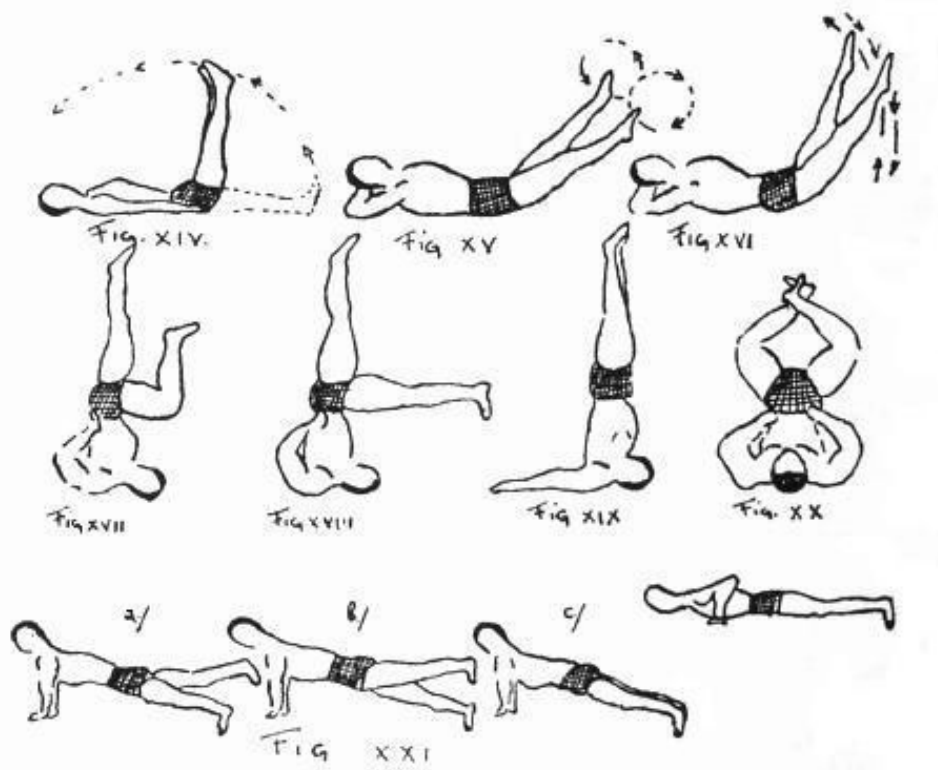


FIGURA N° 51

Para principiar los ejercicios no existe límite en la edad, puesto que se trata justamente de comenzarlos en forma preparatoria antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas. Los asistentes a los centros de estudio de la G. F. U., cuya edad varía de los 10 a los 74 años, practican diariamente estos ejercicios así como el vegetarianismo (no alcohol, no cigarrillo, no café, o té, no carne de ningún cadáver), como disciplinas voluntarias libremente consentidas. Esta gimnasia puede ser practicada igualmente por hombres y mujeres, y prepara para la Hatha-yoga, en la cual las enfermedades no se toman en cuenta (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre los alumnos del Sublime MAESTRE son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-yoga bien ejecutada; se ha dado tratamiento con las asanas apropiadas a varios casos de parálisis parciales. Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de yoga durante sus períodos mensuales (según el estado de cada cual, naturalmente). Sobre todo no hay que olvidar que la Hatha-yoga es un sistema de ejercicios psico-físicos, lo cual tiene resultado en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.

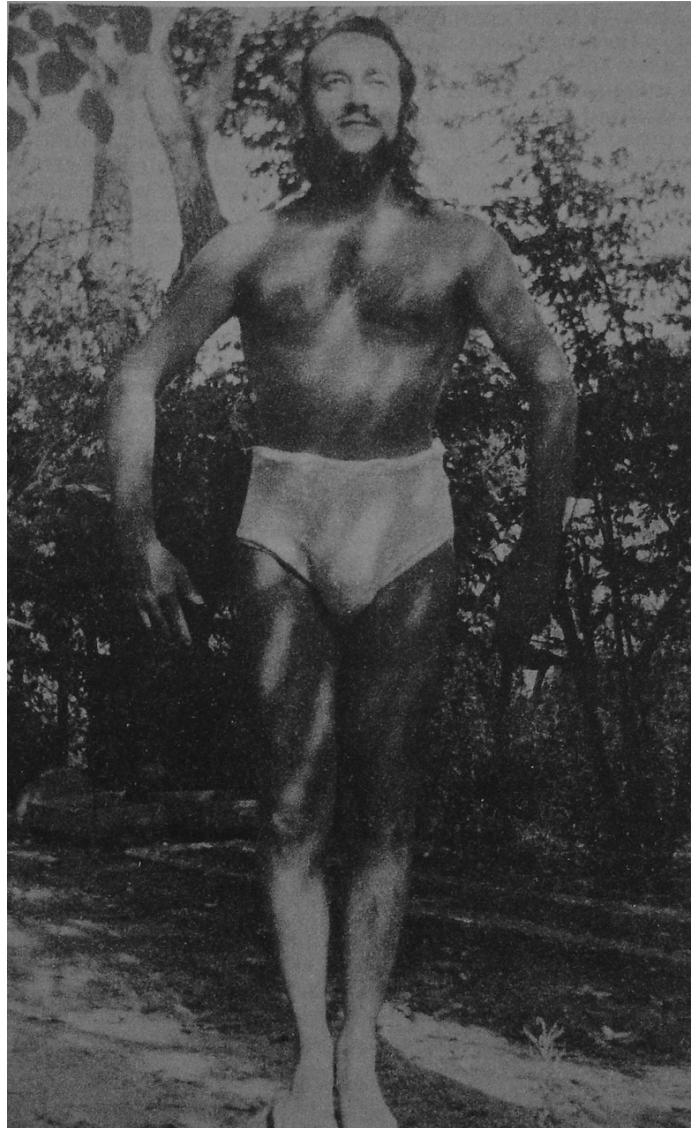


FIGURA 52

EL Mahatma Chandra Bala practicando en actitud feliz la gimnasia psico-física, en el primer Santo Ashram de la Gran Fraternidad Universal, que EL fundó en El Limón, Maracay, Venezuela a la entrada de la Nueva Era del Acuario en 1948.

Ello es ejecutado lentamente con la retención de la respiración, para abrir los brazos enseguida con fuerza teniéndolos siempre bien extendidos horizontalmente con las palmas hacia arriba y haciéndolos llegar hasta detrás de los hombros, como si se quisiera hacer una circunferencia horizontal completa a la altura de los hombros! Después de haber expulsado fuertemente el aire durante esta parte violenta del ejercicio, los brazos regresan hacia delante suavemente, exhalando esta vez lentamente, hasta que vuelvan a encontrarse las manos entre sí sin que los pulgares se toquen, y entonces se reanuda la expansión respiratoria principiando de nuevo el ejercicio, el cual se compone: de los dos primeros movimientos regulares (paso de las manos, una encima de la otra respectivamente), del movimiento violento (lanzamiento de los brazos hacia atrás) y finalmente el lento retorno a la posición inicial.

En el primer ejercicio se habrá dado mayor preferencia a la respiración, en el segundo a la flexibilidad y en el tercero a su vez es ligeramente estimulante y forma musculatura en los hombros así como proporciona desarrollo al tórax (las mujeres no deben temer adquirir una musculatura exagerada a causa de estos movimientos, pues la estructura femenina no está constituida para desarrollar músculos, bíceps, etc., ni aun con los mismos ejercicios de los hombres).

Durante el período en que los ejercicios sean ejecutados todas las mañanas, se podrá por la tarde habituarse a una posición de meditación, sentándose en el suelo, con un talón debajo del ano con la pierna plegada sobre el suelo (la rodilla tocando el suelo) y la otra pierna doblada sobre el muslo (la rodilla tocando también el suelo). Se tendrá cuidado de colocar la pierna izquierda debajo del cuerpo y la pierna derecha sobre el muslo izquierdo los días **positivos** y así mismo colocar el pie derecho debajo del cuerpo con la pierna izquierda doblada sobre el muslo derecho en los días **negativos**. El lado derecho del cuerpo corresponde a la polaridad activa y el lado izquierdo a la pasiva¹¹⁵. Se podrán colocar las manos en la posición correcta para las meditaciones, es decir, apoyándolas en los tobillos, la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha cuando la pierna izquierda se encuentre sobre la derecha (negativo) y la mano derecha sobre la izquierda cuando el pie derecho está sobre el muslo izquierdo (positivo).

Podrá practicarse así la meditación, al principio durante cinco minutos, después diez, quince, y al cabo de un mes hasta durante media hora, conservando sobre todo el cuerpo bien erecto, el mentón replegado un poco

¹¹⁵Los días negativos son de carácter pasivo, son aquellos regidos por los planetas femeninos: LUNA (para el lunes), MERCURIO (para el miércoles) y VENUS (para el viernes). Los días positivos, de característica activa, son los gobernados por los astros llamados masculinos: MARTE (el martes), JUPITER (el jueves), SATURNO (el sábado). En cuanto al domingo, encontrándose bajo el aspecto del SOL, se practican en este día generalmente los ejercicios en ambos lados a escoger, según lo que se deba fortalecer, por ser de naturaleza mental.

sobre el cuello (no sobre el pecho!), los hombros echados hacia atrás, la mirada fija hacia adelante, aun con los ojos cerrados, o hacia arriba, hacia lo alto.

Al cabo de tres meses de practicar la meditación en esta postura, que es llamada **ardha-padmasana (medio loto)** (ver lámina N° LXXX, de la Sección de 84 Láminas en este mismo capítulo), se podrá prolongar hasta una hora, y después de un año se puede intentar permanecer en esa inmovilidad mucho mayor tiempo, aunque para entonces ya se practicará el **loto** completo, (**padmasana**, ver lámina VL), es decir, con las piernas cruzadas, los talones llegando a apoyarse sobre los muslos y después poco a poco cruzarlas más fuertemente para que los talones alcancen a presionar las dos canalizaciones del bajo vientre, exactamente encima del pubis. Se permanecerá en ella hasta tres horas, aumentando poco a poco y teniendo cuidado de no prolongar la duración si se resiente aún fatiga física durante esta posición.

Es inútil practicar otras asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos. Para su preparación y buena conservación para la Yoga podrá, por ejemplo, hacer media hora de ejercicios de cultura física (alternando los tres ejercicios elementales con otros ejercicios), más un cuarto de hora de **siddhasana** (postura perfecta llamada del triángulo, lámina N° LIX), todo ello por la mañana; por la tarde contentarse con media hora o cuarenta y cinco minutos de **padmasana** o **ardhapadmasana** en la meditación, pero sin comenzar las otras asanas o el pranayama y sin concentración verdadera, lo cual resultaría inútil debido a que el alumno no se ha purificado durante bastante tiempo ni siquiera en la abstención de la carne (cadavérica de animal), de la bebida, de excitantes como la cerveza, el vino, los licores, etc.

En lo concerniente a la cultura física preparatoria para las asanas, se podrán ejecutar, por ejemplo, rotaciones del cuerpo teniendo cuidado de mantener las piernas bien rectas y separadas y haciendo mover únicamente la parte superior del cuerpo, pues se debe permanecer inmóvil de la cintura para abajo (figura IV de las tablas de ejercicios). Con las manos apoyadas en las caderas, el cuerpo ha de girar, por ejemplo, tres veces hacia la izquierda y tres veces hacia la derecha, tratando de llegar lo más lejos posible tanto hacia los lados como hacia atrás, arqueando la zona renal ligeramente.

También da buenos resultados hacer las rotaciones del cuerpo flexionando la cintura para tocar con la mano izquierda el pie derecho y enseguida tocar con la mano derecha el pie izquierdo alternadamente (ver figura V de la tabla de ejercicios). Después se podría con las manos en las caderas tocar con la nariz la rodilla izquierda, después levantarse y girando todo el cuerpo hacia el lado opuesto, repetir la flexión profunda del tronco hasta tocar la rodilla derecha con la frente.

La figura VI de la misma tabla muestra otro ejercicio que consiste en permanecer bien recto sobre una pierna mientras que la otra ejecuta una rotación completa, teniendo cuidado de mover la pierna bien tirante y recta hacia adelante del cuerpo y dando la vuelta lo más lejos posible del cuerpo intentando trazar una media circunferencia a un lado del cuerpo; cuando la pierna vuelva a su posición inicial se levanta ligeramente el pie para hacerlo pasar a ras del suelo, ya que este medio círculo a un lado del cuerpo se ejecuta tres a seis veces antes de proceder a hacerlo con la otra pierna.

Algunos ejercicios son para desarrollar un poco los músculos de los brazos y de los pectorales, como en la figura VII en la cual se observa que los brazos suben por delante sucesivamente con fuerza hasta arriba de la cabeza, con movimientos rápidos, subiendo un brazo en el aire mientras que el otro desciende y así sucesivamente. En la figura VIII se trata de pequeños círculos, primero en una dirección y luego en otra, con los brazos extendidos.

En la figura IX, los brazos bien extendidos a los lados del cuerpo ejecutan pequeños círculos rápidamente, primero en un sentido y después en otro, con los puños cerrados. El ejercicio de la figura X también es con los puños cerrados tirando los brazos horizontalmente a los lados con la impresión de querer juntar los dos puños atrás de la espalda! Después se podrán comenzar los movimientos de equilibrio y de resistencia, como el de bajar **dulcemente**, lenta y suavemente, el cuerpo **sin levantar los talones del suelo** hasta llegar a alcanzar los talones con los glúteos y manteniendo los brazos cruzados sobre el cuerpo (figura XI). El ejercicio siguiente (figura XII) es más o menos idéntico, pero con la diferencia de que los talones se elevan un poco y permanecen unidos para que el cuerpo descienda lentamente a fin de tocarlos con los glúteos; las manos en este ejercicio se encuentran colocadas sobre las caderas.

Después de estos movimientos que se ejecutarán según el tiempo de que se disponga y teniendo siempre cuidado de aumentar el número de los movimientos semana por semana desde 3, 6, 9 y después 12 veces para cada ejercicio, entonces vienen los ejercicios de relajamiento sobre el suelo. Tendido de espaldas (figura XIII), levantándose LENTAMENTE, llegar a tocar con las manos las puntas de los pies y regresar lentamente trayendo los brazos por arriba del cuerpo hasta que la espalda repose en el suelo y los brazos se extiendan por encima y paralelamente a la cabeza antes de comenzar de nuevo el levantamiento durante el cual se practica la respiración profunda y lenta.

La figura XIV muestra el movimiento inverso; esta vez son las piernas las que suben lentamente por arriba del cuerpo a fin de tocar el suelo atrás de la cabeza. Las dos piernas deben estar bien juntas y tirantes desde la partida del suelo hasta llegar al otro extremo y regresar lentamente siempre con las dos piernas suavemente juntas; los pies apenas deben tocar el suelo tanto de un

lado como del otro y reanudar el movimiento con regularidad y suavidad. Después, tendido en el suelo, con las manos en la nuca, las piernas bien rectas y los pies extendidos hacia su extremo (figura XV) ejecutar pequeñas rotaciones con las piernas girando en los dos sentidos. En la figura XVI se trata de los cortes verticales; aquí debe estar la cabeza un poco levantada, sostenida por las manos detrás de la nuca, como en el anterior ejercicio. El movimiento de bicicleta (figura XVII) es también muy bueno, y en esta misma posición se puede practicar aun el ir y venir de las piernas bien rectas hasta tocar alternativamente el suelo con cada uno de los pies mientras la otra pierna permanece bien recta verticalmente. Con el estilo de la posición inicial de la figura XIX, se tendrá cuidado de concluir estos últimos ejercicios cruzando las piernas hacia arriba y llevándolas cruzadas lentamente hacia atrás hasta el suelo y enseguida enderezándose lentamente en un movimiento estético quedar en posición vertical (en cierto modo como en la figura XII pero con los pies cruzados por ser el descenso de la figura XX). Finalmente, para concluir, se puede entrenar un poco la resistencia de los brazos practicando los ejercicios de la figura XXI, es decir, sostenido en una pierna hacer descender el cuerpo bien extendido (son únicamente los brazos los que se pliegan, pues la cabeza debe permanecer como la prolongación del cuerpo), sostenido primero en la pierna izquierda y cuando se ha enderezado nuevamente, se cambia a la otra pierna (la derecha sobre el suelo y la izquierda bien levantada horizontalmente) y después con los dos pies al suelo. Se aumenta naturalmente su ejecución en 3, 6, 9 y 12 veces.

Es perfectamente comprensible que sea beneficioso practicar un poco de ejercicios preparatorios antes de abordar las **asanas** propiamente dichas. Aunque las posturas de la Hatha-yoga no corresponden exclusivamente a la aplicación física se entiende que el cuerpo por lo menos deberá trabajar duramente.

Henos aquí listos para la práctica de las asanas. No insistiremos más en las reglas previas que el estudiante deberá observar y veremos en primer lugar las dos posiciones primordiales. Tenemos ya conocimiento de que en la Hatha-yoga existen 84 posiciones tradicionales para simbolizar los 84 tipos de especies vivientes sobre la superficie de la Tierra, así como para extraer una síntesis de los 84.000 movimientos que puede hacer el cuerpo humano. El Hatha-yoghi se perfecciona con naturalidad en estas 84 posturas cuyo efecto evidentemente repercute tanto en el cuerpo físico, como en el mental o espiritual y a esta altura el estudiante comprende perfectamente que las asanas son básicas para la concentración y para dominar el cuerpo, así como para perfeccionar su forma, evitar las enfermedades y hasta desarrollar las facultades existentes o hacer surgir nuevas cualidades y hasta alcanzar a situarse en un estadio supranormal para obtener fenómenos psíquicos y otro tanto en lo que respecta a realizaciones místicas. No solamente insistimos en la necesidad de efectuar estas posiciones sino también de practicar ciertas respiraciones

especiales así como concentraciones sobre los centros a los cuales habrá que hacer vibrar por medio de contracciones musculares primeramente, después por medio de controles nerviosos, y, finalmente, a través de un método extraordinario de identificación simbólica para que se despierte esa energía misteriosa que vendrá a abrir las puertas, abrirá estas flores y dará, en una palabra, la Luz.

Ya hemos aconsejado comenzar con dos posiciones: una por la mañana para practicar un poco de control respiratorio acompañada de una ligera meditación en la postura llamada Siddhasana, y otra por la tarde para la concentración y al mismo tiempo para principiar la práctica de la Hatha-yoga que comienza realmente con esa postura llamada del Loto (la Padmasana).

Se dice que con la **Siddhasana** (posición llamada del triángulo) se puede tener la gran realización. Siddha, del término sidhi (poder) explica en su nombre lo que contiene: practicada diariamente durante tres horas, se afirma que hace posible obtener la Liberación muy rápidamente; después de un período de un año siguiendo esta norma, se tendrán los **poderes**. Es en esta postura como resulta más provechoso practicar el pranayama (control respiratorio). Se advertirá en mi foto (lámina LIX) que coloco el pulgar sobre la nariz derecha en tanto que aspiro por la fosa izquierda, listo enseguida para que dicha fosa sea tapada con el meñique para exhalar por la fosa derecha, teniendo cuidado de no quitar el pulgar de la nariz derecha antes de haber colocado el meñique sobre la otra. Nunca deben estar abiertas las dos fosas al mismo tiempo, y solamente podrán estar cerradas simultáneamente durante un segundo antes de abrir la que se encuentra tapada, lo cual se repite en la siguiente forma: después de haber expulsado el aire por la nariz derecha se reanuda la inspiración por esta misma nariz derecha, siempre con el meñique sobre la nariz izquierda cerrando el otro orificio; después se cierra el orificio derecho con el pulgar para expulsar el aire por el lado izquierdo, inhalando nuevamente por el mismo orificio izquierdo en tanto que el pulgar permanece cerrando el orificio derecho y de esta manera se continúa progresivamente 3, 6, 9 y hasta 12 veces por cada lado, es decir, aumentando las cantidades indicadas semanalmente, poco a poco.

En la fotografía de la lámina N° VI estoy presentando la posición del loto, la asana en que los adeptos pueden hacer por la tarde su meditación: es el **padmasana** (padma se traduce por loto) en cierto modo, el ejercicio-tipo del Hatha-Yoghi. Como ya lo he dicho, se puede hacer la media-padmasana (ya hemos visto los detalles anteriormente) respetando entonces los días positivos (con la postura llamada masculina) y los días negativos (con la posición llamada femenina). Son las dos posiciones conservadas por los que abandonan todas las asanas o se desligan de la hatha-yoga, pues guardan estas dos posturas porque son la base de la meta misma que se traza el Sadhak, es decir la Iluminación final, y porque este control del espíritu por el dominio del cuerpo (sobre todo de las sensaciones) proviene de los ejercicios practicados en estas dos asanas-tipos. Veremos que en los otros diversos géneros de Yoga (en la Bakhti, en la Jnana, en

la Raja, etc.) las asanas deben también ser practicadas como en la Hatha, pero con menos disciplinas, es decir, con menos importancia se reducen solamente a unas cuantas posturas y principalmente a estas dos posiciones.

Otras dos asanas que deben también ser practicadas desde el comienzo son la una, preparatoria y la otra para el relajamiento. En la primera, **Hastha-Padamang, o Janusirasana** (láminas Nos. XXII y XXIV) se trata de colocar un pie debajo del cuerpo (el talón tapando el ano) y la otra pierna extendida sobre el suelo, encorvar el cuerpo a fin de tomar el pie con las dos manos y asentar la cabeza sobre la rodilla. Es un ejercicio muy bueno sobre todo para el control sexual; es una asana que ayuda a la flexibilidad de la columna vertebral y produce como una eliminación de impurezas acumuladas entre las vértebras, impurezas que originan tantos desórdenes orgánicos.

Yo propongo siempre a mis alumnos la siguiente técnica que aparece en la lámina XXII y que consiste en tomar la planta del pie derecho con la mano derecha al mismo tiempo que el pulgar presiona los dedos del pie para separarlos del dedo gordo, el cual es tirado hacia el cuerpo con el pulgar y el índice de la mano izquierda (o con todos los dedos). Después de haber efectuado algunas respiraciones bien reguladas, se cambia al otro lado colocando esta vez el talón de la pierna derecha debajo del ano y alargando la pierna derecha, dejando siempre esta pierna bien tirante sobre el suelo y la cabeza sobre la rodilla tendida sin despegar del suelo tampoco la rodilla de la pierna replegada.

Dicha asana es practicada sobre todo por los Brahmacharis (en continencia sexual), pero no es tan aconsejable para las personas casadas, las cuales pueden practicar la **Paschimottana** de vez en cuando, que es menos dura y produce menos efecto en el control del plexo sagrado; de hecho se trata de una variante de la asana anterior. Casi en la misma posición, el tobillo está sujeto por las manos (lámina N° IL) y en cuanto a la pierna replegada el pie no queda debajo del cuerpo (el talón no está debajo del ano) sino colocado a un lado del muslo de tal manera que la planta del pie viene a situarse por dentro de la pierna extendida y teniendo cuidado de que el talón se encuentre lo más cerca posible del perineo.

En cuanto a la segunda, el ejercicio de relajamiento, **Paryankasana** (lámina N° IIL), se trata de estar acostado sobre la espalda, con las piernas dobladas debajo del cuerpo, los dedos de los dos pies se tocan debajo de los glúteos y las rodillas están separadas entre sí, pero bien recargadas en el suelo, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, sin arquear la zona renal; es una posición de reposo.

Esta posición se hace algunas veces en variante y se llama entonces **supta-vajrasana** (como en la lámina N° LXIV). Esta asana es un poco diferente del ejercicio anterior, pues se trata aquí de juntar las rodillas sin separar la pantorrilla

del muslo correspondiente sino los pies solamente que quedan hacia el exterior del cuerpo, los talones llegan a cada lado de los muslos, las piernas quedan naturalmente bien aplanadas en el suelo y los brazos cruzados debajo de la espalda.

Estas son, pues, con la Padmasana y la Siddhasana, otras dos posturas para comenzar, la una (Janusirasana) para prepararse a una mayor elasticidad practicando un control de la sensibilidad y que es una asana que yo aconsejo a los principiantes para que la practiquen antes de comenzar el trabajo de la Hatha-yoga, y la otra (Suptavajrasana) que es una variante de reposo, una postura para ser practicada al final de los ejercicios como un trabajo de relajamiento.

Ya en posesión de estas cuatro posturas y después de haber practicado los ejercicios preliminares se comenzará con las asanas propiamente dichas haciendo una selección entre las 84 posiciones tradicionales.

Analizaremos después detalladamente con sus láminas correspondientes, todas las posturas, pero antes, con el objeto de proseguir el tema de la práctica de la Hatha-yoga, las resumo en una síntesis de asanas y explico que: es después de haber practicado como mínimo un año o dos los ejercicios escogidos entre las posturas tradicionales, que se llega a un estado en el cual es necesario simplificarlos y entresacar las asanas en relación con la meta perseguida. Yo hago una selección de doce asanas además de las cuatro que hemos visto anteriormente, es decir, que escojo de todas las asanas practicadas regularmente durante varios años, seis principales sobre las que me he centralizado, cada una en relación con uno de los chakras (el 7° chakra es iluminado mediante la posición del loto) y doy además una variante para estas seis posturas a fin de establecer un equilibrio en el desarrollo de cada uno de estos seis centros.

Queda bien entendido que no se procederá a estas seis asanas sin antes haber practicado suficientemente otras posturas muy variadas y numerosas, o por lo menos haber hecho una vez cada una de las 84 asanas de la Tradición. Estas seis primeras asanas son las siguientes:

ARDHA-BADDHA-PADMASANA: la cual sirve para el desarrollo del plexo sagrado, es la postura para la Iluminación del primer chakra, es decir, toda la concentración durante esta práctica debe ser efectuada en **Muladhara** con el mecanismo adecuado, visión de los pétalos, asimilación al elemento correspondiente, identificación con relación al plano de la deidad, iluminación del color por medio de la vibración adecuada, pronunciación interna de las palabras sagradas, respiración rítmica según el tema, etc.... Mi postura como se ve en la lámina N° IV es con las rodillas separadas, pero poco a poco habrá que acercarlas hasta el punto de que ellas se toquen, esto únicamente a fin de prepararse a otra

asana que veremos más tarde.

UTTHITA-PADMASANA (lámina N° LXXIII): la cual sirve para la Iluminación de **Svadhithana** y tiene en su mecanismo completo el mismo procedimiento que se explicó rápidamente en el párrafo anterior, pero en este caso tratándose del segundo chakra.

CHIRIYA-ASANA: la cual constituye la postura del ave y se practica para la apertura de la tercera puerta, es decir, para la Iluminación del chakra **Manipura**. Algunos ejecutan esta asana cruzando las piernas (se levanta lentamente en posición de loto con la fuerza de los puños); hecha en padmasana esta posición, puede resultar más fácil de ser sostenida ya que se trata de practicar la misma posición durante 30 minutos o una hora a fin de obtener el resultado final. Aquí demuestro (lámina N° LXXIII) dicha asana para los principiantes.

TOLANGULASANA: es gracias a esta postura que es puesto en Iluminación el chakra **Anahata**; toda la concentración es sobre el plexo cardíaco cumpliendo como siempre el mecanismo completo sin el cual la postura vendría a ser un simple ejercicio de cultura física sin más resultado que una cierta elasticidad del cuerpo y que no es el objeto de este trabajo. Existe una variante de esta asana, en la cual se trata de mantener elevados del suelo la cabeza y toda la parte superior del cuerpo, así como los muslos y las piernas cruzadas que quedan también levantadas horizontalmente gracias a las manos que sostienen los músculos glúteos. Aquí presento esta asana en su fase más simple (lámina N° LXVII), pero la cual es suficiente para la Iluminación de Anahata (el loto del amor universal).

PADMA-SARVANGA-ASANA (lámina N° LVI): para la Iluminación del chakra **Vicchudha**; esta postura se practica con **bandha** (contracción muscular) además del proceso habitual de concentración, asimilación, vibración, etc.

BADDHAYONIASANA (lámina N° V): sirve para la Iluminación del chakra **Agna**. Naturalmente no se trata únicamente de visualizar el tercer ojo, pues una asana no es solamente un método de desarrollo de poderes psíquicos o la adquisición de facultades mediumnísticas, aunque esta asana produce especialmente la clarividencia y la clariaudiencia, las cuales son cualidades naturales para un adepto de la Yoga. Se practica para la Iluminación del chakra en el cual vienen a reunirse las tres principales canalizaciones (Sushumna-Ida-Pingala) y es gracias a la abertura de esta puerta que el adepto estará enseguida en posibilidad de establecer el contacto final con la Consciencia Universal (Samadhi).

He dicho anteriormente que he escogido doce posturas para completar el trabajo de la Hatha-yoga y acabo de presentar las seis asanas básicas, las cuales

son el motivo de las otras seis asanas que presento enseguida. Estas deben ser ejecutadas en el aspecto físico únicamente a fin de perfeccionarse hasta el punto de no tener ninguna dificultad para resistir estas posturas, pues habrá que prolongarlas durante varias horas para ponerse en el estado vibratorio indispensable para la Iluminación de los respectivos chakras y finalmente obtener alguna sublimación que no proviene de una especie de hipnosis, sino de un control de los centros nervo-flúidicos para el cual las asanas constituyen los medios de apertura del contacto.

He aquí a continuación las seis asanas que completan las doce posiciones que acabo de mencionar que deben practicarse antes de emprender el gran trabajo final para la fusión al Gran Todo para operar nuestra Reintegración...

MATSYENDRASANA (lámina N° XXXVII): constituye en cierto modo la octava superior de **Ardha-Baddha-Padmasana**; en esta postura como en la primera de la serie A se trata del desarrollo del primer plexo y es indudablemente un poco más complicada, como todas las demás posturas de esta segunda serie, puesto que la primera serie (que llamamos "A") se compone, en cierto modo, de seis asanas preparatorias, a esta segunda categoría, "B".

PARVATASANA: es la postura denominada **la montaña**, en la cual se trata de estar generalmente en padmasana, verticalmente sobre las rodillas con los brazos tendidos en el aire, conforme la figura que presento en la lámina N° XLVII. Tengo la costumbre de hacer unas pequeñas variaciones del **mudra**, es decir, que a fin de canalizar los fluidos mejor, manejo las posiciones de los dedos según el conocido mudra de los tres dedos extendidos y el pulgar replegado sobre la uña del índice (símbolo de los tres nadis erectos a los lados del Kundalini enroscado). Tal como el utthita-padmasana (segunda posición de la primera serie) esta postura sirve a Svadhista y tal vez requiere menos esfuerzo de resistencia aunque un poco más de sentido del equilibrio, lo cual se comprende que es simplemente una cuestión de hábito.

LOLASANA: es una variación de la mayurasana. Esta postura está en relación una vez más con su correspondiente de la primera serie (Chiriyasana). Como se comprenderá, estas disposiciones son para el desarrollo del plexo solar; es la razón por la cual se tendrá cuidado de practicarla con el **uddhiyana-bandha** (contracción del vientre) tal y como se señala en la lámina N° XXXIII, en la cual comprimo los músculos abdominales, pues se trata de contraer y relajar el vientre al nivel del ombligo de una manera rítmica.

VATAYANASANA (lámina N° LXXIX): es la postura para la Iluminación del 4° chakra (Anahata), emanación del plexo cardíaco y como en el caso de la Tolungalasana, la concentración se efectúa en los principios del amor universal conjuntamente al método habitual de la Hatha-yoga: repetición mental de los bij-mantras, visualización de los pétalos de la flor de loto que simbolizan la apertura

de cada una de las doce cerraduras simbólicas. No sólo es conveniente visualizar la flor de loto emblemático de cada chakra sino concentrarse en cada ocasión en cada uno de los pétalos que forman la flor simbólica que representa cada uno de estos centros internos. Así, por ejemplo, sabemos que Muladhara es una flor con cuatro pétalos, el segundo centro es un loto con seis pétalos, el tercer chakra tiene diez y el chakra Anahata doce pétalos, y la concentración debe ser realizada mediante la mentalización en cada ocasión del número correspondiente a las respectivas sílabas sagradas.

SARVANGA (lámina N° LVI): es la **Sarvangasana** con el **Jalandhara-bandha** con el **uddiyana-bandha**. Se advertirá que pongo tenso el vientre y que el cuello también está contraído. En la primera serie la posición correspondiente (padma-sarvanga-asana) no permite la misma libertad para hacer el bandha en virtud de la posición de las piernas; en esta segunda categoría, la asana con las piernas estiradas (para el desarrollo de la glándula tiroides y la Iluminación del chakra **Viccudha**), permite mejor ejercer las contracciones musculares de la garganta y del epigastrio.

GOMOUKHTA-ASANA: está al servicio del chakra **Agna** y a pesar de su simplicidad es de lo más peligrosa. Gomoukhta demanda una concentración muy poderosa en la glándula pituitaria y puede producir serios trastornos si se opera demasiado pronto o sin el previo control de otras asanas. Siempre habrá que atender que es el brazo contrario a la pierna más alta el que está en el aire con el propósito de producir un circuito, que es justamente el factor peligroso de dicha postura la cual proporciona la liberación del plano de los elementos físicos. Siento que se haya tomado la foto de la lámina N°XVII estando con los ojos abiertos, pues en realidad hay que concentrarse en el entrecejo y ello se logra más fácilmente con los ojos cerrados.

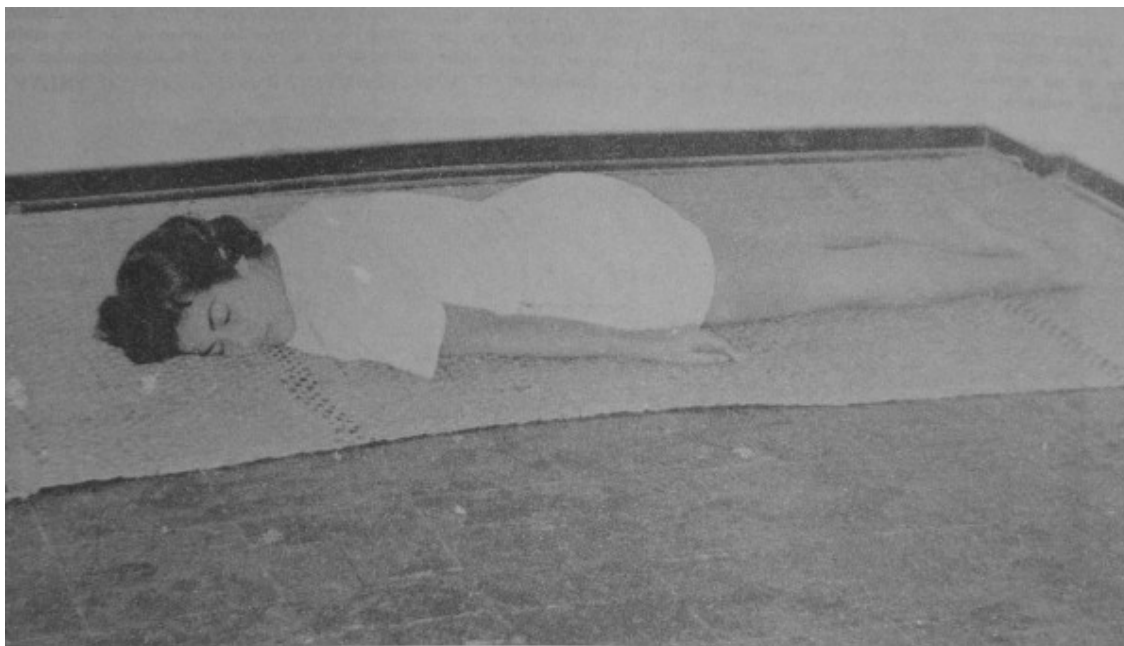
Resumamos pues nuestro trabajo:

- a) Algunos ejercicios variados de cultura física aplicándose suavemente a efectuar la posición del triángulo y la posición del loto.
- b) Después de algunas semanas principiar a la elección de las múltiples asanas que ofrece la Tradición, comenzando por la Janusirasana y terminando la sesión de Hatha-yoga con la posición de relajamiento.
- c) Más tarde, después de un cierto tiempo, y habiendo dominado diversas asanas, dedicarse sobre todo a las doce asanas-tipos del desarrollo final. Podemos, pues, concluir con el cuadro siguiente:

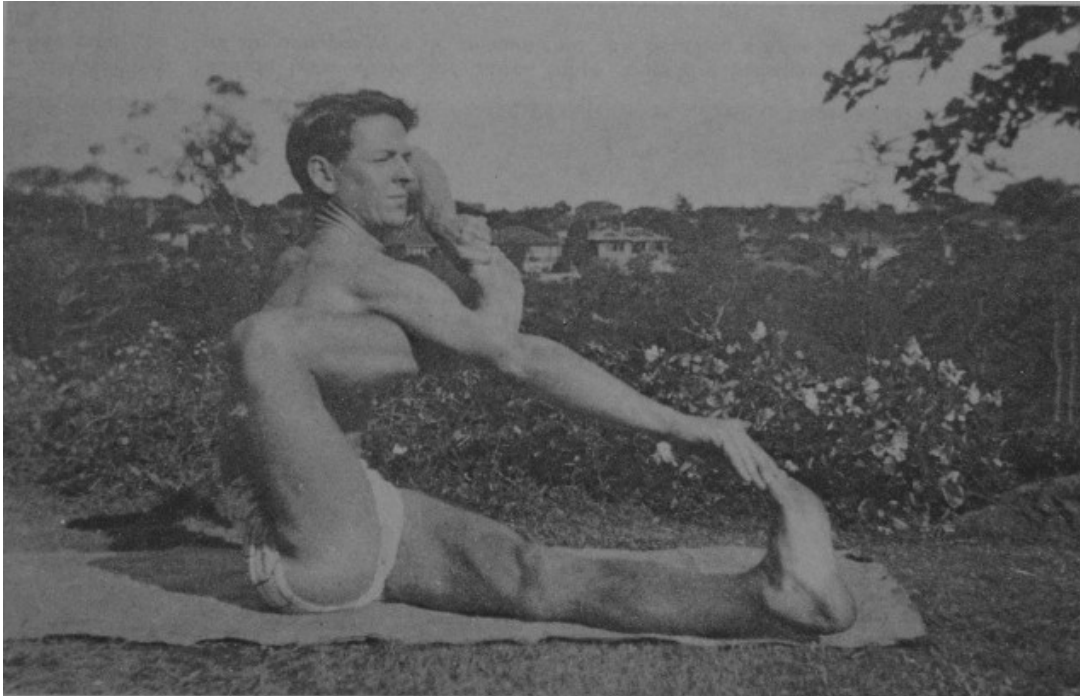
- 1º Una veintena de ejercicios de cultura física. (Equilibrados entre respiración, elasticidad y resistencia física).
- 2º Escoger una serie de asanas de preparación. (Paschimotanasana, Padhahasthasana, Vrkasana, Halasana, Bhujangasana, etc....)
- 3º Siddhasana con Pranayama (para practicar por la mañana).
Una serie definitiva de asanas (comenzando por Janusirasana y terminando por Supta-Vajrasana). Ardha-Padmasana por la tarde para la meditación y Padmasana para la concentración.
- 4º Aplicación de la serie "A" al comienzo y de la categoría "B" después. (Las doce asanas practicadas perfectamente y conforme al método completo).

Antes de proceder a los detalles técnicos puede ser preferible pasar revista a las asanas de la Tradición Yoga ya que son, como hemos visto, en número de ochenta y cuatro:

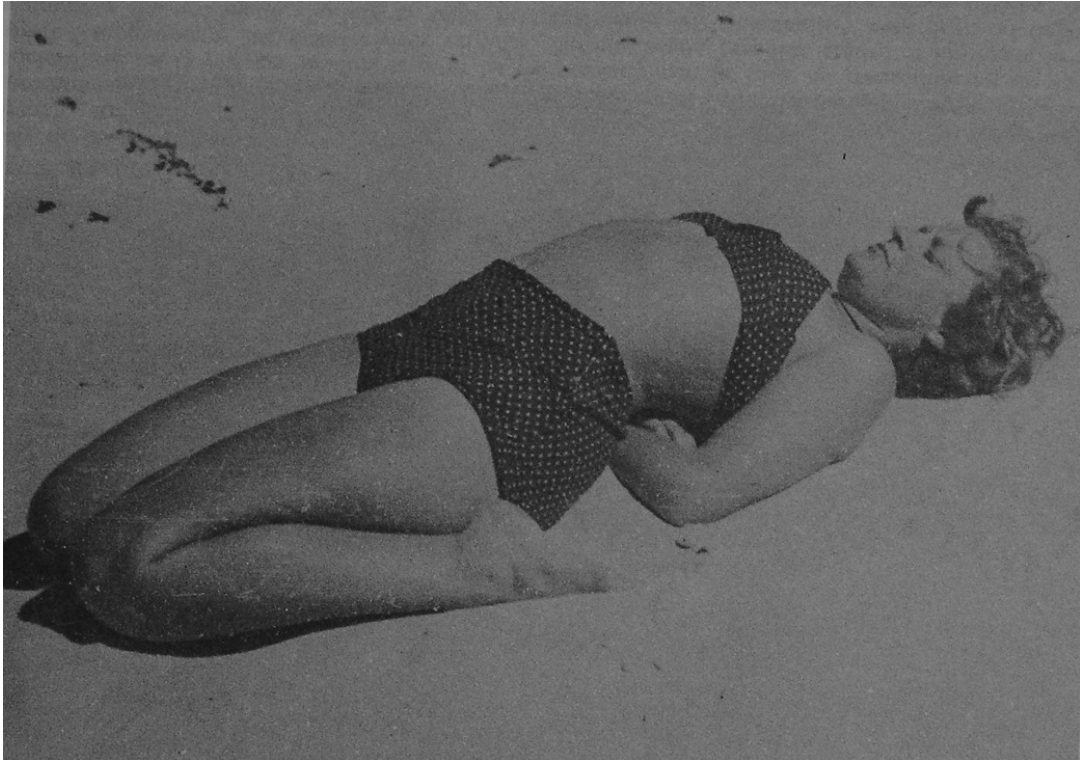
Las Ochenta Cuatro Asanas de la Tradición Yoghi.



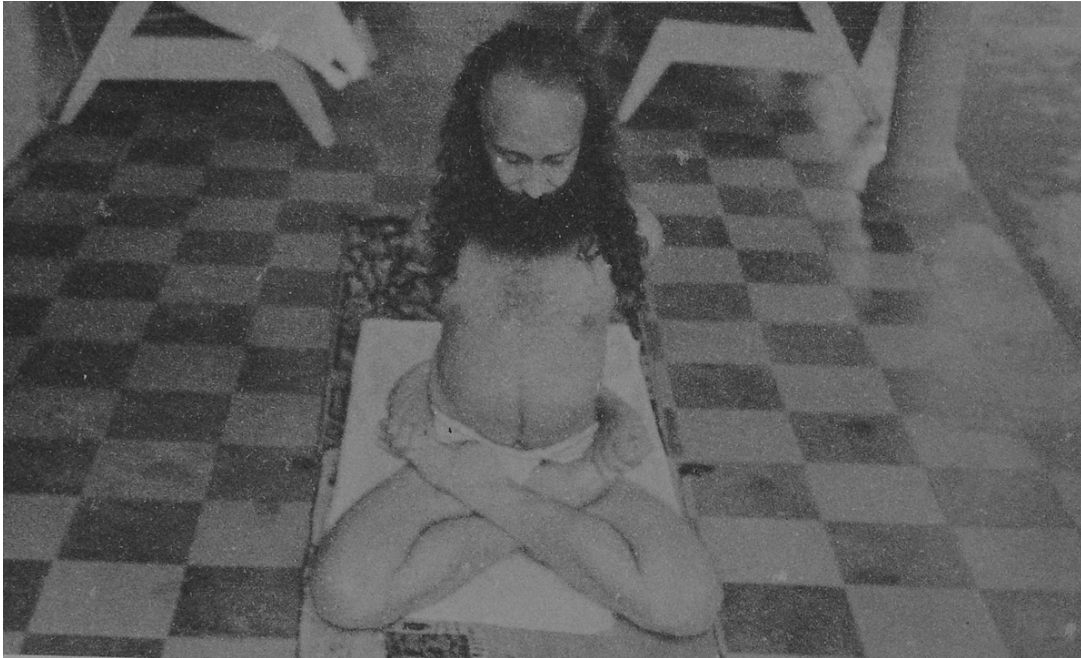
LAMINA I.— *ADVASANA*: Teniendo boca abajo, los brazos sobre el suelo a lo largo del cuerpo y el rostro a tierra (es el reverso de *Savasana*). Se trata de una posición de un relajamiento. Es benéfica contra la inflamación intestinal y eficaz para Manipura.



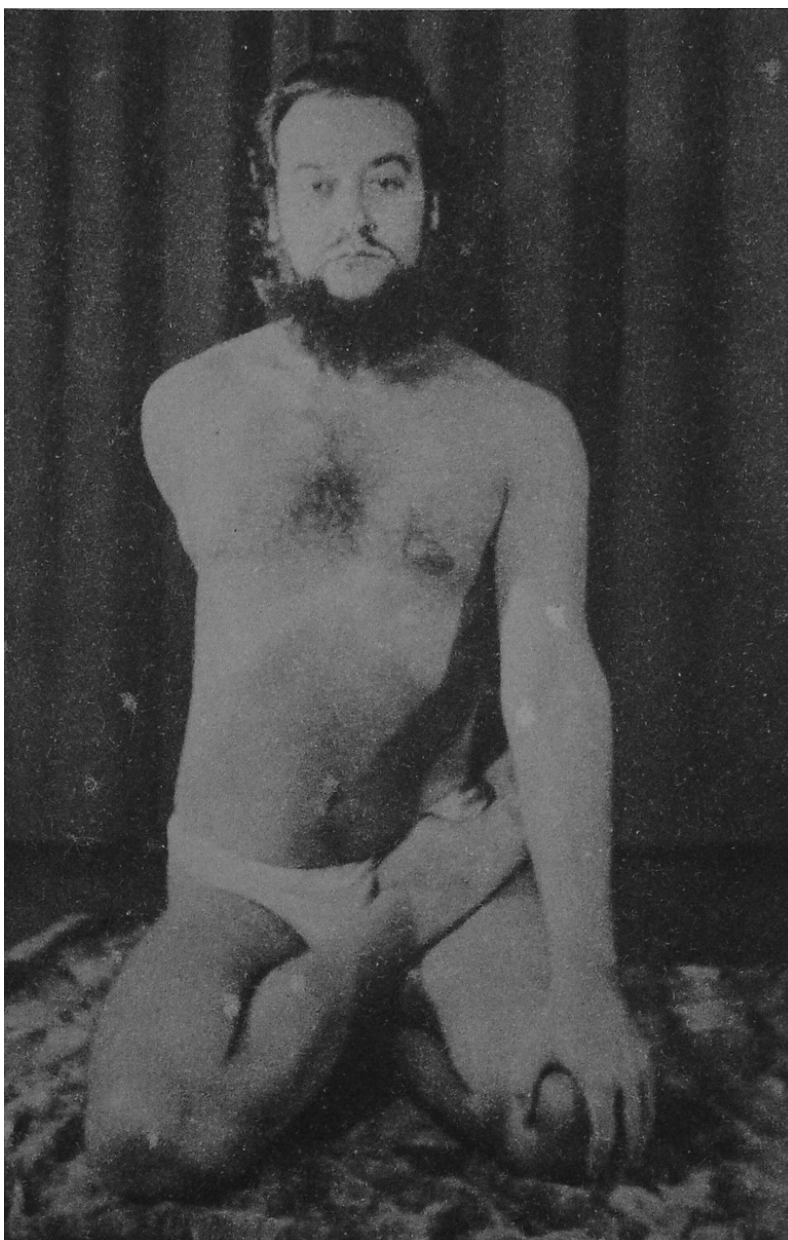
LAMINA II.— *AKARSHANA-DHANVRASANA*: Es la postura con el pie al mentón, pues se tira con la mano derecha el pie izquierdo hacia la altura de la cara en tanto que la pierna derecha permanece totalmente apoyada en el suelo y sujeta por la mano izquierda (los dedos del pie derecho quedan sostenidos por el pulgar y el índice de la mano izquierda). Es una asana contra la constipación intestinal y la dispepsia. Es eficaz para el *kula* (matriz, *chakra muladhara*) .- (Foto de un alumno de nuestra Selección en Sidney, Australia).



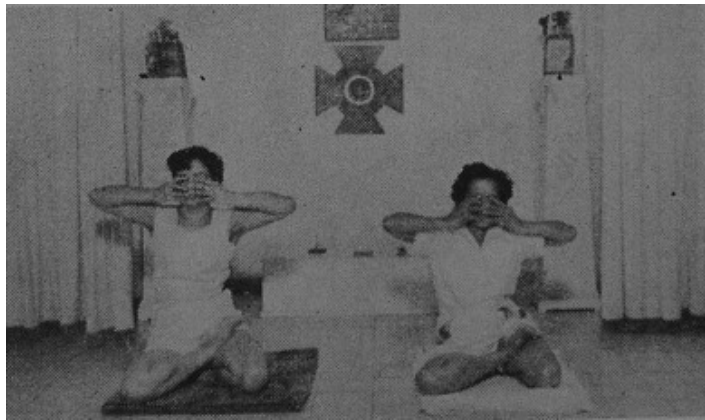
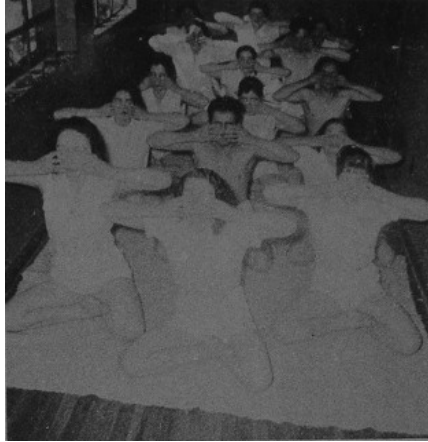
LAMINA III.— *ANGUSHTAN*: Es la postura en la cual las rodillas no quedan apoyadas en el suelo cuando se esta en Supta Vajra. Es un ejercicio que facilita el brahmacharia. Proporciona el desarrollo de: *muladhara* y la posibilidad de una clara espiritualidad que capte los mensajes inspirados. (La alumna Wilhelmsen Clare de nuestra Institución en Noruega).



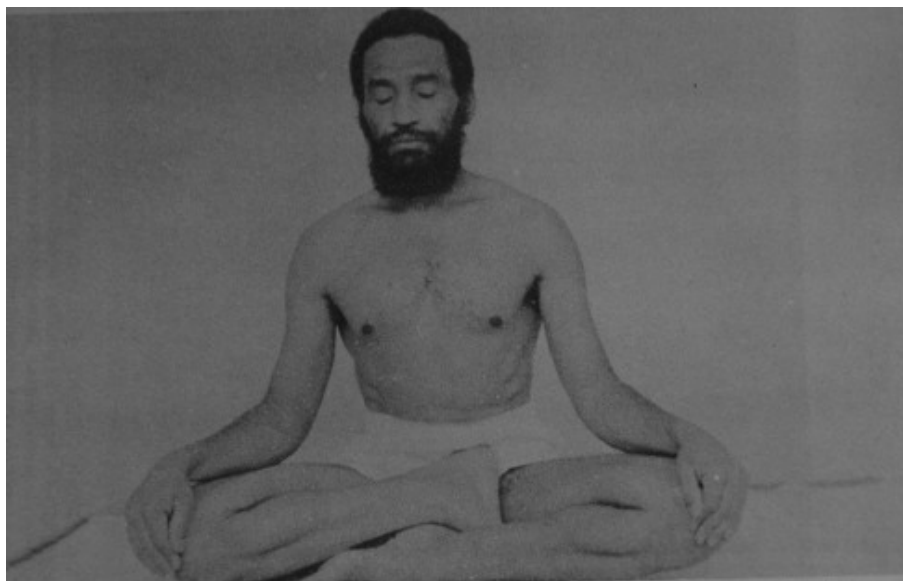
LAMINA IV.— *BADDHA-PADMASANA*: (a) Es una posición de loto mas complicada puesto que se pasa cruzado los brazos detrás de la espalda, la mano izquierda viene a tomar el pie izquierdo que se encuentra sobre el muslo derecho, y la mano derecha toma el pie derecho que reposa sobre el muslo izquierdo. Se respira lentamente visualizando el ojo central y pronunciando mentalmente *OM-RAM*. Este ejercicio, practicado diariamente diez minutos y si se tiene el cuidado de concentrarse en la energía seminal que se ha de producir con la idea de transmutación en energía vital hacia el espíritu, suprime rápidamente las ensoñaciones eróticas. Es una sana benéfica contra el lumbago, la disentería y las enfermedades crónicas del estómago. Su efecto obra principalmente en Muladhara y esta posición debe ser ejecutada con la misma técnica que *Ardha- Baddha-Padmasana* y *Matsyendrasana* de nuestras dos series básicas. (El Venerable SAT-ARHAT Alfonso Gil Colmenares, 2º Discípulo del MAHATMA CHANDRA BALA y Sub- Director de la G. F.U., durante su gira misional por las Américas).



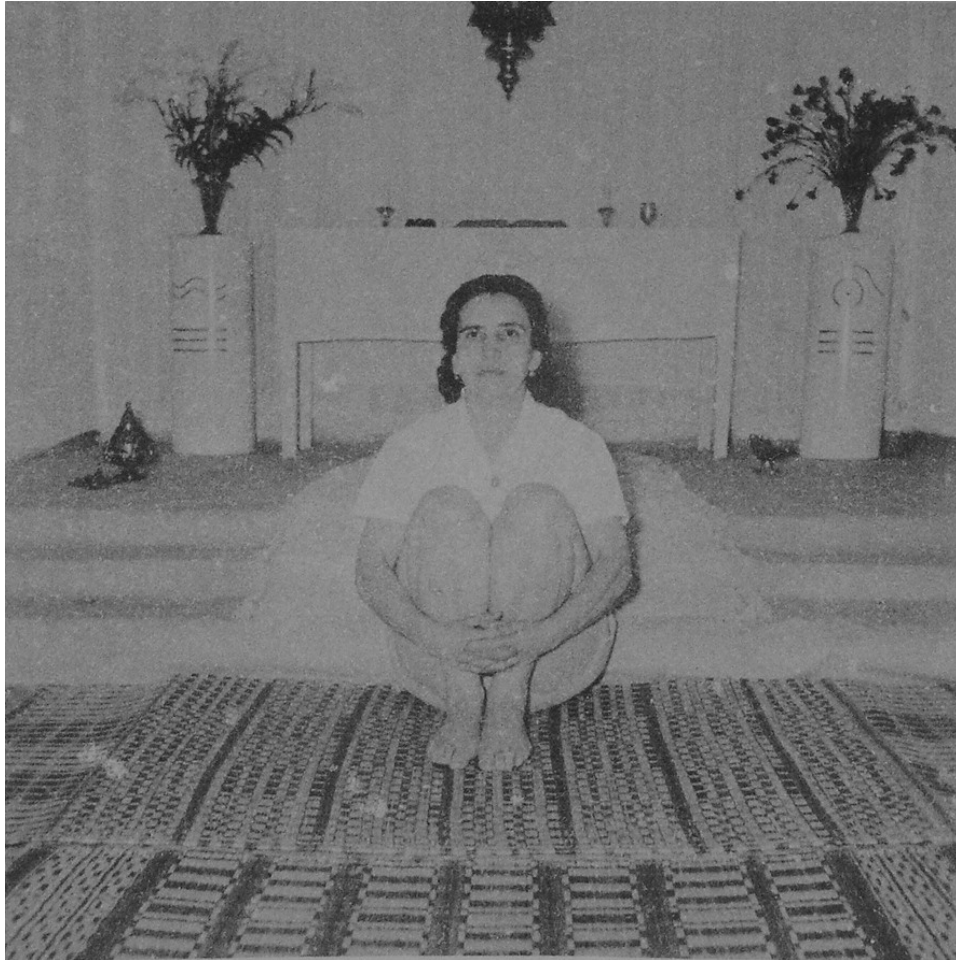
LAMINA IV.— (b) *BADDHA-PADMASANA*: Variante en Ardha Baddha-Padmasana representada por el S. MAESTRE.



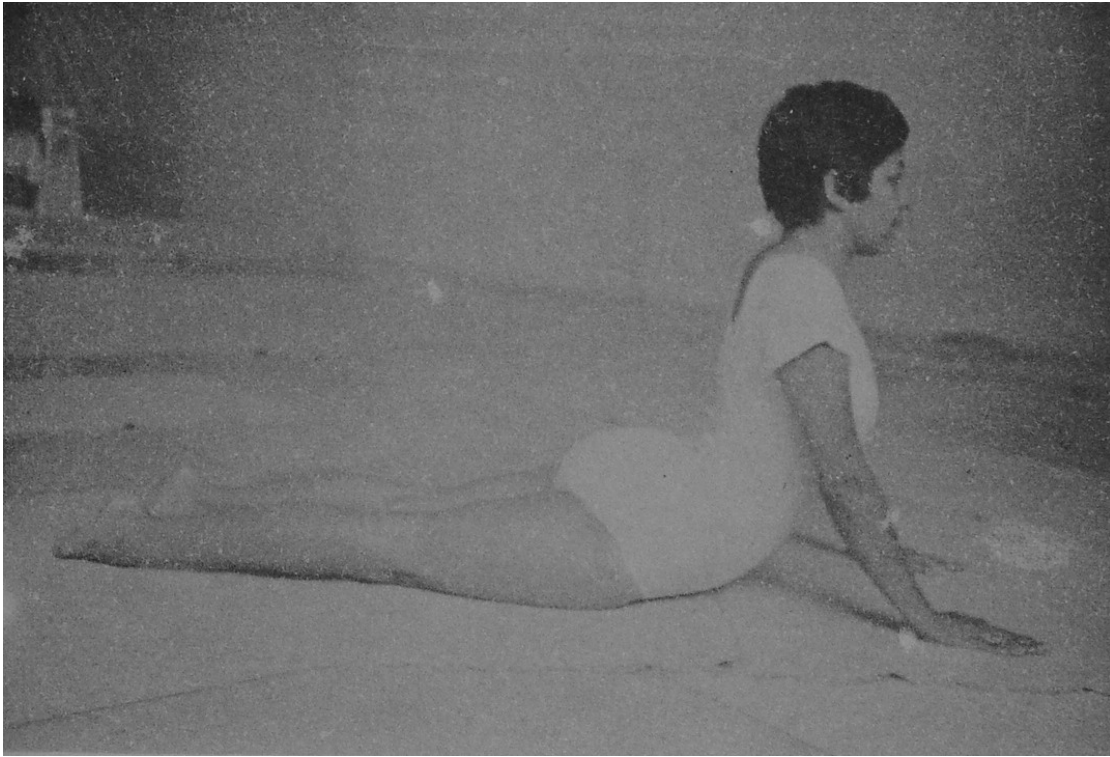
LAMINA V.— *BADDHA-YONIASANA*: Es una postura que ha sido considerada en nuestra serie como la sexta de la primera categoría. Sin embargo esta asana puede hacerse también en *Siddhasana*, tapando con un talón el ano y con el otro presionando sobre el sexo; si se tiene el cuidado de colocar bien los pulgares en los oídos, los índices sobre los ojos y finalmente tapar las fosas nasales y 1a boca con los otros dedos, habrá entonces una completa oclusión de los orificio. Falta entonces concentrarse en la glándula pituitaria después de haber efectuado el *mula-bandha* y hacer subir la fuerza energética a través de la canalización central por medio de la presión en los otros dos nadis auxiliares. La repetición interna del AUM se prolongará hasta la iluminación del chakra *Agna* el cual debe resplandecer luminosamente para producir un despertar en el Sahasrara-Padma (loto de los mil pétalos). Desde el punto de vista físico este ejercicio puede sanar todas las perturbaciones de los oídos y de la nariz; en cuanto al plan espiritual hace posible la comprensión mística, desarrolla las facultades mentales al máximo y permite la visión real del Cosmos que conduce a la contemplación de lo Divino. (Foto de un grupo de miembros de la Misión en Bogotá en *siddhasana*, acompañada de otra foto en un Santuario de México, mostrando la variante en *ardha-padmasana*).



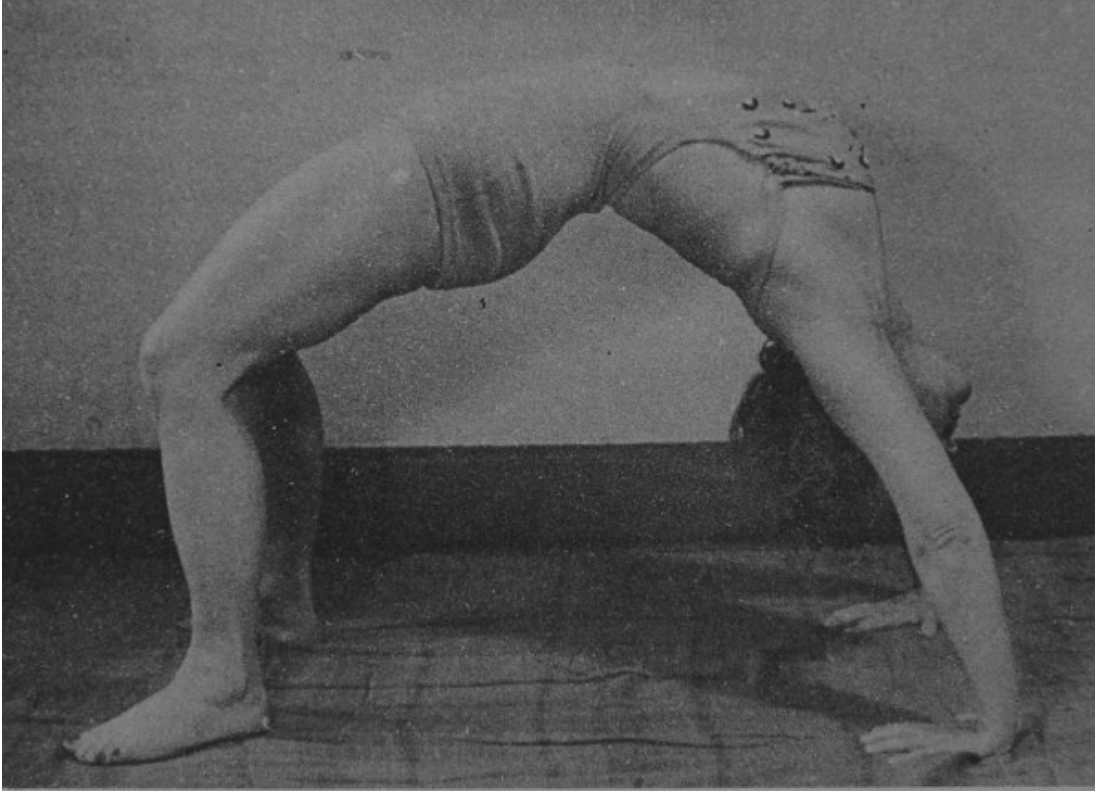
LAMINA VI.—*BHADRASANA*: Es la posición denominada de la comodidad; los pies se encuentran juntos cerca del sexo y las manos reposan sobre las rodillas. Se dice que fijándose correctamente en la punta de la nariz y concentrándose con bastante fuerza, pueden destruirse los efectos de los tóxicos. Esta asana se convierte en una postura de meditación si se colocan las manos en las posiciones conocidas para el caso (la mano izquierda reposa en la derecha los días negativos y la mano derecha reposa en la izquierda los días positivos) como figurando una copa que recibe las influencias de lo infinitamente Grande. (El Respetable Gurú Juan Víctor Mejías, Guardián del Templo Central de la G.F.U. en Caracas).



LAMINA VII.— *BHAIRAVASANA*: Esta postura es casi la misma que Pavanamuktasana; se aprietan las rodillas contra el pecho y las manos quedan cerca de los pies y junto a los muslos. Es conveniente contra los dolores del bazo y además pone en movimiento al Kundalini. (La Geganian Ascensión Muñoz, Secretaria de la Escuela Iniciática de Bogotá, Sudamérica).



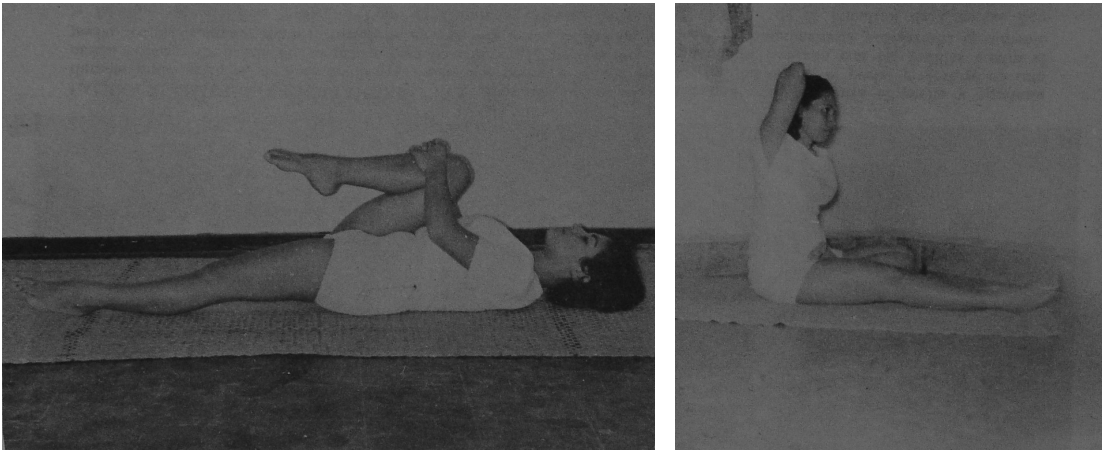
LAMINA VIII.— *BHUJANGASANA*: Es la postura de la cobra, la cual se efectúa boca abajo irguiéndose sobre el vientre y levantando la parte superior del cuerpo (el vientre o al menos el bajo vientre permanece en el suelo) con la ayuda de los brazos los cuales se extienden verticalmente, manteniendo las palmas en el suelo. Los brazos deben estar bien estirados como dos columnas que soportan la parte superior del cuerpo verticalmente, en tanto que la parte inferior del cuerpo reposa horizontalmente sobre el suelo con los talones ligeramente separados pero con los dedos juntos. La asana es provechosa para el corazón y proporciona una asimilación de la sabiduría en el plano de las facultades por desarrollar. (Foto de la Gegnián Fanny de García, Profesora de los Institutos de Yoga de la G.F.U. en Caracas. Venezuela).



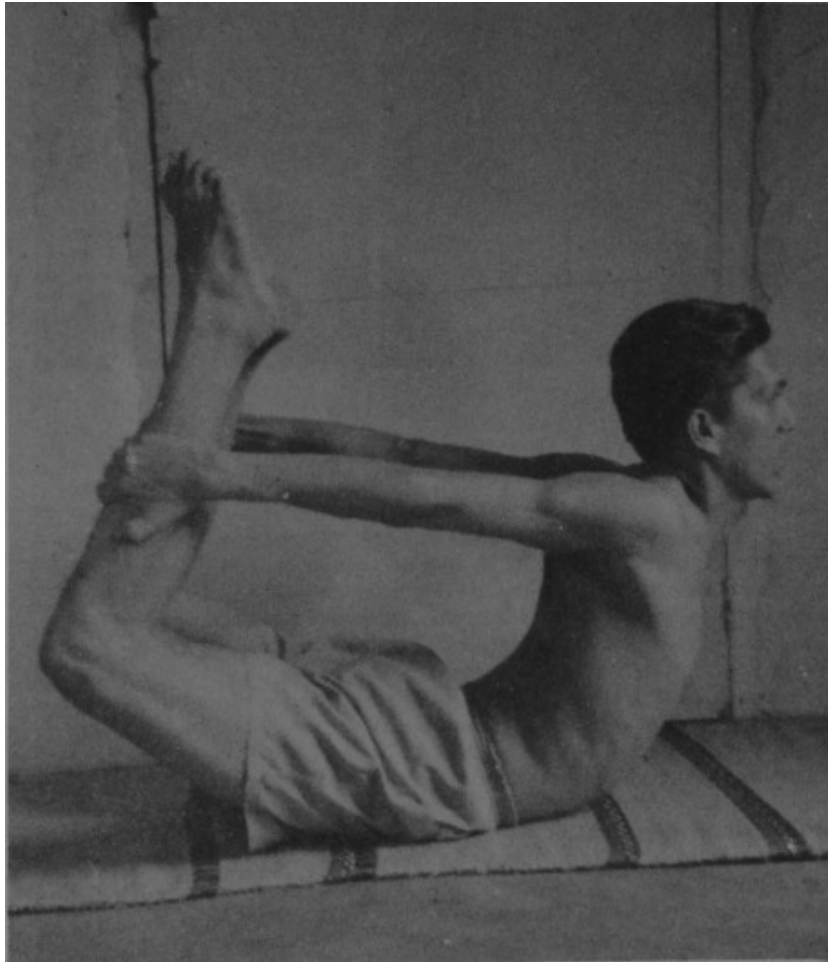
LAMINA IX.— *CHAKRASANA*: Es hacer el puente hacia atrás. Después de inclinar el cuerpo hasta atrás, se respira lentamente y en forma rítmica, siempre naturalmente en unión del mecanismo propio de las asanas. Esta postura fortifica la espalda y la nuca y, sobre todo calma las energías excesivas y restituye una vitalidad serena. La concentración se hace en el plexo solar con todos los atributos que ello implica. (La reproducción fotográfica de esta asana muestra aquí a la alumna danesa Edith Enna cuando comenzaba la práctica de las asanas y cuya edad se aproximaba entonces a los cincuenta años. Ha sido la representante de nuestro movimiento en Dinamarca).



LAMINA X.— *DAKSHINA-PAVANAMUKTASANA*: Acostado de espaldas, asir una rodilla contra el pecho y apretarla durante unos instantes, después la otra, y finalmente permanecer con las dos rodillas contra el pecho y elevarse en esta misma posición sin ayuda de las manos para concluir en la postura de pavanamukta (sentado con las rodillas contra el pecho, los pies reunidos sobre el suelo). Se ejecuta esta asana dentro de la línea del brahmacharia y desarrolla igualmente la facultad de la visión mística.— (Foto de Damiana Castillo Delgado, Estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Villarreal de Lima, Perú).



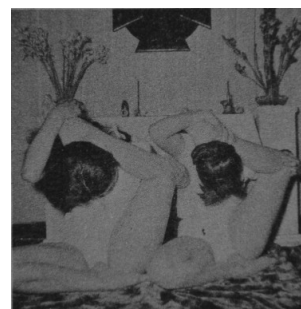
LAMINA XI.— *DAKSHINA-JANYASANA*: Tendido el cuerpo en el suelo, levantar una pierna hasta que la rodilla alcance el pecho, apretándola con los brazos como en la Vama Pavanamukta, pero en vez de estar sentado en esta asana el cuerpo permanece tendido en el suelo. Es una posición que facilita el control de la energía sexual. Algunos yoghis dan el nombre de Dakshina Janyasana a la que llamamos comúnmente Gomukha y hacen también una variante con una pierna extendida en el suelo y la otra se flexiona sobre el muslo, los brazos cruzan detrás de la espalda como en la Gomukhasana, por lo cual se trata de una Ardha-Gomukha, puesto que es la mitad de esa asana. (Ambas asanas están presentadas respectivamente por Frida Soberón, de la Escuela de Servicio Social en la República del Perú y por la bacterióloga GETULS Pety Moscoso Villarreal, de la República de Panamá).



LAMINA XII.—*DHANURASANA O DHANURVAKRASANA*: Es la postura del arco, y por ello se tiende sobre el vientre levantando los muslos y las piernas para hacer un arco con todo el cuerpo sujetando las piernas con las manos extendidas arriba y hacia atrás de la espalda, sin separar las rodillas. En esta posición se hace posible balancearse para aplicar un masaje abdominal en contra del estreñimiento; naturalmente este ejercicio es perfecto contra la obesidad, la cual es rápidamente eliminada si se tiene el cuidado de mecerse bien sobre el vientre hasta tocar el suelo con el mentón y levantarse hasta tocar el suelo con las rodillas y así sucesivamente. La Dhanurasana es eficaz para sanar el hígado enfermo y combatir la dispepsia. Practicado como asana (sin balanceo, sino simplemente como postura, prolongándola poco a poco el mayor tiempo posible) tiene el objeto de abrir los dos primeros chakras.- (Foto de un alumno de Barranquilla, Colombia).



LAMINA XIII.— *EKAPADA-VRIKSHASANA*: De pie sobre la pierna derecha el pie izquierdo viene a colocarse por encima de la rodilla derecha, la punta del pie abraza la rodilla derecha, los brazos permanecen superpuestos sobre el pecho (teniendo cuidado de colocar el antebrazo izquierdo sobre el derecho cuando la pierna izquierda está flexionada, y a su vez el antebrazo derecho sobre el izquierdo cuando es el pie derecho el que está sobre la pierna izquierda). Generalmente se procede enseguida al ejercicio que es denominado, algunas veces, como esta asana; se trata entonces de permanecer sobre la pierna derecha en tanto que el pie izquierdo viene a colocarse en la parte interior del muslo derecho precisamente en la entrepierna (el tajón presiona debajo del sexo a ciertos tendones internos y plexo Sacro inguinal), los brazos quedan entonces a lo largo del cuerpo, las manos en mudra (tres dedos extendidos y el índice flexionado debajo de la yema del pulgar), las palmas bien dirigidas hacia adelante (el dedo índice tocando el muslo cerca de la rodilla), los codos hacia el interior del cuerpo, los antebrazos se presentan bien de frente hacia adelante. Naturalmente se puede efectuar esta asana con cada lado (izquierdo y derecho). En dichas posturas se trata sobre todo de captar los fluidos geomagnéticos del suelo a través de una sola polaridad en cada ocasión (al comenzar se permanece en esta posición durante cinco, diez y quince minutos y al cabo de algunas semanas se prolonga en treinta, cuarenta y cinco y hasta sesenta minutos). Las piernas son como dos antenas que captan durante todo el día las fuerzas electro-dinámicas de nuestro planeta; sin embargo, resulta muy benéfico “cargarse” algunas veces de una sola polaridad, como se observa seriamente en la medicina china con respecto al *Yinn* y al *Yang* en todos los casos de perturbaciones para proceder a restituir al cuerpo la carga faltante o a descargar la energía excedente. Así pues, esta asana es calmante o excitante según la forma de usarla: Sobre la pierna izquierda, se descarga la fuerza negativa (para las personas demasiado nerviosas) y sobre la pierna derecha, se recibe la carga positiva (para las personas agotadas). (La Getuls, Rosa de Escobar en el Santuario de El Salvador y la Getuls Dolores Canales, de la Misión de San Salvador, posa en un Templo en las ruinas de Tazumal, El Salvador. Centro América).



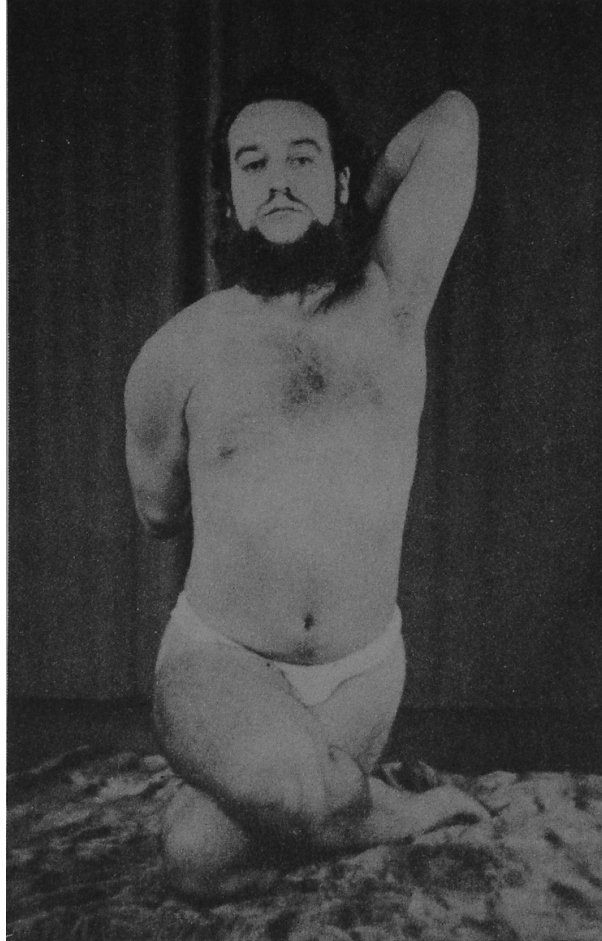
LAMINA XIV.— *GARBHA*: Es la postura del feto, la cual consiste en que las dos piernas son flexionadas hasta cruzar los tobillos detrás de la nuca y las dos manos agarran los oídos, aunque las manos también pueden estar en el suelo. Naturalmente se puede hacer la media posición (*Ardha-Garbha*) con una sola pierna detrás de la cabeza, la otra pierna al suelo, la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la rodilla también izquierda. Constituye un automasaje magnífico para la limpieza del intestino, facilita las evacuaciones, aumenta el apetito y en cuanto al aspecto psíquico despierta las facultades relacionadas con el chakra *Svadhista*. Algunos autorizan hacer esta asana a la manera de *kukutasana*, pero con las manos en los oídos; pienso que se trata en este caso de la que lleva generalmente el nombre de *Uttamakurmakasana*. (El Gurú Juan Víctor Mejías, Director General de la G.F.U. En la foto anexa el *Ardha-Garbha*, practicado por dos alumnas de un Instituto de Yoga de la G.F.U.)



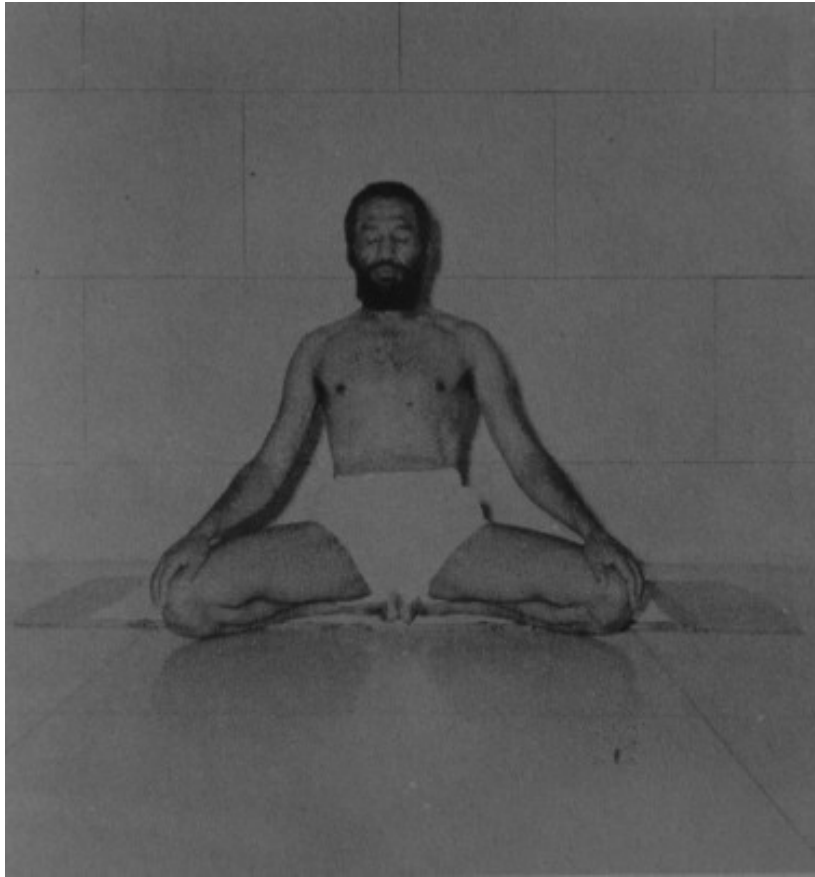
LAMINA XV.—*GARUDA*: Postura del águila. Se ejecuta sobre la pierna derecha, la izquierda es enroscada alrededor de la derecha, los brazos son enroscados juntos llegando a unir las palmas como en actitud de oración. Esta asana fortifica los músculos de los muslos y se practica también en contra de la ciática, la hidropesía y la inflamación testicular. Desarrolla las glándulas suprarrenales obrando en favor de las facultades relacionadas con estas glándulas endocrinas; sin embargo, en el orden espiritual esta postura actúa en lo relacionado con el chakra Agna (El Sublime MAESTRE durante su permanencia en el Tíbet practicó esta asana con un ejercicio especial respiratorio para mantenerse en buena forma física en las alturas montañosas. Esta asana se practica generalmente con un pranayama. El Sublime Maestro aconsejó muy especialmente hacerlo con el bhastrika).



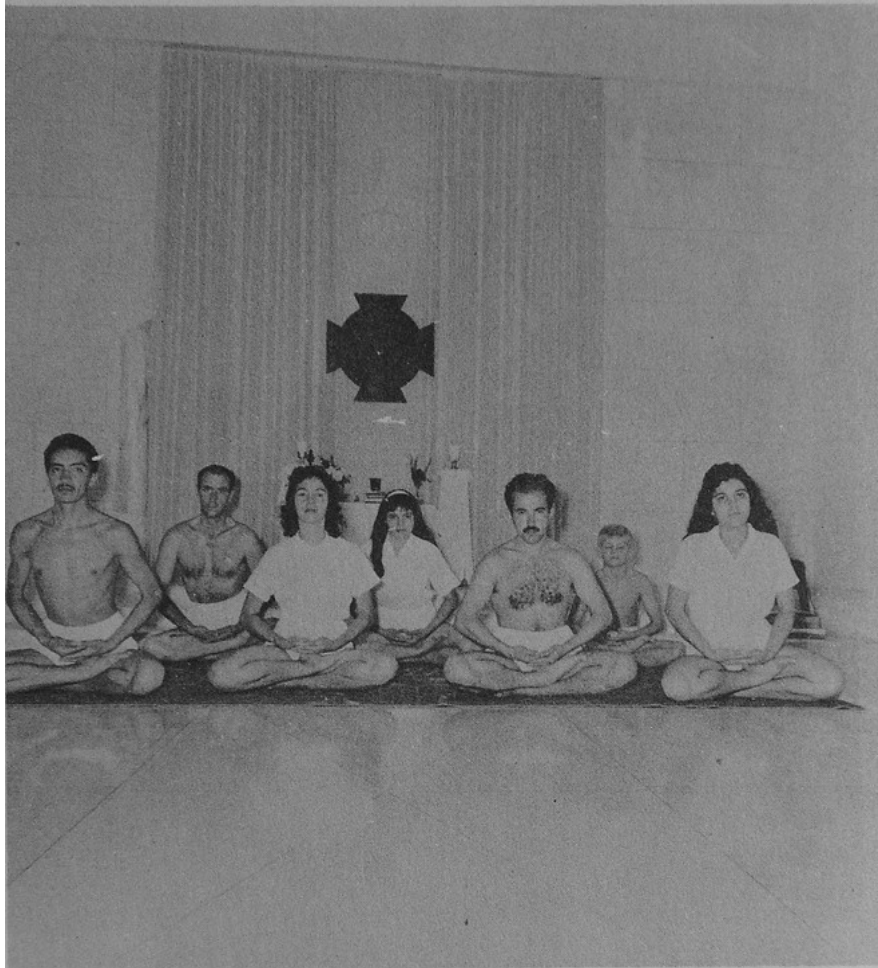
LAMINA XVI.—GOKILASANA: Colocándose en *siddhasana* o en *samasana* o mejor aún, en *padmasana*, se inclina la cabeza hasta el suelo y se colocan las manos encima de la cabeza, las palmas quedan adheridas a cada lado de la cabeza, la cara al suelo, los dedos pequeños tocan el piso, los dedos se tocan, los codos se apoyan en las rodillas formando así un triángulo sobre la superficie del suelo. La repetición interna del AUM es recomendada en esta postura que hace elevarse al kundalini. Es en esta asana (aún más simplificada) que se aprende en los Ashrams tibetanos a fundir la nieve al rededor de sí. La posición más sencilla consiste simplemente en flexionar las rodillas con las piernas separadas y los dedos de los pies reunidos (los dedos gordos el uno con el otro), los codos contra las rodillas, (el codo derecho reposa en la rodilla derecha y el codo izquierdo igualmente se junta a la rodilla izquierda), se reúnen en el suelo las posturas de los dedos en la prolongación de los antebrazos, se reposa sobre los pies (los glúteos reposan sobre los talones), se coloca la cabeza en lo que parece un pequeño techado (manos abiertas, palmas al interior) constituido por el triángulo que forman los antebrazos y que culmina en su punta con los dedos que unidos forman la cima. En caso contrario, es decir, en vez de simplificar la Gokilasana, se puede variarla un poco colocándose en *padmasana*, apoyándose sobre las manos, los codos al cuerpo y la cara en el suelo. Pude constatar el rápido calentamiento del organismo cuando practiqué esta asana en las nevadas montañas de los Himalayas. (Un grupo de los alumnos de la Misión Acuaris de México en el Santuario de Tlalpan, México).



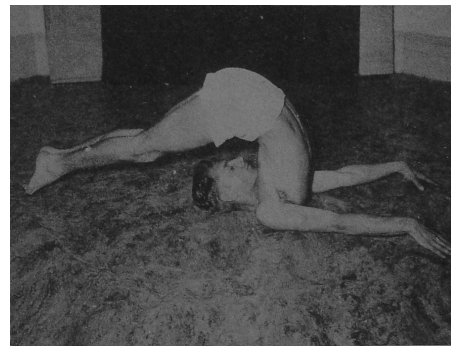
LAMINA XVII.— *GOMUKHA* o postura del hocico de vaca. Es ejecutada cruzando las piernas, una sobre la otra. Hay que respetar siempre el cruzamiento de los brazos: el izquierdo predomina cuando la pierna derecha queda encima de la izquierda, y el brazo derecho a un lado de la cabeza cuando es el muslo izquierdo el que está colocado sobre el derecho; se permanece sentado sobre el tobillo, un talón en el ano y el otro a un lado del cuerpo, las manos se enganchan apretando los cuatro dedos de una con los cuatro de la otra (el pulgar derecho sobre el dedo mayor izquierdo y el pulgar izquierdo sobre el mayor de la mano derecha). Dicho ejercicio es recomendado contra los reumatismos y las neuralgias hemorroidales. Hemos visto ya en la segunda categoría de las asanas su desarrollo desde el punto de vista espiritual e insistimos aún en que esta asana es de lo más peligrosa porque la concentración de los nadis viene a confluir al ojo central; sin embargo, otorga espléndidos resultados a los adeptos suficientemente instruidos en la ciencia Yoga. (Foto del Sublime MAESTRE).



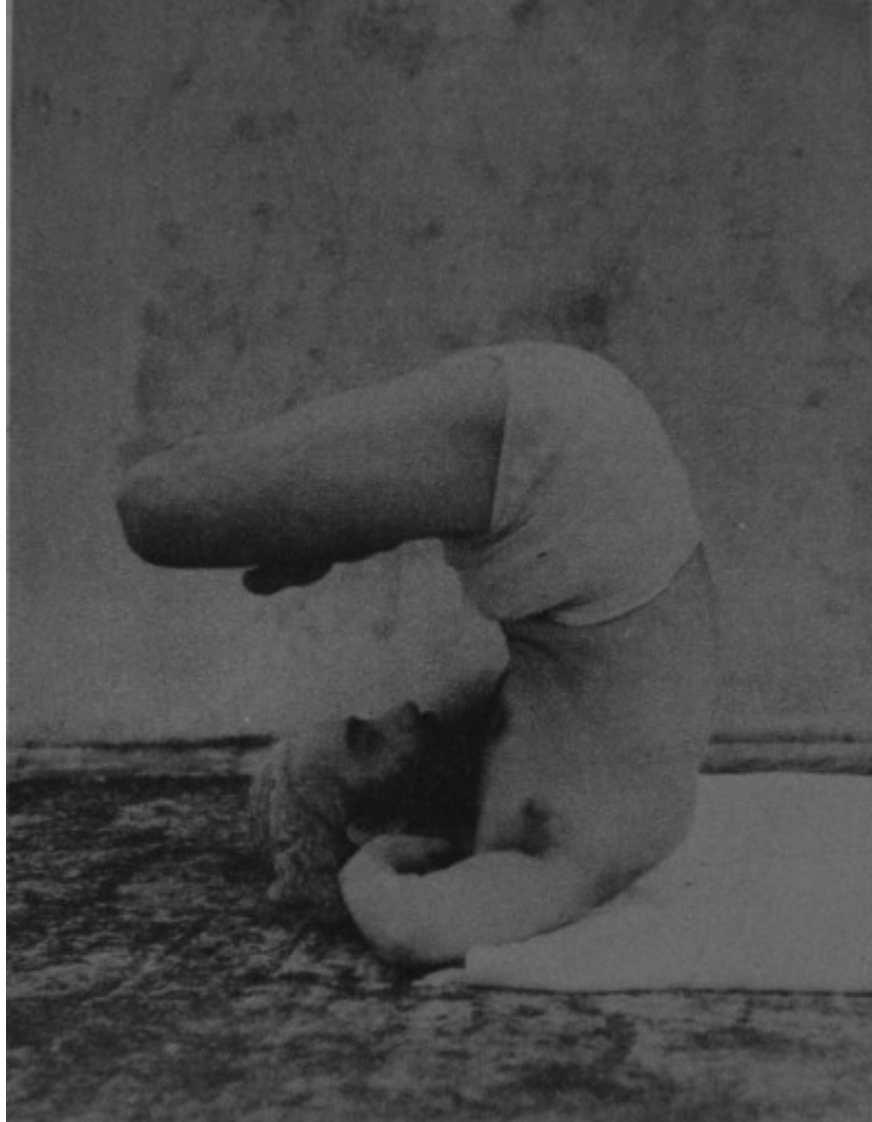
LAMINA XVIII.— GORAKSHASANA: Se practica sentado sobre los pies con las plantas una contra la otra. Es decir, previamente se reúnen las plantas de los pies con las manos; cuando las plantas están bien apretadas y ensambladas entre sí, se eleva ligeramente el cuerpo a fin de sentarse sobre los pies con las rodillas bien separadas tocando evidentemente el suelo, al mismo tiempo que los glúteos reposan enteramente sobre los pies, se endereza el cuerpo y se practica Jalandhara-bandha. Algunos Yoghís recomiendan voltear atrás los pies debajo del cuerpo, (Kandapita, Lámina XXVII), es decir, que en vez de poner los pies debajo del sexo y los talones debajo del ano como en la primera posición, los pies son vueltos hacia atrás quedando bien juntos por las plantas el uno con el otro, los dedos de los pies han dado vuelta hacia la espalda (algunos colocan los dedos de los pies en la base de la columna vertebral) y los talones están debajo del perineo, o sea, que los talones quedan hacia adelante del cuerpo y la punta de los dedos de los pies hacia atrás. La Gorakshasana se relaciona sobre todo con la preservación de la vitalidad y ofrece grandes resultados en las glándulas seminales. Numerosos Gurús aconsejan esta postura para la Sublimación. (El Gurú Mejías quien acompañó al Sublime MAESTRE en la parte inicial de su peregrinación al Sagrado Monte Kailas y recibió entonces la Misión de regresar a América a fundar escuelas de Yoga).



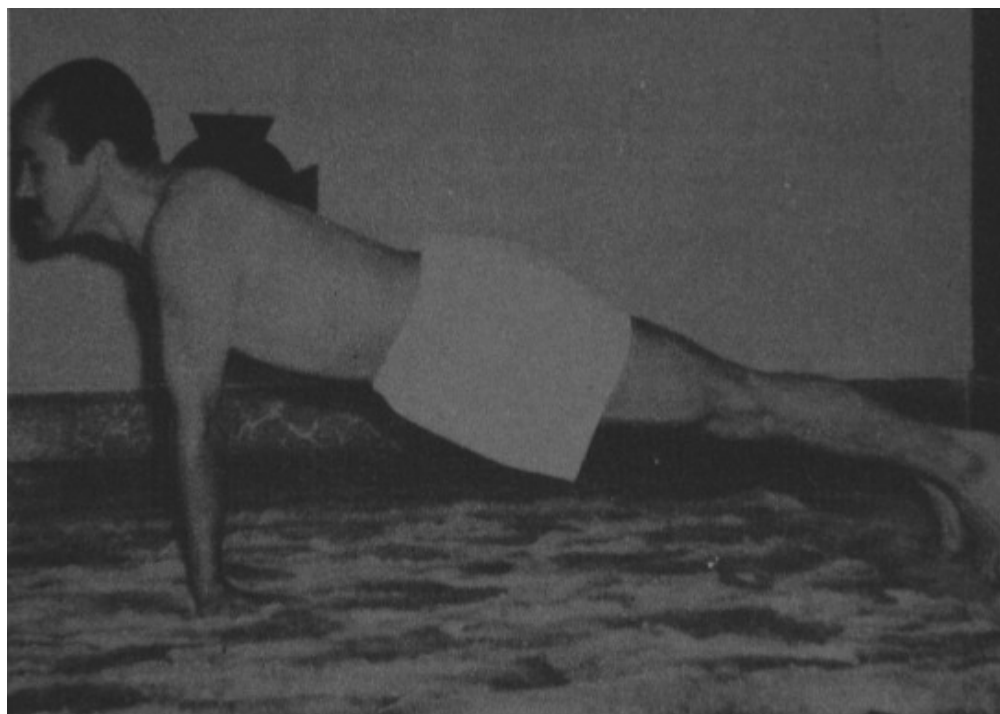
LAMINA XIX.—*GUPTA*: O postura del sexo ocultado, es la posición consistente en quedar sentado con el tobillo izquierdo debajo del sexo y el derecho reposando sobre él; las manos se encuentran en relación con el ejercicio, es decir, la mano derecha reposa sobre la izquierda apoyadas en el tobillo derecho tomando la forma de un pequeño recipiente dispuesto a recibir las influencias cósmicas. (Grupo de alumnos de la Misión del Acuario en el Templo Central de Caracas Venezuela).



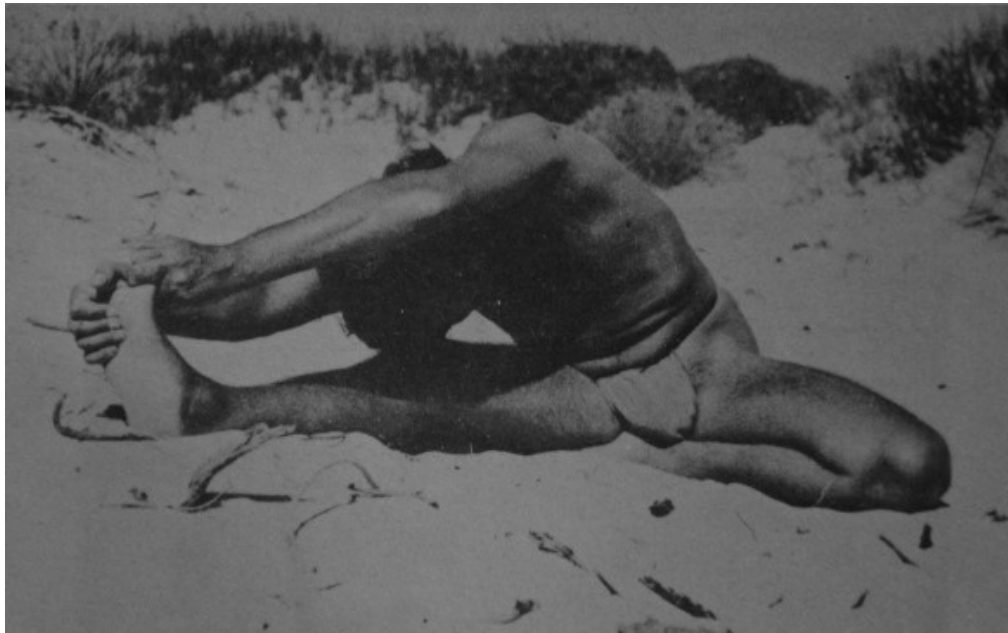
LAMINA XX. (a) —*HALASANA*: Postura del arado. De espaldas, levantar suavemente las piernas extendidas (pies bien juntos) hasta alcanzar el suelo al otro lado de la cabeza, las manos permanecen extendidas sobre el suelo a lo largo del cuerpo y se puede variar la posición colocando las manos en la nuca. Después de un instante en esta posición (como siempre prolongando la duración de la práctica de la Hatha-yoga) se asentarán las rodillas en el suelo aproximándolas al cuerpo hasta que alcancen los hombros, cercado la cabeza. Los brazos se extienden en dirección paralela a las pantorrillas. Se trata entonces de la *Karnapitasana*. Todo ello constituye un excelente ejercicio para la columna vertebral y el gran Simpático, y es un remedio para la descalcificación y para las enfermedades nerviosas. El trabajo se efectúa particularmente con concentración en Sushumna. Las facultades desarrolladas por esta postura están en relación con el chakra *Viccudha*.—(Reproducción fotográfica del Venerable SAT-ARHAT José Manuel Estrada, Primer Discípulo del Sublime MAESTRE y primero en reconocer la Misión del Mensajero [Meshi-ah] de la Nueva Era a su llegada a América en 1948. La otra variante está hecha por un alumno de Perth, Australia).



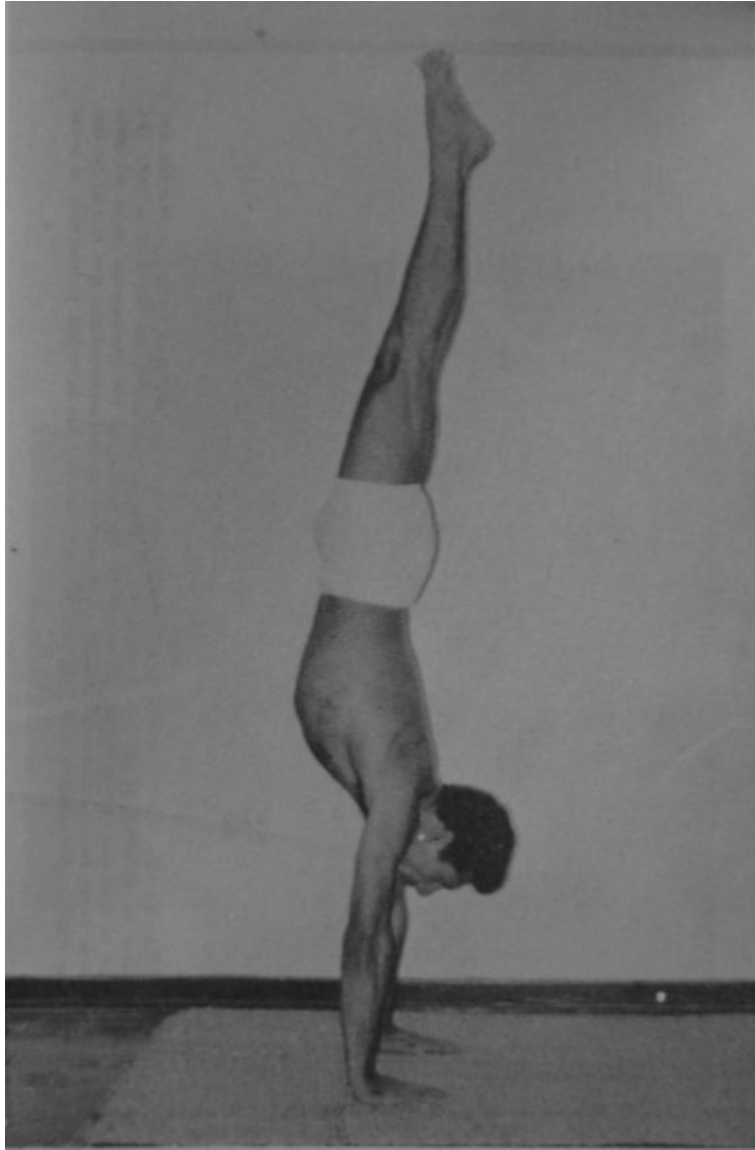
LAMINA XX (b).- *HALASANA*: En su variante Padma- Halasana. (Foto del Venerable Hermano Mayor, Primer Discípulo del Sublime MAESTRE).



LAMINA XXI.—*HAMSASANA*: Postura del cisne. Es una posición que se puede encontrar entre los ejercicios que he aconsejado, previos, a la ejecución de las asanas propiamente dichas. Se trata de hecho de la parte “c” del ejercicio de cultura física explicado en la figura XXI de las tablas de ejercicios. Boca abajo, levantarse suavemente con la fuerza de los brazos, las manos bien planas en el suelo, los dedos vueltos en dirección del cuerpo y en dirección de los pies, la parte interior de los antebrazos dirigida hacia adelante, los codos hacia el cuerpo, los brazos rectos y verticales. Esta asana proporciona paz al mismo tiempo que una resistencia física. (En esta foto aparece el GETULS Tobías de Jesús Acosta, quien ha sido Guardián del Templo Oficial de la G.F.U. de Bogotá).



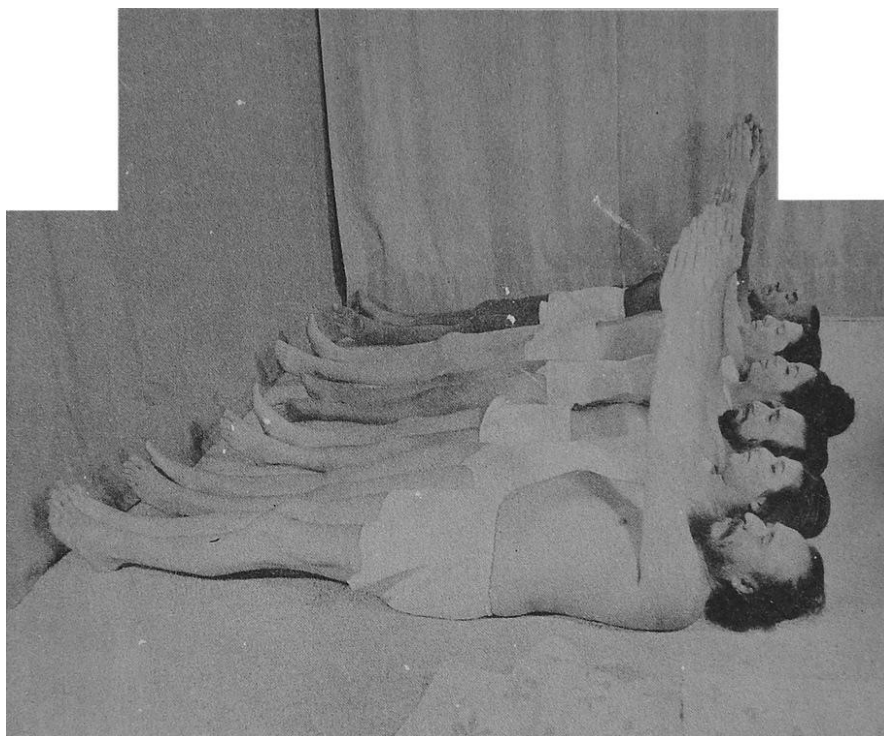
LAMINA XXII.—*HASTHA-PADAMANG*: Es una asana de la cual ya he dado la explicación al hablar de los ejercicios previos a las asanas básicas (también con el nombre de la Janusirasana). Es un ejercicio muy bueno en caso de una pierna fracturada, y puede ser empleado contra la descalcificación. Por otra parte, contamos con sus efectos en el aspecto de la Yoga mental además de que purifica el Sushumna lo cual es indispensable para comenzar el funcionamiento perfecto de los nadis. También desarrolla el magnetismo personal. (EL MAHATMA CHANDRA-BALA aparece aquí. Durante los años de su Misión Pública mundial realizó hasta 250 curaciones diarias mediante la imposición de manos sobre los enfermos. En el Santo Ashram de El Limón, Maracay, Venezuela, curó paráliticos, leprosos, ciegos, etc., en los años de 1948-1949).



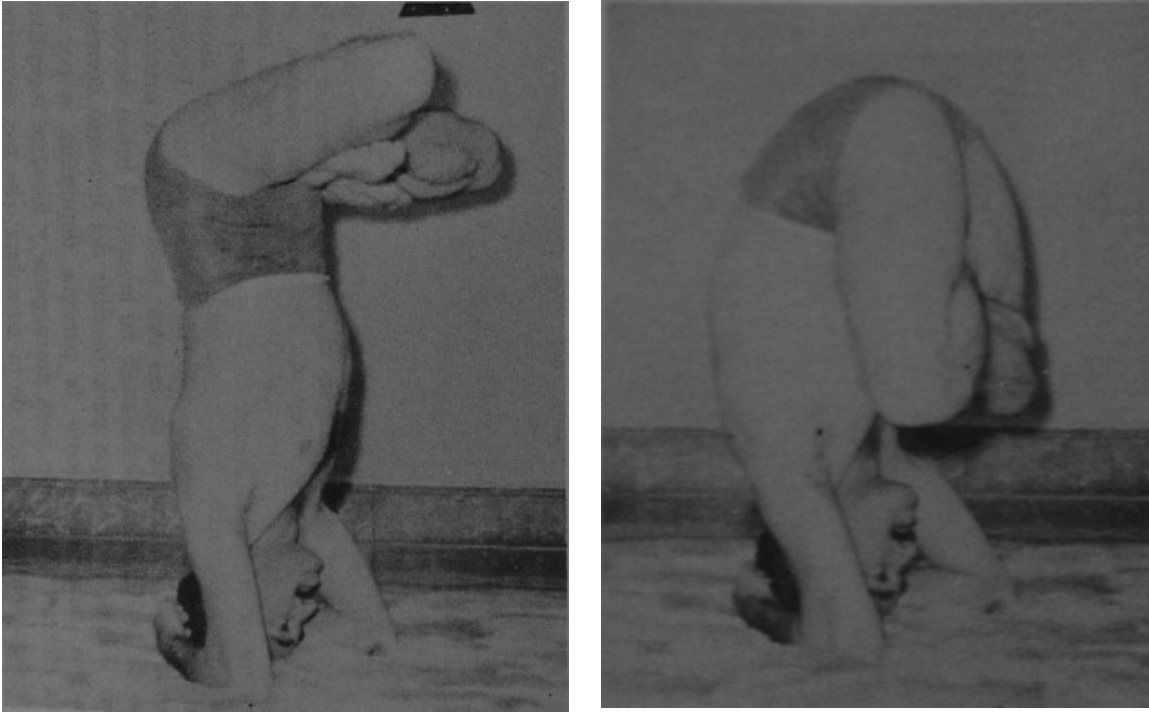
LAMINA XXIII—*HASTHA-VRIKSHASANA*: Es la posición sobre las manos con las piernas en el aire en una vertical perfecta. Esta asana calienta ligeramente y no debe ser practicada sino por una absoluta necesidad para afrontar temperaturas muy bajas o bien en casos especiales que solamente pueden ser determinados por un Gurú o por lo menos bajo la opinión de un médico al corriente de los efectos de la Hatha-yoga. (Luis Deza L., de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú).



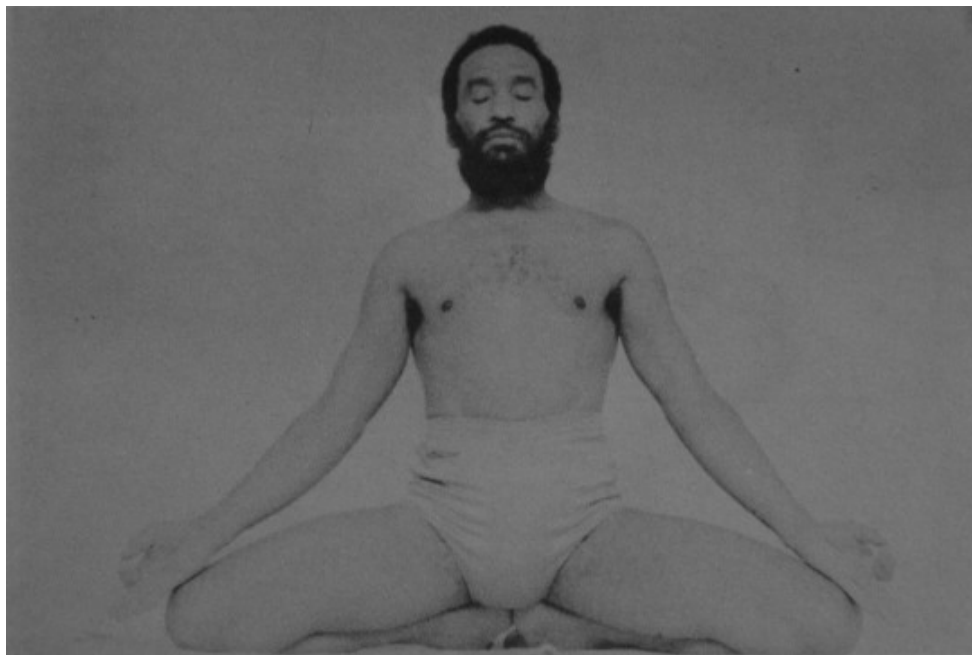
LAMINA XXIV.—*JANUSIRASANA*: Es casi idéntica a *Hastha-padamang*: Sin embargo, *Hastha-padamang* se efectúa con el pie *debajo* del cuerpo (el talón en el ano), en cambio *Janusirasana* es con la planta del pie hacia el interior del muslo. En *Janusirasana* es el pie el que está sujeto por las manos (y no los dedos del pie presionados hacia adelante y el dedo gordo tirado hacia atrás como en la *Hastha-padamang*). Veremos después la *Paschimottana* que es con las dos piernas estiradas y sujetando los tobillos. *Janusirasana* es eficaz para las enfermedades de la vejiga y desarrolla el *plexo solar*.



LAMINA XXV.—*JESHTIKASANA*: Es como la Savasana pero con la diferencia de que las manos se encuentran extendidas en dirección de la cabeza. Esta posición es para ser efectuada después de las asanas. Se puede agregar la pronunciación interna del OM, naturalmente en el caso de estar suficientemente instruido acerca de los mantras con el objeto de no producir vibraciones alteradas, y si existe duda será preferible abstenerse. Se trata de una asana de relajamiento. Es posible producir diversos efectos de acuerdo a la explicación de las dos polaridades a practicar (como en el caso de la Ekapadvrikshasana): Se levanta el brazo derecho verticalmente por delante del cuerpo para percibir del universo cósmico las fuerzas positivas cuando se siente la persona deprimida, o por el contrario se eleva el brazo izquierdo para descargarse y tornarse receptivo a la carga de las polaridades negativas de la atmósfera que nos envuelve cuando se requiere calmar el exceso de energía que a veces nos invade. Uno es para estimular y otro es para atenuar el excedente de fuerzas. De todas maneras esta asana morigera el organismo. (El Respetable GURU David Ferriz Olivares, Cuarto Discípulo del SUBLIME MAESTRE, Subdirector General de la G. F. U., con un grupo de miembros de la Institución en la ciudad de México).



LAMINA XXVI.—*KAPALIĀSANA*: Así se denomina generalmente la posición de cruzar las piernas cuando se está en *Shirsasana*. Dicho de otra manera, es la *Padmasana* invertida, estando colocado sobre la cabeza. Es eficaz contra los efectos de la bilis y desarrolla los chakras superiores cuando estos últimos están siendo abiertos, es decir, que esta asana no puede hacerse con resultados efectivos si los chakras no se encuentran previamente iluminados. Se hace también dirigiendo las rodillas hacia abajo, acercándolas al cuerpo. Por mi parte, disuado a mis alumnos de practicar esta asana como de todas aquellas que se ejecutan sobre la cabeza. No considero que estos ejercicios sean suficientemente provechosos, particularmente para los occidentales, pues son más aplicables entre los orientales que están habituados a las asanas desde tierna edad o bien para los adeptos de raza negra o amarilla que tienen una constitución diferente, sobre todo en lo que respecta a la bóveda craneana.—(Foto de un alumno de Sudamérica).



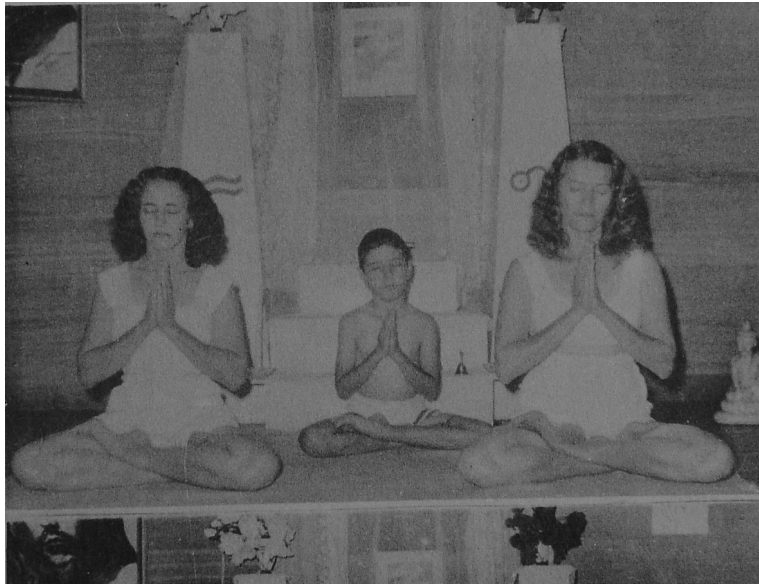
LAMINA XXVII.—*KANDAPITA*: Es la posición de la cual ya he hablado en la lámina XVIII Gorakshasana pero en este caso se voltean los pies hacia atrás debajo del cuerpo para que los dedos de los pies se encuentren bajo el ano y las manos en las rodillas. Kandapita (presión del bulbo) es considerada como la asana que abre el nudo de la médula. (El Director General de la G. F. U., SAT ARHAT Juan Víctor Mejías).



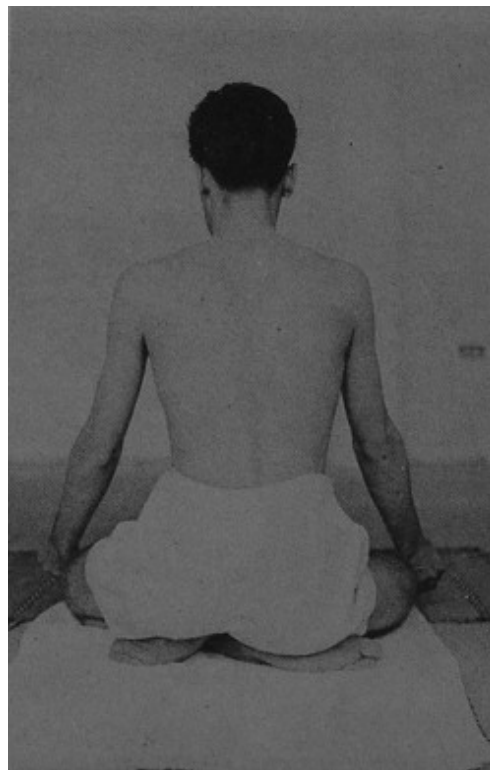
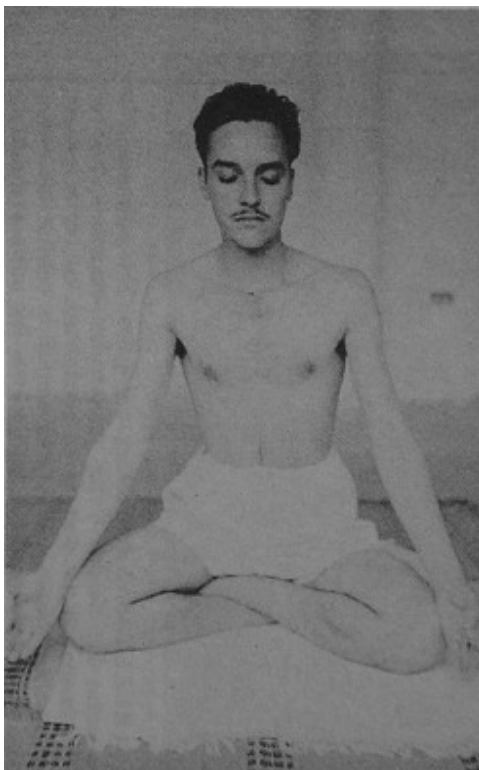
LAMINA XXVIII. —*KARMUKHA*: Se ejecuta en padmasana teniendo los dedos del pie derecho con la mano derecha y los dedos del pie izquierdo con la mano izquierda (los brazos quedan cruzados delante del cuerpo). Desarrolla la pituitaria y sus condiciones orgánicas. Debe ejecutarse siempre con la técnica que le corresponde y que es demasiado larga para ser explicada aquí. *Las instrucciones son dadas en nuestros cursos a su debido tiempo.*



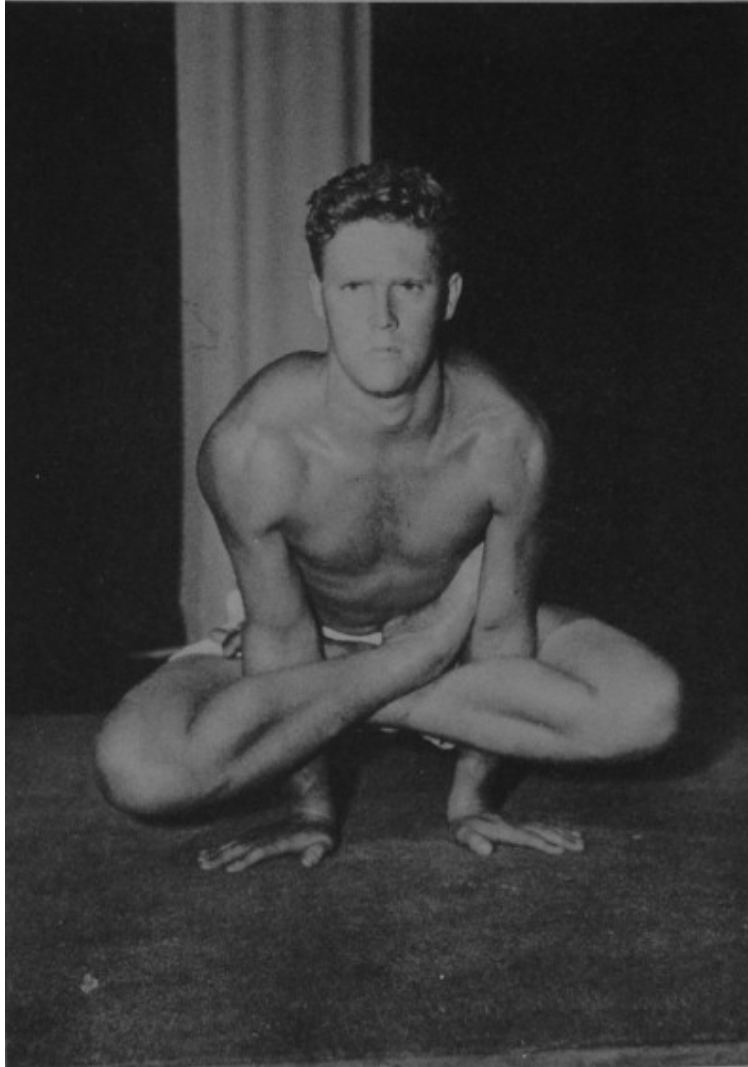
LAMINA XXIX.—*KARNAPITA*: Encontrándose en *Halasana* se flexionan las piernas para tocar los hombros con las rodillas, quedando la cabeza encajonada por las rodillas y con los brazos extendidos en el suelo, como ya lo he explicado en la lámina XX (postura del arado). (El Rector de los Colegios Iniciáticos, Venerable SAT ARHAT Profesor Alfonso Gil Colmenares, quien en 1948 abandonó por completo su situación de pedagogo para seguir enteramente al Sublime MAESTRE. Experimentó la vida del Ashram y siguió también a su Maestro en algunos viajes, recibiendo después una tarea que cumplir en las labores culturales de la G. F. U., dedicándose al peregrinaje misional para dar a conocer las palabras del Sublime Maestro en todos los países).



LAMINA XXX—*KSHEMASANA*: Es una postura ejecutada principalmente por los *Bakthi-yoghis*. En *Siddhasana* se juntan las manos sobre el pecho y se ora en favor de *kshema* (el bien público). Sin embargo, esta asana desarrolla las condiciones propias del chakra *Anahata*. Practicando esta asana por lo menos una hora al día durante uno o dos años queda asegurada la completa paz y la emanación de un magnetismo sereno. Existe la variante con el saludo esenio de PAX de la Suprema Orden del Acuario. (En el Santuario de la Casa del Acuario de Costa Rica, a GETULS Hada Luz de Lake, Directora de la Escuela Iniciática de Costa Rica, con su pequeño hijo y una alumna de dicha Escuela Iniciática).



LAMINA XXXI.—*KURMASANA*: Apretar los glúteos sobre las plantas de los pies, es decir, que los tobillos se encuentren cruzados debajo del cuerpo quedando sentado sobre las plantas de los pies, la nalga derecha sobre el pie izquierdo y la nalga izquierda sobre la planta del pie derecho, las manos quedan puestas sobre las caderas, pero puede hacerse también con un mudra. Es la posición llamada de la tortuga que produce el desencadenamiento de las fuerzas vibratorias necesarias para comenzar el ascenso del kundalini. También es una postura para el aislamiento del mundo externo. (Hernando Guerrero, alumno de la Sede Central de la G. F. U., Caracas, Venezuela).



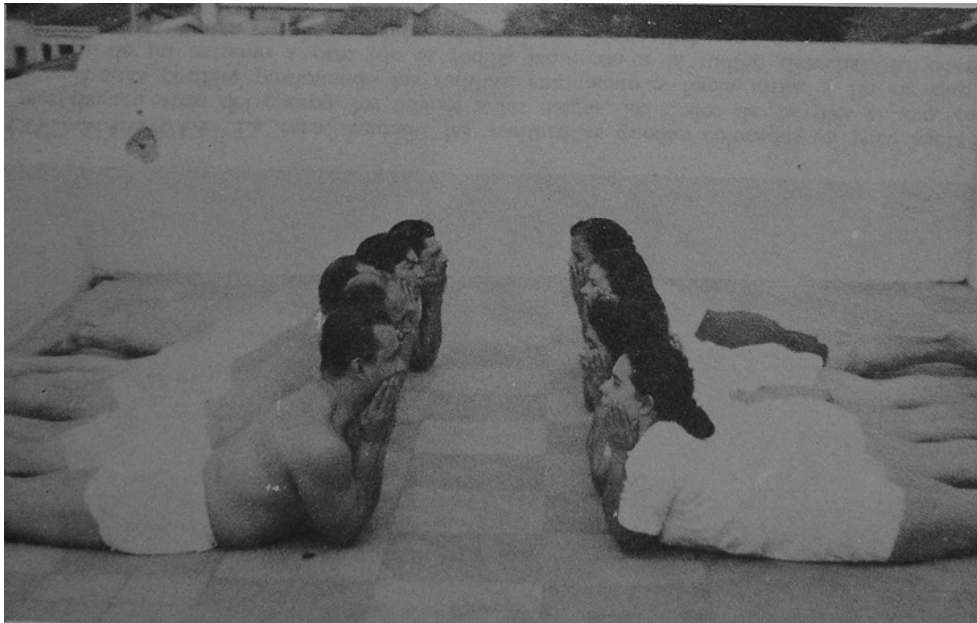
LAMINA XXXII—*KUKUTASANA*: Postura del gallo. En padmasana se pasan los brazos entre los muslos y las pantorrillas, manteniéndose en equilibrio sobre las manos. Esta postura es aconsejada contra la pereza, purifica los nadis, fortifica los músculos y es empleada contra las eyaculaciones nocturnas. Esta posición da más o menos los mismos resultados que la *Utthita-padmasana* (posición del loto levantado) ya mencionado en la primera categoría de 12 posiciones básicas (segunda postura). Harvey Smith, primer alumno de nuestra Institución en Perth, Australia).



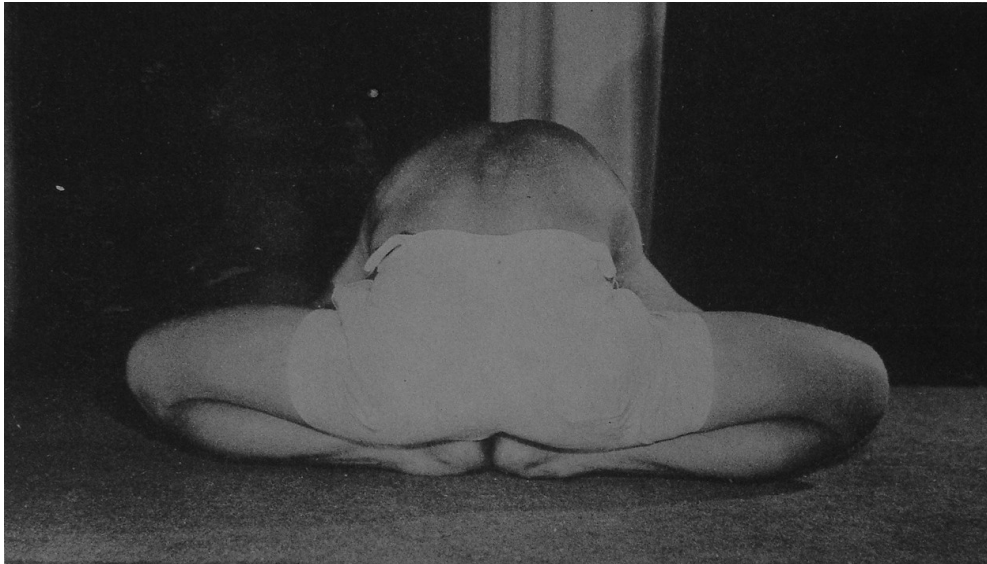
LAMINA XXXIII (a)—*LOLASANA*: Se ejecuta en padmasana, se inclina un poco hacia adelante con el objeto de adquirir una posición completamente horizontal equilibrándose sobre los antebrazos, las manos extendidas sobre el suelo. He presentado ya esta postura en la segunda categoría (de la serie básica de desarrollo, para la iluminación del chakra *Manipura*. Fortifica el físico, proporciona energía y resistencia con una particular confianza en sí mismo. Es eficaz contra todos los malestares del abdomen, del hígado, del estómago, etc. Al ejecutar este ejercicio se puede practicar la contracción y dilatación del vientre para producir un automasaje muy beneficioso. Desde el punto de vista psíquico esta asana proporciona rápidamente el poder de curar; el poder curativo proviene del magnetismo tanto del plexo solar como de las extremidades de los dedos. Las cualidades espirituales son desarrolladas sobre todo en un sentido concreto con una entera comprensión tanto intelectual como intuitiva. Es una asana de lo más provechosa, sobre la cual insisto en gran manera, naturalmente siempre y cuando el alumno, haya proseguido normalmente la gama de las posturas antes de abordar esta posición, la cual, como se puede suponer, reclama un enorme trabajo interno de purificación. Dicha posición no es más que un ejercicio que rápidamente se domina con un poco de práctica y no presenta exteriormente nada de particular sobre todo para los hombres que hayan tenido algún entrenamiento de cultura física o atletismo, pero el trabajo se hace sobretodo internamente. No puedo entrar en detalles acerca del mecanismo de esta asana, *pues siempre se darán a su tiempo los procesos especiales de cada asana a cada discípulo en particular* con el objeto de no arrojar inútilmente la enseñanza a los cuatro vientos. Sobre todo no hay que perder de vista que la Hatha-yoga permite adquirir poderes de los cuales, naturalmente, pueden hacer un uso opuesto aquellas personas no suficientemente preparadas para ello. Es inútil aquí abordar el dominio de la Magia, pero digamos simplemente que la Lolasana en particular es una postura de lo más poderosa. Ver variante en la página siguiente. (El Sublime MAESTRE, Iluminador Universal de la Nueva Era del Acuario).



LAMINA XXXIII (b) — *LOLASANA*: Una variante presentada por el Sublime Mahatma Raynaud de la Ferrière.



LAMINA XXXIV.—*MAKARA*: El monstruo marino. Boca abajo se eleva la cabeza, la cual reposa en las manos, los codos al suelo, los dedos de los pies juntos y los talones separados. Esta asana aumenta la fuerza tanto física (principalmente energética), como mental. Es una postura que ayuda grandemente a la meditación y sobre todo a la captación de mensajes telepáticos. (La GETULS Matilde de Izaguirre con algunos miembros de la Escuela Iniciática de Honduras).



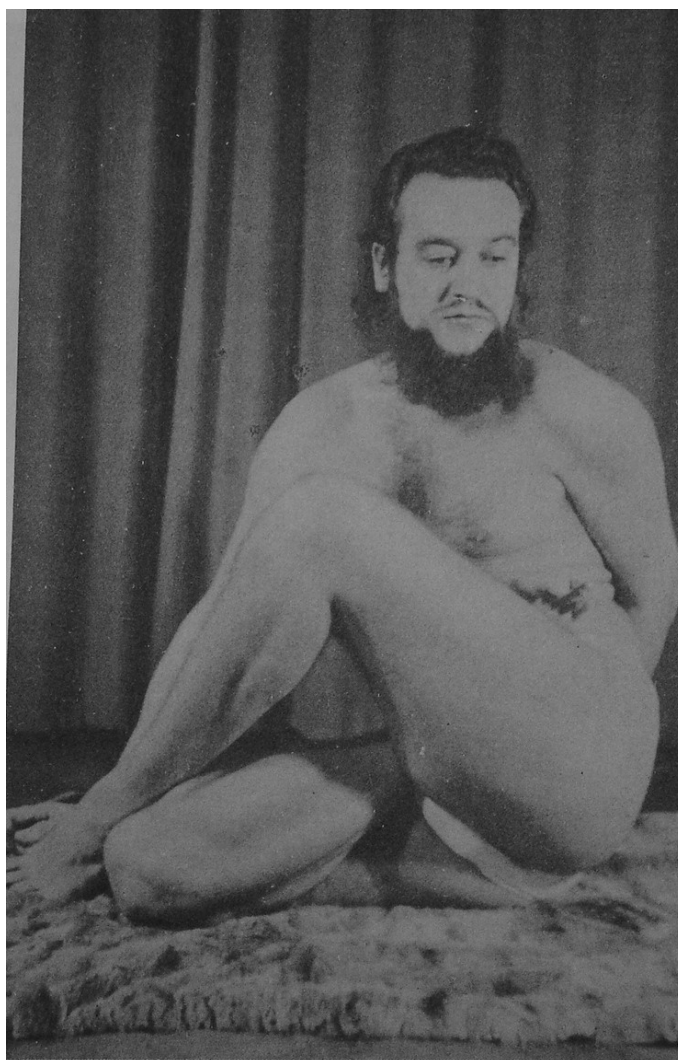
LAMINA XXXV.—*MANDUKA*: La rana, sentado las pantorrillas quedan colocadas un poco hacia atrás de los muslos para que los pies lleguen atrás del cuerpo, los talones a las nalgas, los dedos de los pies al ano, con las rodillas y las piernas lo más separadas posible, presionando las rodillas, empujándolas hacia atrás, a fin de que los muslos formen una sola línea recta de un extremo a otro (de la rodilla izquierda a la rodilla derecha). El cuerpo queda inclinado hacia adelante y la cabeza queda entre las manos. Al igual que la gorakshasana o la kandapita esta asana preserva la fuerza energética y convierte la materia seminal en germen espiritual.



LAMINA XXXVI (a)—MATSYA: El pescado. En padmasana, se acuesta el cuerpo hacia atrás para tocar el suelo con la cabeza, arqueando ligeramente la zona lumbar, las manos sujetan los pies. Se comenzará por hacer el ejercicio en *medio-loto* y sujetando un solo pie con las dos manos; el otro pie permanece debajo del cuerpo o también a un lado del cuerpo como en la *virasana*; se puede también hacer la variante apretando el pie derecho abajo del cuerpo con la mano izquierda y tomando el pie izquierdo con la mano derecha. Estas asanas curan el asma, las bronquitis crónicas. La Matsyasana es eficaz sobre todo para la iluminación del chakra *Anahata*. Ver variante en la siguiente página. (Un pequeño alumno de Bogotá, Colombia, efectuando la Matsya y dos de sus variantes).



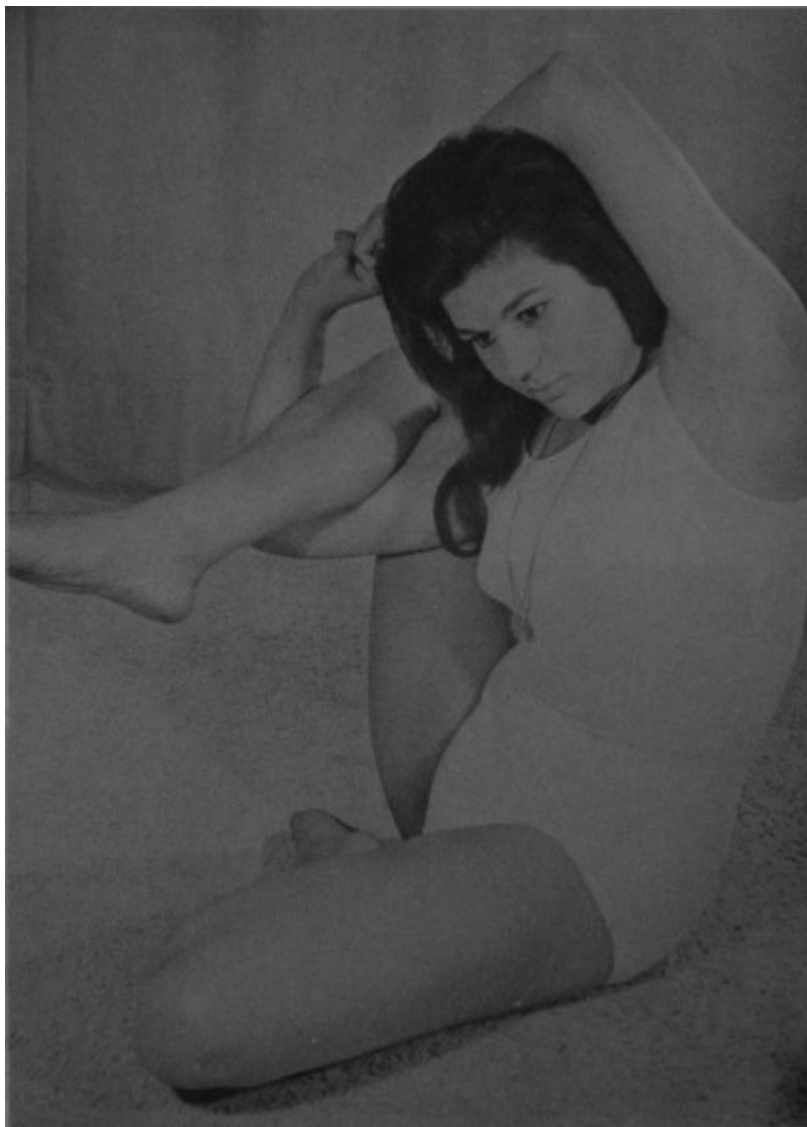
LAMINA XXXVI. — (b) —*MATSYA*: Variante Ardha-Matsya. (Foto del sublime MAESTRE).



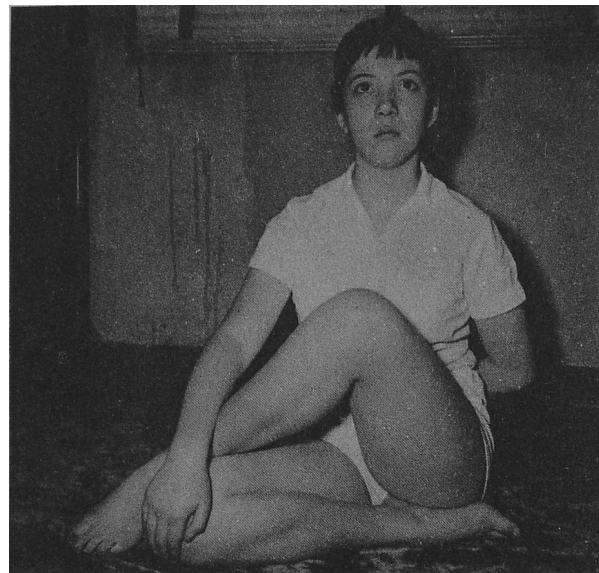
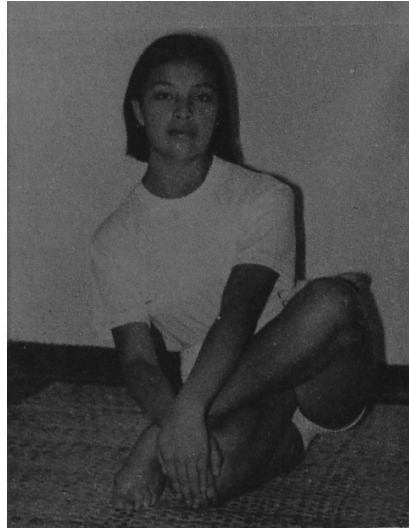
LAMINA XXXVII (a) —*MATSYENDRASANA*: Es la postura del Gran Doctor Matsyendra, la cual permite aumentar la virilidad, remueve la acumulación de grasa en las coyunturas y limpia las vértebras. Esta posición está explicada dentro de la segunda categoría B (octava superior) de las 12 asanas-tipos, como primera posición para el desarrollo del *muladhara*. El pie derecho se encuentra sobre la ingle y el brazo izquierdo pasando detrás del cuerpo se dirige como a tomar el tobillo. La mano derecha sujeta el dedo gordo del pie izquierdo el cual ha cruzado sobre la rodilla derecha, hasta apoyarlo en el suelo. Ver variantes en las tres páginas siguientes. (Foto del Sublime MAESTRE).



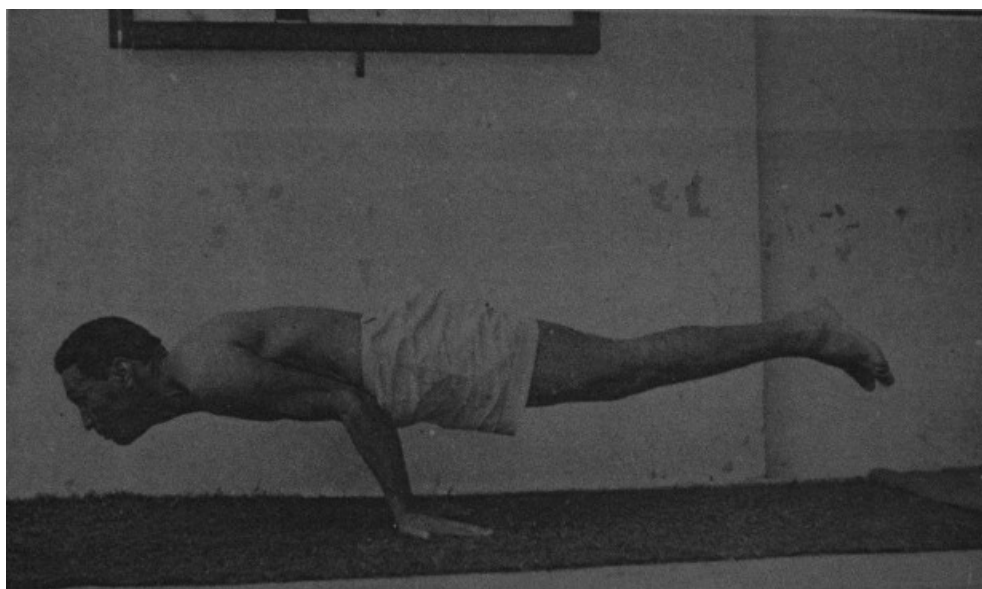
LAMINA XXXVII (b) - *MATSYENDRASANA* (variante): *ARDHA-MATS-YENDRASANA*, la cual es efectuada cuando el pie derecho llega por encima de la ingle al mismo tiempo que el brazo derecho pasando detrás de la espalda llega, entre el muslo izquierdo y el costado, a sujetar los dedos del pie derecho. La pierna izquierda queda flexionada cerca de la espalda y el brazo izquierdo se extiende por debajo de la pantorrilla izquierda para sujetar por un lado los dedos del pie izquierdo. La cabeza queda en torsión hacia el hombro derecho. (Foto del Sublime MAESTRE).



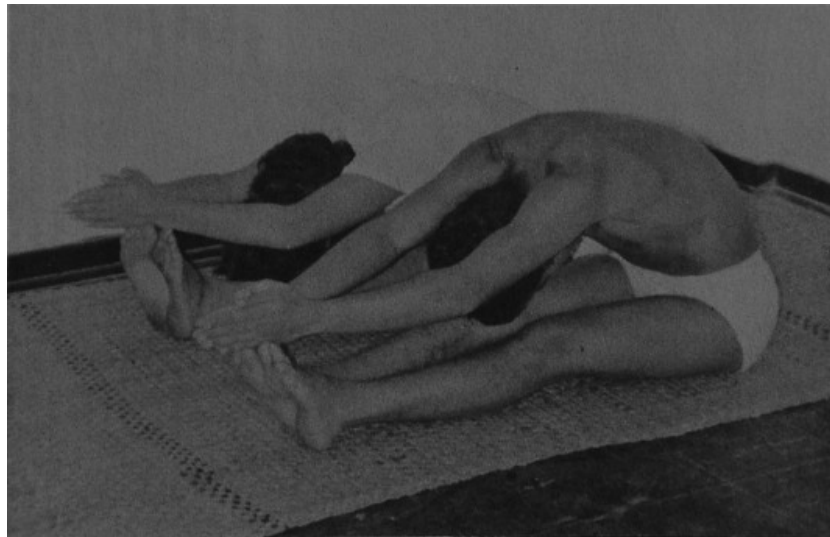
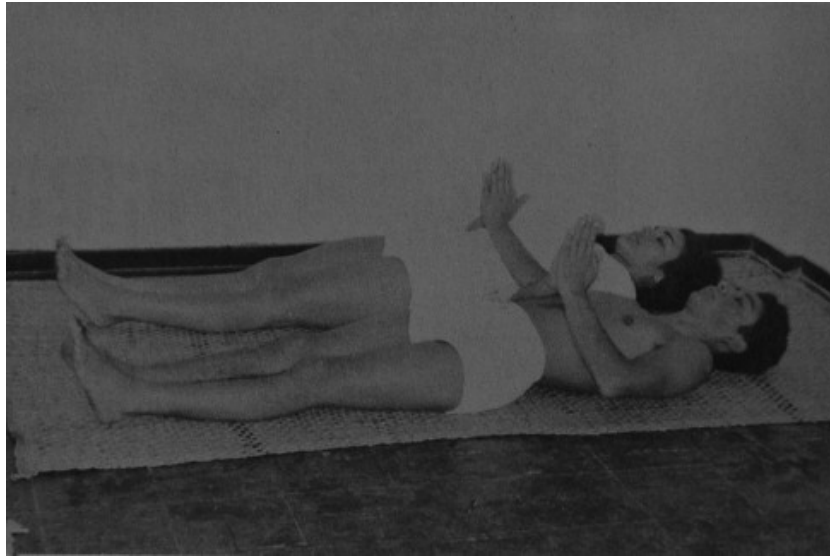
LAMINA XXXVII (c) - *MATSYENDRASANA* (variante): Una hermosa variante es aconsejada sobre todo para las damas por ser una posición muy estética. La Gegnián mexicana Berta Borgaro Mills de Nuño posa aquí con graciosos movimientos en esta asana menos difícil que la *Matsyendrasana*, pero que rinde casi los mismos resultados.



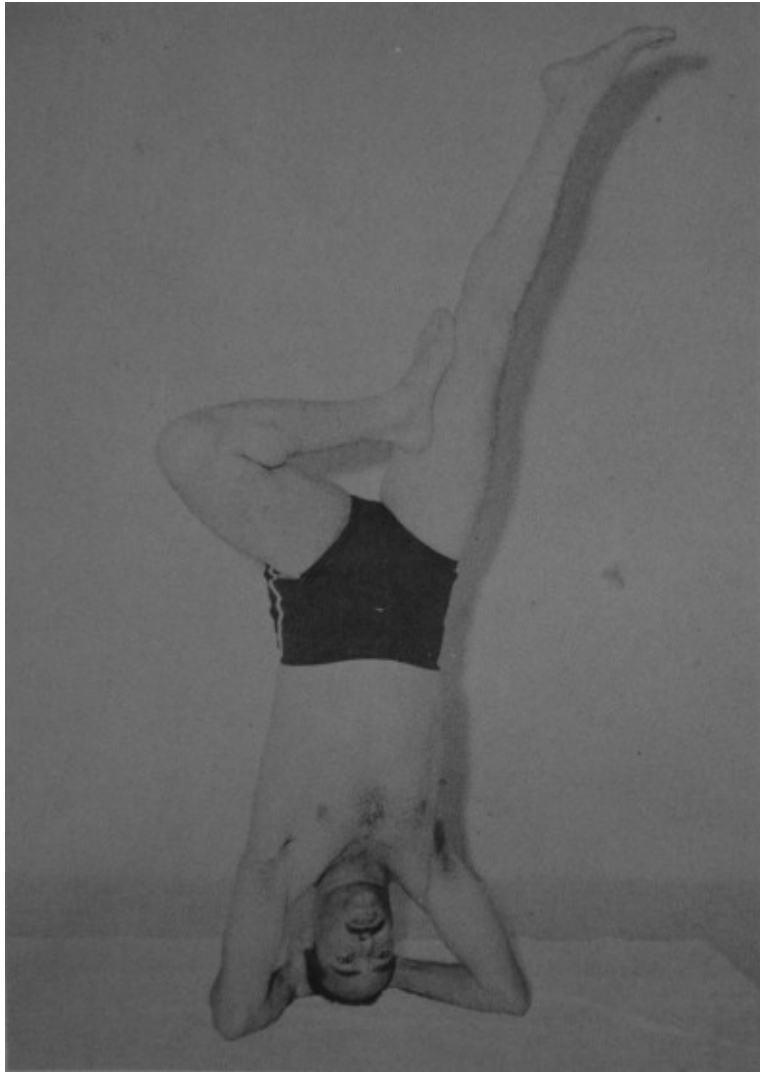
LAMINA XXXVII (d)-*MATSYENDRASANA* (variante): Algunos simplifican esta asana flexionando sencillamente la pierna derecha sobre el suelo (sin subir el pie a la ingle) a un lado del muslo izquierdo, la pierna izquierda se eleva hasta colocar el pie izquierdo detrás de la rodilla derecha (como en la posición completa), el brazo izquierdo queda flexionado detrás de la espalda y el brazo derecho pasa por delante de la rodilla izquierda llegando a reposar sobre la rodilla derecha. (Duani Calderón, de la Facultad de Letras y Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú, presenta la variante y Consuelo Luzardo, joven actriz colombiana, práctica la variante simplificada).



LAMINA XXXVIII.—MAYURASANA: Es con el cuerpo horizontal sostenido con los brazos por la fuerza de las manos. Se procede generalmente a colocarse para esta asana comenzando por apoyarse sobre las rodillas, con las piernas separadas, los dedos de los pies quedan juntos, las manos extendidas en el suelo con los dedos en la misma dirección del cuerpo, los puños hacia delante, inclinando el cuerpo ligeramente hacia adelante para levantarse con la fuerza de los antebrazos, y establecer el equilibrio, apoyando los codos a los lados del plexo solar y extendiendo lentamente las piernas hasta ponerlas bien rectas como prolongación del nivel del cuerpo y con la cabeza levantada ligeramente. Mayura (el pavo real) cura las intoxicaciones, las gastritis crónicas, la diabetes y las hemorroides. Esta postura del pavo real ilumina el chakra *Manipura* y desarrolla las facultades propias de este centro, al igual que la Lolasana, que es el mismo ejercicio pero con las piernas cruzadas en padmasana en vez de estar extendidas. (Aquí aparece en 1951 el entonces GETULS Juan Víctor Mejías cuando acompañaba a su MAESTRE en Perth, Australia, durante la gira mundial de éste último por los cinco Continentes. Después le fue encomendado regresar a Venezuela para llevar a cabo la construcción del Templo Central en Caracas).



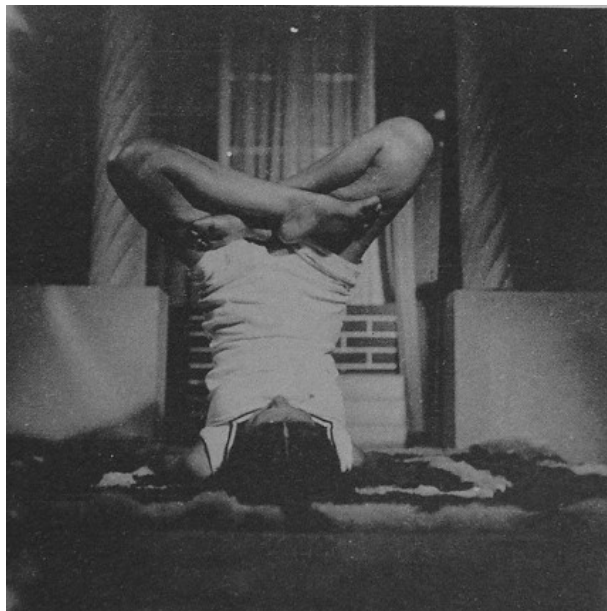
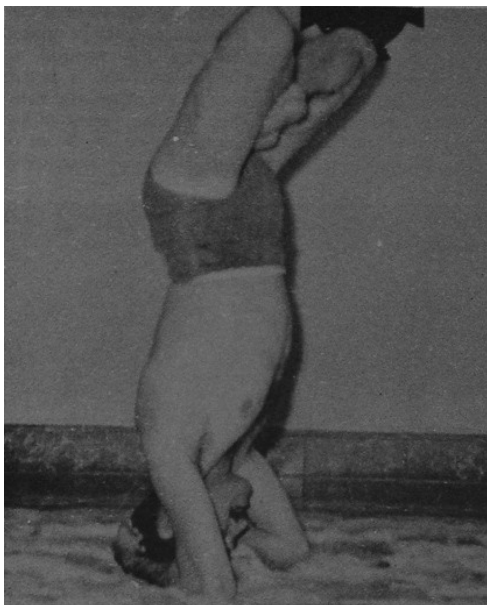
LAMINA XXXIX— *MRITASANA*: Es la misma postura que la *savasana* (tendido de espalda) pero con las manos juntas sobre el pecho. Esta posición de oración es llamada algunas veces *gurú-namaskar* es decir, *postura de salutación al gurú*. Hay que levantarse entonces dulcemente las manos siguen la dirección de las piernas hasta alcanzar las puntas de los pies retornando a la posición inicial en la misma forma con lentitud hasta que la espalda repose nuevamente en el suelo para repetir de nuevo el ejercicio, es un movimiento de lo más benéfico para el abdomen y los órganos genitales. Esta postura es empleada principalmente por los bakthi- yoghis. (Foto del GEGNIAN Guillermo Velázquez de la Facultad de Letras y Educación y de Nancy Vallejos de Del Río, del Instituto de Yoga de Trujillo, Perú).



LAMINA XL —*MUKTA-HASTHA-VRIKHASANA*: Sobre la cabeza, una pierna bien extendida verticalmente al aire, la otra flexionada sobre el muslo, las manos con las palmas extendidas sobre el suelo. Algunos Yoghis cruzan los brazos sobre el pecho o ponen las manos sobre las caderas Para permanecer en equilibrio sobre la cabeza sin ningún otro apoyo. Todas estas posturas invertidas ofrecen los mismos resultados y como ya lo he explicado, *son poco recomendables para los alumnos de raza blanca* (Ramón Sarmiento, alumno de Sudamérica, quien la presenta únicamente para prevenir de su uso a los demás alumnos).



LAMINA XLI.—*MUKTASANA*: Ha sido presentada ya dentro de la primera categoría de las 12 asanas básicas como la sexta posición (ver Baddhayoniasana, lámina V) pero los dos pies quedan a los lados de los muslos. *La postura liberada*, como ha sido llamada, favorece la contracción de la base (mula-bandha), la cual se practica para transmutar la energía excretoria seminal y enviarla a la región superior. Esta asana vence la vejez e ilumina el chakra Agna como ya lo hemos visto, proporciona nuevas y numerosas facultades; sin embargo, este ejercicio es de los más peligrosos si se ejecuta sin la debida preparación. (EL MAHATMA CHANDRA BALA).



LAMINA XLII.—*OORDHAVA-PADMASANA*: El loto en el aire. A diferencia de la kapaliasana en la cual las piernas se cruzan (en padmasana) dirigiendo las rodillas hacia abajo acercándolas al cuerpo y manteniendo la posición de Sirshasana (sobre la cabeza), al practicar la postura definida en esta lámina también las piernas están en padmasana, pero dirigidas hacia arriba, las rodillas quedan como la cima de la posición, el cuerpo está, pues, completamente vertical. Esta asana mejora la memoria y es eficaz contra las espermatorreas. Es aconsejable tomar leche o jugo de frutas después de su ejecución. (Un alumno de Sudamérica presenta esta asana y la GETULS Rosa de Escobar de El Salvador, Centroamérica, muestra una variante).



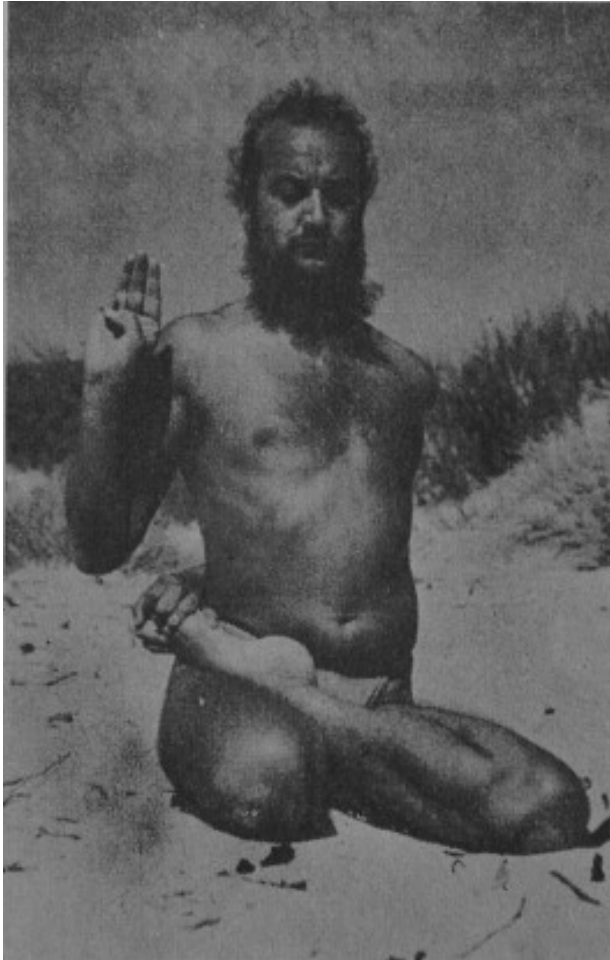
LAMINA XLIII.—*PADADIRASANA*: Sentado sobre los talones (los dedos de los pies pueden estar extendidos hacia atrás o recogidos hacia adelante lo cual constituye dos variantes) con las manos unidas sobre el pecho como para orar como en el Anjali Mudra. Algunos yoghis hacen una variación de la postura, colocando las manos sobre los talones, las rodillas bien apoyadas en el suelo, el cuerpo bien erecto y vertical. Por su simplicidad se trata de otra asana para los bakhti, jnana y raja-yoghis. De todos los sistemas de las subdivisiones de la Yoga, no importa cuál, las asanas siempre constituyen la primera disciplina aun cuando se trate únicamente de posturas simples y de corta duración, por ejemplo, un raja-yoghi, el cual se entrega más especialmente a la metafísica, a las actividades mentales, etc., deberá ejecutar cuando menos un mínimo de respiración rítmicas, de posturas y de otras reglas de la Hatha Yoga. (Un grupo de alumnos de Bogotá, Sudamérica).



LAMINA XLIV. —*PADAHASTHA*: En la misma postura que la *Hastha-padamang*, pero con la mano en la cadera. Como ya lo hemos visto es aconsejable para el desarrollo de *sushumna*, para la purificación y para la serenidad. (Ver *Paschimottasana*).



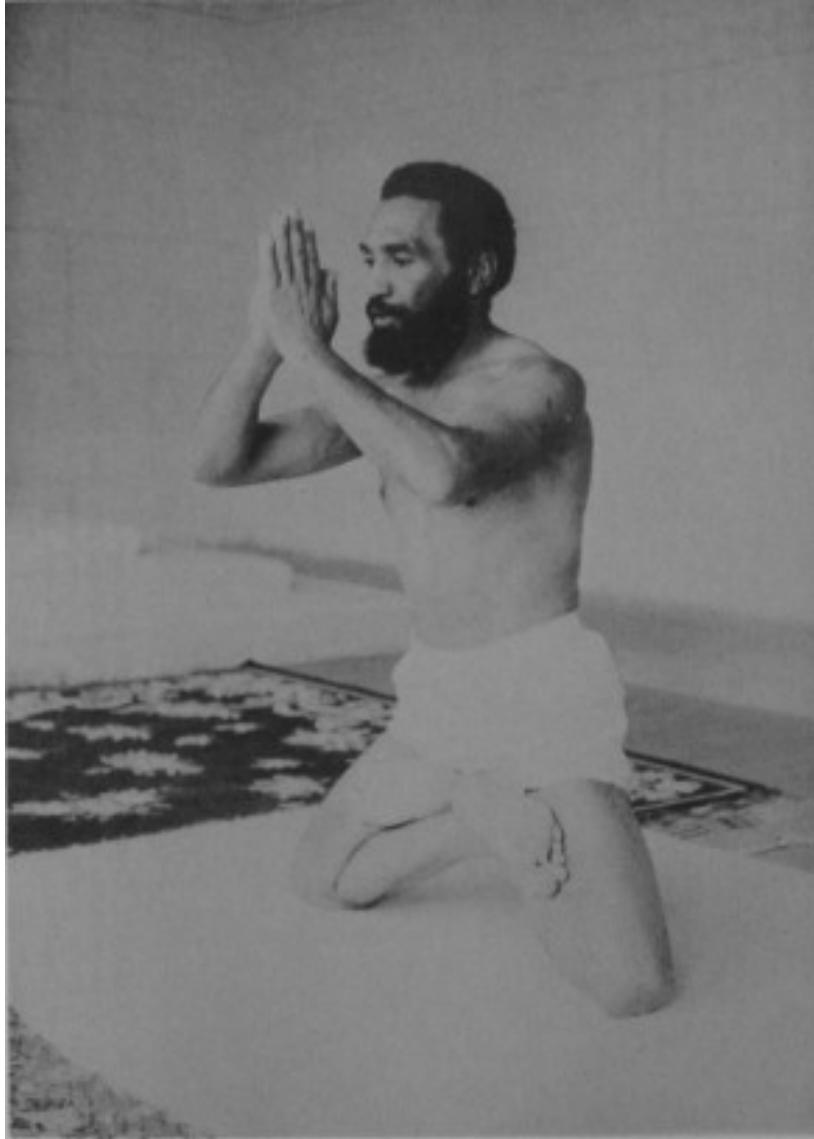
LAMINA XLV—*PADMASANA*: Posición del loto. Hemos hablado suficientemente de esta posición que constituye el ejercicio-tipo de la Hatha-yoga y ha sido tan vulgarizada que actualmente casi representa por sí misma el emblema de la Yoga. Es la asana básica para la experiencia espiritual. (El... Mahatma-Chadra-Bala, Sat Gurú, RaYNaud de la FeRIère, durante su peregrinación en el Oriente, con el turbante y el langotee de los Yoghis).



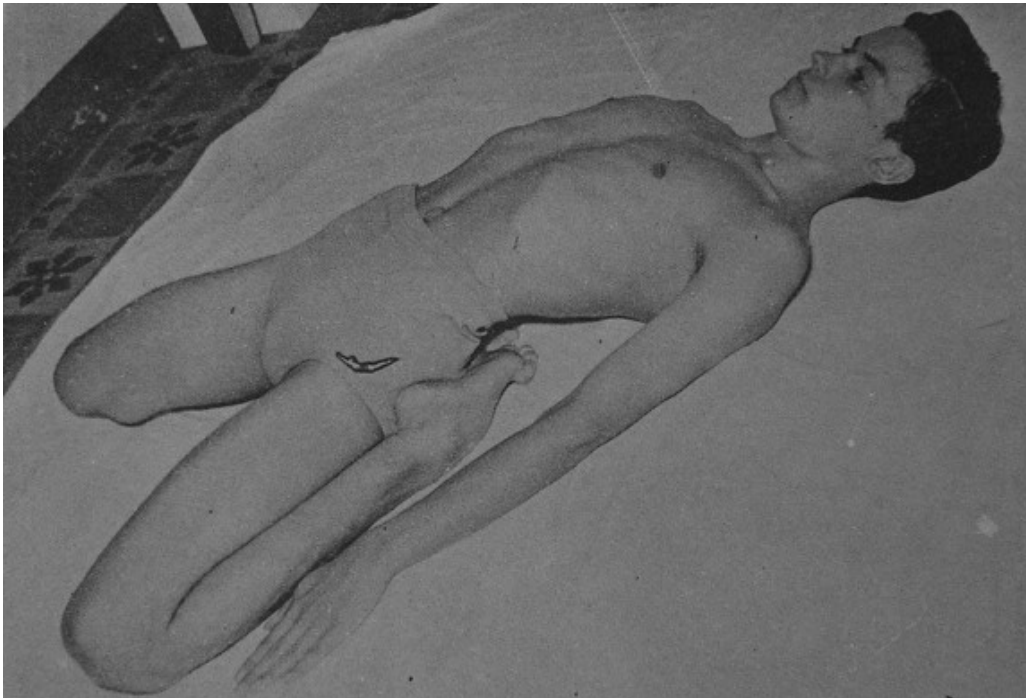
LAMINA XLVI—PADANGUSTANA: Es como *Ardha-Baddha-Padmasana* la cual fue presentada en la serie de las 12 asanas-tipo, pero en lugar de que la mano se encuentre en la rodilla, permanece efectuando un *mudra* con el pulgar flexionado sobre la uña del meñique y los tres dedos centrales extendidos hacia arriba. Generalmente yo practico la *Padangustana* a la inversa de *ardha-baddha-padmasana*, quiero decir, que en la *Padangustana* pliego la pierna izquierda sobre la derecha y en la *Ardha-Baddha-Padmasana* (lámina IV) es el pie derecho el que viene a descansar sobre el muslo izquierdo. Puede variarse la *Padangustana* colocando el pie derecho al exterior del cuerpo (al lado exterior del muslo) al igual que en la vajra o que en la *baddhayoni*, pero en este caso con un solo pie y no con los dos como en las mencionadas vajras y *baddhayoni*. Lamento haber presentado nada más la posición simple (con el talón en el ano), la cual no obstante es más adecuada para efectuar con la contracción y relajación del vientre, un movimiento de automasaje interno. Esta postura es eficaz contra la espermatorrea así como para lograr la sublimación al cerebro de *ojas Shakti*. (El SAT GURU aparece aquí. La variante está presentada por la GETULS Lulú de Esguerra, auxiliar de Coordinación de la Literatura de la G. F. U.).



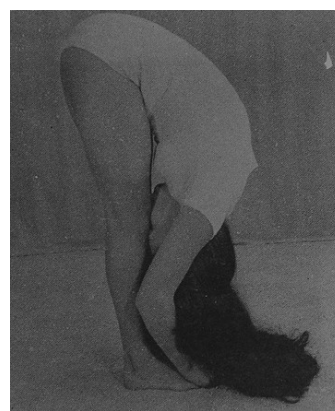
LAMINA XLVII (a)—*PARVATA*: La montaña. La cual he indicado en la serie básica, y que puede hacerse también con los brazos extendidos en el aire. Prefiero transmitirla así, con las manos en mudras tradicionales, tal y como la he recibido yo mismo de un Gurú del Tíbet. Algunos alumnos de la India se colocan simplemente en vajra con las manos en el aire y las palmas en frente la una de la otra. Se ha dicho que esta asana debe hacerse meditando en Shiva, pero en el Tíbet no tenemos estos tipos de base de meditación, pues es sin deidades que se efectúan las concentraciones (a lo sumo en las fuerzas naturales), por todo lo cual esta asana se practica identificándose, por ejemplo, con la conocida montaña-tipo, el Himalaya o, mejor dicho, el Monte Kailas. Ofrece la magnífica experiencia de la ascensión interna de un peregrinaje del bija-shakti. Ver la variante en la siguiente página. (El Sublime MAESTRE, Iluminador Universal de la Nueva Era Acuariana).



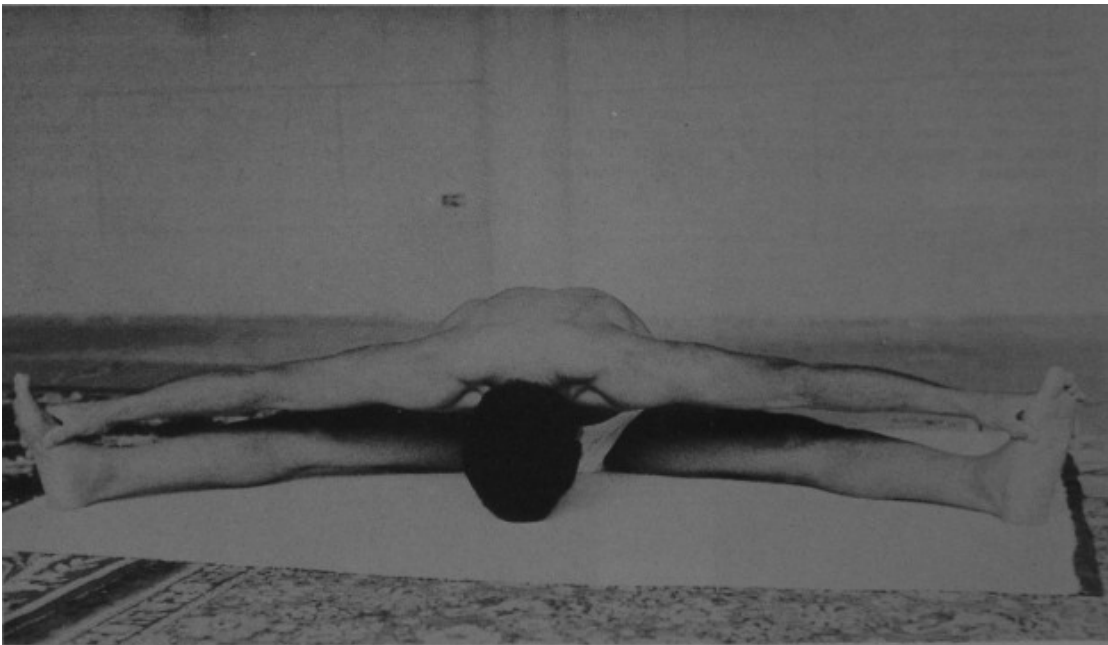
LAMINA XLVII (b)—*PARVATA*: Variante por el Gurú Mejías.



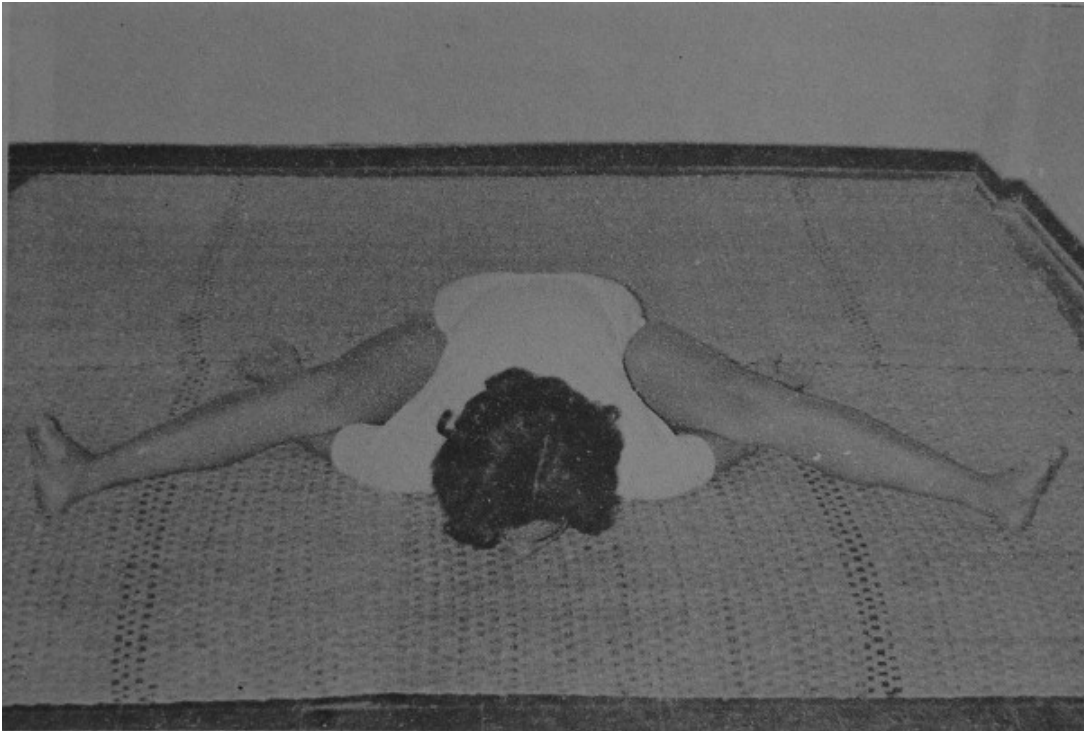
LAMINA XLVIII. — *PARYANKASANA*: Es casi como la *Supta-vajrasana* en cuanto que se abren los pies hacia el exterior del cuerpo, pero en la Paryankasana se juntan los dedos de ambos pies debajo de los glúteos y así como los pies se juntan, las rodillas por el contrario quedan separadas y los brazos se extienden sobre el suelo a lo largo de los costados del cuerpo. Es una posición de relajación. (Foto de Rafael Páez un alumno de la Misión Acuariana en San Cristóbal, Venezuela).



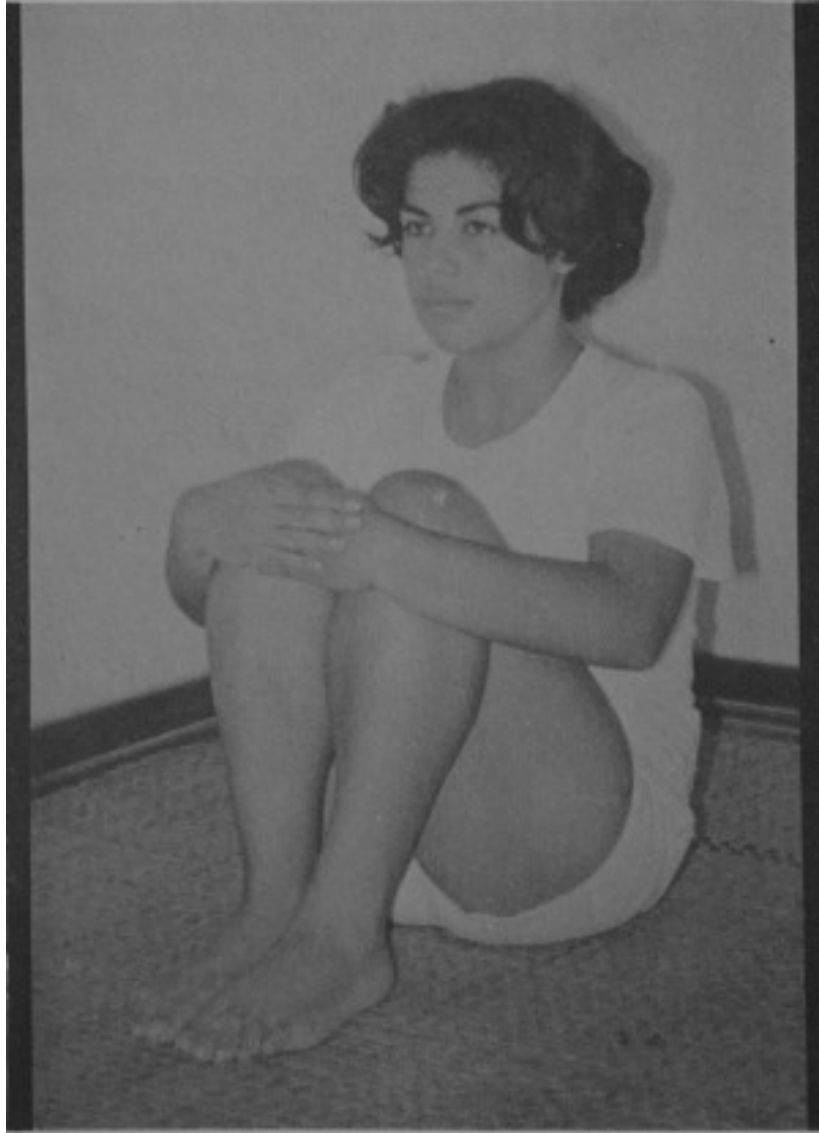
LAMINA XLIX. (a)—PASCHIMOTTANA: O *Ugra-asana*. Es la postura *del que sube hacia el Occidente* o también *el terrible*. Las piernas extendidas deben reposar indispensablemente en el suelo, la cabeza sobre las rodillas, las manos sujetan los tobillos. Naturalmente puede hacerse la *ardha* (o sea mitad de la postura) con una sola pierna y sujetar el tobillo con las dos manos o también con una mano en la cadera y el otro pie replegado cerca del muslo extendido. (Hemos visto ya la similitud *Janusirasana* y *Hastha-padamang*). Es beneficioso para la circulación de la sangre, trastornos digestivos, parásitos intestinales, etc. También puede hacerse este ejercicio de pie y lleva entonces el nombre de *Padhahastha*. Con las piernas rectas verticalmente, se inclina hasta tocar las rodillas con la nariz alcanzando los dedos de los pies con las manos, se practica generalmente con un control especial de la respiración, *según las instrucciones recibidas por cada chellah y según el caso de cada quien*. Ver variantes en las dos páginas siguientes.



LAMINA XLIX. (b). —PASCHIMOTTANA o *Ugra-asana*. Una variante por el Gurú Mejías.



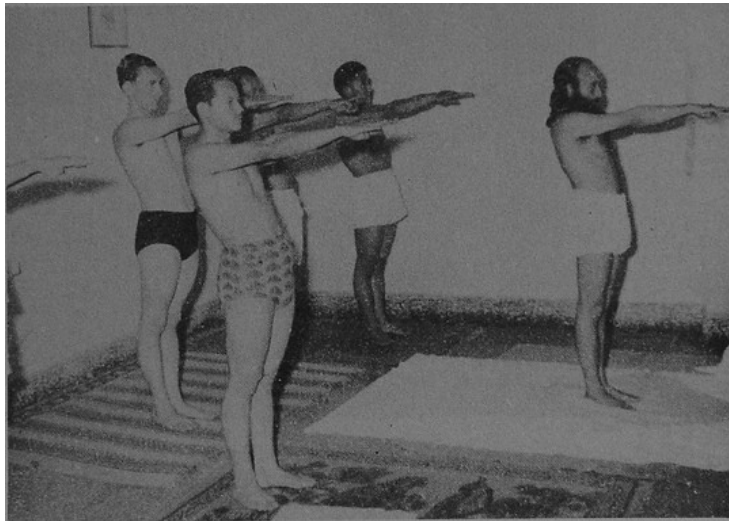
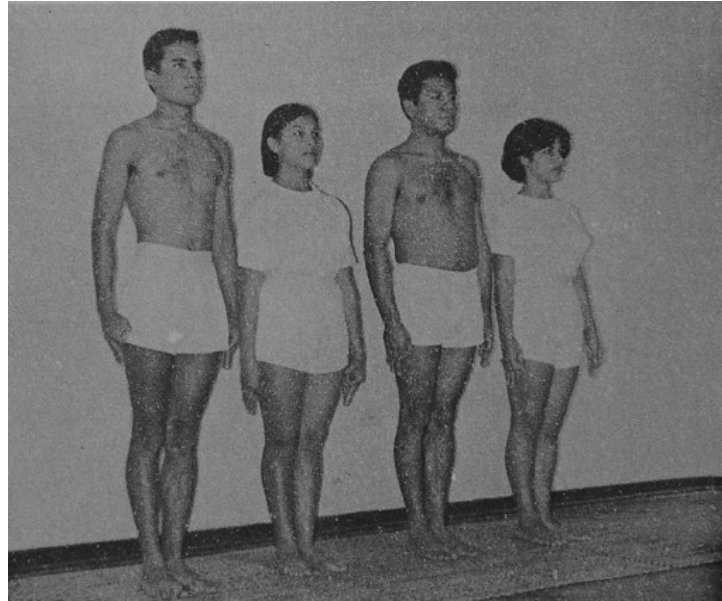
LAMINA XLIX. (c). — *PASCHIMOTTANA* o *Ugra-asana*. Una variante por una profesora de un instituto de Yoga de la G.F.U. en Sudamérica.



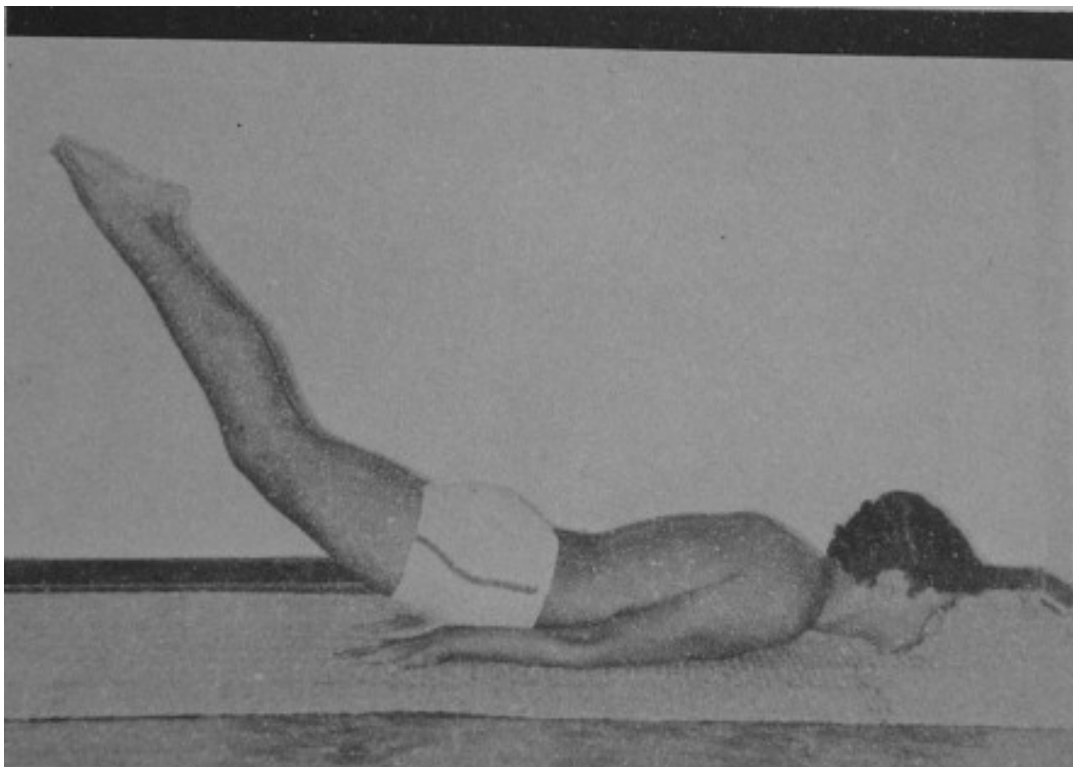
LAMINA L. — *PAVANAMUKTA*: Sentado, se trata de apretar las rodillas contra el pecho, los pies juntos. Esta postura facilita el brahmacharia.
(Estela de Tobón, alumna de Sudamérica).



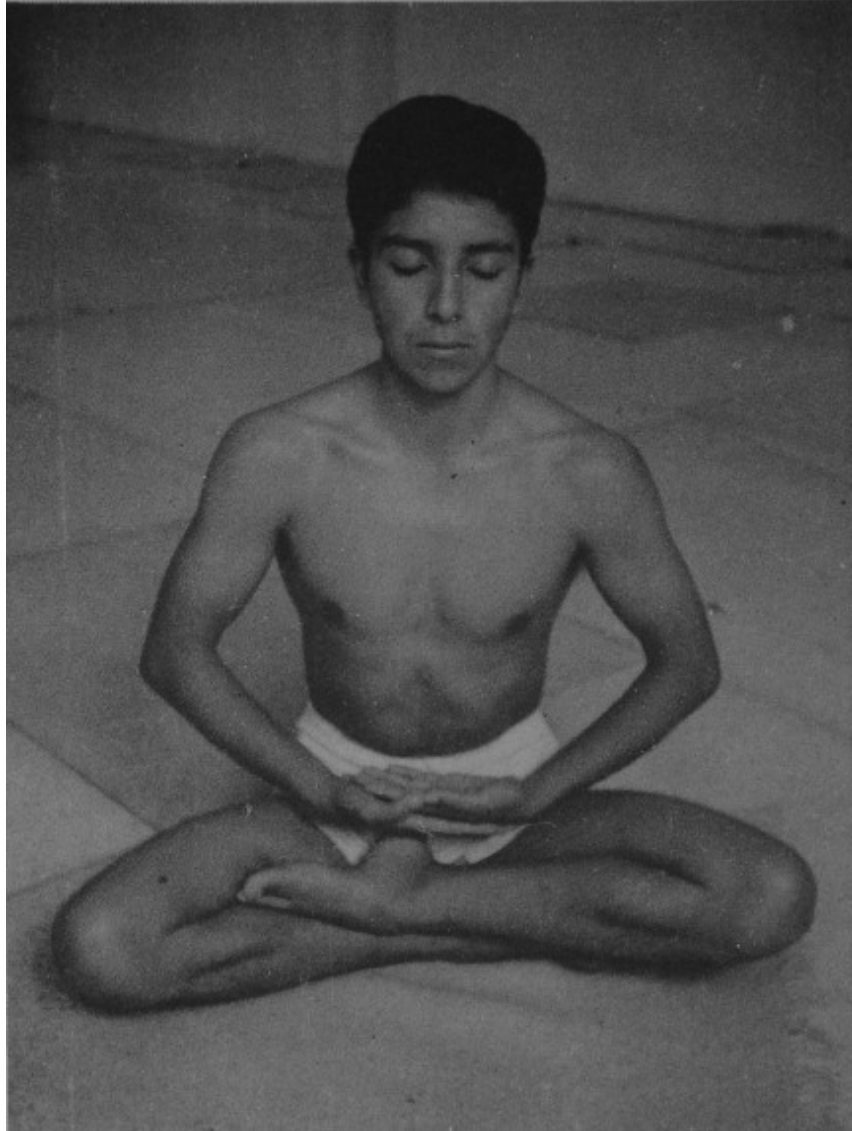
LAMINA LI.—*PASINI-MUDRA*: Es llamado algunas veces *Nidrasana*. La espalda reposa en el suelo, las dos piernas pasan debajo de los brazos extendidos sobre el suelo, las palmas de las manos bien apoyadas. Es una asana para la iluminación del chakra Anahata. (Harvey Smith, discípulo del Mahatma RaYNaud de la FerRiere, a quien el Mahatma encargó de difundir la Yoga en todo el continente australiano. Algunos centros de la G. F. U. han sido instalados en Fremantle, Perth, Melbourne, Sidney y Brisbane).



LAMINA LII.-*POORNA-PADASANA*: Es una postura de lo más simple, pues se trata de permanecer fijamente de pie con las manos a lo largo del cuerpo, efectuando un mudra. La variante es para disponerse a pasar de las asanas de pie a Vajra, Supta-Vajra, etc. (Dos grupos de alumnos de Sudamérica. En el segundo grupo aparece el Venerable Sat Arhat Alfonso Gil Colmenares).



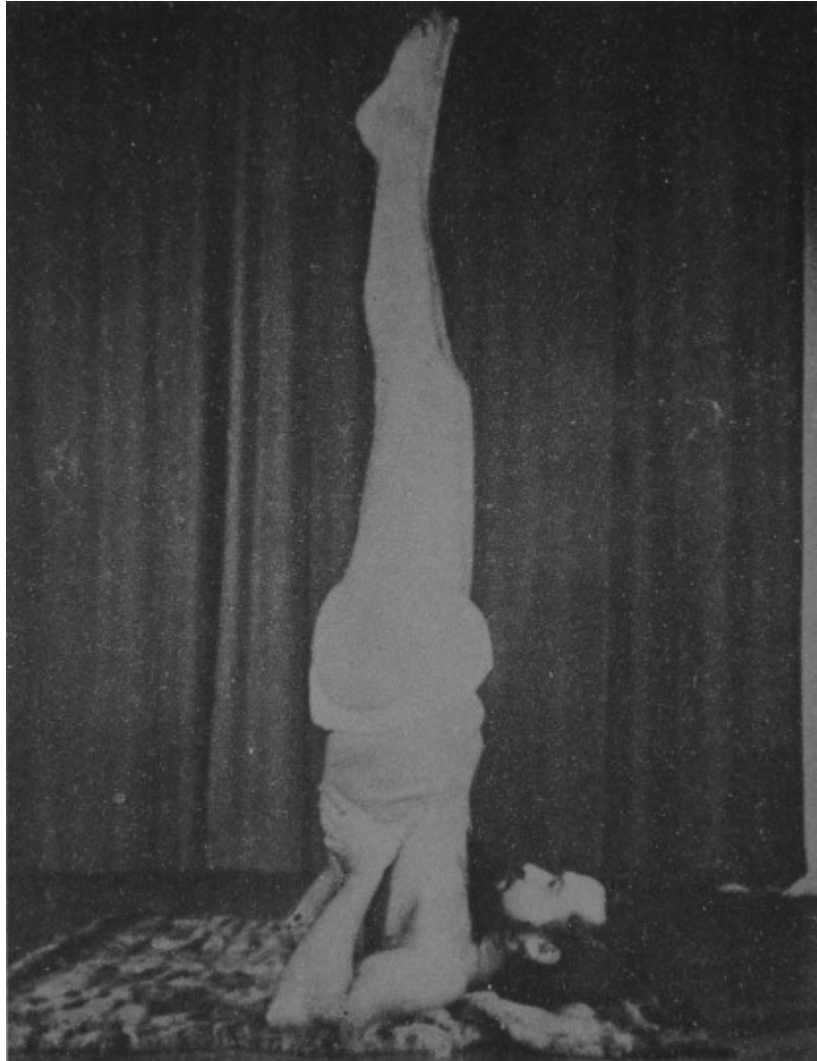
LAMINA LIII-SHALABHA: El saltamonte. Boca abajo, las piernas rectas se elevan al mismo tiempo que los brazos permanecen extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos se apoyan en el suelo, pues este ejercicio demanda un poco de resistencia para conservar la postura durante algún tiempo, sobre todo si las piernas están bien elevadas en perfecta curva que parte desde lo alto de los muslos (los cuales no deben tocar el suelo) hasta la punta de los dedos de los pies, bien estirados. Es una postura excelente para el abdomen y para la fuerza física en general. Es beneficioso practicarla después de la postura de la cobra (Bhujangasana) así como también practicar 5 o 6 veces el ejercicio de cultura física marcado en la tabla correspondiente con el N° XXI (a, b, c), (Tito Solezzi, universitario sudamericano).



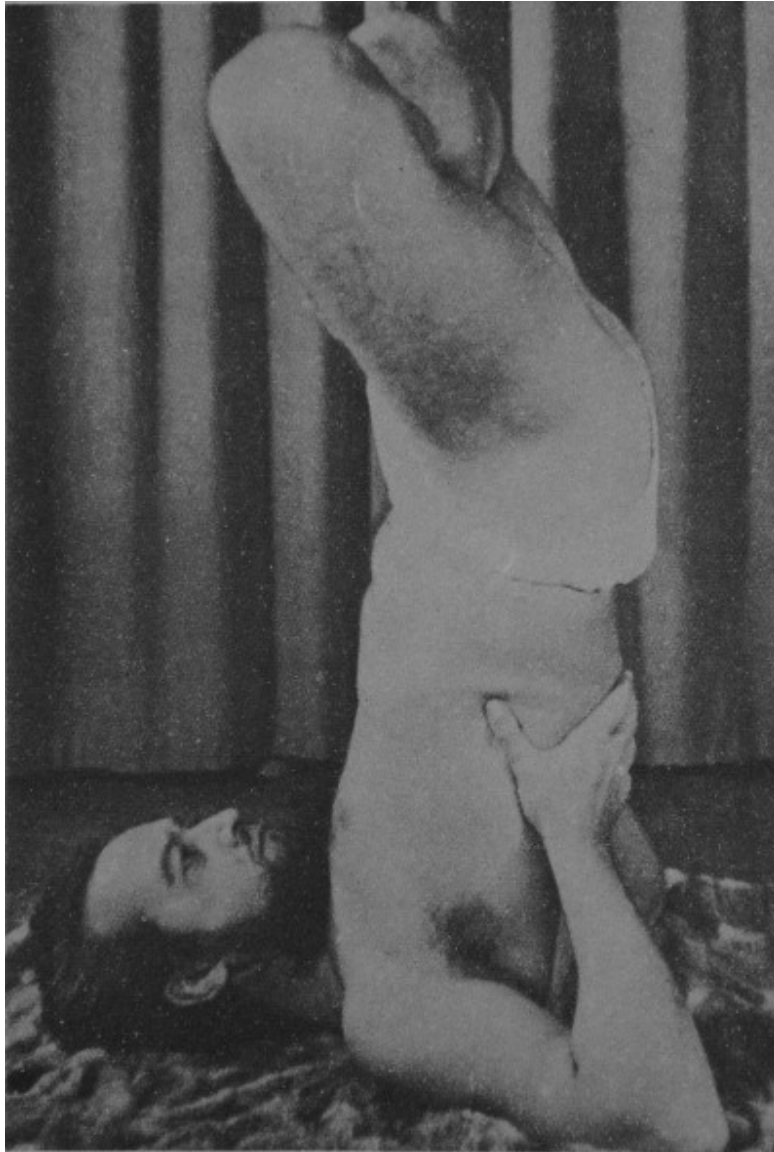
LAMINA LIV—SAMASANA: Actitud de igualdad. Los tobillos están juntos, las rodillas bien separadas y al suelo, las manos vienen a juntarse sobre los pies como en forma de recipiente (respetando la posición según los días masculinos y femeninos como ya he explicado anteriormente). Es una postura para la meditación. (Gegnián Guillermo Velázquez).



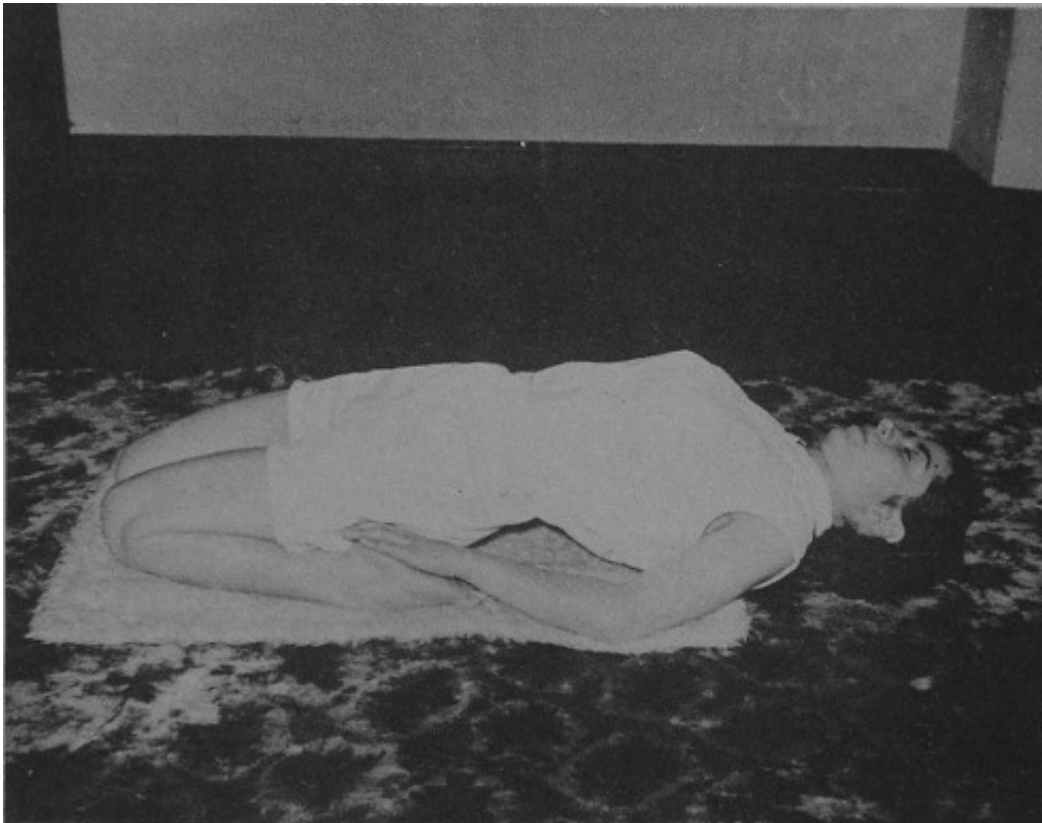
LAMINA LV—SAMKATASANA: Postura peligrosa a la que se ha llamado algunas veces como la postura del sufrimiento. Como en la muktasana se cruzan las piernas, pero aquí no se encuentra sentado sobre el talón como en la 12^a posición de las asanas básicas. Samkatasana demanda estar sentado en el suelo con los dos pies a los lados del cuerpo (pie derecho con el muslo izquierdo, pie izquierdo al lado exterior del muslo derecho). Naturalmente los pies quedan sobre el suelo y los brazos en vez de estar cruzados detrás de la espalda como en mukta, permanecen colocados sobre las rodillas (mano izquierda sobre la derecha cuando es la pierna derecha la que está predominando, mano derecha colocada sobre la mano izquierda, sobre la rodilla izquierda, cuando ésta se encuentra sobre la derecha) siempre observando la inversión de las piernas para el debido cruzamiento de las manos. Es una postura eficaz para los lumbagos y en cuanto al plano mental ella lo afecta peligrosamente si no se está suficientemente preparado en este género de asanas. Ya hemos visto el peligro en el caso de la postura muktasana, la cual ofrece los mismos resultados que samkatasana mencionada aquí, y las facultades y consecuencias que desarrolla son idénticas. (Un grupo de alumnos en el Templo Central de Caracas).



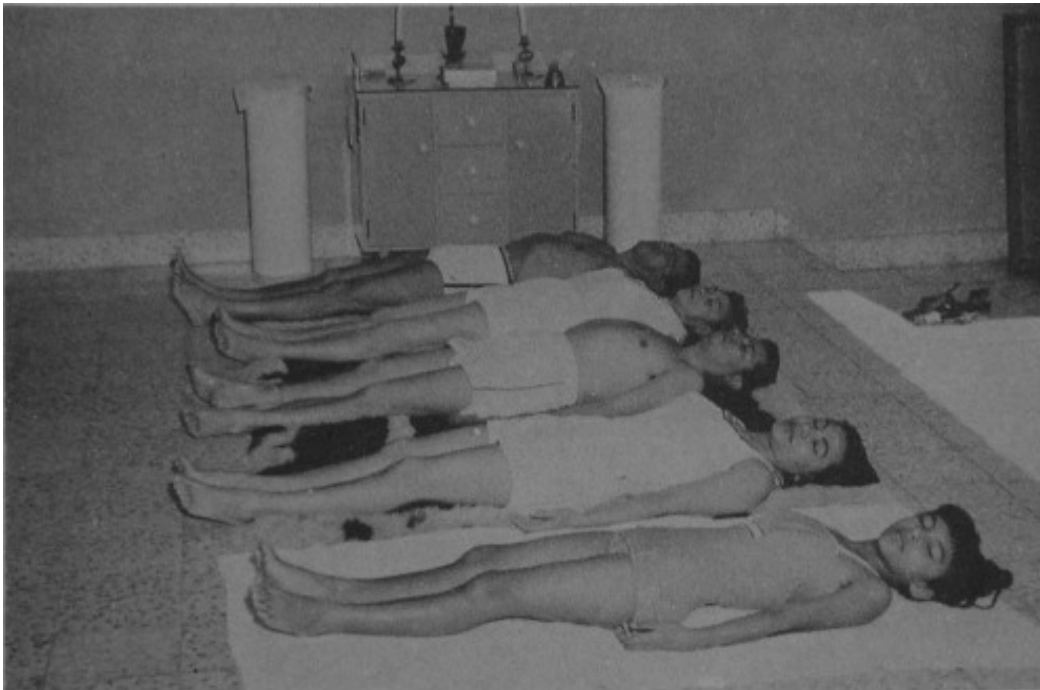
LAMINA LVI (a)—*SARVANGASANA*: Postura de todos los miembros. Posición con la nuca y hombros al suelo. Las piernas están rectas en el aire como ya ha sido descrito en la 5ª posición de la serie segunda de las asanas básicas. Es eficaz para la tiroides, la neurosis, las gonorreas, los ovarios, la descalcificación. Para sus efectos psíquicos demanda ser ejecutada con los bandhas mencionados en otra parte del texto. Ver la variante en la siguiente página. Consultar el *Indice de Materias*. (El... Mahatma Chandra Bala).



LAMINA LVI (b)—SARVANGASANA: La variante Padma-sarvangasana presentada por el Mahatma Raynaud de la Ferrière.



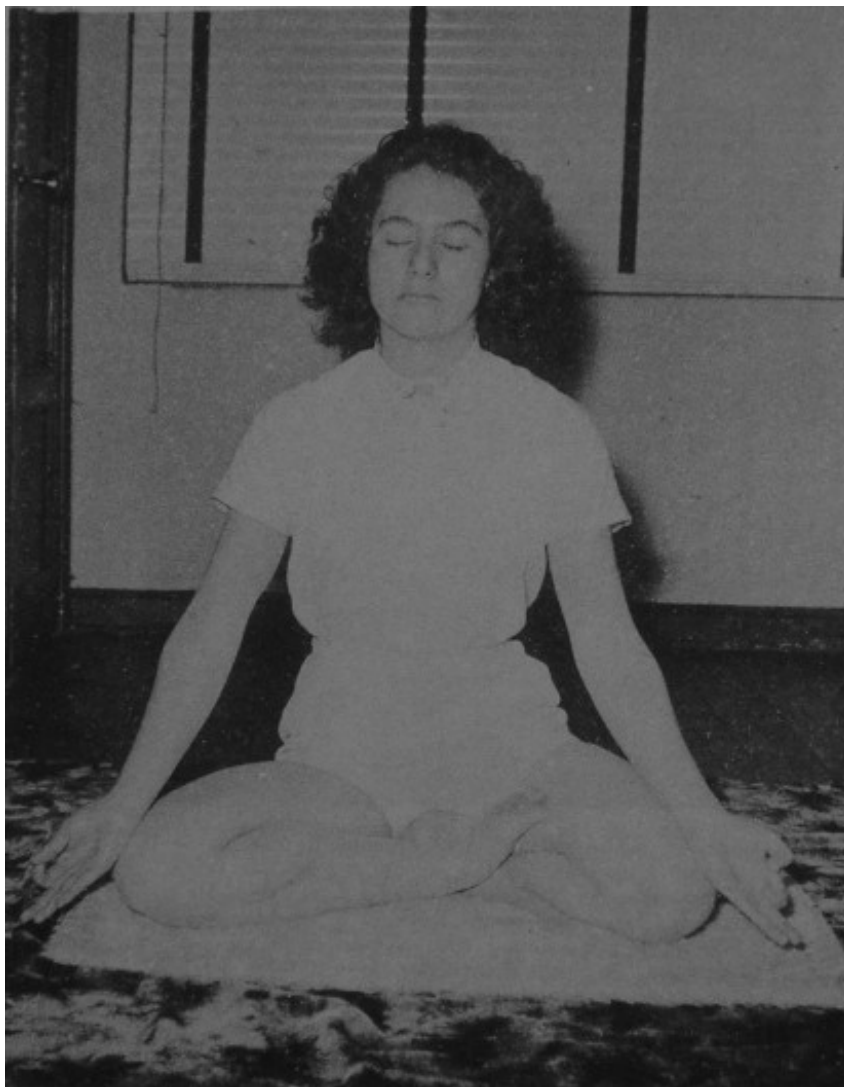
LAMINA LVII.—*SASANGA*: Sobre las rodillas (con los dedos de los pies extendidos) hay que inclinar el cuerpo hacia atrás para que la cabeza llegue a tocar el suelo, arqueada la zona renal en un movimiento curvo, las manos reposan en las plantas de los pies (algunos dejan las manos sobre los muslos). Asana de desarrollo para el chakra *Anahata*. (Ligia Bohórquez de Linares miembro de una Escuela Iniciática de Sudamérica).



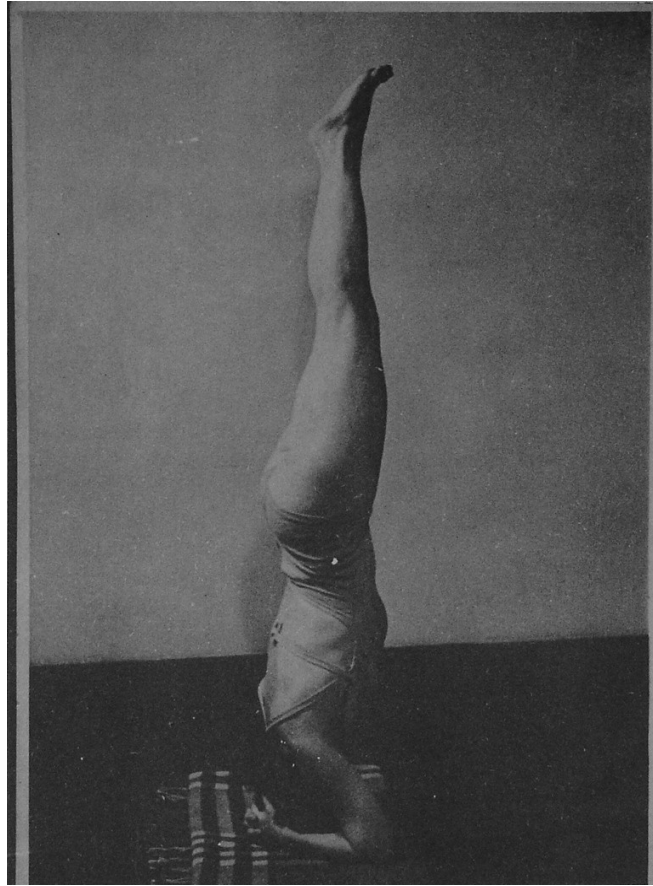
LAMINA LVIII.—*SHAVASANA*: Postura de cadáver. Tendido de espalda en el suelo, las manos en el suelo con las palmas extendidas hacia arriba. Ya hemos visto de qué modo podemos cargarnos positiva o negativamente según se necesite. Es típicamente una asana de reposo. Se ejecuta al final de los ejercicios para relajar los músculos, meditando poco a poco, visualizando paulatinamente: los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, etc., pensando únicamente en que poco a poco el cuerpo se va adormeciendo, que ya no se resiente de nada, que no subsiste pulsación ni vida en los nervios, es el abandono completo y poco a poco se concentra en esta calma ascendiéndola de los órganos y miembros del cuerpo al pecho, al cuello, al rostro, a la cabeza entera (todo se ha relajado), conservando entonces una última idea (por ejemplo, una manada de ovejas que se aleja) y lentamente se retira la idea para hacer el vacío en la mente y abandonarse siquiera un minuto, relajando todo el organismo en un descanso total. (Un grupo de miembros con la GETULS Rosa de Escobar en el Santuario de San Salvador, Centro América).



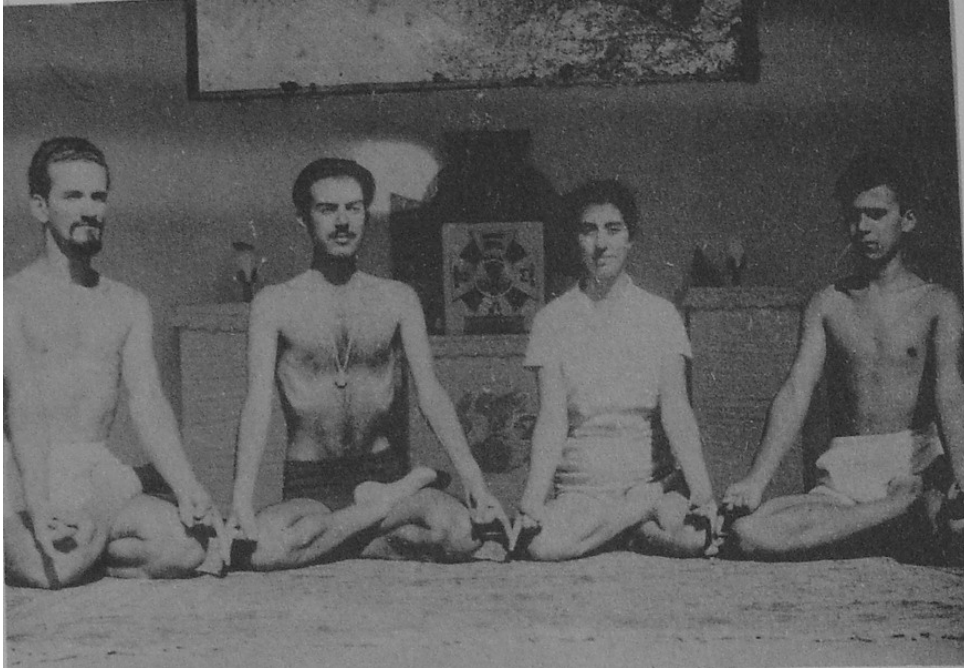
LAMINA LIX—*SIDDHASANA*: Es la postura del triángulo. Los pies quedan entre la pantorrilla y el muslo de la pierna opuesta. (En samasana los pies están simplemente cruzados conjuntamente, los tobillos se tocan). Las manos vienen a reposar sobre las rodillas teniendo cuidado de extender los antebrazos (sobre todo con los codos hacia el interior del cuerpo para presentar una superficie plana hacia el exterior como para simbolizar los dos lados superiores del triángulo, puesto que las piernas sobre el suelo forman la base del triángulo). Las rodillas se encuentran naturalmente bien apoyadas sobre el suelo. Esta asana otorga muy rápidamente los poderes (siddhis) y si se practica en perfectas condiciones doce horas diarias (después de UN AÑO por lo menos de la práctica general de las asanas corrientes y de preparación en disciplinas especiales), está dicho que hace posible el *Samadhi*. Esta postura no es recomendable a las personas casadas sino como un ejercicio (una hora diaria como máximo) y no como método de perfeccionamiento el cual demanda un ascetismo preliminar que no conviene al estado propio de personas sometidas a ciertos deberes conyugales. (El Sublime MAESTRE, durante la práctica de uno de los 9 diferentes pranayamas).



LAMINA LX—*SIMHASANA*: El león. Un pie debajo del cuerpo, el otro presiona el sexo, los puños reposan sobre las rodillas, la punta del índice toca la punta del pulgar, los otros tres dedos están ligeramente curvos, las palmas hacia arriba. Despierta el kundalini y desarrolla rápidamente las facultades para el conocimiento. (Victoria French, alumna de la G. F. U. en Sudamérica).



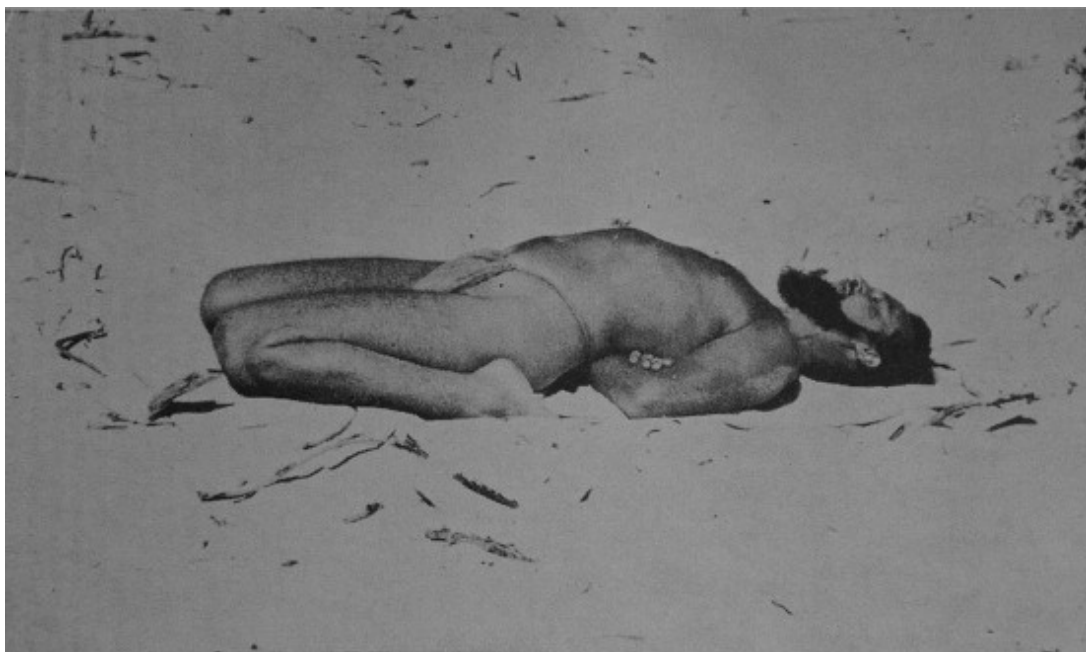
LAMINA LXI—SHIRSASANA: Postura de cabeza. Se ha dicho que no conviene a los enfermos del pulmón o a los que sufren de taquicardia o de insomnio y ya he dado mi opinión acerca de todas las posiciones sobre la cabeza las cuales nunca aconsejo a mis alumnos y me descargo de cualquier responsabilidad con respecto a los que quieran intentar esta experiencia. He visto demasiados desequilibrios debidos a este ejercicio, el cual, sin embargo, es ciertamente muy benéfico contra la bilis, las fiebres, para aquellas personas que saben servirse correctamente de esta asana la cual requiere una extrema prudencia. Por otra parte se aconseja tomar mucha leche y mantequilla después de practicarla. Se tendrá cuidado de no bañarse antes ni después de este ejercicio ni acostarse expuesto al aire y se evitará hacer respiraciones. (*Claro está que existe el uso del baño antes de las sesiones de la Hatha-yoga en general*). Todo ello bajo la vigilancia directa de un GURU (4º grado de INICIACION SUPERIOR) solamente. (Una Yamina de la Gran Fraternidad Universal (mujer practicante de la Hatha-yoga) efectuando a la edad de 50 años esta asana).



LAMINA LXII—*STHIRASANA*: Postura inmovible. Sentado sobre el pie izquierdo, la pierna derecha es replegada un poco más que en el *medio loto*, que en la *samasana* o que en la *simhasana*, es decir el pie llega cerca de la ingle (en cierto modo como en la *padangustana*), las rodillas intentan tocarse, los puños reposan sobre las rodillas con un mudra muy positivo que consiste en tener la mano cerrada, el pulgar flexionado sobre tres dedos a excepción del índice que mantiene extendida su punta hacia adelante. Una vez más hay que tener cuidado en extender bien los brazos con los codos hacia el cuerpo, los antebrazos presentan su interior bien expuesto hacia adelante. Yo enseño generalmente esta asana para las retenciones respiratorias. Tenemos varias posturas aproximadamente iguales: La *ardha-padmasana* (medio loto) con una pierna replegada por delante del sexo y el talón de la otra que llega justamente sobre la pantorrilla; *bhadrasana*, postura de la comodidad, en la cual los pies se cruzan exactamente delante del cuerpo; *guptasana*, en la cual los pies presionan el sexo; *siddhasana*, con los pies colocados entre la pantorrilla y el muslo opuesto a cada cual; *simhasana* con un pie debajo del cuerpo y el otro presionando sobre el sexo y finalmente *sthirasana*, la cual apreciamos en esta lámina y que se efectúa con un talón en el ano y el otro reposando lo más alto posible sobre el muslo. Todas estas asanas casi idénticas se hacen por lo tanto con diversas posiciones de las manos y su ejecución se debe a diferentes razones que proseguiremos analizando después. (El Rev. Gag-Pa Domingo Díaz Porta, Director y Anciano del Santo Ashram de El Limón, Maracay, Venezuela, y la Getuls Sara Michaux de Díaz, Madre del Ashram, a acompañados de dos alumnos en el Santuario del Ashram fundado por el Sublime MAESTRE Iluminador Universal de la Nueva Era del Acuario).



LAMINA LXIII.—*SUKHA*: Postura confortable. Sentado, se cruzan las piernas, las rodillas a la altura que se desee (y no apoyadas sobre el suelo como en todas las precedentes que hemos visto) y esto únicamente porque los pies se enlazan el uno con el otro. Las personas de edad avanzada pueden ayudarse pasando una venda alrededor de las piernas a fin de retenerlas, o bien con un cordón del grueso que abrace las rodillas dejando cierta libertad, o también con una toalla anudada alrededor de los tobillos. Es una asana de meditación. (Fca. de Maldonado, una alumna de 62 años, en Nueva York, EE. UU.).



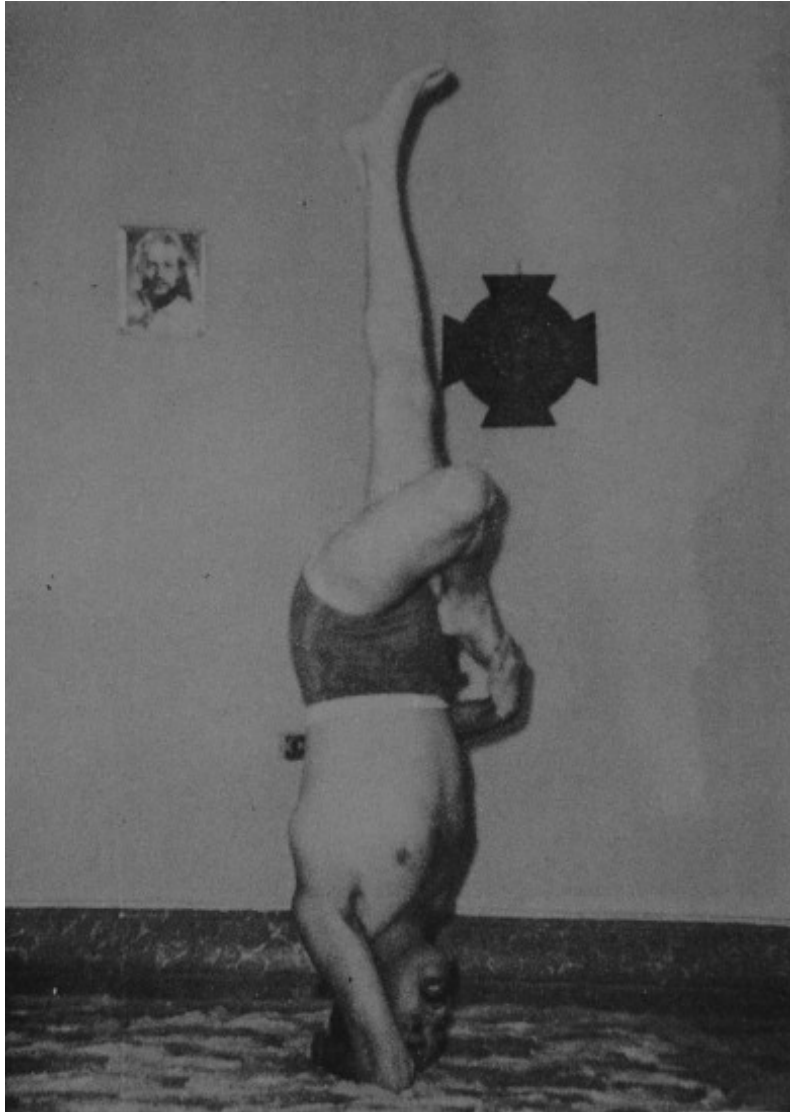
LAMINA LXIV.—*SUPTA-VAJRA*: Ya ha sido expuesta al principio de estas explicaciones. Es la *Vajra* (rodillas juntas apoyadas sobre el suelo, pies separados hacia atrás del cuerpo) pero acostado sobre la espalda con los brazos cruzados detrás del cuerpo (algunos yoghis prefieren cruzar los brazos detrás de la cabeza o también en la nuca). Postura de meditación, pero sobre todo de relajamiento. Se puede efectuar el *OM* interno o repetir rítmicamente Om-Ram (El SAT *GURU* efectuando esta asana).



LAMINA LXV.(a).—*SWASTIKASANA*: Algunos consideran (en la India) esta asana como una siddhasana, con la mano derecha sobre la rodilla izquierda y el brazo izquierdo cruzando el derecho para que la mano venga sobre la rodilla derecha. Pero una vez más yo practico esta asana, como en el Tíbet y la ofrezco a mis alumnos de acuerdo a una postura tradicional reproducida aquí. Esta asana tan fácil de ejecutar *es, sin embargo, muy peligrosa*, pues pone en juego fuerzas formidables difícilmente controlables. Es muy conocido el símbolo de la swástika (potencia generadora universal) y se sabe que su uso puede producir enormes consecuencias según el empleo que se haga de él. Es una postura de meditación, pero me guardo bien de proporcionar detalles a los cuatro vientos y reservo el mecanismo para aquellos discípulos que estén listos para el trabajo puro de la realización o por lo menos para la sublime experiencia espiritual. Ver la variante hindú en la página siguiente. (Nota del Venerable Sat-Arhat Gil: Por ser tan peligrosa, El... advirtió cuando estuvo en el Santo Ashram no hacerla, lo cual se ha acatado hasta hoy, ya que allí nadie la practica, como tampoco las asanas sobre la cabeza como la Shirshasana). (Foto de El... Sublime MAESTRE).



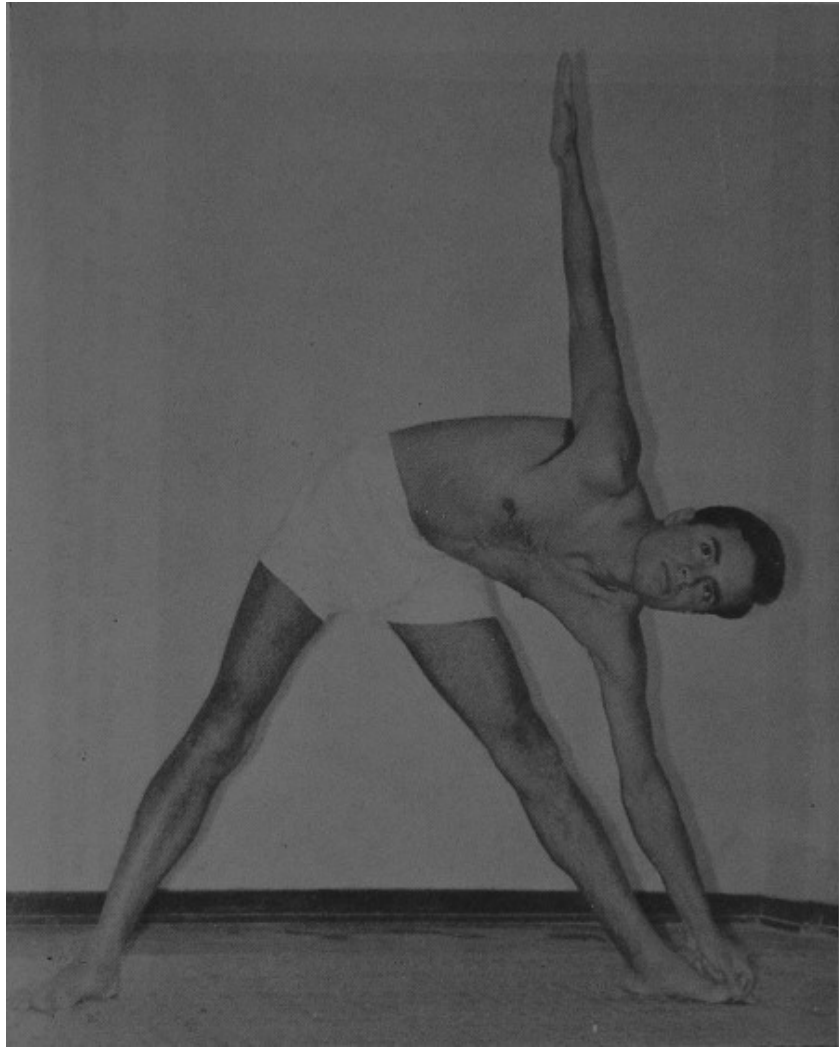
LAMINA LXV (b).—*SWASTIKASANA*: Variante hindú de la anterior asana tibetana, presentada por la GETULS Lulú de Esguerra, auxiliar de Coordinación de la Literatura de la G. F. U. y por Consuelo Luzardo, joven actriz colombiana, Directora del Centro Infantil N° 2 de Bogotá, junto a un ejemplar de los Grandes Mensajes del mismo Autor, edición 1958.



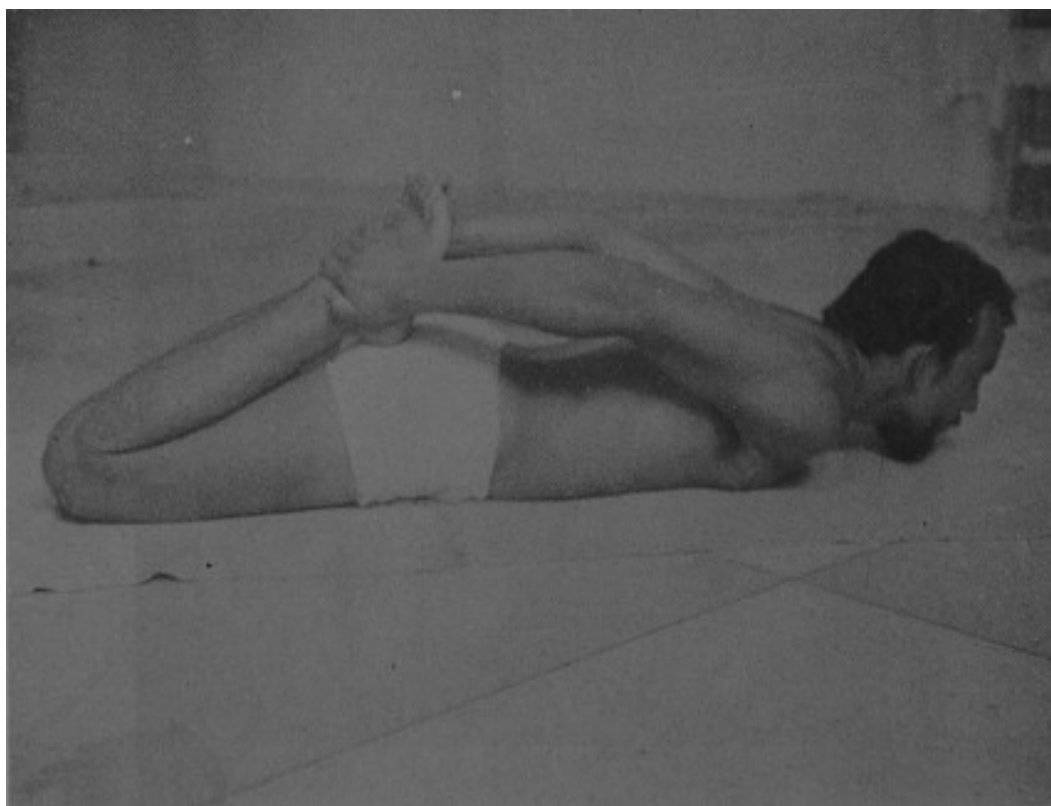
LAMINA LXVI.—*TADASANA*: En cierto modo se trata de una variación de la Shirshasana y de Vrkasana; es una posición sobre la cabeza teniendo un solo brazo como soporte y las piernas en vez de estar juntas en el aire, se encuentra una sola de ellas extendida y la otra es flexionada en la ingle; a veces la mano libre (opuesta a la pierna replegada) permanece sujetando el pie para apretarlo sobre la canalización lumbar. (Ramón Sarmiento, un alumno de Sudamérica).



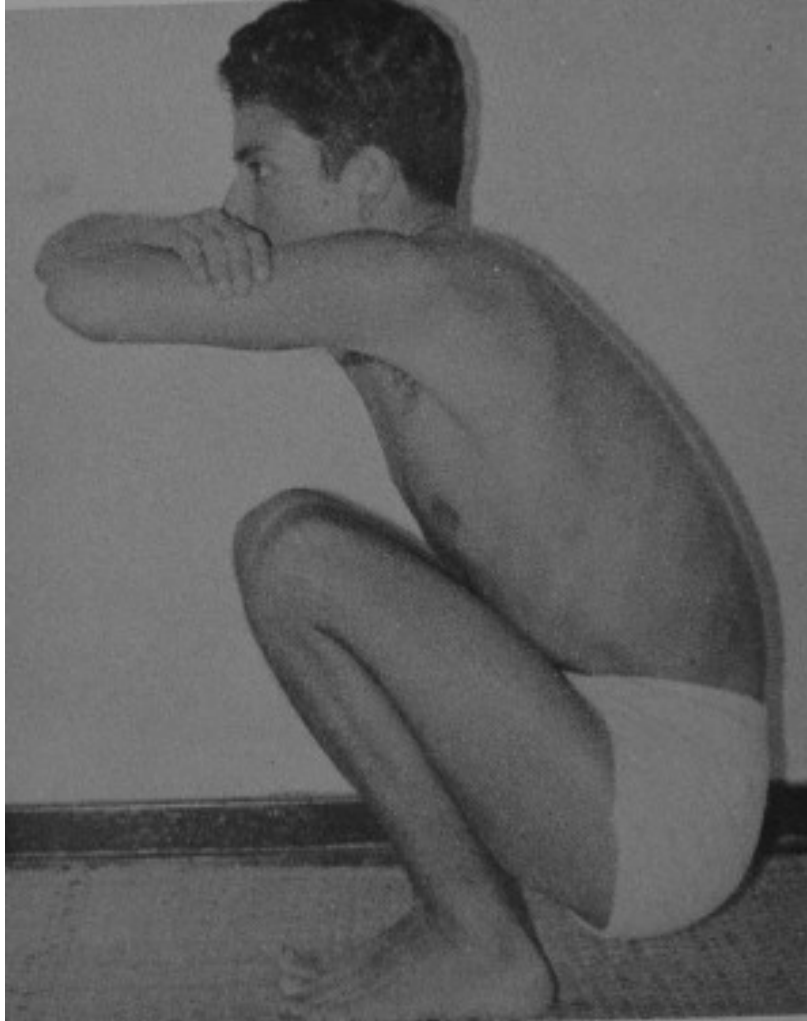
LAMINA LXVII.—*TOLANGULASANA*: Fue explicada en la serie de las doce asanas básicas. Desarrolla el chakra *Anahata*. Se practica generalmente con retención del aliento, despliega fuerzas al organismo y fortifica los músculos abdominales. (El Sublime MAESTRE, doctor Serge Raynaud de la Ferrière...)



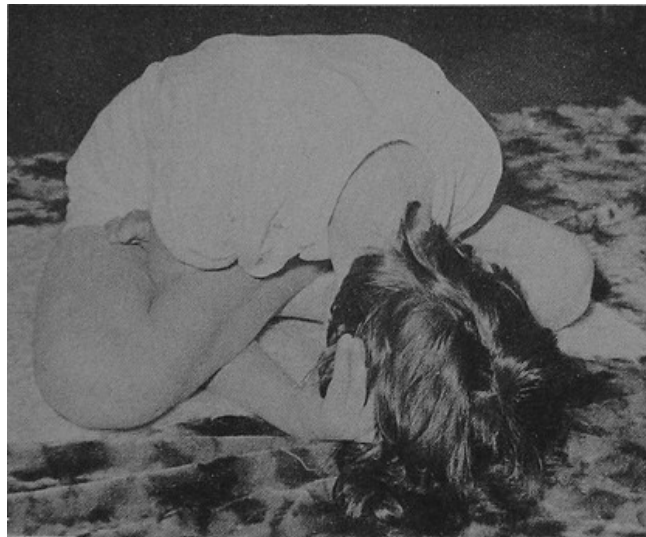
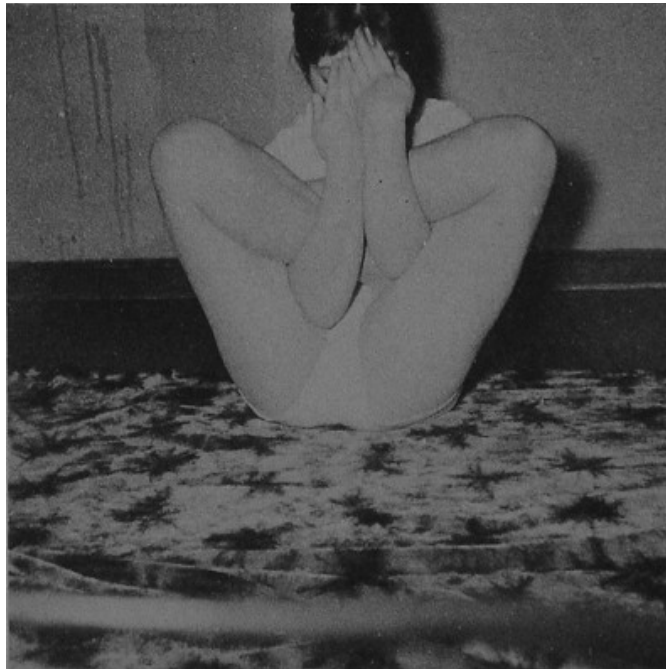
LAMINA LXVIII.—*TRIKONASANA*: Se ejecuta de pie abriendo las piernas, elevando el brazo derecho verticalmente como prolongación del cuerpo (por encima de la cabeza); el brazo izquierdo desciende a lo largo de la pierna hasta tocar el pie sujetando el dedo gordo del pie con el pulgar y el índice de la mano derecha. Se cambia al otro lado después de haber ejecutado esta posición cinco o diez minutos según el caso. Es muy adecuada después de la fractura de la tibia o del fémur. También es muy eficaz para el lumbago. (Eduardo Mimbela, de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Perú).



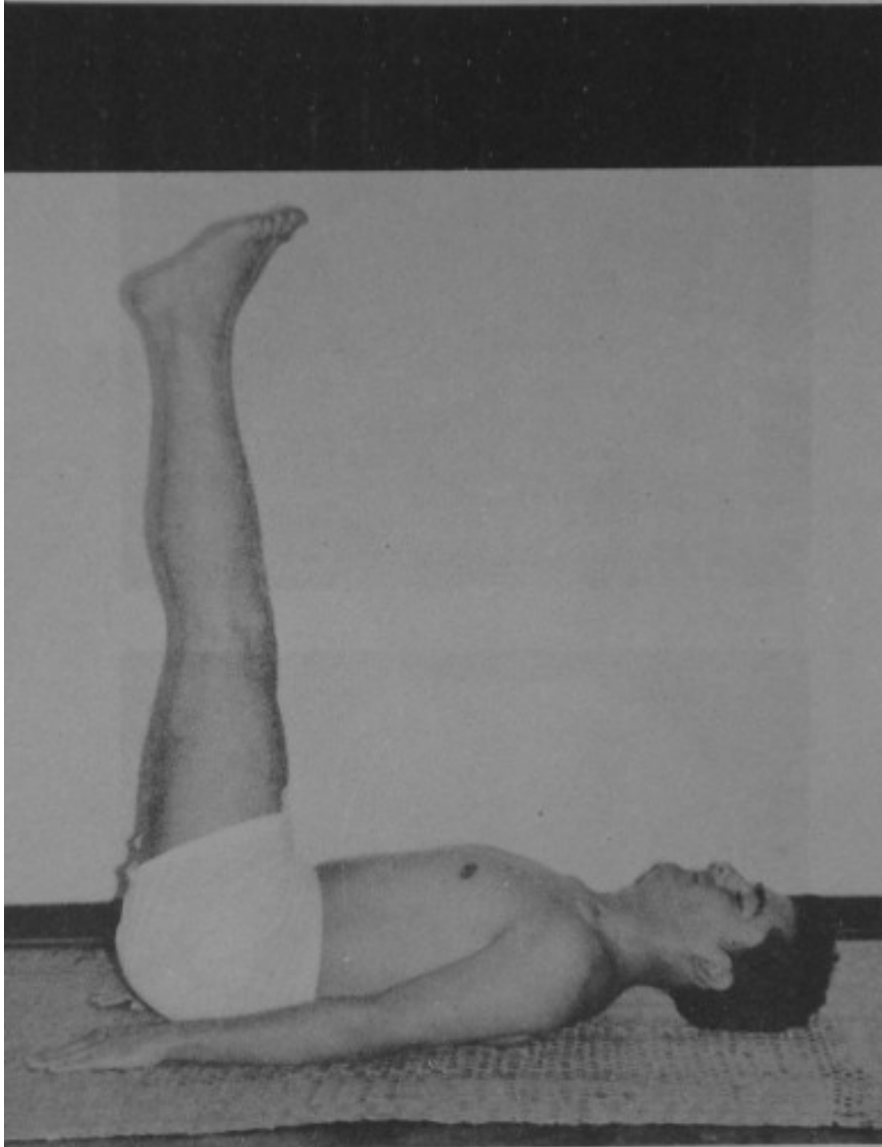
LAMINA LXIX.—*USHTRA*: El camello. Boca abajo, en el suelo, los brazos llegan detrás del cuerpo para sujetar los pies que están flexionados sobre los glúteos. Es parecida a la *dhanurasana*, pero sin levantar del suelo la cabeza ni los muslos. Esta postura ayuda a soportar el calor o el frío. Se aprietan fuertemente los pies contra los glúteos sujetando los tobillos. Es posible llevar a cabo esta asana con el *mulha-bandha* para facilitar la iluminación del chakra *svadhistana*. (El GETULS José Alirio Gáfaro, Comisionado en Gira por el Consejo Supremo de la G.F.U. aparece aquí en el Santo Templo Central de Caracas, Venezuela).



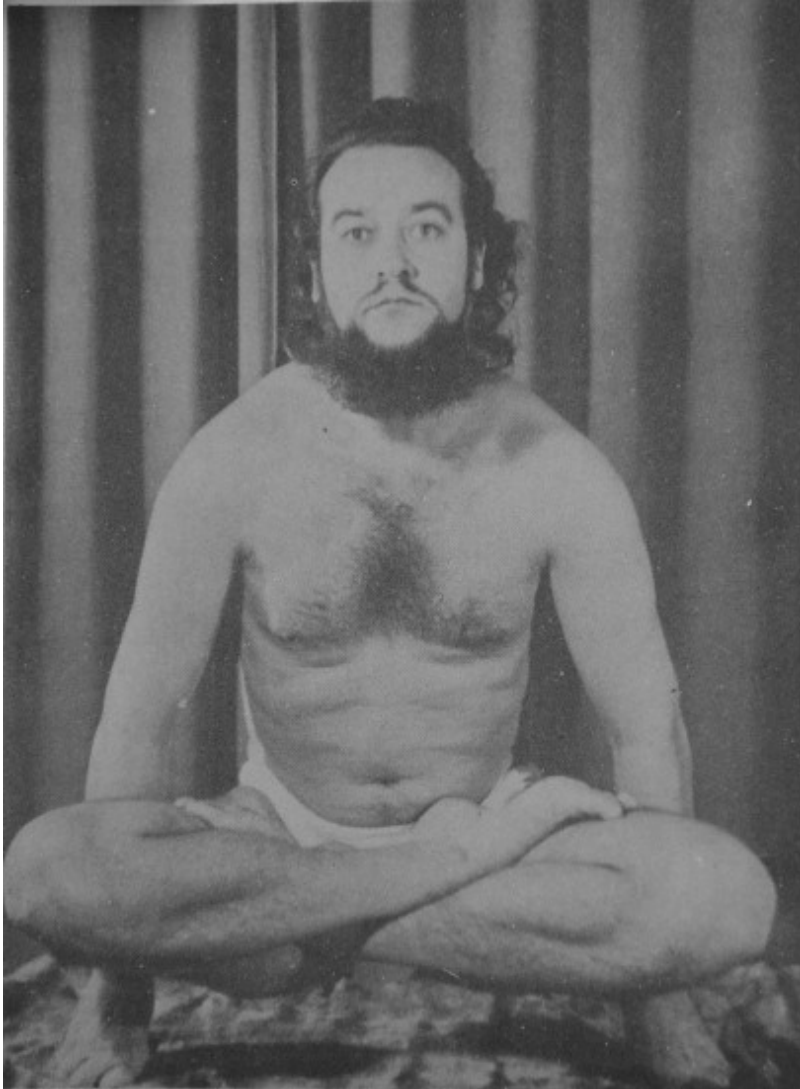
LAMINA LXX.—*UTKATA*: Postura levadiza. Con las manos en las caderas, de pie, hay que descender lentamente conservando las plantas de los pies enteramente apoyadas en el suelo, sin despegar los talones del piso, flexionando las piernas solamente, siendo las rodillas las que trabajan, el cuerpo lo más vertical posible, haciendo el ejercicio lo más lentamente hasta que los glúteos toquen los talones y más aún el suelo mismo, para entonces remontarse suavemente, muy lentamente, mediante la fuerza de las piernas sin que los talones se levanten del suelo y sin que el cuerpo se incline demasiado hacia adelante. Las manos en las caderas pueden también ser cruzadas sobre el pecho. Este ejercicio fortifica los pies, los músculos de las pantorrillas y de los muslos. Es también muy beneficioso para las suprarrenales.



LAMINA LXXI.—*UTTAMA-KURMAKA*: La tortuga levantada. En padmasana, los brazos pasan entre las pantorrillas y los muslos como en la kukutasana, pero en lugar de sostenerse en equilibrio sobre las manos, éstas se flexionan hacia la cara. Algunos yamis (practicantes de Hatha Yoga) cruzan las manos detrás del cuello y otros tocan las orejas. Esta postura alivia los males dorsales, favorece al chakra *manipura* y produce facultades muy especiales.



LAMINA LXXII.—*UTTAMA-PADA*: Pies erectos. En cierto modo es la preparación a la Sarvangasana. De espalda al suelo se elevan bien juntas las piernas hasta formar un ángulo de 90°, las manos y los brazos extendidos sobre el suelo. Es eficaz para la constipación, así como para la iluminación del chakra *Anahata*. (Doctor Joel Guevara, de la Facultad de Medicina de la U.N.T. y Director de la Escuela Pre-Iniciática de Perú).



LAMINA LXXIII (a)—*UTTHITA-PADMASANA*: Es la posición sobre elevada del loto. Proporciona la visión suprahumana, el restablecimiento de los desórdenes respiratorios y abre el centro del corazón. No deberá exagerarse su duración al comienzo. En poco tiempo es factible habituarse a esta asana llegando fácilmente a conservar el equilibrio durante 15, 30 o 45 minutos, pero, como siempre, se procederá a aumentar su duración en forma muy suave y progresiva. Ver la variante en la siguiente página. (El Supremo Regente de la Gran Fraternidad Universal).



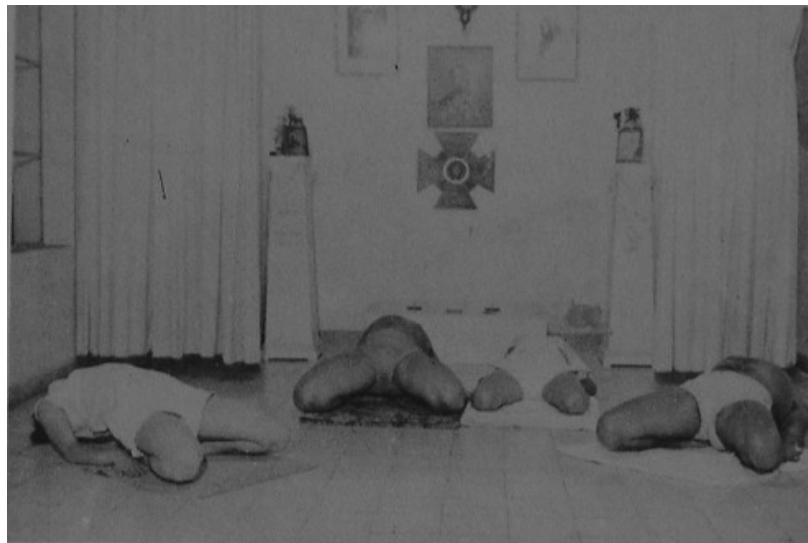
LAMINA LXXIII (b) *UTTHITA*: Variante en Yoga- Utthita- Kukkutasana, postura personal del Sublime MAESTRE, efectuada aquí por el Gurú Gil Colmenares, y la cual puede apreciarse efectuada por su autor en la Lamina LXXXIII-a.



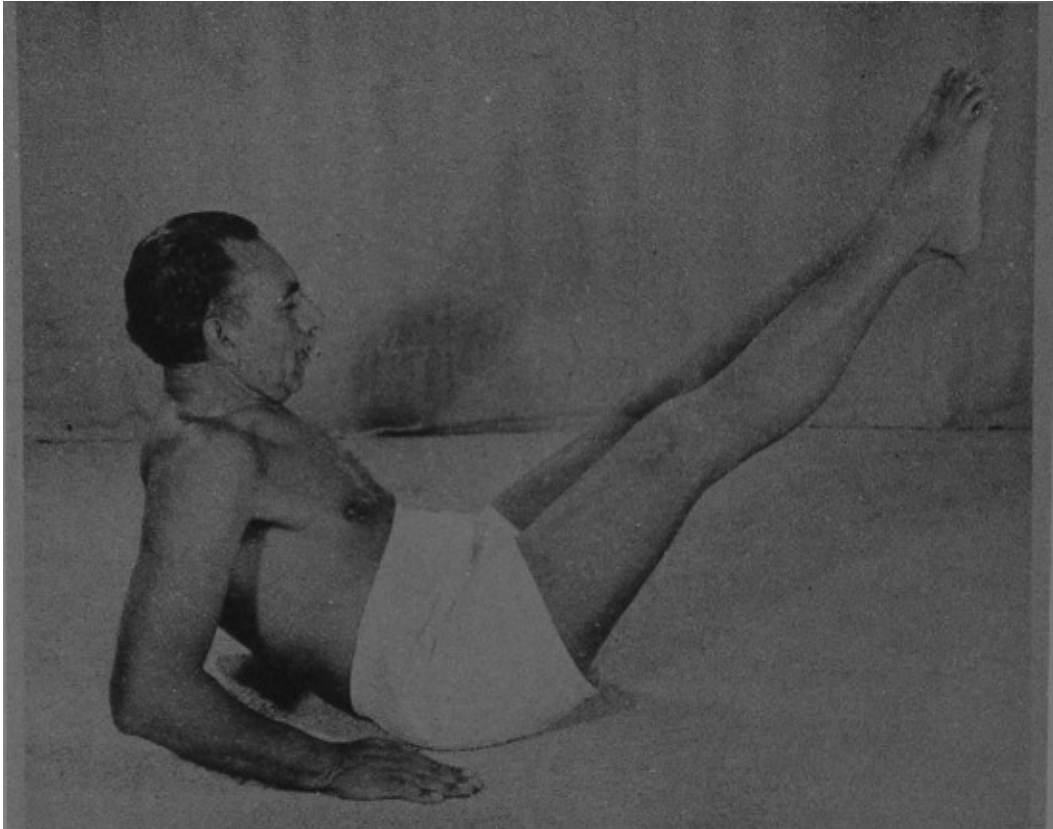
LAMINA LXXIV.—*UTTHITA-VIVEKASANA*: Es un ejercicio respiratorio en su comienzo, llegando a ser después un ejercicio mantrámico. Se trata de mantener una rodilla hincada y la otra levantada (formando un ángulo recto), las manos sobre el suelo con los puños cerrados a excepción de los dedos pulgares que se destacan hacia adelante y se apoyan igualmente en el suelo (brazos bien rectos y verticales hacia abajo), levantando un poco la cabeza se respira profundamente; la cabeza desciende al expirar al mismo tiempo que los brazos se flexionan ligeramente, así como se extienden durante inspiraciones. En seguida se invierte la posición de las piernas y finalmente se endereza el tórax en esta misma posición de rodilla en tierra (los dedos del pie bien extendidos en el suelo, la otra pierna levantada con el pie bien apoyado en el suelo) las manos se juntan en el pecho y se practica el *japa* ordenado por el GURU (*japa-yoga*), yoga por Medio de la Fe en la repetición de un nombre al cual se le rinde culto). (El muy Respetable GURU, Dr. David Ferriz Olivares. Coordinador de la Literatura de la G. F. U., y traductor de esta obra, fotografiado en el Templo Oficial de Bogotá durante su gira misional por el continente americano).



LAMINA LXXV.—*VAJRA*: el rayo. Se trata de permanecer sentado con las rodillas flexionadas, los pies separados a los lados del cuerpo (como en la *Baddhayoniasana*), las manos reposando sobre las respectivas rodillas, los pulgares se colocan. Esta asana se practica para activar a *kanda* y asegurar la longevidad. Algunos yoghis se contentan con estar sentados sobre los talones, las rodillas juntas, las manos reposan encima. (Foto de la Getuls Dolores Canales, en las ruinas de Tazumal, El Salvador).



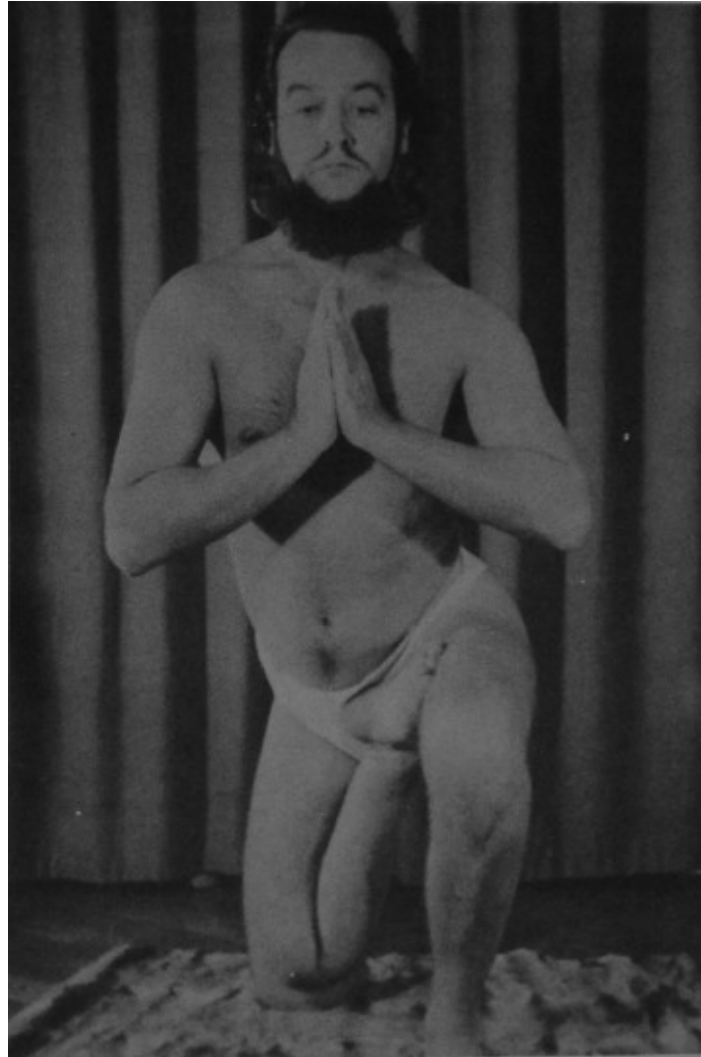
LAMINA LXXVI.—*VAJRA-CHAKRASANA*: De rodillas, las piernas separadas, los dedos de los pies se tocan, se recuesta para formar un arco hacia atrás reposando sobre las manos o también reposando sobre la cabeza, como en *sasanga*, dejando entonces los brazos a lo largo de los costados del cuerpo, aún mejor, sujetando los tobillos o las pantorrillas. Es eficaz para la tiroides al mismo tiempo que para la encarnación la iluminación del chakra *Anahata*. Combate los dolores renales y facilita el crecimiento del cabello. Postura para reforzar la energía y ayudar a la limpieza del *Sushumna*.



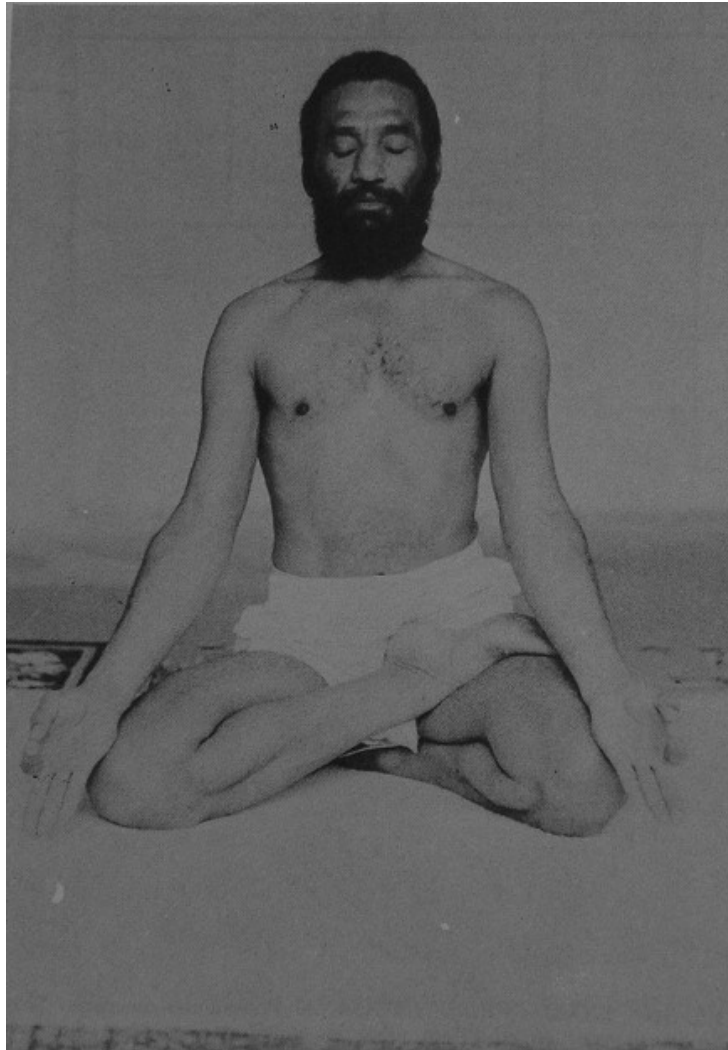
LAMINA LXXVII.—VAJROLI-ASANA: Se efectúa sentado, las piernas extendidas en el suelo, las palmas de las manos en el suelo, se flexiona ligeramente el cuerpo para levantar las piernas bien juntas y rectas delante de sí, los dedos de los pies extendidos hacia arriba permanecen en la cima de la postura para reforzar la vitalidad de los pies y para hacer trabajar el abdomen. Es eficaz para *Svadhistana*. (Foto del GETULS Guillermo Iglesias, Guardián del Santo Templo Oficial de la G.F.U., en la colonia Campestre-Aragón de la ciudad de México.



LAMINA LXXVIII.—*VAMA-PAVANAMUKTA*: Sentado, una pierna se encuentra extendida en el suelo en tanto que la otra pierna flexionada es presionada contra el pecho con los dos brazos. Facilita el brahmacharia. La pierna que es apretada contra el pecho se cambiará de acuerdo a los días negativos (para tener flexionada la pierna izquierda) o positivos (para hacerlo con la pierna derecha). Concentración en el chakra *Muladhara*. (Grupo de alumnos de Sudamérica).



LAMINA LXXIX.—VATAYASANA: El caballo. Es la cuarta postura en la segunda serie de las doce asanas básicas. El talón al sexo, el otro pie sobre el suelo como en el medio loto. Manteniendo una rodilla al suelo se eleva entonces la otra pierna que se encontraba replegada debajo del cuerpo hasta poner la planta del pie en el suelo con la pierna en escuadra. Para ser ejecutada esta postura según las reglas de la Tradición debe primero ser aplicada como la vrkasana: de pie, la pierna derecha flexionada a un lado del muslo izquierdo apretando con el talón la ingle; en esa postura se desciende flexionando lentamente la pierna izquierda hasta que la rodilla derecha venga a reposar sobre el suelo, un poco atrás del pie izquierdo el cual permanece apoyado en el suelo, las manos se juntan sobre el pecho. Esta asana permite un rápido progreso general. (El Sublime MAESTRE, en un instante de su práctica diaria de Yoga).



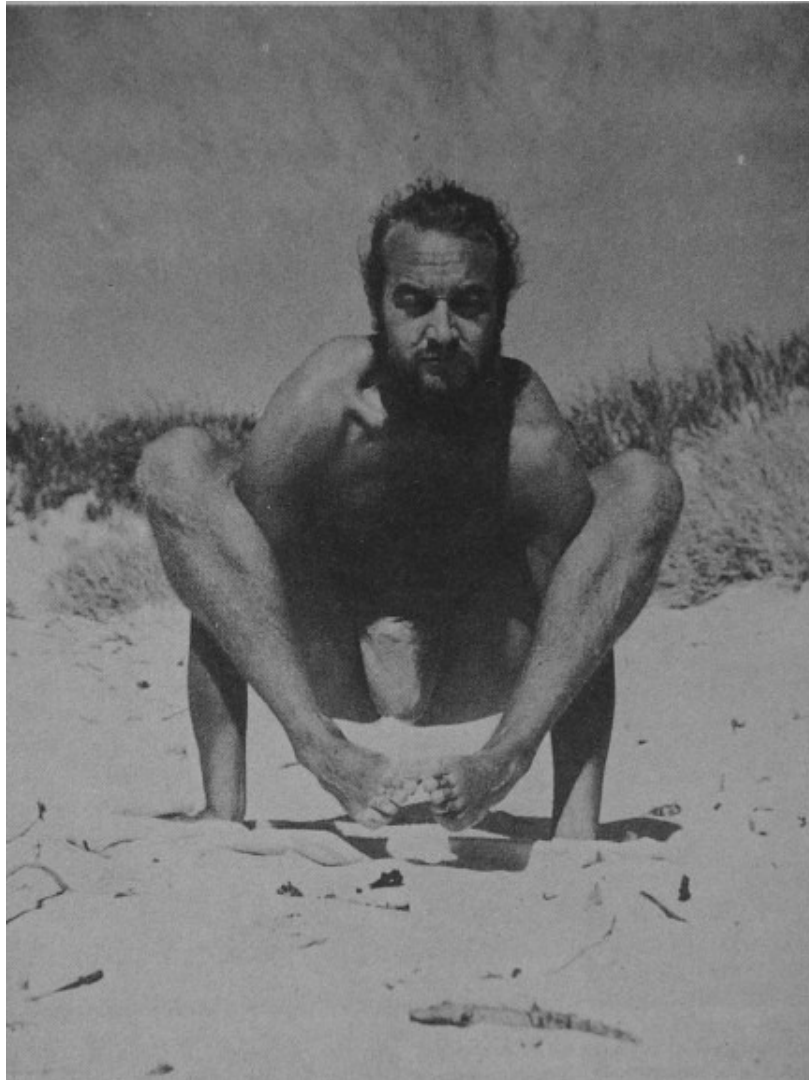
LAMINA LXXX.—*VIRA*: El héroe. Se efectúa con la pierna izquierda flexionada debajo de un lado del cuerpo en tanto que el pie derecho llega sobre el muslo izquierdo como en el loto. El mudra de las manos no se hace como en padmasana (pulgar **SOBRE** la uña del índice), sino que la punta del pulgar toca ligeramente la punta del índice, los otros tres dedos permanecen bien extendidos, el dorso de la mano reposa sobre los bordes de la rodilla, codos hacia dentro, bien rectos, como prolongación de los bíceps. La postura del héroe destruye los pecados, dicen los grandes Rishis. Es una asana espléndida de meditación y ayuda a la rápida sublimación. (El GURU Mejías en el Templo Central de la G.F.U., en Caracas, Venezuela).



LAMINA LXXXI.—*VRISHCHIKASANA*: Postura del escorpión. Se trata de permanecer en equilibrio sobre los antebrazos en tanto que todo el cuerpo se eleva y flexiona hacia atrás a fin de que las piernas lleguen por encima del cuerpo tratando de que los pies alcancen a tocar la cabeza. Esta posición sirve al desarrollo de todos los chakras, pero es muy difícil de realizar; despliega grandes poderes y las facultades psíquicas se encuentran magníficamente embellecidas. (El GURU Mejías, en el Templo de Caracas, Venezuela).



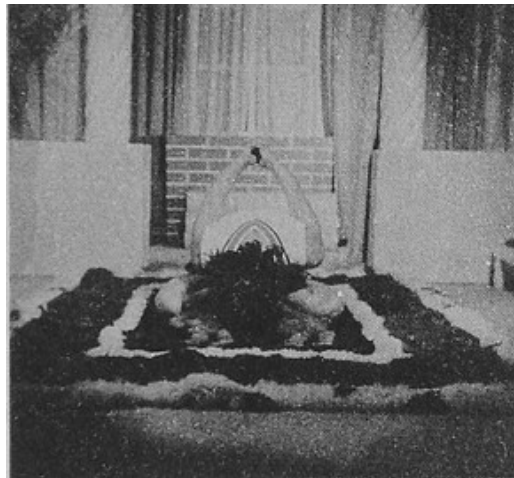
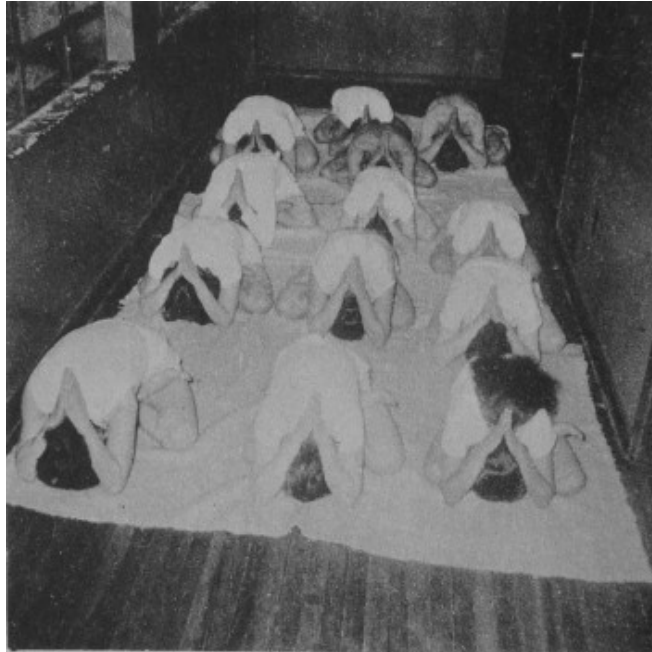
LAMINA LXXXII.—*VRKSASANA*, escrito a veces *VRIKSHA*: Es la postura llamada del Templo que se ejecuta de pie sobre una pierna bien recta en tanto que la otra llega flexionada a apretar con el talón la ingle opuesta, quedando ambas rodillas aproximándose. Las manos juntas por encima de la cabeza (no cerca de la cabeza sino mas bien un poco hacia arriba) a fin de formar más o menos un rombo (como el techado de un templo). (El Sublime MAESTRE durante su peregrinaje en el Asia, en el cual fue reconocido con diversos títulos Sagrados, como Tdashi Gis Sgan Carya Rim Poched; Honorable Elegido Feliz, Maestro, Hombre Sabio; Mahatma Chandra Bala Gurujji; Gran Alma Glorificación de Instructor; Sat Gurú: Divino Maestro. Así también es considerado como el Supremo Regente de la G.F.U., Eminente Soberano Pontífice de la Dirección Espiritual del mundo, Altísimo Dignatario de la Hermandad Blanca, Administrador de la Asamblea de Sabios, Su Santidad el Muy Ilustre Patrón del MAHA KHUMBA SHANGA, Iluminador de la Orden del Acuario).



LAMINA LXXXIII (a). — *YOGA-UTTHIDAKUKKUTASANA*: Cuando el chellah está listo, el Gurú generalmente le da una asana que viene a ser entonces una postura personal y que no siempre está comprendida dentro de las posiciones tradicionales. Aquí se presenta la asana particular del *SUBLIME MAESTRE*, la cual no pertenece a las 84 asanas de la Tradición. En la siguiente página se presenta la asana tradicional que corresponde a esta lámina en el orden de descripción llevado en esta obra.



LAMINA LXXXIII (b).—YOGA-NIDRASANA: Sentado, con una pierna flexionada cerca del sexo, la otra hacia atrás de la cabeza, cada mano sujeta uno de los pies a fin de establecer un circuito (la mano izquierda con el pie derecho detrás de la cabeza y la mano derecha con el pie izquierdo que mantiene su talón cerca del cuerpo). Esta asana se llama también *Yoga-Garbha* puesto que es en cierto modo la preparación para la postura del feto, (lámina XIV) (cuando los dos pies permanecen atrás de la cabeza) y se colocan en este caso las manos sobre el suelo (siendo entonces una especie de *ardha-garbha-asana*). La *Yoga-nidrasana* prepara igualmente para el *pasini-mudra* (lámina LI, llamado también *nidrasana*) el cual requiere que las dos piernas estén detrás de la cabeza, pero en vez de permanecer sentado, el cuerpo está de espaldas en el suelo. La postura de esta lámina es muy peligrosa debido a la corriente que se produce en semejante posición; se notará que el fluido pasa de la pierna derecha a la mano izquierda la cual lo hace seguir hacia el brazo derecho que a su vez lo transmite al pie izquierdo, haciéndolo éste subir por la pierna hasta llegar a iluminar a Muladhara y así sucesivamente continúa la canalización más y más fuerte sin detenerse, con más intensidad que en la *muktasana* que ya he definido como peligrosa. (El Sublime MAESTRE aparece en esta foto).



LAMINA LXXXIV.—YOGASANA: En padmasana, se inclina la cabeza hasta el suelo y se colocan los brazos por detrás de la espalda juntando las manos en oración en medio de los omóplatos. Es sobre todo, una magnífica preparación para los mantram. También esta asana se practica generalmente al final de los ejercicios (ya sea en medio loto inclinando la cabeza al suelo o también en siddhasana con la frente al suelo) cuando se está a punto de comenzar la meditación o la repetición mantrámica. (Foto de un grupo de alumnos de Sudamérica. La variante es presentada por la GETULS Rosa de Escobar, de El Salvador, Centroamérica).

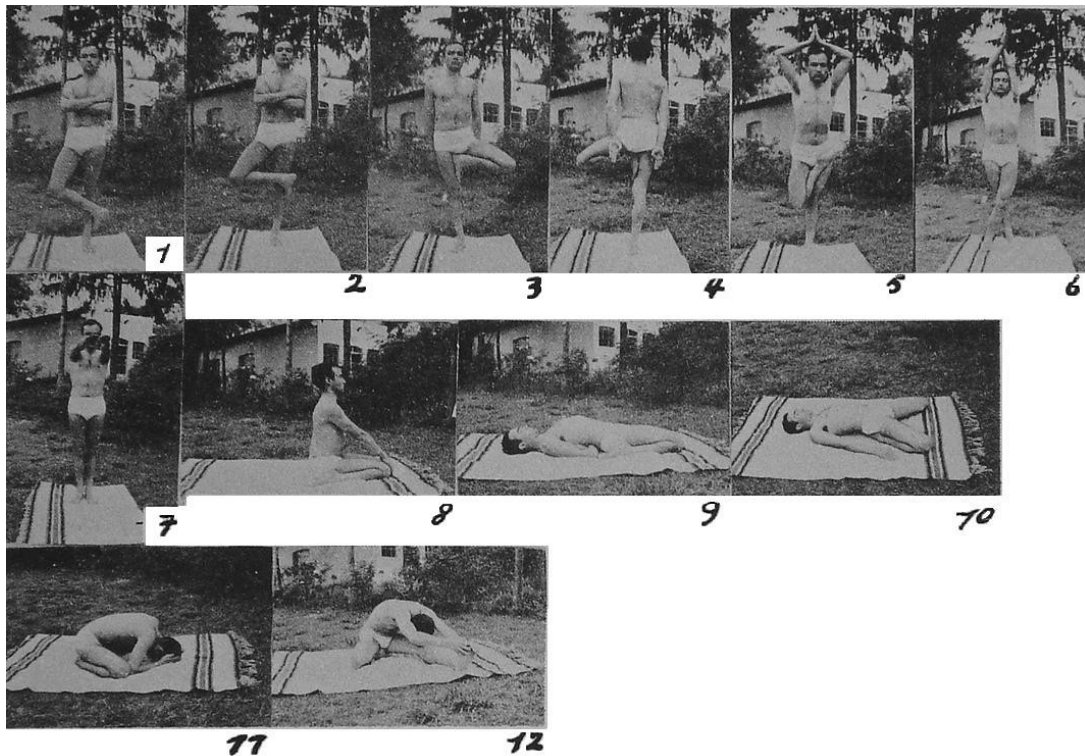


FIGURA 53 (a)

En los Ashrams y Templos de la G. F. U. se practican las Asanas (posiciones) de acuerdo a un orden determinado por el Gurú para una colectividad o para un chellah en particular. Ese orden también obedece a las diversas continuidades entre las asanas. (Fotos de una de esas series presentadas por el GAG. PA Rafael Estrada, Coordinador de los Institutos de Yoga de la G.F.U.)

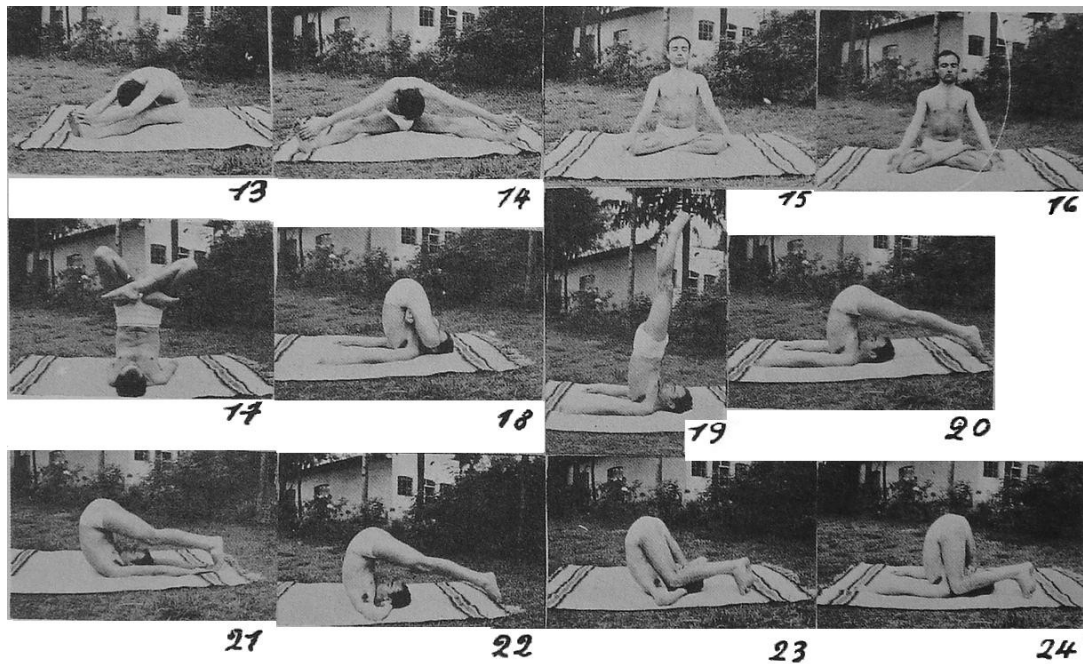


FIGURA 53 (b)

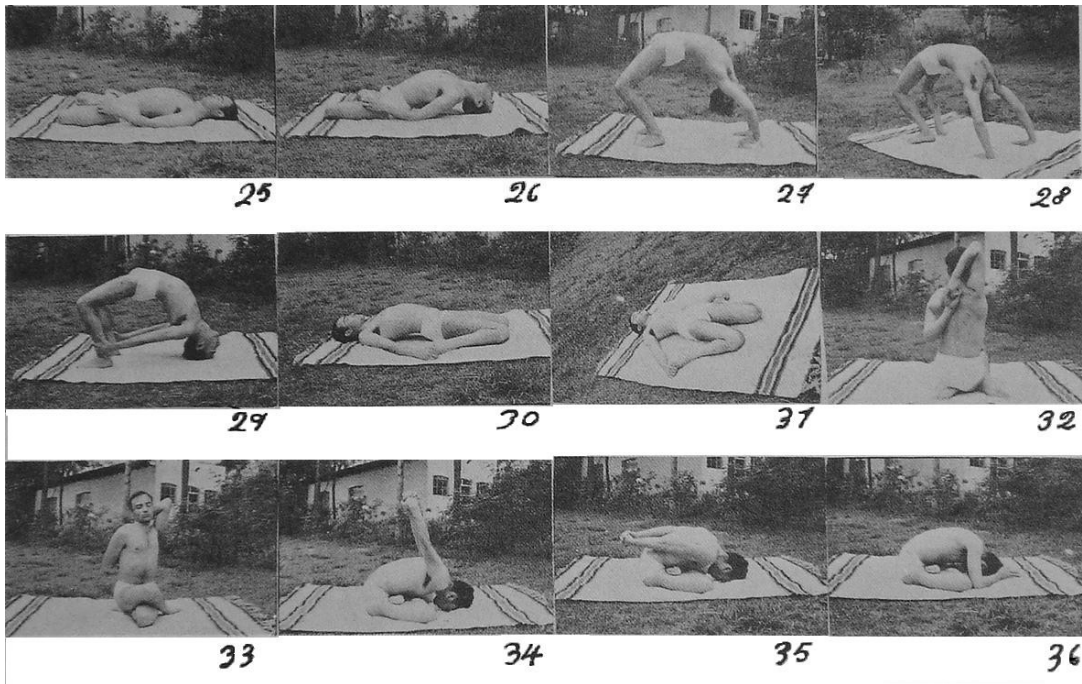


FIGURA 53 (c)

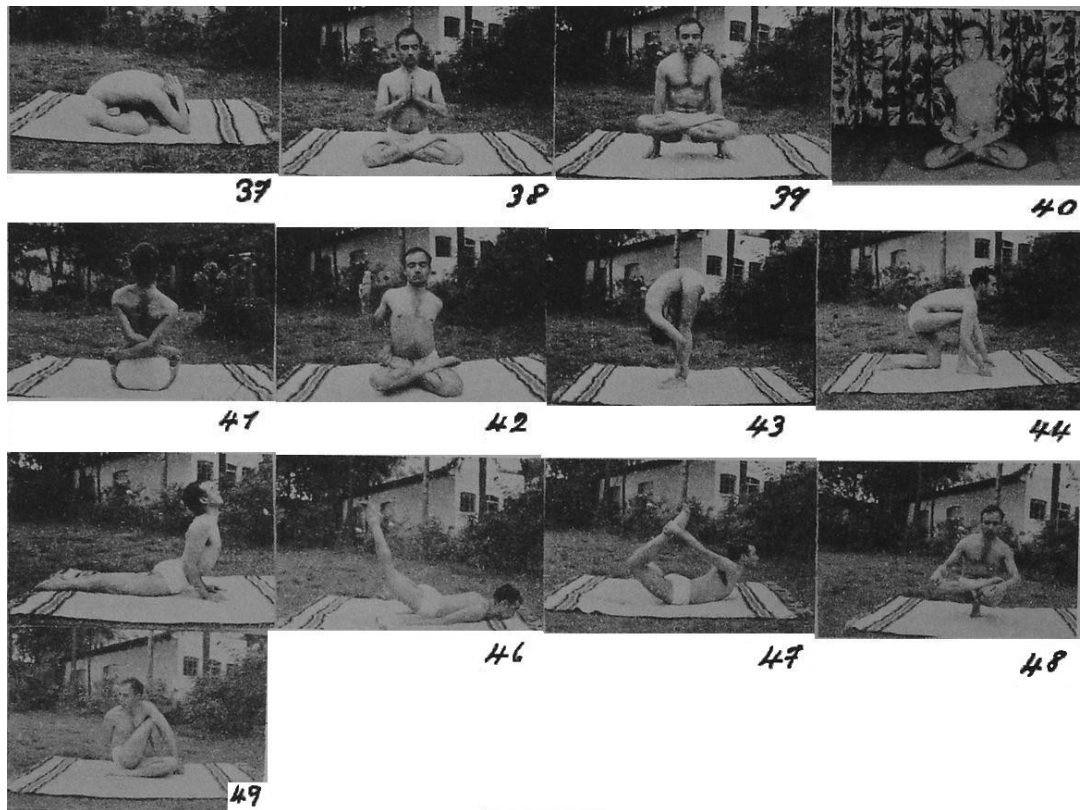


FIGURA 53 (d)

Acabamos de ver, pues, las 84 posiciones tradicionales de la Hatha-yoga, pero evidentemente aun restan todavía, una multitud de variaciones. Podemos pasar en primer lugar a la **ardha-asana** (media postura) de varias posiciones.

ARDHA-KURMA, ARDHA-MATSYENDRASANA, ARDHA-PADASANA, ARDHA-PADMASANA, ARDHA-SAVASANA, ARDHA-SARVANGANA, ARDHA-SHIRSHASANA, ARDHA-VRIKSHASANA y muchas otras medias posturas, las cuales es posible ejecutar con los mismos resultados, solamente que en una tonalidad más débil debido a que la posición no se hace completa y es muy comprensible que todas las ardhas equivalente a las posturas existentes, pero más simplificadas. Pienso, pues, que se hace innecesario insistir más en este punto.

No creo haber mencionado ya la DRADHASANA, cuya posición es acostado de lado, la cabeza reposa en una mano o en un hueco formado por el brazo; se trata evidentemente de una postura de relajamiento. Existen así mismo algunas asanas que simplemente son ejercicios de cultura física o posturas muy simples entre las cuales podemos mencionar la **HASTHA-PADASANA**: de pie, piernas separadas, los brazos al aire, se bajan los brazos por delante o preferentemente se pasan entre los pies separados, después se ponen las dos manos sobre el suelo por fuera del pie derecho, enseguida por fue del pie izquierdo y finalmente se puede variar teniendo los pies juntos, las piernas bien rectas (en todo el ejercicio) y sin flexionar las rodillas bajar los brazos para que las palmas de las manos toquen el suelo, enseguida con el dorso de las manos y nuevamente con las palmas se vuelve a tocar el suelo, para enseguida enderezarse y reanudar el ejercicio. Se concluye haciendo **Padhahashtha** (lámina N° XLIX) (Paschimottana en su forma de pie) flexionando el cuerpo hasta tocar las rodillas con la nariz y las manos sujetando los tobillos. Estas posturas son de lo más provechosas para la espina dorsal, fortifican las piernas y los músculos del abdomen.

Existe además la **PURVOTTA-NASANA**: de espalda al suelo, elevar las piernas hasta formar un ángulo recto con el cuerpo, los brazos extendidos con las palmas también sobre el suelo, lo cual es en cierto modo la preparación a la **Sarvangasana**, pues a partir de ese instante se pueden colocar las manos en la curvatura de los riñones y solamente hace falta levantar la parte inferior de la espalda para adoptar la posición vertical invertida hasta quedar reposando sobre la nuca y los hombros, como ya lo hemos visto. Es provechoso que estas asanas sean seguidas de la **Halasana** (teniendo cuidado de reposar solamente en la punta de los pies).

Generalmente se llama SIDDHASIDHASANA cuando en posición de siddhasana se hace el mudra colocando el índice a la mitad del interior del pulgar, dejando los otros dedos extendidos.

La VRSASANA es sentado sobre un talón, la otra pierna cruza flexionada por encima llegando el pie junto al lado exterior del otro muslo (como en

Gomukhasana) y no como en **Muktasana** cuando los dos pies quedan junto al cuerpo a los lados de los muslos, es decir, sentado con las piernas cruzadas la una sobre la otra, cruzando los dedos de las manos y cubriendo con las palmas de las manos la rodilla superior. A su vez, en el caso de la **samkatasana** se pone una mano sobre la otra en colocación opuesta al cruzamiento de las piernas. La Vrsasana, postura llamada del toro, tiene los mismos efectos de las asanas de las cuales ella misma constituye una variante (Ver lámina LV).

Existe además la **sakticalasana**, pero se trata más bien de un bandha al contraer el vientre para hacer inhalaciones y exhalaciones con masaje interno del abdomen, cruzando las manos bien apretadas detrás de la espalda para ayudar al esfuerzo de esta posición que se hace de pie. Así pues, dejemos las variadas subdivisiones de posturas para mencionar los **bandhas**.

En primer lugar están las tres grandes contracciones indispensables que deben ejecutarse preferentemente en siddhasana.

MULA-BANDHA: consiste en contraer la parte superior del ano aflojándolo rítmicamente (se ejecuta con el Yoni-mudra, es decir, además de la vulva). Se cierra el ano con el talón y se impulsa hacia arriba fuertemente la energía excretoria (apana) hasta llevarla a la región superior (prana). Este **bandha** se hace por medio de una contracción similar a la retención de la orina, se opera como si súbitamente se debiera suspender la acción de defecar exagerando enseguida el movimiento interno para completar el ejercicio.

UDDIYANA-BANDHA, llamado también **MRITYU-MATANGA-KESARI** (el león que doma al elefante de la muerte). Contracción y aflojamiento del vientre al nivel del ombligo. Este bandha hace ascender el soplo de vida a través de la arteria central del cuerpo sutil. Se practica como si se quisiera asumir el vientre lo más posible con la idea de tocar con el ombligo la columna vertebral.

JALANDHARA-BANDHA, consiste en cerrar la red de las arterias del cuello. Se coloca el mentón sobre el pecho (a la altura del esternón) y se contrae la faringe a fin de impedir que descienda la ambrosía del loto de mil pétalos.

Estas tres bandhas son ejecutadas algunas veces conjuntamente con la posición de **medio loto**, colocando el dorso de las manos al extremo de las rodillas, el dedo pulgar llega a juntar su punta con la punta del índice y los otros tres dedos se flexionan ligeramente.

Existe además el **MAHA-BANDHA**: Se coloca el talón izquierdo en el ano, la pierna derecha se extiende, la nariz queda sobre la rodilla derecha, se sujeta la planta del pie con las palmas de las manos y los pulgares vienen a colocarse sobre la punta del pie. Con esta asana se ejecuta el **yonimudra** y el **jalandhara-bandha** concentrándose en el Sushumna durante la retención de la respiración. Algunos aseguran que el **maha-bandha** se ejecuta en **ardha-**

padmasana. Es así que en esta posición de medio loto el maha-bandha se denomina **Maha-Vedha**, cuando se ha terminado y colocando las manos en el suelo se sacuden los glúteos contra el suelo para hacer ascender el kundalini y se dice también que es para vencer la muerte.

Al familiarizarnos con las asanas y los bandhas también debemos familiarizarnos con los **mudras** (actitudes) que son muy numerosos y de los cuales ya hemos visto algunos. Lo más importante desde el principio es recordar la posición de las manos de acuerdo a las asanas que se ejecutan y además de acuerdo al **yoga-mudra**, al **maha-mudra**, al **vajroli-mudra**, al **viparitakarani-mudra** y debemos mencionar el último y más avanzado de los mudras puesto que sirve para la sublimación final: el **Kechari-mudra**. Se trata de tragar la lengua. En efecto, previamente se practica poco a poco el “gesto del que se mueve en el espacio” siguiendo las indicaciones del Gurú, colocándose generalmente en siddhasana y forzando diariamente la lengua hasta hacerla subir al entrecejo (algunos Gurús cortan la membrana del frenillo de la lengua a sus discípulos a fin de facilitar su estiramiento). Más tarde el Yoghi colocará su lengua en la cavidad trasera de la glotis para cerrar así el orificio de la laringe y finalmente practicar lo que es llamado algunas veces yoni-mudra¹¹⁶, el cual cierra todos los orificios del cuerpo: con el talón en el ano, el otro talón comprime el sexo, los pulgares en los oídos, el índice sobre los ojos, los otros dedos tapan las narices y la boca, y con el objeto de asegurar el hermetismo, la lengua obstruye completamente ese conducto. Entonces se fija el kanda, se hace el japa y por medio de la última técnica se intenta el gran salto en el universo impersonal de la experiencia del Samadhi.

Para completar debemos decir además unas cuantas palabras sobre los lavados: el **Neti-kriya** y el **Dhoti-kriya**, lavado nasal y lavado estomacal. Se introduce un cordón en la nariz y una venda de tela en el estómago con el fin de extraer las impurezas, pero prefiero no insistir en este método porque en Occidente tenemos otras posibilidades; en este mismo género de sistemas tenemos además la limpieza por medio de una cánula que se coloca en el canal de la uretra para primeramente introducir agua y enseguida leche y aceite, así como tenemos la absorción de agua por el ano (BASTI) estando sentado en un recipiente con agua. Para terminar, se pueden mencionar los **NAULIS**, los cuales son contracciones de los músculos abdominales para lograr una retracción de los órganos. Primeramente se elevan los órganos en el epigastrio como en la práctica del **uddiyana-bandha**, enseguida se hace resaltar el músculo central, lo cual constituye el **Nauli-madhyama** (aspecto central del nauli), después el derecho, que corresponde al **Nauli-dakshina** y, finalmente, contrayendo solamente el izquierdo, lo cual es el **Nauli-yama** (también llamado

116Se trata de la baddhayoniasana mostrada en la lámina V con la diferencia de estar en posición de siddhasana en vez de estar en vajra, en lo que concierne a la postura de las piernas.

uttar, que significa: para el lado izquierdo).

Creo haber dicho ya y lo repito, que las tentativas para el perfeccionamiento pueden variar según tiempo y lugar, o para explicarme mejor: las Eras ocasionadas por el movimiento de la precesión de los equinoccios (con un nuevo ciclo cada 2.160 años y cuya revolución completa se efectúa cada 25.920 años) proporciona diferentes posibilidades en cada ocasión. Es conocido que los rayos electro-telúricos, por una parte y las influencias cósmicas por otra, se manifiestan en el individuo a través de diversas facultades y cada nueva era nos aporta variados efectos en una psicología cada vez mejor adaptada a la época que se abre y es así como tenemos estas Eras de 2.000 años con sus respectivas formas religiosas, místicas y filosóficas, las cuales van cambiando de acuerdo al paso aparente del sol por delante de cada constelación, así como por la inclinación del eje terrestre que también provoca la exteriorización de fuerzas que provienen del centro de la tierra y que vienen a producir en la superficie del globo en que vivimos nuevas influencias, posibles de captar para nuestro beneficio.

Nuestros centros, llamados nervofluídicos (chakras), son como los puntos ultrasensibles que con magnetismo especial pueden desplazarse con poderes que tienen repercusión en los diversos dominios de la psicología a través de facultades más y más suprahumanas.

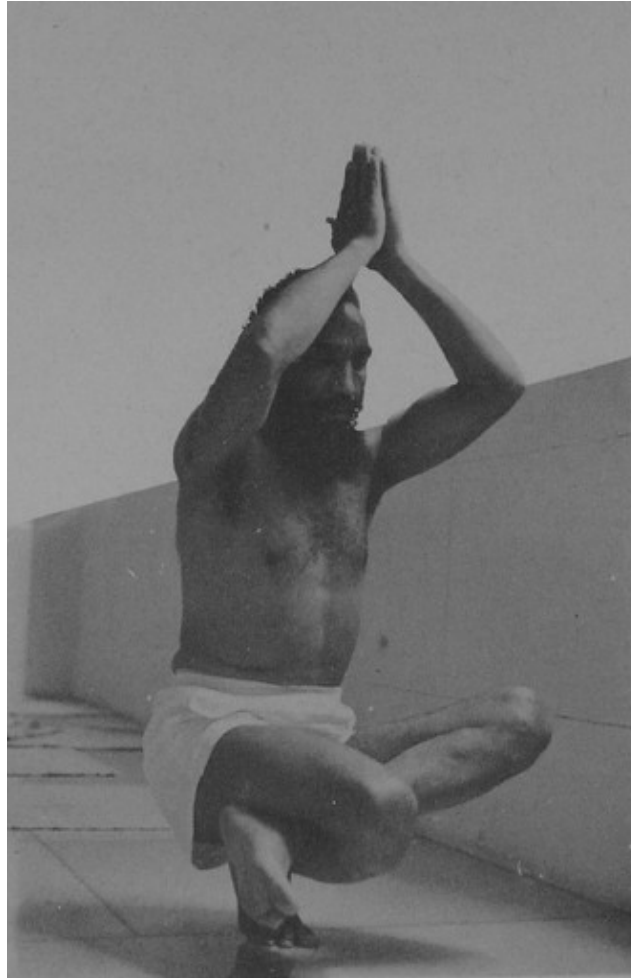
Así como el tiempo influye favorablemente en nuestras posibilidades físico-psíquicas a partir de la Nueva Era (Era del Aguador) en la cual acabamos de entrar en 1.948, también el factor del lugar juega un papel igualmente importante; en efecto, si bien la Tradición exige que respetemos una disciplina completamente especial que no varía, también es cierto que tenemos que adaptarnos mejor a cada nuevo ciclo, al clima, a la latitud y al país, todo lo cual ejerce su influencia en aquel que practica las reglas de esta tradición. Así, pues, el aire, la vibración, el medio ambiente, etc., son factores que se deben tener en cuenta en todas las cosas y especialmente en el Yoghismo. Por ejemplo, si la tierra gira a una velocidad de 465 metros por segundo en la línea ecuatorial, en cambio en Inglaterra esta velocidad se reduce a 250 metros por segundo, debido a la diferente latitud de este país, lo cual produce una distinta reacción en el individuo como se comprende inmediatamente: sin entrar en los detalles de los paralelismos técnicos, nosotros realizamos muy bien todas las consecuencias de estos movimientos, reacciones, vibraciones, y sus diferentes efectos psicológicos como ya lo sabemos. De la misma manera ocurre con el método de la Yoga, el cual no propiamente requiere un sistema especial para cada país o para cada raza, pero sí impone por lo menos ligeras variaciones y sobre todo en lo que concierne especialmente al mundo oriental y al mundo occidental). En efecto, existen para nosotros ligeras restricciones en la práctica del sistema y ya hemos considerado algunas posturas que me veo en la obligación de desaconsejar, así como las retenciones de respiración contra las

cuales me he opuesto más de una vez después de haber constatado los desórdenes causados por dichas prácticas entre los alumnos de grupos llamados esotéricos, y he tenido que cambiar frecuentemente el modo de vivir de los estudiantes que han llegado a mis cursos después de haber sido miembros de algunas organizaciones pseudo místicas que hacen practicar a sus adherentes los controles respiratorios (por medio de correspondencia en su mayor parte!!!) y otras tantas prácticas de magia, etc. Bajo el nombre de Yoga, Ocultismo, Rosacruzismo, Teosofía, Estudios Iniciáticos, etc., se vulgarizan enseñanzas que por ser tan serias están expuestas con mucha frecuencia en forma incompleta y como simples métodos al alcance de todo el mundo, sin poner a los alumnos en guardia contra los peligros de dichas prácticas; las lecciones de estos cursos por correspondencia son mal comprendidas y se convierten en factores de desequilibrio para las personas débiles, debido a la falta de conocimiento tanto filosófico como científico.

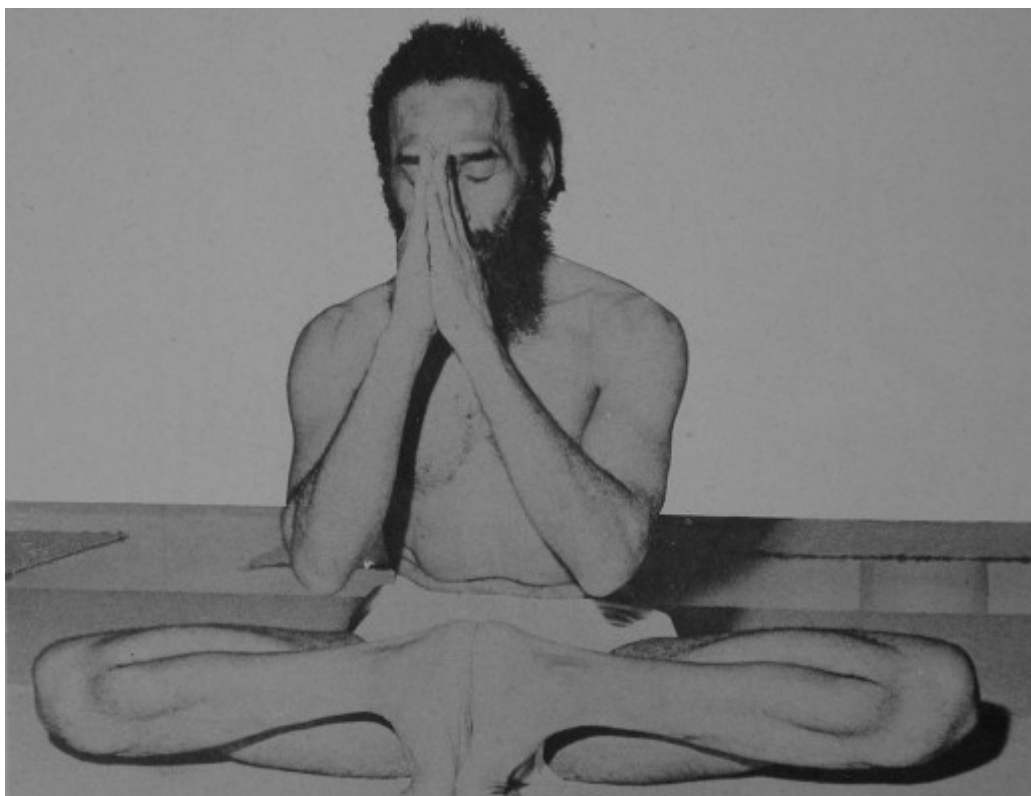
No se sabrá poner a las personas lo suficientemente en guardia contra el abuso de nombres, títulos, cualidades de enseñanzas; se confunde Yoga con Fakir, magnetismo con hipnotismo; se hace uso de términos de teosofía o antroposofía sin darse cuenta exactamente de lo que significan; se pretende estar iniciado por el hecho de pertenecer a una sociedad cualquiera que vende diplomas sin haber pasado siquiera por el primer Ashram.

Esperamos que la nueva Era (Edad Acuariana) proporcione las magníficas cualidades de las facultades supra-normales, al mismo tiempo que la comprensión de las reglas elementales de la INICIACION.

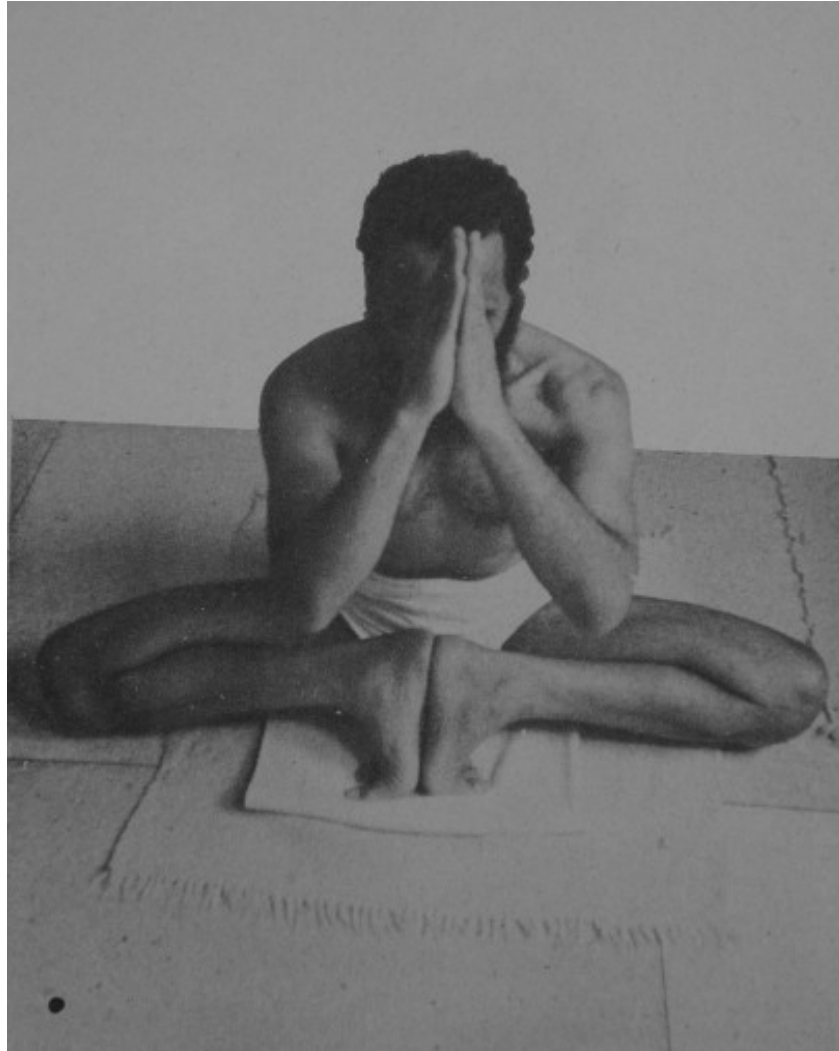
* * *



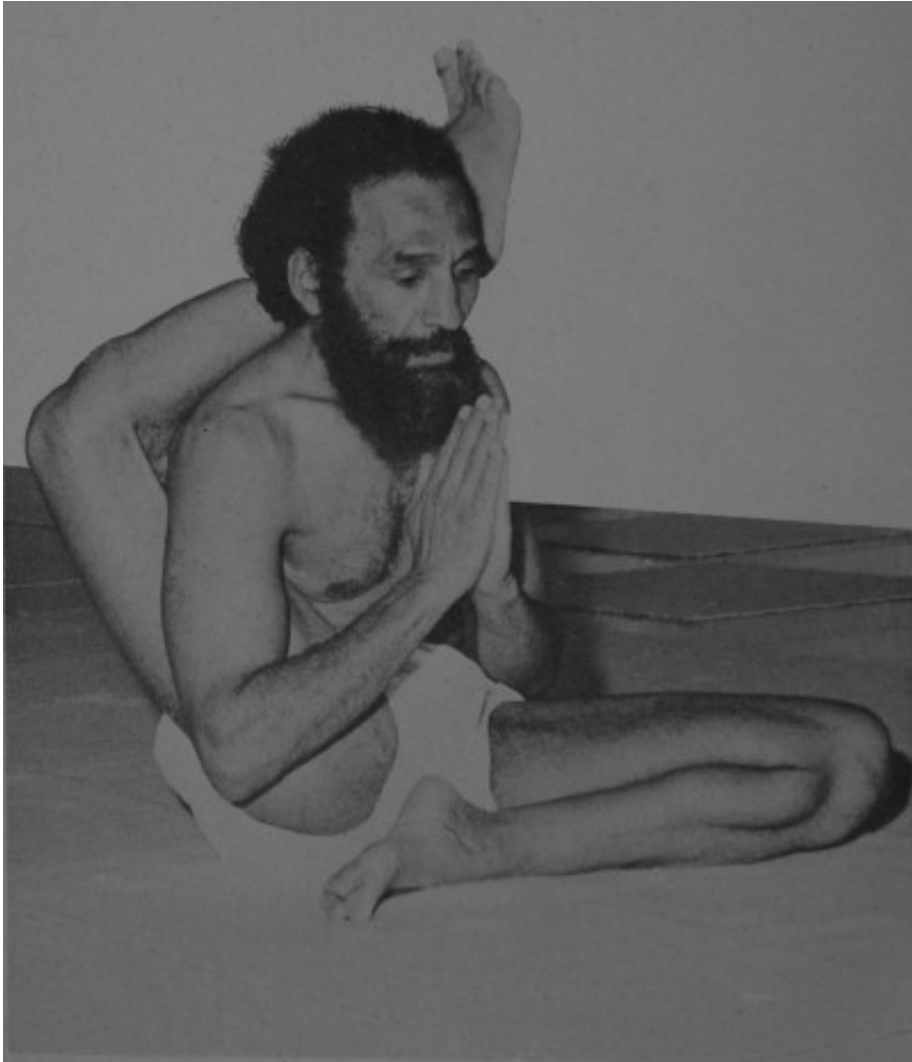
El Venerable SAT ARHAT Juan Víctor Mejías, Director General de la G. F. U., quien acompañó al Sublime MAESTRE como fiel Discípulo en su peregrinaje por América, Europa, Oceanía, Asia, durante cinco años y quien es uno de los más grandes yoghis de la Nueva Era Acuariana, reconocido mundialmente como el representativo de la Recta Disciplina y de la devoción Universal. El regresó del lado de su MAESTRE (quien seguía por su parte su peregrinaje al Santo Monte Kailas, cumbre espiritual del mundo en el Transhimalaya), para fundar en América el Santo Templo Central en Caracas, Venezuela, del cual ha sido el sabio Guardián. Aquí presenta, en forma sobresaliente, una serie de extraordinarias y profundas asanas, dentro de su alta dignidad mística y autoridad espiritual, con gran paz. En primer término, la variante Ardha-Utthidha-Kurmasana.



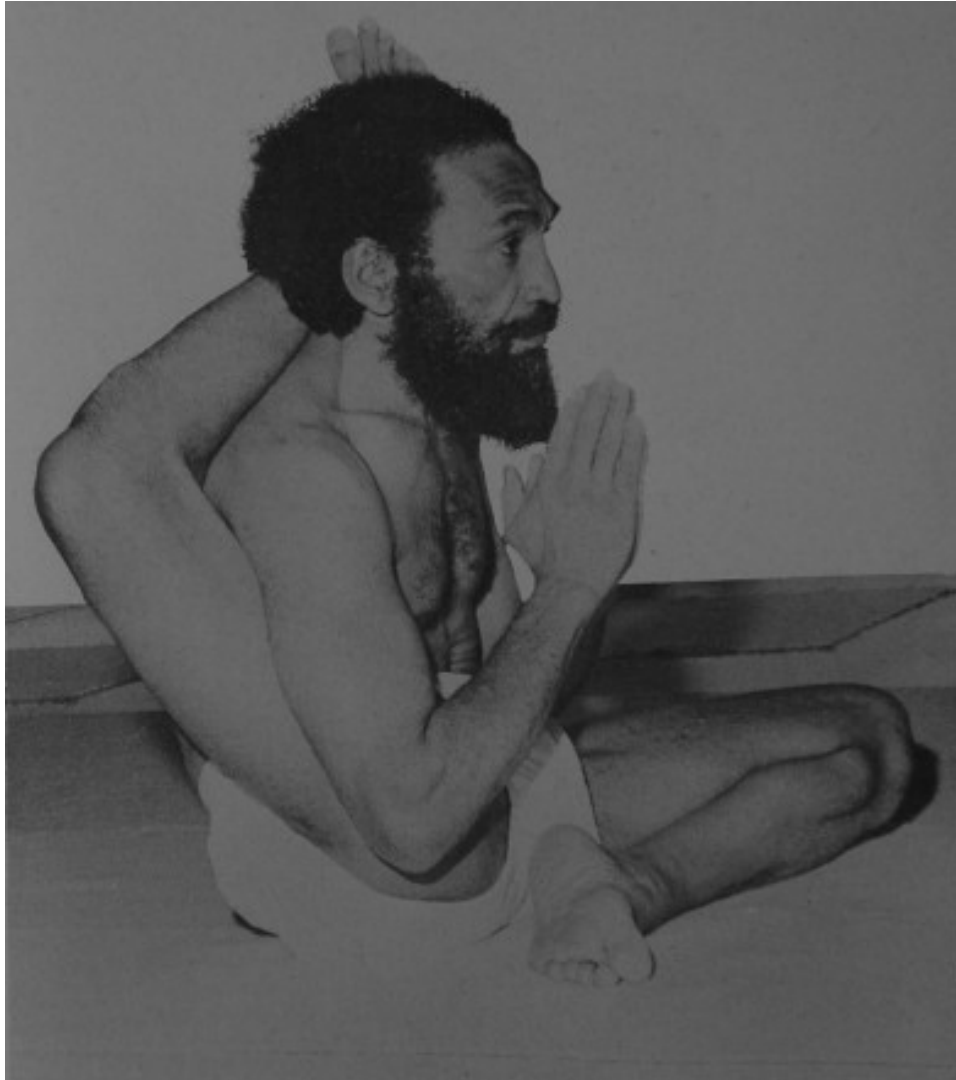
Variante previa a Kandapita ejecutada con las manos en posición del mudra (actitud) anjali de la devoción. Es la asana que abre el nudo de la médula



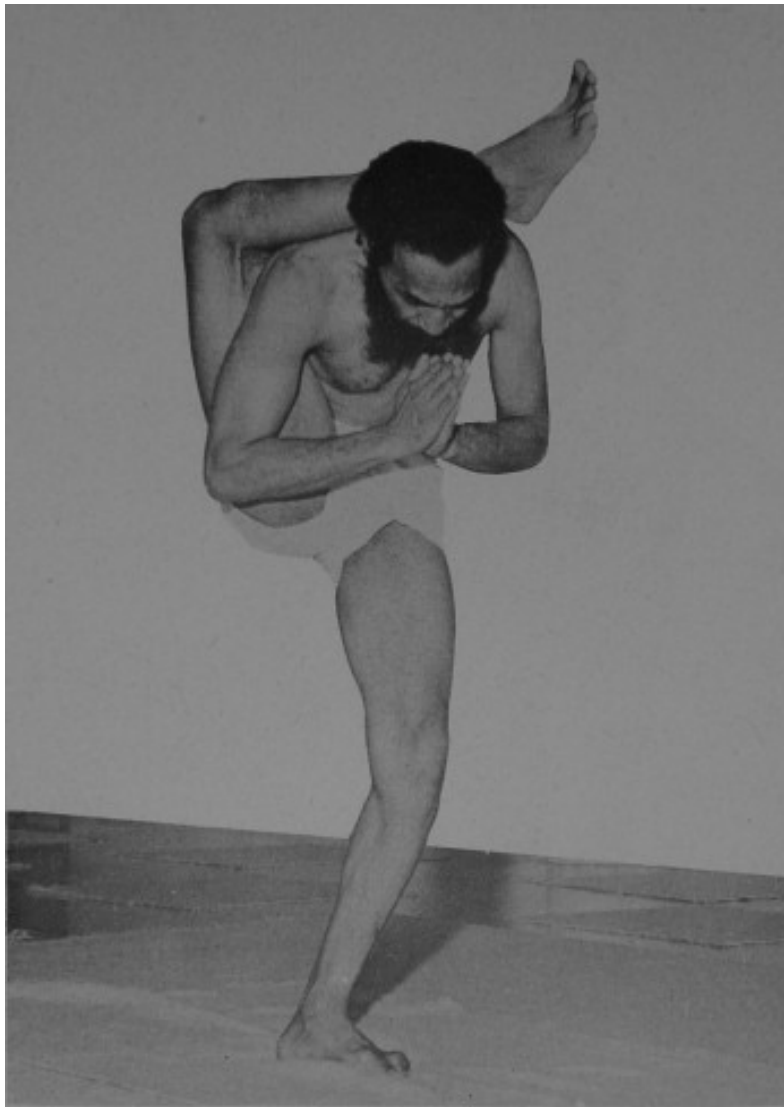
La misma variante con el mudra anjali más elevado.



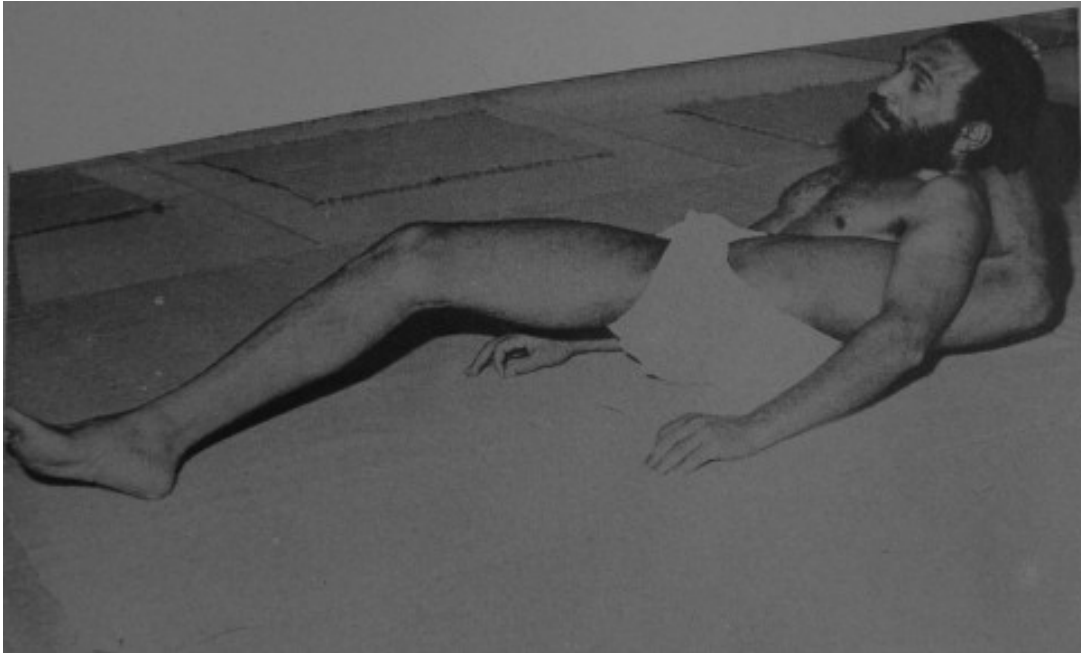
La Yoga- nidrasana con las manos en la posición de mudra anjali ejecutada por los bhakti-yoghis



Variante de Yoga-nidrasana con el mudra anjali más elevado



Aplicación previa como Nidra- Vrikshasana, según las reglas de Tradición, para ejecutar enseguida la variante Ardha- nidrasana



Ardha-nidrasana, asana del sueño o de la experiencia de la inconsciencia

Así como es indispensable ejecutar asanas en cualquiera de las líneas del Yoghismo, así también el hecho de practicarlas, no otorga a nadie el título de Yoghi, ni proporciona siquiera la noción de la Yoga.

(Gurú Chandra Bala).

Según el **Shiva-Samhita** (cap.V-14) existen cuatro estadios para cada grado de iniciación: Mantra-yoga, Hatha-yoga, Laya-yoga y Raja-yoga. Se sabe que este orden no es respetado por todas las Escrituras Yoghísticas, pero después abordaremos este tema; de todas maneras para cada una de estas doctrinas particulares existen las mismas disciplinas básicas que principian por las asanas más o menos intensivas, según la línea escogida.

En el Yoghismo, como en todo, tenemos dos polaridades: un método positivo y otro negativo, si así se puede decir, de tal manera que **mantra-yoga, bakthi-yoga, raja-yoga**, etc., constituyen técnicas pasivas, negativas que implican un trabajo subjetivo, en tanto que **hatha-yoga, la jnana, la laya**, etc., son los aspectos positivos, activos, objetivos. Podemos reducir estos métodos a dos solamente, quedando todos los otros como derivados: se trata de la HATHA-YOGA para el trabajo activo y concreto y de la BAKTHI-YOGA en lo meditativo y abstracto. Comprendemos enseguida que la **mantran** es un aspecto de la bakthi, es del dominio devocional, y que la **raja** pertenece a un orden mental, a una gimnástica cerebral, es el más alto punto de la metafísica, pero que sin embargo es aun pasiva y una variedad dependiente de la bakthi y de la mantra-yoga. La **jnana** o yoga científica, es el estudio técnico de la filosofía pero llevado a la práctica, es la intelectualidad activa; así también la **laya** o método de disolución de las facultades mentales constituye la abolición del plano subjetivo y esta actividad surge de la Hatha-yoga (yoga de tipo concreto).

Las actividades en lo mental son el mayor obstáculo en Yoga y son las siguientes:

PRAMANA (discernimiento de los hechos).

VYPARYAYA (falsos conocimientos), es la noción contraria de los hechos.

VIKALPA (imaginación).

NIDRA (sueño), es la experiencia de la inconsciencia.

SMRITI (memoria).

Para todas estas cuestiones podemos remitirnos a los textos clásicos:

Vedas, Puranas, Itihasas, Dharma-Shastras, Tantras, etc., entre tantos otros Libros Sagrados de la Tradición. Creo haber ya mencionado el **Rnam-Snang-Ngon-Byang**, el cual es el tratado tibetano sobre Yoga.

Según Patanjali los ocho elementos de la Yoga (abstinencias, observancias, posturas, control de la respiración, control de percepciones externas, meditación, concentración e identificación) son considerados dentro de tres períodos: los cuatro primeros elementos son considerados como BAHIRA-ANGA (período externo) y los cuatro restantes ANTARA-ANGA (período interno) y dentro de éstos, los tres últimos (dharana, dhyana y samadhi) como SAMYAMA (período ligado). Estos ocho elementos equivalen a **grados**. En el Kalyana (yoga-anka) está expresado que los siete grados de la Hatha-yoga son:

1. Los seis actos de purificación (Dhauti, Neti, Nauli, Basti, Trataka para los ojos, Kapalabhati que es un soplo respiratorio para el sistema vascular, y finalmente, la eliminación de Kapha o flema) los cuales constituyen las sadhanas que son practicadas por un Sadhaka (buscador) de dos maneras principales: **pranayama** y **bija-mantra**,
2. Las posiciones y las actitudes,
3. La retracción mental,
4. Control del aliento,
5. Abstinencias,
6. Contemplación, que equivale a la meditación y a la concentración,
7. Identificación (o sublimación).

Los procesos de las purificaciones (Shatkarmas), están aquí considerados como lo más importante para ser realizado en primer lugar, enseguida las asanas y los mudras; en tercer lugar viene el **pratyahara** (el cual es la supresión, o mejor dicho, el control de las percepciones sensoriales orgánicas) definido como retracción mental, es decir, adquirir el hábito de no ser ya afectado, no saber de odio ni de amor, retirar todas las consideraciones afectivas y por lo tanto mentales. El control del aliento (pranayama) viene aquí en cuarto lugar como en el orden tradicional ya explicado más de una vez. Las abstinencias que son consideradas habitualmente como lo primero que se debe practicar viene aquí (según el Kalyana) en quinto lugar. Bajo el término contemplación se entiende lo que Patanjali cita como meditación y concentración (dharana y dhyana) y lo cual es seguido casi siempre por los yoghis en ese orden de ideas, pero en caso de que el alumno esté dotado de una predisposición especial esto permite evidentemente hacer una síntesis de los dos aspectos. En verdad, cuántos encuentran muy difícil comprender que meditar no es la idea en lo vago, que el sueño o el ensueño no tiene nada que

ver con la meditación y me ha sido muy difícil hacer comprender a los occidentales la diferencia entre dharana y dhyana.

Finalmente, después de estas purificaciones primordiales de los Nadis-sansho-dhana (arterias interiores) viene la neutralización de **nirliptata** (efecto de los contactos con el mundo) para llegar a MUKTI (liberación final).



FIGURA No 54

El mudra Vitarka o sea la actitud de Vapradhana (el Indestructible) el cual es el Maestro de los Secretos, la Suprema Entidad para los Monjes Gelupas. Aunque algunas veces se llega a hacer de uno u otro lado, generalmente se efectúa con la mano derecha en alto para alejar el miedo y la mano izquierda reposando sobre la pierna, o al nivel del ombligo para simbolizar la caridad. El Buddha lo hacía de pie, pero puede hacerse en padmasana, o mejor aún en siddhasana.

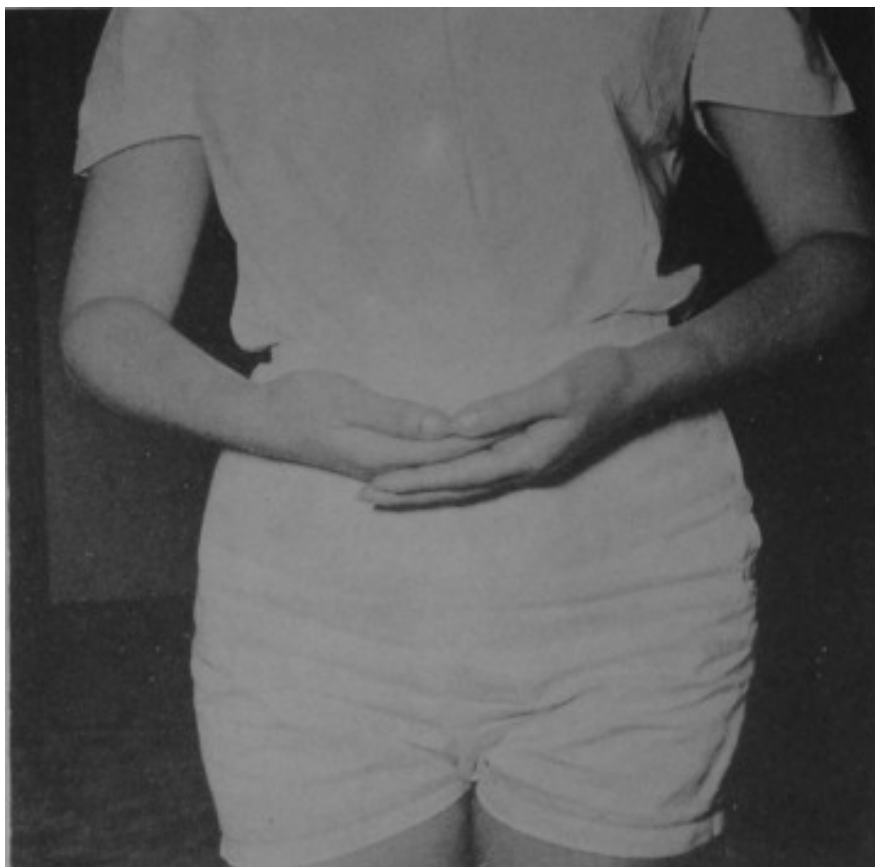


FIGURA No 55

El Yoga-mudra, que es en la posición de Dhyana, es decir, el mudra de la meditación. En los días positivos se hace con la mano derecha predominando, y los días negativos predomina la mano izquierda; también debe haber esta relación del día en la ejecución de la asana adecuada (Ardha-Padma o medio loto). Las manos deben reposar más o menos al nivel del sexo, osea, sobre las piernas cruzadas.



FIGURA No 56

El mudra Abhaya, el cual aleja todo temor. (Foto de Graciela Sánchez **GETULS** de una de las Escuelas Pre-Iniciáticas del G.F.U Sudamérica).

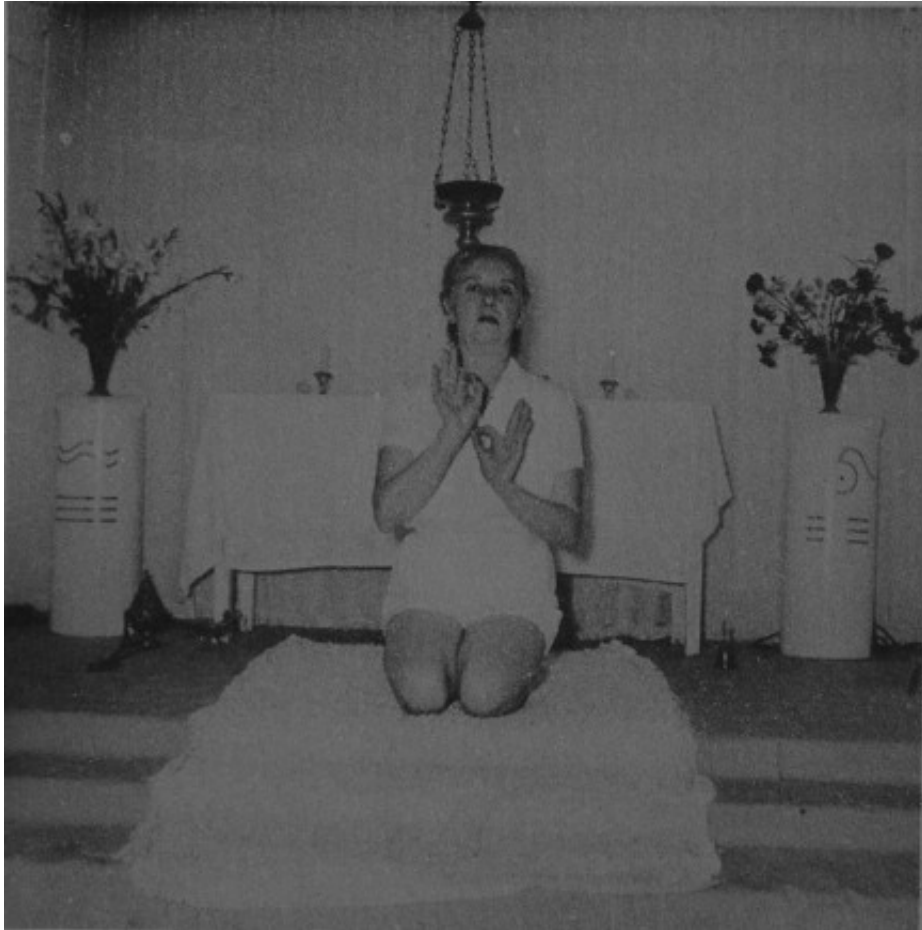
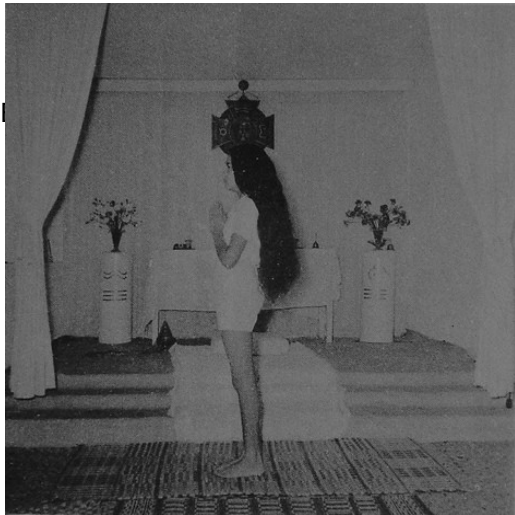


FIGURA No 57

El Dharmachakra, mudra de la Predicación del cual se dice que hace girar la Rueda de la Ley. Las manos se acercan al pecho, la mano derecha debe quedar con la palma de frente y el peque;o círculo formado por el pulgar y el índice dirigido hacia adelante; la mano izquierda con la palma de perfil y con el peque;o círculo del pulgar y el índice visible hacia el frente. Las puntas del índice y del pulgar izquierdo tocan la base del pulgar derecho. (Foto de una periodista colombiana, miembro de la Gran Fraternidad Universal).



GURU

practica
s de un





FIGURA No 59

El mudra Bhumisparcha. La Iluminación. La mano derecha debe tocar la tierra como para testimonio y aseguramiento de su posesión.



FIGURA No 60

El mudra Vairocana que simboliza la Unión Mística de la Materia con lo Espiritual. Los cinco dedos de la mano derecha (cinco elementos materiales) encierran el índice izquierdo (sexto elemento, que es el de la Adibuddha). Es la actitud del Padre de la Yoga, Vairocana o Vajrasattva, el sexto Dhyani-Buddha).



FIGURA No 61

El mudra Varada, para la Caridad

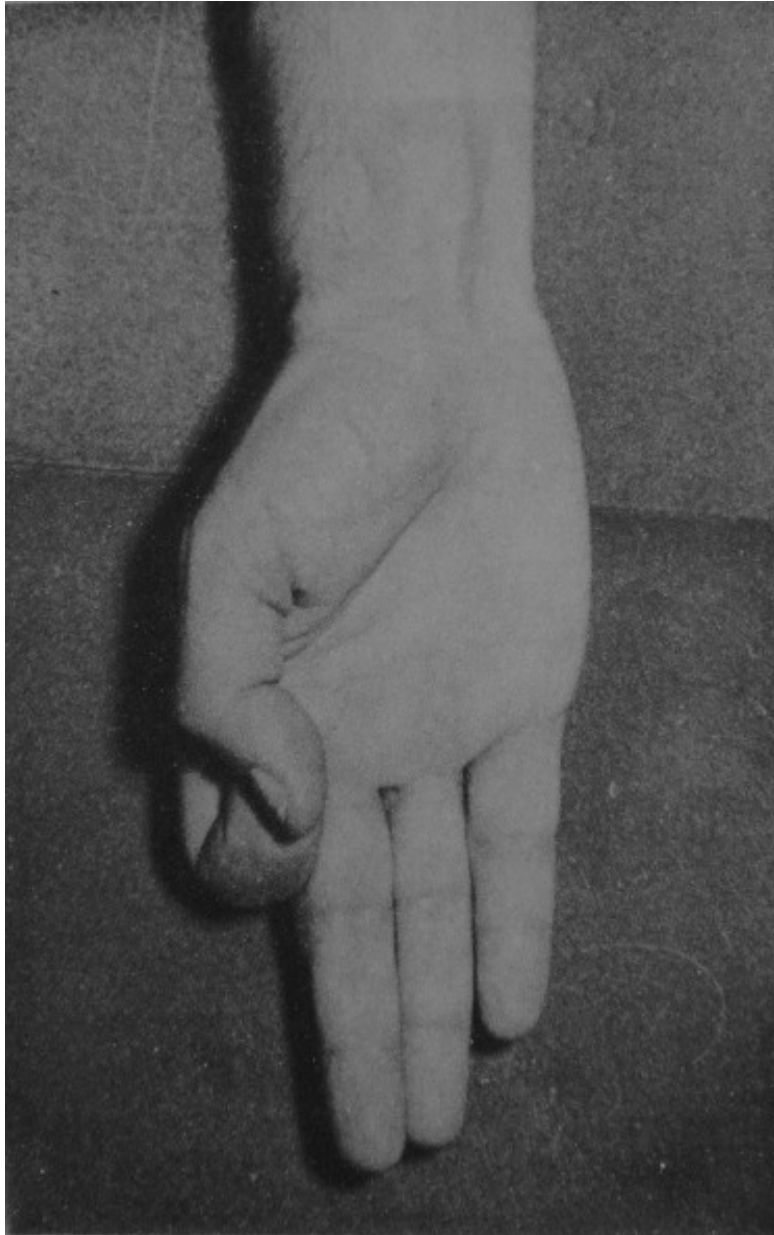


FIGURA No 62

Un mudra tradicional, símbolo de los tres nadis erectos a los lados del kundalini enroscado.



FIGURA No 63 (a)

Harvey Smith, alumno de la Misión de la Orden del Acuario de Perth, Australia, demuestra el Nauli-Madhyama (nauli central).

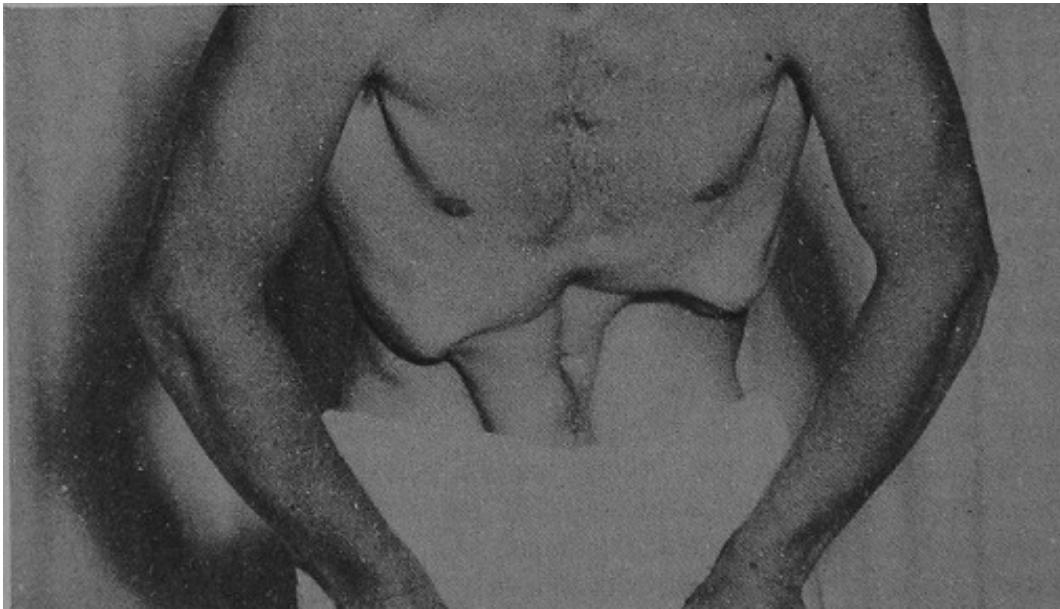


FIGURA No 63 (b)

El Nauli-dakshina (nauli de la derecha).

El **Yoghi-Rudha** (adepto de la Yoga que cabalga sobre el método y ya carece de deseo) para perfeccionarse debe entregarse persistentemente y a cada instante a llegar a ser un **Mumukshu** (buscador de la Liberación) quien se ha de abstener completamente de derramar el **prana-vayu** (energía vital) en el uso de los Siddhis (los ocho poderes que ya hemos visto al principio del libro)¹¹⁸ y quien aspira sobre todo a ser un Imperturbable hasta el punto de VINISHPANNA-SAMADHI que es el estadio alcanzado por el Yoghi en la Identificación total con el Ser Supremo

Se debe reconocer la Gran Abstinencia (Mahavrata) que constituye la observancia de las cinco abstinencias principales: AHIMSA, SATYA, ASTEYA, BRAHMACHARIA, APARIGRAHA, o sea, la no violencia, la veracidad, la honestidad, la castidad y la no-posesión, según Patanjali. Sin embargo los Upanishads señalan diez (no-violencia, veracidad, honestidad, castidad, afabilidad, rectitud, perdón, resistencia, templanza y pureza) y a su vez los Brahmana-Upanishads indican de 32 a 33 abstinencias.

Sin embargo, en todas las disciplinas sobresale un acontecimiento primordial e indispensable ante cualquier tentativa o esperanza de éxito: es el GURU. Las relaciones del Gurú y del Chellah son descritas en el capítulo III, versículos del 10 al 19, del Shiva-Samhita, en el cual nos damos cuenta de que nada tiene tanta importancia como el Maestro, el Guía, el Instructor que lo puede todo y sin el cual nada se puede. Varios clásicos y los Libros y Escrituras Sagradas han insistido en la importancia de servir al Gurú, de vivir para el Maestro, de tener su esperanza en El, por lo cual es obvio hacer mayor hincapié.

En este capítulo insisto en el hecho de que los ejercicios no constituyen el único factor de la Yoga, las asanas son indispensables en cualquier vía que se escoja, pero en cierto modo no son las primeras reglas y por ello he mencionado varias teorías diferentes para poner en evidencia los casos de cambios de reglas, y también para sentar de una vez por todas la idea de que las asanas son como las letras del alfabeto cuando se comparan a una valiosa literatura: es indispensable conocer y usar las letras desde el principio, aun cuando se piense muy poco en ellas en la composición de un poema; las asanas son el abc de la Yoga, pero deben ser practicadas sin ninguna dificultad y sin retraso especial a fin de estar en capacidad de practicar el sistema completo sin sentir molestias por el hecho de ejecutarlas.

Por esta razón, según algunas teorías, la Hatha-yoga es la primera vía a tomar, después vienen la Mantra-yoga, la Raja-yoga y finalmente la Laya-yoga.

¹¹⁸Los ocho cumplimientos son denominados: ANIMA (volverse como un átomo), LAGHIMA (estar exento de peso y a extrema velocidad), PRAPTI (transportarse inmediatamente a cualquier lugar), PRAKAMYA (invisible, así como obtener todo lo que desea), ISHITA (crear seres), VASHITA (control de los elementos), GARIMA (adquirir un peso o volumen enorme), KAMAVASAYIATA (siempre satisfecho).

Al mismo tiempo hemos visto que el Shiva-Samhita ofrece otro orden. Por mi parte, me inclino a creer que la Hatha subsiste como el primer escalón al mismo tiempo que como el último y de hecho esto y sobre todo por la supresión de los términos hatha, bakthi, jnana, raja, laya, etc., pues es en parte lo que mi libro demuestra, un **Yoghismo**, es decir, la Yoga puesta en doctrina, un adelanto, una evolución al alcance tanto del místico como del científico. He optado por exponer la Yoga en esta forma a fin de hacer seguir al alumno el mismo desarrollo que yo mismo he recorrido durante mis años de ascenso en el Gran Sendero.

También la clasificación es diferente en “**Yoga Thibetain et Doctrines Secretes**” (Yoga Tibetano y Doctrinas Secretas): 1. Hatha-Yoga; 2. Laya-yoga, subdividida en Bhakti, Shakti, Mantra y Yantra-yoga, estando estos cuatro senderos como métodos para el amor, la energía, el sonido y la forma que darán la voluntad (laya); 3. La Dhyana-yoga y finalmente: 4. La Raja-yoga compuesta de Jnana (conocimiento), karma (actividades), kundalini (poder vital) y samadhi (realización de sí), es decir, también cuatro vías de identificación dentro de esta última: Raja Yoga (vía discriminativa).

Por mi parte he estado tentado siempre a la idea de no fraccionar la YOGA que es la unidad, un Todo, lo inseparable y dejar seguir los diversos aspectos, por ejemplo, en las polaridades del día: de media noche a medio día (fuerzas positivas en acción) se podría practicar la Hatha con sus divisiones de laya, shakti, yantra, jnana, karma, y después del medio día debido a que las fuerzas son negativas se podría reservar ese período a la Bhakti y sus derivados: mantra, dhyana, raja, samadhi-yoga. No tengo el propósito de establecer una nueva doctrina yoga, pues simplemente deploro la idea de división que separa hasta los mismos alumnos de Yoga, la cual debe ser un sistema universal sin subdivisión. Se podría establecer un método que abarcara todo con el nombre de Yoghismo y el hecho de alcanzar la meta final de este sistema constituiría la Yoga, puesto que ello sería el cumplimiento del YUG en toda la acepción del término.

Se sabe que los Hermanos **Bikkus** en las regiones budistas usan la mañana para las actividades positivas y se dirigen siempre del medio día, hora en la que última vez en el día, pues después del dedican a la oración y a la meditación. En esa forma deberíamos organizar nuestra vida, es decir, según las polaridades de tiempo, de la media noche al medio día (activo), del medio día a la media noche (pasivo) y aprovechar de esta manera lo mejor de las irradiaciones que concurren en nuestro mundo con mucho mayor bienestar para los que saben recoger los beneficios de semejantes conocimientos.

Por mi parte realizo completamente y soy el primero en enseñar que es necesario dejar a cada quien en su vía, en su camino a recorrer según sus propias aspiraciones, sin forzar los espíritus y de esta manera las diversas líneas ofrecen para todo el mundo una posibilidad de Liberación, pero también

creo que no se insiste suficientemente en que aun en las más diversas líneas de la yoga mental como en la raja-yoga, samadhi-yoga, etc., es indispensable seguir practicando los primeros elementos de la yoga que frecuentemente se consideran inherentes únicamente a la hatha-yoga, es decir, las asanas, los mudras, el pranayama, etc. Es indispensable no perder de vista este imperativo de recorrer siempre con lógica las reglas tradicionales que son las mismas en fuerza, ciencia y método para todo el mundo y para todas las técnicas particulares de la yoga, aunque sean estas místicas, mentales, meditativas o activas.

Una de las grandes reglas de la Yoga consiste en el control del aliento y de aquí proviene la palabra Hatha: HA es el Sol y THA la Luna, lo cual se entiende extensivamente a la nariz derecha para la respiración solar (positiva en Pingala) y a la nariz izquierda la respiración lunar o femenina (negativa en Ida). Esta regularización de la respiración constituye de hecho toda la ciencia de la Hatha-yoga, de la unión de dos fuerzas polarizadas (Yug proviene de juntar); La idea tradicional de Hatha es principalmente: fuerza, y así es comprendida como Yoga violenta. Para el criterio general constituye el dominio físico lo cual en verdad es completamente falso y es así como se llega a transformar el sentido de una palabra en otro, extendiéndose rápidamente la generalización de una idea.

Es sobre todo con el propósito de suscitar una pureza en el organismo que se efectúan las asanas y las diversas técnicas antes de practicar la fusión de las polaridades por medio del control respiratorio. Es entonces cuando se comprende mejor porqué en todas las líneas de la Yoga, ya sean Bhakti, Laya, Raja, etc., es indispensable practicar las posiciones, los mudras y finalmente las respiraciones rítmicas para poder abordar el sistema final, ya sea devocional, intelectual, mental, etc.

Me gustaría mejor denominar Ghatastha-yoga el método de perfeccionamiento completo por medio de los ejercicios y del entrenamiento del cuerpo con fines de reintegración mediante posiciones, ejercicios, actitudes, etc., en vez de Hatha-Yoga, la cual sería reservada como período final para operar la fusión de las dos polaridades, la cual no puede alcanzarse sino a través de una perfecta comprensión de la devoción al Gurú (Bahkti), una ciencia adquirida (Jnana), un estudio comparativo mediante actividades metafísicas (Raja), ayudado por la fuerza del verbo (Mantra-yoga) y por la energía en ascensión (Shakti-yoga), para después conseguir la disolución de los centros (Laya-yoga) cuando el alumno ya es un Ghatastha-yoghi (yoga fisiológica). Ello sería derribar la idea ortodoxa sobre la Yoga que siempre pretende colocar como primer escalón a la Hatha. Es aun indispensable observar el carácter del estudiante antes de situarlo en una u otra categoría, tal como es expuesto en el **Shiva-Samhita** (v. 10, 14): Se considera que los hombres de iniciativas pequeñas, atados a su mujer, tímidos, enfermos, ni libres ni independientes, en una palabra los estudiantes “**suaves**”, deben tomar la vía de la Mantra-yoga, y pueden

esperar que con un esfuerzo muy grande el éxito esté a su alcance en doce años. Los que anhelan la virtud, tranquilos en sus palabras, sin extremos en sus acciones, espíritus liberales, es decir, los “**moderados**”, pueden en diez años por medio de la Laya-yoga obtener la gran experiencia, siempre y cuando sigan correctamente a un Maestro en esa línea. Aquellos considerados como “**ardientes**”, los independientes, plenos de energía, los que aman la verdad pura, plenos de Fe como de entusiasmo en el estudio, aquellos siempre listos a rendir culto a la práctica completa de la Yoga, devotos a los pies sagrados del loto del Gurú, están listos para la Hatha-yoga con la cual en seis años pueden obtener la Liberación. Quedan aún los “**grandemente ardientes**”, aquellos que son más que enérgicos, los heroicos, aquellos que ya no tienen deseos, competentes, firmes, serenos, que tienen la Fe en las Escrituras y la devoción en el Gurú representante de Dios, son los que pueden sin vacilación iniciarse en el método completo, hacer una síntesis (en cierto modo como lo he propuesto hace un instante por medio de un Yoghismo completo) y abordar no importa cual línea de la Yoga con la seguridad del éxito en tres años.

Siendo de esta última categoría evidentemente es posible permitirse un sistema más o menos combinado, es decir, no precisamente un método personal sino una síntesis de diversas prácticas tomadas de las diferentes líneas de la Yoga. Cuando el chellah está listo el Gurú da generalmente una asana que viene a ser entonces una postura personal y que no siempre está comprendida dentro de las posiciones tradicionales. En la lámina LXXXIII presento mi asana particular que puede ser llamada **yoga-utthida-kukkutasana**, pero que no pertenece a las posturas heredadas de la Tradición. A fuerza de hábito he podido conservar el equilibrio fácilmente en esta postura apoyado en las manos, los dedos de los pies se tocan; en esta posición practico los bandhas con los ojos cerrados y al cabo de 30 o 40 minutos se siente la polarización de la fuerza vital a la altura de la pituitaria. Evidentemente el ejercicio no es tan complicado en su ejecución exterior sino que son las contracciones internas las que hay que tomar en consideración, ya que se pueden hacer los tres bandhas en esta asana, aunque por mi parte he practicado sobre todo el **uddiyana** y algunas veces, bajando un poco la cabeza he ejecutado también **jalandhara-bandha**.

Como ya lo sabemos, existen 84 asanas de la tradición (el Shiva-Samhita ha descrito el número de estas posturas como el correspondiente al número de criaturas que viven en nuestro mundo) y de las cuales únicamente 32 son consideradas como las que otorgan la perfección en este mundo. Estas posturas son denominadas algunas veces diferentemente y sobre todo su descripción nunca es igual de un texto a otro.

Según el **Gheranda Samhita** estas treinta y dos posturas son:

Bhadrasana	(postura de la comodidad),	Lámina N° VI.
Bhujangasana	(postura de la cobra),	Lámina N° VIII.
Dhanurasana	(postura del arco),	Lámina N° XII.
Garudasana	(postura del águila),	Lámina N° XV.
Gomukhasana	(el hocico de vaca),	Lámina N° XVII.
Goraksasana	(del Gurú Goraksa),	Lámina N° XVIII.
Guptasana	(postura escondida),	Lámina N° XIX.
Kukkutasana	(postura del gallo),	Lámina N° XXXII.
Kurmasana	(postura de la tortuga),	Lámina N° XXXI.
Mandukasana	(postura de la rana),	Lámina N° XXXV.
Makarasana	(postura del delfín),	Lámina N° XXXIV
Mayurasana	(postura del pavo real),	Lámina N° XXXVIII
Matsyasana	(postura del pez),	Lámina N° XXXVI
Matsyendrasana	(del Gran Rishi Matsyendra),	Lámina N° XXXVII.
Mritasana	(postura del cadáver, llamada también Savasana),	Lámina N° XXXIX.
Muktasana	(postura libre),	Lámina N° XXXXI.
Padmasana	(postura del loto)	Lámina N° XXXXV.
Paschimottasana	(postura terrible, llamada también Ugrasana),	Lámina-N° IL.
Shalabasana	(postura del saltamonte),	Lámina N° LIII.
Samkatasana	(postura peligrosa),	Lámina N° LV.
Siddhasana	(postura perfecta),	Lámina N° LIX.
Simhasana	(postura del león),	Lámina N° LX.
Swastikasana	(postura de prosperidad),	Lámina N° LXV.
Ustrasana	(postura del camello),	Lámina N° LXIX.
Utkatasana	(postura elevada o llamada de la casualidad),	Lámina N° LXX.
Uttama-Kurmakasana	(la tortuga sobre-elevada),	Lámina N° LXXI.
Uttama-Mandukasana	(la rana levantada).	
Vajrasana	(postura del rayo),	Lámina N° LXXV.
Virasana	(postura del héroe),	Lámina N° LXXX.
Vrkasana	(postura del templo, llamada a veces del árbol),	Lámina N° LXXXII.
Vrsasana	(postura del toro),	

A pesar de la reducción de las 84 asanas a estas 32 posturas se debe comprender que todas son operadas en un estado de calma del pensamiento, de serenidad del espíritu, de maestría de la voluntad. Cada una de las posiciones tiene un valor particular en lo que respecta a la formación muscular de alguna parte del cuerpo, pero siempre el propósito principal es más o menos un automasaje de las glándulas y está dirigido hacia la meta principal: la limpieza de las canalizaciones y, como lo hemos visto, la preparación a una correcta meditación, lo cual es posible una vez alcanzada una calma completa.

Algunas veces las asanas son reducidas a cuatro posturas llamadas fundamentales: Padmasana, Siddhasana, Swastikasana y Vajrasana. Algunos textos, en vez de Vajrasana señalan la Ugrasana, es decir, la Paschimottasana y conservan las otras tres posturas, pero siempre encontramos variantes en la explicación de estas posiciones. Por ejemplo, existen las más diversas explicaciones para la swastikasana, ya sea colocar las plantas de los pies en los muslos, como lo indica el **Shiva-Samhita**, o plegar las piernas junto a los muslos y colocar los pies al centro como está escrito en el **Gheranda-Samhita**, o también manteniendo los pies sobre las piernas entre las rodillas y los muslos como se puede leer en el Hatha-yoga **Pradipika**. Aún podríamos atenernos más especialmente a las dos posturas que ya he indicado como base de trabajo para todo el mundo sin excepción: Padmasana y Siddhasana. Estas dos posiciones pueden ser practicadas por cualquier persona que desee intentar un perfeccionamiento cualquiera y son suficientemente eficaces para el relajamiento, la resistencia y las meditaciones.

Algunas veces se han dado doce posiciones tradicionales para la meditación, pero en el transcurso de las edades se han introducido algunas variantes de modo que en nuestros días existen 28 posiciones meditativas: **siddhasana**, hathasiddhasana, sidhasidhasana **padmasana**, ardha-padmasana baddha-padmasana, subhpadmasana, suptapadmasana, urdhvapadmasana, **vajrasana**, tristhitasana, dhirasana, **muktasana**, **guptasana**, samasana, **sukhasana**, ksemasana, sthirasana, sistasana, **swastikasana**, samanasana, panasana, **yogasana**, **virasana**, **bhadradasana**, **vrsasana**, **tarkasana**, dhyanasana. (Los nombres recalcados corresponden a las doce posiciones tradicionales).

Evidentemente la práctica de todas estas asanas se lleva a cabo cuando se trata de alcanzar la **Asana-Jeya** (maestría de las asanas), pero no siendo así se eliminarán casi todas estas posturas y sus resultados, conservando solamente un mínimo de posturas y atendiendo más bien a las disciplinas que a pesar de que son primordiales para la higiene tanto orgánica como mental, muchas veces

quedan relegadas a un segundo plano.

Los **Yamis** (practicantes de posturas) se ejercitan naturalmente en todas las prácticas corporales, pero el Sabio es más bien aquel que no se excede en nada y de ahí es que el Yoghi es justamente el buscador de la Liberación que no se excede ni en el ascetismo ni en la disipación. No dormir demasiado, ni demasiado poco, ni comer demasiado, ni ayunar, etc., dicen los textos sagrados.

Cuando se habla de Yoga con el hombre de la calle, inmediatamente asocia su idea con los hombres raros que buscan pararse de cabeza y que pretenden así demostrar su calma, y me parece justificado que la gente profana se pregunte lógicamente si con ello los “yogis” demuestran ser personas bien equilibradas! En efecto, es especialmente excesivo adoptar esa posición (shirsasana) cuando todos los seres humanos se sostienen generalmente sobre los pies! Es mucho más comprensible que después de algún tiempo de haber obtenido una maestría perfecta en algunas asanas se practique igualmente la shirsasana, la cual en realidad no es una postura tradicional, sino más bien un **mudra** por lo que se le clasifica algunas veces con el término de VIPARITA-KARANI, es decir, cuerpo invertido. En vista de que el Sol es localizado en relación con la región del ombligo (plexo solar), y la Luna debajo del paladar, y que cuando el nadí solar se come el néctar el hombre está sujeto a la muerte, la técnica ordena que el procedimiento para vencer la destrucción sea: conducir el “sol” hacia lo alto y hacer descender la “luna” por medio de un mudra sagrado mencionado en todos los textos clásicos (especialmente en los Tantras) o sea la shirsasana (lámina LXI) la cual es casi siempre descrita como **viparitakarani** que constituye justamente la técnica de la inversión de las fuerzas y debe ser practicada durante 3 horas diariamente para vencer a destrucción. Igualmente se considera con frecuencia este ejercicio como un “**bandha**”, y se afirma en el Siva-Samhita que aun el Pralaya (disolución del universo al final de un gran período) no puede destruir al yoghi que ha vencido y conquistado la muerte gracias a este ejercicio que lo hace igual a los Siddhas.

Resumimos ahora las razones prácticas de algunas asanas.

En lo que concierne a la meditación se podrá ejecutar: padmasana y siddhasana (lámina XLV y LIX).

Para el estudio: sukhasana, (lámina LXIII).

Para la sublimación, el control sexual, contra la sífilis, la piorrea, la gonorrea, la esterilidad, la diabetes, el asma, el reumatismo, para aumentar la memoria, para los ojos y los oídos, se podrán usar: siddhasana, (lámina LIX), sirshasana (lámina LXI), sarvangasana (lámina LVI), matsyasana, (lámina XXXVI), ardha-matsyendrasana (lámina XXXVI).

En el caso de leucorrea, amenorrea, dismenorrea, inflamación uterina, ofaritis, hay que ejecutar: sarvangasana (lámina LVI), paschimottana (lámina XLIX), shalabasana (lámina LIII), bhujangasana (lámina VIII).

En los casos de bronquitis crónicas se puede emplear: shalabasana (lámina LIII) y matsyasana (lámina XXXVI).

Para la digestión se tendrá cuidado de hacer: sarvangasana (lámina LVI), vajrasana (lámina LXXV), baddha-padmasana (lámina IV), paschimottana (lámina XLIX).

Para las enfermedades del hígado y para curar el bazo: sarvanga (lámina LVI), halasana (lámina XX), mayurasana (lámina XXXVIII) y baddha-padmasana (lámina IV).

En los casos de estreñimiento crónico emplear: halasana (lámina XX), mayura (lámina XXXVIII), dhanura (lámina XII). matsya (lámina XXXVI).

Contra la hidropesía, la elefantiasis, la constricción de los miembros: garuda (lámina XV), trikona (lámina LXVIII), utkatasana (lámina LXX).

Padahastha (lámina XLIV) es eficaz contra el dolor rectal.

Contra las hemorroides practicar regularmente: siddhasana (lámina LIX), paschimottasana (lámina XLIX), Shirsha (lámina LXI), gomukha (lámina XVII), y hacer de vez en cuando el maha-mudra.

Para la disentería habrá que recurrir a: Baddha-padmasana (lámina IV) o a Kukutasana (lámina XXXII).

Mialgia, Reumatismo: vrishchikasana (lámina LXXXI), Shirsha (lámina LXI), paschimottana (lámina XLIX) o Sarvangasana (lámina LVI).

Contra la lepra emplear: shirshasana (lámina LXI), y practicar el Maha-mudra.

Para la relajación efectuar con regularidad: Shavasana, (lámina LVIII).

Son destructores de todas las enfermedades: Padmasana (lámina XLV), Shirsasana (lámina LXI), Sarvanga (lámina LVI), y Paschimottasana (lámina XLIX), las cuales aseguran igualmente la longevidad.

Aun cuando sabemos que existe un gran número de enfermos que buscan en la Hatha-yoga un medio de curación y que multitud de personas han encontrado en estas asanas sus propiedades curativas, es evidente que las asanas no tienen únicamente un propósito curativo. Ya hemos visto que en cada una de estas posturas existe un determinado desarrollo de facultades que permiten entrever también nuevas aspiraciones, las cuales pueden desarrollarse mediante la completa iluminación de los chakras.

Hay que tener presente que como método curativo la práctica de las posturas puede llevarse a cabo simplemente en el sentido físico es decir, que las asanas practicadas únicamente como gimnásticas del cuerpo son suficientes para el organismo, pero en cuanto se aspire a tener cualquier beneficio mental, psíquico o bien la esperanza de nuevas facultades se tendrá que hacer intervenir algo más que esta especie de cultura física. Sabemos que cada asana ofrece un aspecto particular no solamente para la salud sino para los otros planos del ser

humano a medida que las posturas sean acompañadas de concentración comenzando por control respiratorio hasta las canalizaciones fluídicas. Réstanos, pues, abordar primeramente el solo plano físico y recordar que la Hatha-yoga es en su mayor parte el medio para obtener el control de la respiración, lo cual no es posible sino después de determinadas purificaciones. Ya hemos visto la importancia de estas purificaciones en los textos de la Tradición. El control de la respiración es llamado generalmente **Pranayama** (prana: fuerza vital del aire-yama: control, maestría).

Por supuesto, siempre hay que hablar previamente de la dieta alimenticia de lo cual ya hemos dicho algunas palabras y hay que recordar que un yoghi no come demasiado ni come poco. Los ayunos son para algunas experiencias, pero el ascetismo constante no está recomendado para los saddaks. Así, pues, se considera que la mitad del estómago debe estar lleno de alimentos, la cuarta parte de líquidos y la última cuarta parte debe estar vacía para servir al **pranayama**.

Es inútil comenzar el pranayama en tanto que las canalizaciones estén llenas de impurezas, por lo cual ya han sido mencionadas las 6 purificaciones; estos kriyas (deberes) deben ser cumplidos antes que todo lo demás, pues, visto más profundamente, son en cierto modo los elementos de higiene previos a cualquier otro intento de limpieza. Estas 6 prácticas (satkarmas es el nombre que se les da algunas veces) son conocidas como Sadhana, es decir, reglas de la vida misma, entendidas con un sentido de religión, tal como un cristiano haría sus oraciones diariamente o como en otro sentido nos cepillamos los dientes después de cada comida.

Ya he hecho referencia acerca de los **Dhautis**, que significa lavados, limpiezas, purificaciones que conciernen especialmente al interior del cuerpo. Tenemos en primer lugar el **ANTAR-DHAUTI**, el cual constituye el lavado interior que puede practicarse de diversas maneras: En el **Vatasara-dhauti** se contrae la boca a la manera de un pico de ave y tomando aire dulcemente se aspira por los labios así comprimidos y después de que el aire ha accionado un momento en el estómago se le expele dulcemente hacia abajo. Enseguida está el **Varisara-dhauti** que consiste en llenar la boca con agua (el líquido desciende hasta la garganta que se encuentra comprimida para mantener la reserva de agua en ese lugar) dejando descender el líquido lentamente en el estómago y presionando para expulsar el líquido por el recto. Después está el **Agnisara-Dhauti**, llamado purificación por el fuego, en el cual se presiona el ombligo para juntarle a la espina dorsal, repitiendo rápidamente este movimiento un centenar de veces a fin de elevar el fuego intestinal. Finalmente, el **Bahiskrta-dhauti**, el cual implica que el estómago sea llenado de aire para conservarlo ahí durante una hora u hora y media y luego dirigirlo hacia el intestino, colocándose entonces en un recipiente con agua hasta la cintura y operando la salida de los intestinos para lavarlos con las manos muy cuidadosamente con gran prudencia.

Tenemos además el DANTADHAUTI que consiste en la limpieza de los dientes incluyendo la raíz de la lengua, la boca, las trompas de Eustaquio y el seno frontal. Los dientes se pueden limpiar (danta-mula-dhauti) con tierra, aunque en algunos países y en la India en particular están recomendadas algunas maderas de manera que una rama de un árbol que posee un contenido especial restituirá fuerza y vigor no solamente a los dientes sino también a las encías después de un masaje adecuado. En el Oriente se tiene el cuidado de dar masaje fuertemente con los dedos a las encías después de cada comida y enjuagándola con agua; el uso de dentífricos es poco saludable. Es sabido que las pastas emolientes son opuestas al buen estado de la dentadura. Sería mejor, por ejemplo, usar la sal; el cepillo es también muy seriamente criticable; es mucho más seguro el masaje con el dedo pulgar y el índice. La limpieza de la lengua (jihvasodhana) se efectúa alargándola y tirando de ella como para ordeñar; también se introducen tres dedos (índice, mayor y meñique) en la garganta y dando vueltas ligeramente se hará masaje en la raíz de la lengua, se limpiará con mantequilla y se enjuagará con leche, recomenzando varias veces, siempre antes o después de la salida y de la puesta del sol. La fricción de la base de la lengua y la tracción de su punta para producir poco a poco su alargamiento, limpia la lengua por una parte y por otra parte prepara también para el Kechari-mudra.

El KARNA-DHAUTI es la limpieza de los oídos con el dedo meñique.

El KAPALA-RANDHRA-DHAUTI se practica frotando con el pulgar la depresión de la frente arriba de la nariz, lo cual otorga mayor sensibilidad para la clarividencia y suspende igualmente todas las complicaciones que pueden provenir de los humores de la flema; se practica al levantarse y al acostarse.

El HIRD-DHAUTI es la limpieza de la garganta (por medio de vómito es **vamana**; por medio de un lienzo especial es **vasas** y con un palito es **danda**). Se entiende por Vamana la práctica de llenarse de agua hasta la garganta inmediatamente después de una comida, lo cual provoca el deseo de vomitar, limpiando así al cabo de algunos días toda la bilis y el desorden flemoso. El Vasas consiste en tragar un lienzo (venda de tres pulgadas por 15 de longitud) humedecida con agua caliente; vuelta a sacar lavada, la venda (gasa aséptica) puede ser nuevamente engullida y vomitada según se requiera.

Finalmente, el MULA SODHANA constituye la purificación del recto con la punta del dedo mayor y con abundante agua para enjuagar convenientemente, lo cual es efectuado también con la ayuda de un pequeño tubo hueco, del cual una parte es introducida en el ano y la otra en el agua, la cual se absorbe a los intestinos por compresión muscular y retención de la respiración, expulsándola enseguida. Repitiendo este ejercicio se logra la limpieza completa de los intestinos.

Llegamos ahora a los ejercicios de respiración que ya hemos visto en la Introducción de este libro, en el tema del Pranayama durante las definiciones de las primeras reglas de la Yoga.

Los ejercicios del ritmo respiratorio son numerosos y ya hemos visto detalladamente uno de los más simples en dicha parte de esta obra. Es en la postura del triángulo o del loto que se ejecuta el control respiratorio aunque existen otras posiciones que también pueden ser escogidas para ese propósito.

En la lámina LIX de la siddhasana se puede observar que practico justamente un pranayama del cual he hablado en repetidas ocasiones. Se trata de aspirar por la nariz izquierda, manteniendo la derecha bien cerrada, y después expirar por la derecha cerrando la nariz izquierda. Nunca deben estar abiertas las dos fosas nasales al mismo tiempo, por el contrario, hay un instante en que las dos fosas nasales quedan herméticamente cerradas al mismo tiempo, es decir, durante el lapso de suspensión entre el aire que se aspira y que va por los nadis y el momento en que se va a expulsar el aire viciado. El pulgar y el dedo pequeño de la mano operan dicho ritmo, aunque después de algún tiempo se practica sin la ayuda de los dedos por simple contracción de la nariz. Se toma el aire por la nariz izquierda absorbiendo profundamente en el lado de IDA (canal negativo y femenino), el prana debe ser concentrado en la cabeza y descender a lo largo de la columna vertebral (lado izquierdo), venir a apoyarse en la base del cuerpo (concentración en muladhara) lo cual constituye el momento en que se opera el kumbhaka (retención de la respiración), es decir, que se tapan las dos narices un instante, después el prana se dispersa por todo el cuerpo y se visualiza el aire que asciende por el lado derecho de la columna vertebral a través del canal PINGALA (lado positivo, nadi masculino) para llegar a ser expulsado al exterior del organismo a través de la nariz derecha. Se aspira nuevamente el aire por esta misma nariz derecha teniendo cuidado de seguir tapando la fosa izquierda con el dedo pequeño, se visualiza el prana que desciende a través del canal PINGALA a la derecha de la espina dorsal, concentración, kumbhaka, y el pulgar viene a presionar la nariz derecha un segundo y se abre la nariz izquierda puesto que el aire regresa por Ida y es expulsada entonces por esta nariz que está lista para recomenzar el ejercicio.

Generalmente se requieren tres meses para que sean eliminadas todas las impurezas con la ayuda de este pranayama. Los Yamis (practicantes de asanas) apenas pueden entonces considerarse burdamente purificados y principiar las asanas con una real concentración en una meta espiritual.

Al comienzo del pranayama se señalará naturalmente un pequeño instante de retención, pero poco a poco se dará más importancia a esta suspensión (khumbaka). Esta retención respiratoria abarca diversos métodos (Murccha,

Shitali, Sahita, Surya-Bheda, Bhramari, Bhastrika, Kevali y Ujjayi)¹¹⁷ El pranayama tiene su efecto debido a la aportación del prana en el canal central (Sushumna) el cual calma al espíritu y permite poseer la maestría completa de los pensamientos al mismo tiempo que un perfecto acondicionamiento físico mediante la limpieza de los nadis; los cuales son constantemente ensuciados de grasa, principalmente en el canal central donde el aire no pasa nunca.

Acabamos de ver la técnica del Khumbaka de acuerdo al método **Bhastrika**; veamos ahora el método **bhramari**. Hay que llenarse de aire ruidosamente y expulsarlo también sonoramente (está indicado que es preferible practicarlo durante la noche en medio de un completo silencio, pues este ejercicio ofrece diversos sonidos y prepara al samadhi). Durante la suspensión de la respiración en la cual se retiene el aire en el organismo uno se concentra hasta el éxtasis en el punto medio del entrecejo (en mi opinión, completamente personal, me parece que aquí se trata sobre todo de una autosugestión. Según el Gheranda Samhita, dicha práctica hace oír: flautas, campanas, trompetas, etc., por lo cual pienso que más bien se trata de una especie de hipnosis personal!).

Kevala es la completa suspensión de la respiración, es decir, que no es posible comenzar esta experiencia sino después de una completa purificación y sobre todo de una suficiente práctica del pranayama para poseer la completa maestría de la respiración. Primero se tendrá cuidado de practicar largamente la alternación respiratoria simple. Así, pues, el solo kumbhaka practicado completamente hasta el **Sahita**, constituye en cierto modo la preparación para obtener completamente el kevala.

En el **Murccha** se trata de llenarse de aire y cerrar inmediatamente el paso del aire para después dejar salir el aire muy lentamente. También hay que juntar la ideación (manas) con el alma (atman). Ello no se debe trabajar al comienzo de las prácticas de yoga porque dicho ejercicio demanda un control del espíritu bastante serio y que debe ser ejecutado correctamente.

Sahita es simplemente confinar el aire muy cómodamente sin respiración (puraka) ni expiración (rechaka), es la práctica por medio de la cual el Khumbaka va en aumento poco a poco hasta lograr el kumbhaka total y único, el cual llega entonces a ser **kevala**.

El **Shitali** consiste en aspirar el aire por la boca con los labios contraídos y la lengua afuera, llenando el estómago dulcemente, reteniendo el aire un poco de tiempo y exhalándole enseguida por las fosas nasales. Este shitali-kumbhaka cura las indigestiones y los desórdenes de la bilis. Es también un

117 Algunas veces las 9 formas del pranayama están expuestas como sigue: Bhastrika, Bhramari, Murccha, Sahita, Shitali, Shitkari, Surya-bheda, Plavini y Ujjayi, y con ligera variantes, como siempre, en la ejecución.

ejercicio eficaz contra la sed y también un contraveneno.

Surya-bhedana implica respirar por la nariz derecha únicamente y sentir la penetración del prana desde los dedos de los pies hasta el extremo de la cabeza, antes de dejar escapar de nuevo el aire lentamente por la nariz izquierda. Se dice algunas veces que después de haber inspirado el aire por el nadi solar (nariz derecha) se debe operar el jalandhara-bandha y contener el kumbhaka hasta que la transpiración aparezca desde la punta de los pies hasta la cabeza.

Ujjayi al cual se le llama el victorioso, se practica por medio de una respiración fuerte de las dos fosas nasales teniendo la boca bien cerrada, el aire debe llegar a golpear fuertemente contra la garganta y la parte superior del pecho debe sentir la proyección del prana, se retiene brevemente el aire y se exhala por la nariz izquierda. Se puede ejercitar también caminando, sentado y sin ninguna asana especial así como en cualquier circunstancia de la vida corriente.

Acabamos de ver las ocho maneras de operar el kumbhaka, el cual deberá ser ejecutado como disciplina antes de emprender cualquier sublimación y durante algún tiempo, de un mes a tres meses 4 veces al día (en la mañana, al medio día, en la tarde y en la noche), por aquellos que desean verdaderamente lograr una purificación personal. Naturalmente se podrá comenzar con dos veces, lo cual llegaría a ser ampliamente suficiente si se alcanzan 75 respiraciones al cumplir el mes, habiendo procurado para ello aumentar un poco cada día.

El **Shitkari** o el **Shitali-khumbaka** son magníficos ejercicios para producir el frío y son los pranayamas empleados para lograr el enfriamiento.

Shitali corresponde al mismo procedimiento que hace la serpiente cuando cambia de piel. Se ha dicho que además de la inspiración por la boca y la exhalación por la nariz como lo acabamos de ver, es eficaz practicar el **manduka-mudra** (actitud de la rana) el cual consiste en recoger la lengua hacia atrás con la punta en el paladar y así aspirar el aire, suspender entonces la aspiración por la nariz para dejar escapar el prana por todo el cuerpo. Es benéfico alimentarse con leche y mantequilla en abundancia durante el período de esta disciplina.

El **Shitkari**, que igualmente es empleado para refrescarse, se practica aspirando fuerte y ruidosamente por la boca, exhalando inmediatamente con los dientes cerrados, suspendiendo la lengua en forma de no tocar ni el paladar ni la base de la boca. Se debe respirar presionando la parte baja del abdomen hasta llenar los pulmones en su capacidad (por la noche se puede ejecutar de 50 a 80 veces teniendo cuidado de tomar un vaso de leche 20 minutos antes).

Así como estos dos últimos (Shitali y Shitkari) proporcionan la frescura al cuerpo, tenemos otros dos kumbhakas que producen calor. En efecto, el **Ujjavi** es eficaz contra las infecciones e igualmente como sudorífico. En cuanto al

Bhastrika, es empleado para calentar los Templos; dichos ejercicios se operan dos veces al día por uno o varios yoghis para mantener la temperatura en algunos santuarios de los retiros montañosos del Tíbet.

El **Ujjaví** puede hacerse en cualquier posición para hacer subir la temperatura del cuerpo y se puede practicar controlando un poco los músculos abdominales por medio de una ligera contracción, 7 veces al comenzar y aumentando cada semana tres veces más, pero sin excederse de 320 contracciones al día acompañadas de 3 o 4 posturas diferentes en 3 o 4 sesiones.

Algunos describen el **bhastrika** en la siguiente forma: inhalar hasta llenar el estómago (en posición de padmasana), (lámina XLV), de siddhasana (lámina LIX), o aún de vajrasana (lámina LXXV), exhalar fuertemente (después de una expansión del pecho) por las narices. Inhalar y exhalar entonces rápidamente con énfasis para la exhalación y hacerlo ruidosamente, lo cual debe ser resentido por la garganta y el pecho los cuales se calientan. Veinte veces. Inhalar enseguida por la izquierda hasta llenar el abdomen, suspender, y fijarse en el punto del entrecejo. Hacer también el Kumbhaka en toda la duración posible entre tanto que subsista la comodidad. Después de la suspensión exhalar por el lado izquierdo, inhalar por la misma nariz, suspender un momento, exhalar por la nariz derecha y volver a tomar el aire por la misma nariz derecha (pingala). La circulación de la sangre es activada rápidamente y el cerebro es vigorizado.

Dos cosas deben ser consideradas muy seriamente: la higiene con respecto a las asanas, los bandhas, los mudras, el pranayama, etc., es decir, nunca olvidar que antes de cualquier práctica se deben evacuar los intestinos y bañarse (la ducha, o un mínimo de higiene); así mismo tener en cuenta que se debe cesar INMEDIATAMENTE cualquier ejercicio en el momento de sentir un primer dolor. El yoghi jamás insiste en cuanto ha sentido una punzada, un calor demasiado persistente, un calambre, una molestia cualquiera. Suspende inmediatamente a la menor fatiga y reposa brevemente o suspende totalmente por todo el día en caso de que persista la molestia (dolor, calambre, etc.). Nunca forzar excesivamente, hay que dejar obrar la voluntad, forzar ligeramente los músculos pero sin exageración. Sin apresurarse, pues el lento mecanismo de la persistencia forjará a los Yamis y finalmente a los Yoghis.

Los diversos métodos de control respiratorio pueden tener muchas más variaciones que las diferentes técnicas tradicionales que he venido enumerando. Todas las posibilidades de retención, ritmos o repetición pueden ser enfocadas cuando el alumno haya satisfecho las primeras reglas indispensables.

Por ejemplo, tenemos aquí otra variante: se trata de un pranayama que se emplea generalmente en la Raja-yoga. Estando en padmasana el cuerpo bien recto aunque sin rigidez, se aspira por la nariz izquierda concentrando el pensamiento en la corriente nerviosa (de arriba hacia abajo de la columna

vertebral, haciendo recaer la mente en el último plexo) y expirar enseguida por la nariz derecha. Aspirar durante 4 segundos y retener el aliento dieciséis segundos para enseguida arrojar el aire en ocho segundos. No olvidar concentrarse en el triángulo del primer chakra inferior y meditar en todos sus atributos.

Se hace seguir generalmente por una aspiración lenta después de una expiración que será seguida de una retención del aliento durante el mismo tiempo que el ejercicio precedente, con la sola diferencia que en el primer ejercicio se retiene con los pulmones llenos y en el segundo la pausa en la respiración es con los pulmones casi vacíos. El segundo ejercicio es más fácil que el primero. Sin embargo, no hay que abusar de estos ejercicios (sobre todo del que consiste en guardar el aire en los pulmones). Siempre es gradualmente como se debe practicar. Es eficaz en dichos pranayamas concentrarse en el Bij-mantram **A U M**. Se hace una respiración completa y después se pronuncia interiormente la palabra sagrada durante la expiración; dicha pronunciación se hace como si se salmodiaran las 3 notas (do-mi-sol) de 3 a 10 minutos.

Durante los ejercicios (especialmente en ocasión de los pranayamas) la transpiración no debe ser **secada** o **enjugada** sino **frotada** en el cuerpo (fricción a fin de que el cuerpo no pierda su humor) para que el yoghi no pierda su **dhatu** (carácter, humor).

En pocas palabras, estos ejercicios (asanas y pranayamas) tienen sobre todo por objeto eliminar el ácido carbónico, el corazón modera sus esfuerzos, los guarda, y suministra con calma una ayuda eficaz a las venas, tan a menudo extenuadas por un excesivo trabajo, consecuencia de una sobrecarga que se le inflige al corazón el cual a su vez tiene que extraer sus reservas para subvenir a la tarea que se le impone.

Hemos visto los efectos generales de cada asana, sabemos ya para el futuro que un nuevo vigor está ofrecido mediante la Shirshasana (lámina LXI), la Sarvangasana (lámina LVI), la Halasana (lámina XX), y que además de esta fuerza física puede surgir rápidamente la concentración espiritual gracias a la Siddhasana (lámina LIX), a la Padmasana (lámina XLV), a la Swastikasana (lámina LXV), a la Sukhasana (lámina LXIII). Es con la Shirshasana (lámina LXI) que el cerebro se siente lleno de un nuevo beneficio, la Halasana viene a ayudar la parte dorsal, los músculos lumbares, la región de la espina vertebral. La Padmasana juega su papel en la región sacra y lumbar, la Mayurasana en las varias secciones de la columna vertebral y aun en los lumbares superiores.

Sabemos ahora que un mudra es una actitud; **mudra** quiere decir sellar, tapar, y se puede entender como un “corto-circuito” yoghístico; existen 25 tradicionales. Hemos pasado simplemente con rapidez sobre todas estas técnicas, pues esta obra no está dedicada especialmente a una sola forma práctica, sino más bien a una filosofía del conjunto de los métodos. Ciertos mudras son difíciles para llevarlos a la práctica y habrá que tener paciencia,

como por ejemplo para la práctica de **aswini-mudra** (abertura muscular rectal), el cual se hace con frecuencia en **Uddiyana** para ayudar a la contracción del ano (se aprieta el ombligo contra la columna vertebral) el cual intenta reunirse al ombligo (se suspende la respiración durante este lapso). Durante la relajación el ano es expulsado hacia el exterior, después se reanuda la contracción, el agua es arrojada dentro del intestino (es el **basti**, el **mahayada sa-basti** que consiste en el lavado del colon el cual se lleva a cabo a la orilla de un río).

Las grandes tácticas para las transmutaciones serían igualmente interesantes de considerar, pero deberíamos emprender todo un capítulo aparte sobre esta cuestión. **El Ojul** (producto del semen) está siempre bien preservado en la ciencia Yoga y de aquí proviene toda una disciplina y los métodos de transformación y de preservación completa para salvaguardar la energía. El **Bindu** (fluido seminal) es de lo más precioso y en las órdenes místicas este tema de continencia de una fuerza muy bien conocida, ha sido objeto desde siempre de un particular estudio que se basa evidentemente en la Gran Tradición que ha estado conservada sobre todo por los Rishis, los Gurús, los Yoghis.

La toma de aire por el plexo solar, por ejemplo, con concentración en el chakra Anahata unida a una meditación sobre las atribuciones del plexo cardíaco puede conducir poco a poco a la Luz en la cuestión de la **transmutación** de la energía llamada sexual. Se sabe que el KUNDALINI es madre de 3 cualidades: **Sattwaguna** (luminoso), Rajaguna (activo) y Tamaguna (tenebroso) y estas consecuencias provienen del estado tanto fisiológico como psicológico y de ahí nuestro estado en este mundo, es decir, que debemos vigilar atentamente la formación de nuestra fisiología, primera constatación del efecto psicológico y por lo mismo la causa de los efectos que engendran las cualidades (gunas) precitadas. Todo un método queda entonces a considerar ¿Cuál es la filosofía o religión que está en posibilidades de ofrecer una Ciencia tan precisa y tan preciosa como el Sistema Yoga?. Apto a todas las disciplinas, el Yoghi alcanzará el estadio del **Samyama** (síntesis de los 3 estadios finales en la Yoga) en el cual suspenderá los sentidos durante 10 minutos, 48 segundos; después efectuará la retención de la respiración en el **dharana** (21-minutos 36 segundos) y finalmente el **dhyana** (43 minutos 12 segundos) el cual lo conducirá al **Samadhi** al cabo de una hora 26 minutos y 24 segundos.

El Pranayama permanece, pues, como uno de los elementos más importantes de la Hatha-yoga, puesto que permite la perfecta impregnación del

principio positivo, el **Prana** (el principio negativo es el Akash).¹¹⁹

El prana obra en todo, origina nuestro entendimiento; cuando se modifica se convierte en akash, así como cuando el akash se modifica obra como éter y el éter al modificarse se desintegra en una serie de **TATWAS**.

Debido a la influencia pránica el Akash se convierte en materia y también cristaliza las formas. Se puede, pues, concluir que el Akash es el mundo visible a través de las formas más o menos densas, el cual movido por la vibración del Prana y por consiguiente mientras las vibraciones son más rápidas los cuerpos son más fluidos y sutiles, lo cual da una claridad sobre la cuestión del pranayama. Hemos dicho que el Sushumna no recibe aire puesto que corresponde al Akash y el Prana es transmitido en cambio por los dos canales Ida y Pingala. Así pues, es conveniente hacer durante un instante cada dos horas una respiración idéntica por cada una de las dos fosas nasales. Se puede comenzar con Ida en la aurora del día del Novilunio, después de dos horas con Pingala así alternando sucesivamente durante tres días; cada vez (todas las mañanas) durante este lapso de tiempo se comenzará la respiración por Ida y durante los tres días siguientes se comenzará esta vez por Pingala en el correspondiente lapso de las dos primeras hora. En Plenilunio se tendrá cuidado de comenzar por Pingala (alternando cada dos horas y cada tres días también).

119El Prana y el Akash están en relación -como lo están los ácidos- con las bases que se combinan para formar sales. Akash es el Atma, Vayu el cuerpo causal superior. Tejas (o Agni) es el mental inferior. Apas es el cuerpo astral. Prithvi el cuerpo orgánico. En las canalizaciones humanas corresponde el lado izquierdo a: IDA (la fosa nasal lunar, llamada también *chandra*) y el lado derecho a: PINGALA (nariz solar, llamada también *suria*).

He aquí un cuadro para ayudar a la dirección de las meditaciones:





















TATVA VIBRACION DEL AETHER.	SÍMBOLO DEL MANTRA	FORMAS DE LA VIBRACION	ASTROS	COLORES	MODOS DE LAS VIBRACIONES	CHAKRAS
AKASHA O KHA	 H HAM		 	ARCO IRIS GRIS OSCURO	AL CAPRICHIO Y HACIA TODAS PARTES	VISUDDHA
VAYU	 P PAM		 	DEL AZUL AL VERDE	EN TODAS DIRECCIONES CON ANGULO HACIA EL VAGO	ANAHATA
TEJAS O DJALA	 R RAM		 	ROJO	HACIA ARRIBA Y PERPENDICULAR AL VAGO	MANIPURA
APAS O DJALA	 V VAM		 	BLANCO	HACIA ABAJO FONDO PROVOCANDO CONTRADICCION	SVADHISTHANA
PRITHIVI	 L LAM		 	AMARILLO	AL CENTRO Y AL LADO DEL VAGO	MULADHARA

FIGURA N° 64

Cuadro de aplicación en el esoterismo de los métodos. Proporciona dirección a los discípulos muy avanzados en el Sendero, haciendo parte de un intenso trabajo interno en el cual el adepto yoghi puede visualizar y concentrarse en símbolos, vibraciones, planetas, colores, etc....Ello viene a ser como la Arqueometría de la Yoga, como leyes de analogía, analogía indispensable para poner al Iniciado en contacto con los varios planos de los universos a fin de unificarse enteramente con el Gran Todo.

A título de documentación se podría agregar también: AKASHA tiene cualidad sonora (relacionada con el oído), su sabor es amargo, y su cualidad secundaria es el espacio (el universo etéreo), se sitúa su asiento en la espina dorsal en la región de la garganta (Viccudha), el número de pétalos es dieciséis teniendo respectivamente las letras: a, â, i, î, u, û, ri, rî, bu, bû, e, ai, o, au, ang, ah. La deidad es **Shambu y** la forma femenina Shakini, la tonalidad del sonido es media y ordinaria, la aspiración es poco sensible y la dirección mediana.

VAYU tiene su cualidad en el tacto o en el lenguaje, su sabor es agrio y ácido, su cualidad secundaria es la locomoción (estado gaseoso), se localiza en la espina dorsal en la región cardíaca (Anahata). Sobre sus doce pétalos simbólicos se encuentran: Ka, Kha, Gha, Ga, Na, Cha, Chha, Ja, Jha, Na, Ta,

Tha. Su deidad es **Isha** y la forma femenina **Hakini**, la tonalidad del sonido es muy alta y muy leve, la naturaleza es fresca al contacto, la aspiración de 8 dedos de largo y su dirección hacia el Norte.

TEJA (o también AGNI) es luminoso, su sabor es picante, cálido y cáustico, su cualidad secundaria es la expansión, es el estado ígneo (la luz, el fuego), su ubicación es en la espina dorsal a la altura del diafragma (Manipura). Las diez letras sobre cada uno de sus pétalos son: da, dha, pa, ta, tha, dâ, dhâ, na, pâ, pha. La deidad es Rudra sentada sobre un toro y en su forma femenina tenemos a Lakini; el tono en alto y el sonido leve, la naturaleza muy fogosa al contacto, la aspiración 4 dedos de duración, la dirección es al sur.

APAS (o también Djala) cuya cualidad es de acuerdo con el gusto, es de sabor astringente y tiene la facultad de contracción (estado líquido), se le puede situar en la espina dorsal en la región lumbar (svadisthana); sus letras: ba, bha, ma, ya, ra y la, sobre los 6 pétalos sagrados. La Deidad es Vishnú sobre Garuda (divinidad femenina Rakini) el tono es bajo con un sonido grave, la naturaleza es fría como al contacto de una zambullida en el agua, la aspiración 16 dedos de duración, corresponde al occidente.

PRITHIVI, es de cualidad olfativa (olfato) y de sabor dulce, es un elemento de cohesión (estado sólido, como la tierra), se encuentra situado en la base de la columna vertebral (muladhara) con 4 pétalos cuyas letras son: va, sca, sha, sa. Como deidad Brahma (sobre Hangsa) con Dakini como forma femenina, el tono es muy bajo con un sonido profundo, el contacto es tibio, la aspiración es de doce dedos de duración; es el este.

Ya estamos pues bien advertidos y realizamos plenamente que la Hatha-yoga es especialmente un trabajo vibratorio que requiere de respiraciones con contracciones especiales (**mudras** quiere decir encerrar, cerrar y **bandhas** significa fijar, vendar, liar, lo que los hace idénticos en teoría) que tienden únicamente hacia la conservación del aire y sobre todo del prana (la fuerza substancial, la esencia misma) en el organismo para despertar esa fuerza sutil llamada kundalini. En estado estático en el ser humano, kundalini requiere de una corriente para iluminar todo el ser, lo cual constituye la tarea en que se empeña el Yoghi. Mediante posiciones (asanas) bien estudiadas y con la ayuda de purificaciones (pranayama) se llega a producir un circuito (shákti) capaz de establecer este poder kundalínico de facultades ilimitadas.

* * *

La Raja-yoga no puede ser alcanzada sin la práctica previa de la Hatha-yogha (Siva-Samhita, V-181).

La Hatha-yoga, pues, permanece desde la antigüedad como la base del primer estudio y como una indispensable práctica preliminar antes de abordar cualquier línea que sea. Jamás ninguna ciencia filosófica ha sido más adaptable a la vida de cada quien, ninguna religión ha sabido proporcionar tanta ayuda moral y asistencia psicológica como el método de la Yoga. Qué mundo tendríamos de perfección si el sistema Yoga fuera completamente divulgado sobre la superficie de nuestro planeta...

Sabemos que los cristianos, los musulmanes, los budistas, los brahmanistas, etc., guardan una similitud filosófica y hasta una sorprendente semejanza tanto en los principios teológicos como algunas veces, en las bases del ritual. El Gran Maestro esperado tanto de los unos como de los otros, aquel que podría ser llamado Instructor, Guía, Mensajero o Avatar y el cual debe abrir nuestro período, es anunciado por todas las sectas religiosas como un ser que simboliza la unión de los principios que han sido enseñados a través de las diversas direcciones del pensamiento humano, es decir, que El será llamado **Imam-Mahdi** por los musulmanes, el **Cristo Rey** o **Hijo del Hombre** por los cristianos, el **Hombre del Cántaro del Agua**, el **Aguador**, el **Maestre del Acuario** por los Esoteristas y los Simbolistas, el **Boddhisatva** o **Señor Maitreya** por los budistas, el **Avatar** y la **Décima Encarnación de Vishnu** por los Orientalistas, etc. El mundo está de acuerdo en que el Gran Instructor de la Humanidad no puede ser sino un **Yoghi Perfecto**, un **Siddhana**, un **Sat Gurú**, un **Mahatma**.

El error está en que los Maha-Rishis, los Grandes Sabios, los Maestros del Pasado, han sido tomados con limitaciones por parte de los grupos de adeptos dando lugar así cada vez a nuevos grupos que al tomar incremento se han convertido en poderosas sectas religiosas como el cristianismo, el hinduismo, el confucianismo, etc., en vez de conservar la unión de una Gran Fraternidad teniendo como símbolo todos los Grandes Maestros en una perfecta y comprensiva unión iluminada por los nombres de Abraham, Huiracocha, Osiris, Zoroastro, Krishna, Gautama, Bodhidarma, Jesús, etc.

La Unión tuvo que existir en los orígenes y de esta unión (yoga) desaparecida han nacido las religiones, la necesidad de RE-unir, unirse de nuevo, que en parte es por lo que la Yoga se ha dividido a sí misma en métodos más o menos adaptables a los diversos temperamentos de los individuos, aunque el sistema sí permanece unido, UNO, completo idéntico, de síntesis. No

obstante, se presenta bajo diferentes formas y lineamientos en cada ocasión, en relación con las facultades más especiales pudiendo así atraer a los diferentes temperamentos según sus características más definidas que se manifiestan más particularmente en uno u otro dominio de la psicología humana.

En cada línea de la Yoga tenemos los grados correspondientes a ese método particular; en esa forma tenemos la BHAKTI-YOGA¹²⁰ que es el dominio de la vía de reintegración por medio del amor. Bhakti es la devoción y es en esta facultad que se especializan los yoghis atraídos por esta línea, entregándose enteramente a sus sentimientos devocionales y abandonando casi todo lo demás para cumplir con la vía que han escogido: el amor. Naturalmente que se trata de la concepción del amor divino que se despliega en esta yoga, la devoción completa al Gurú, los sacrificios para complacer al Maestro que a los ojos del discípulo es la manifestación divina. Oraciones, actos de amor, meditación, son las actividades principales del Bhakti-yoghi. Ya hemos visto que este método está considerado como parte de la **Mantra-yoga** y está compuesto de nueve grados que deben ser alcanzados:

- 1) Shravanam (atención).
- 2) Kirtanam (canto de alabanza).
- 3) Smaranam (la meditación sobre un punto especial, generalmente con la vista en el Gurú, con la idea de adivinar los deseos del Maestro).
- 4) Pada-Sevanam (la adoración de los pies), con prácticas de rituales en las santas extremidades del Gurú, con ceremonias especiales en estas ocasiones, saluciones múltiples en el curso del día, etc.
- 5) Achanam (adoración ritual) mediante el conocimiento de las fórmulas (palabras, acciones) de los templos, santuarios, ashrams, así como la comprensión completa del amor sublime.
- 6) Vandanam (reverencia).
- 7) Dayam (esclavitud) es la entrega de sí mismo al Gurú, la continua ofrenda al Maestro, el deseo de ser sacrificado y la buena voluntad al Instructor-Guía como única aspiración.
- 8) Sakhyam (amistad).
- 9) Atma-nivedanam (abandono).
- 10) Samadhi (acompañado de las asanas con toda la técnica de la Hatha-yoga).

El sendero devocional está explicado en el Gita y la Tradición ha citado en

¹²⁰Menciono por orden alfabético las diferentes líneas de la Yoga: Bhakti, Dhyana, Laya, Mantra, Raja, etc...

varias ocasiones que existen cuatro tipos humanos que dedican culto a Dios: el que se encuentra en angustia, el que pretende un beneficio, el que lo hace por curiosidad del conocimiento, y, por último, el Sabio. Los tres primeros están dentro de la categoría de la Bhakti preparatoria, el otro en cambio prosigue en la **Para-bhakti** que no está basada en las circunstancias exteriores o dogmas o ceremonias sino que proviene de la condición de experiencia interna. Naturalmente esta aspiración Superior solamente puede sobrevenir después de una Iluminación.

La **DHYANA-YOGA** es la vía de reintegración por medio de la concentración y por lo tanto es más bien una fase pasiva de la Hatha-yoga, además de hacer parte de la Hatha-yoga, pues corresponde al 7° de los ocho elementos que componen a esta última.

Es obvio mencionar, por ejemplo, la Deva-Asura-Sampatvibhaga-Yoga en el capítulo XVI del Baghavad Gita en el que trata de la espiritualidad y del materialismo. El DHARMA, que es la ley de la Vida, es entendido como religión (de acuerdo a la primigenia idea moral que expresa la palabra religión y no en el sentido actual de una secta que agrupa personas que se dicen de una misma opinión político-filosófica). En sánscrito la palabra dharma significa **moral** o **ley** en el sentido de **doctrina**, quiere decir Orden respecto a la idea cabal: legal, legislativa. En pali se escribe DHAMMA y en el mundo budista se emplea ese término para designar la VERDAD (predicada por Gautama el Buda). En lenguaje budista corresponde a **esencia o concepto**; en efecto, Dhamma (o Dharma en sánscrito) equivale a los pensamientos o a las nociones de las cosas. Es pues, del Dharma, de este Código de Moral, que emanan en cierto modo los **Darshanas** (puntos de vista) tanto como el **sankhya**, el **vaisheshika**, el **nyaya**, el **mimansa**, el **vedanta** y la **Yoga**.

El **GNANI-YOGA** es el sendero por medio de la Sabiduría (el Gnani constituye el grado de perfección entre los Hindúes y opuesto al Agnan). Sería el equivalente de Bodhi o la verdadera Gnosis de los occidentales.

Pasemos a la **GHATASTHA-YOGA** que ya está explicada y que es el entrenamiento del cuerpo como finalidad, como meta completa, únicamente por medio de las asanas, los mudras (o bandhas), el pranayama, hasta la Liberación definitiva en el Samadhi obtenido al final de los ocho elementos de la Hatha-Yoga.

Siempre se puede tomar una línea directa, una evolución espontánea, una inspiración inmediata que libere al espíritu del cuerpo, pero al fin y al cabo esto corresponde a un orden problemático por no decir que milagroso; en cambio resulta mucho más lógico y normal proseguir de acuerdo a la adaptación tradicional que ha querido que todos los Gurús, los Rishis, los Maestros Guías, cumplan con semejante ejemplo como intrínseca prueba de haber obtenido la maestría del espíritu por medio de la maestría del cuerpo. Los más serios textos mencionan la

imposibilidad de realizar por cualquier otra vía exenta de la Hatha-yoga (la cual toma su punto de partida dentro de la GHATASTHA YOGA). Se prosigue según la regla lógica evolutiva en la misma forma que la proyección en el espacio de todo el macrocosmo. Es por medio del número **helicoidal** que en cierto modo puedo explicarlo.

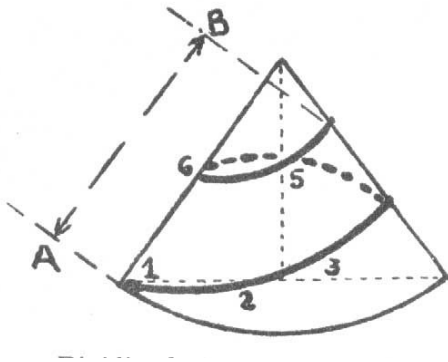


FIGURA No. 65

Dividiendo la espiral en seis tramos, el séptimo que resulta del avance A-B, es capitalizado en el espacio durante la trayectoria de los otros seis. Es bien conocido que todo nuestro sistema es lanzado al cosmos en forma helicoidal e igualmente se puede indicar que una evolución microcósmica deberá seguir naturalmente toda esta misma línea de conducta para que exista siempre equilibrio entre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño. Si el mundo vibra a determinadas pulsaciones, lo normal es intentar la misma pulsación en el ritmo si no es que la idéntica cadencia para obtener el YUG (la identificación). Hemos visto que nuestro mundo cumple una revolución en 25.920 años como en una gran pulsación, y así mismo es simbolizada la revolución diaria en nuestra vida por medio de las 25.920 respiraciones normales en 24 horas. Todas las prácticas, las disciplinas, las reglas, no son sino ejercicios momentáneos (artificios, puesto que nos hacen salir de la línea llamada corriente y natural de nuestra existencia). Después de haber adquirido el dominio de nuestros complejos el organismo purificado será un vehículo consciente de su tarea y solamente hasta entonces podremos identificarnos verdaderamente al Gran Todo.

La **HATHA-YOGA** ha sido suficientemente definida en el curso de este libro por lo cual no es necesario insistir en esta línea de identificación que es seguida por medio de la fuerza, de la energía, de la voluntad, de la actividad, del sentido de lo concreto.

Proseguimos este pequeño y rápido resumen de las diferentes líneas de la Yoga (por orden alfabético para encontrar fácilmente las reglas en caso de desearlo el lector).

La **JNANA-YOGA** es el sendero del conocimiento, del trabajo del estudio. Los Upanishads proclaman la superioridad de esta Vía. Se trata de una vida basada en el estudio racional, en las Escrituras, en la Ciencia, etc., (es en cierto modo lo que se viene a presentar por medio de este libro del Yoghismo). Esta intelectualidad deberá evidentemente ser asociada con la contemplación. Durante el período upanishádico el hombre se retiraba al bosque para la contemplación de las Verdades Eternales de la Vida (Vanaprastha). Para el Señor Krishna se trataba más bien de una síntesis de karma y jnana y dicha filosofía se encuentra expuesta en el segundo capítulo del Gita.

Está dicho que es la Vía en virtud de la cual el **avarana** (velo de la ignorancia, un poco como agnan; los hindúes dicen que es un demonio y que solo se lo puede vencer con Jnana-yoga*) se encuentra alejado del Yoghi y está constituida por los **Bhumi** (planos) los cuales son:

Vikshiptata (estado de dispersión)
Gatayata (acercamiento del pasado)
Shlishtata (estado de asombro)
Sulinata (disolución)

Este método requiere estas cuatro condiciones así enumeradas, pero debe ser preservado a su vez de cuatro obstáculos. Estas pruebas son:

Laia (inactividad)
Vikshepa (dispersión)
Kashaya (fastidio)
Rasvadana (placer de la práctica)

Se confunde frecuentemente la Jnana-yoga con el **JNANA** el Saber.

JNANA, es la **Consciencia Bráhmica** (Brahma-Jnana le dicen los Vedantistas y Nirvikalpa-Samadhi le llaman los Yoghis).

El Conocimiento (sería más exacto decir el Saber) es de dos categorías:

Sa-Vishaya (con objeto)
Avishaya (sin objeto)

Los siete bhumis del Saber (a fin de distinguirlos de los bhumis del conocimiento) son:

* N. Ed. Línea faltante en los textos de editorial Diana, presentes en el original francés, su inclusión fue dispuesta por el traductor de la Obra, Dr. David Ferriz en su "Análisis en defensa del Original Francés...", 4 de febrero 1988.

Subha-Ichha (buena voluntad)
Vicharana (reflexión)
Tanu-Manasa (sutitidad de espíritu)
Sattwa-Apatti (percepción de la realidad)
Asansakti (desaparición de los atractivos del mundo)
Padartha-Ābhavani (desaparición de las formas visibles)
Turyaga (lo no manifestado)

Existe además el **JNANA-VIJNANA-YOGA** correspondiente al séptimo capítulo del Baghavad Gita, el cual se resume como un conocimiento junto con realización, es la exposición del Alto-Prakriti, es decir, si se prefiere, la relación de Dios con el mundo.

La **JAPA-YOGA** viene a ser el sendero de la reintegración por medio de la fé en la repetición de un nombre al cual se le rinde culto. El **Japa** constituye la recitación de una oración, más que todo la repetición rítmica de una fórmula hermética: por ejemplo, un mantram repetido mentalmente.

El **Nitya** es el mantram cotidiano que se practica por la mañana y por la tarde.

El **Naimittika** es el JAPA de los días de celebración Iniciática o de ocasiones especiales.

El **Kamya** es el Japa de los resultados deseados.

El **Nishidda** (el protegido) carece de método, de reglas, de conocimiento, es la oración que se improvisa en cualquier forma.

El **Prayashchitta** (penitencia) se practica debido a alguna falta.

Achala (inmóvil) en algún asiento especial, con accesorios, etc.

El **Chala** (en movimiento) en cualquier momento, en cualquier lugar, sin limitaciones ni reglas, no obstante es un Japa que no se debe dejar ver que se pronuncia.

Vachika (japa hablado) se lleva a cabo con fuerza debido a que se escucha y se practica para lograr un beneficio cualquiera, o un interés de este mundo.

Upanshu (murmurando) en el cual se articulan los sonidos sin que nadie los entienda, es un japa que prepara para un mundo sutil.

El **Bhramara** (japa de la abeja) es murmurado como un zumbido de abeja, los labios y la lengua permanecen inmóviles. Permite la concentración mental y proporciona el estado místico.

El **Manasa** (japa mental) reside únicamente en lo mental, posee principalmente un sentido oculto (kuta- artha).

Arkhandá (ininterrumpido) es para los que renuncian a este mundo.

A-Japa (el no pronunciado) es el mantram de la identificación, en el cual se repite 21.600 veces por día: Yo Soy El, El Es Yo.

Pradakshina (circuambulatorio) se recita con el rosario **rudraksha** (o con el Tulasi) alrededor de un **pippala** (higuera sagrada), de un Templo, de un Santo Lugar, de un Jardín Consagrado.

Como se comprende, se trata evidentemente de una parte de la Mantra-Yoga.

La **KARMA-YOGA** consiste en la práctica de las Escrituras textualmente, las ceremonias religiosas y los deberes morales. Es la actividad, el trabajo, el deber, las consecuencias. Es la vía de la reintegración por la acción (ver Gita II-48). No se trata, como muchos se lo imaginan de cumplir más o menos las exigencias de la vida por entenderlas como karma. Es indispensable además tener conocimientos adecuados de las Escrituras, de los hechos, de los rituales, de sus consecuencias y circunstancias, para activar una misión especial que se debe cumplir, es un método Yoga y no un dejar correr la existencia. Lejos de constituir un determinismo es por el contrario la lucha constante por el servicio, la impersonalidad, la misión a cumplir a cada instante para transformar la aplicación de las leyes generales de causa a efecto y subvenir así a las necesidades del espíritu, el cual no puede estar satisfecho aquí sino por el trabajo intensivo.

Existe además una subdivisión denominada **Karma-Kanda** o Sendero de los rituales, de los dogmas, de las Escrituras, de los sacrificios, etc., la cual es enseñada en la segunda parte de las Escrituras Reveladas (la primera parte corresponde a la **Jnana-Kanda**).

La **KRIYA-YOGA** es la Vía por medio de la acción tanto interior como exterior. Las formas de actuación son diversas:

Sthula-Kriya, acción física y material

Sukshma-Kriya, acción sutil

Laya-Kriya, acción fusionante



FIGURA No. 66

El SUBLIME MAESTRE, Mahatma Chandra Bala, Dr. Serge RaYnaud de la FeRlere, reconocido por sus Discípulos como el Iluminador Universal de la Nueva Era acuariana, quien negándose a sí mismo se presenta de acuerdo a la intelectualidad de este ciclo.

La palabra karma proviene de una raíz en lengua pali que significa acción y el sentido derivado es **acción y resultado adecuados al acto**.

En cierta forma es la ley de causa a efecto que opera en todos los planos de la existencia. El karma en este orden de ideas aparece evidentemente como una Ética en la esfera moral donde el hombre forja su carácter y hace su destino. La **Kriya** es más bien una actividad con la idea de una disciplina que comienza en el mundo interno, es decir, que en este sentido se trata típicamente de Hatha-yoga, aunque el trabajo puede ser impulsado más adelante. La Kriya-yoga es para aquellos que han sobrepasado el período de la Yoga exclusivamente física, es decir, después de varios años de práctica de asanas se podrá emprender este trabajo de acción interna que consiste en cierto modo en la **Laya-yoga** para diluir los chakras: es la transmutación de los centros nervofluidicos a una nueva tonalidad vibratoria mucho más sutil.

Es la preparación a la **Kundalini-yoga**, en otras palabras, se requiere una enorme experiencia de Hatha-yoga antes de abordar la **Kriya**, la cual, no obstante, permite permanecer en la vida mundana, de tal manera que no es necesaria la vida ascética aunque las disciplinas para ser un kriya-yoghi no dejan de ser de lo más estrictas.

La **KUNDALINI-YOGA** es el método de reintegración por medio del despertamiento de la Energía Vital. Además de los ocho grados de la Hatha-yoga existen aquí todavía otros siete suplementarios. Es decir, que los que han concluido la Hatha-yoga completamente (sea que hubieran escogido la kriya o no) pueden entonces perfeccionarse en nuevas disciplinas para completar la regla definitiva hacia la Liberación. Hay que tomar en cuenta que en lo que concierne a la **Kundalini-yoga** es casi indispensable estar retirado del mundo, pues el tiempo que se requiere para entregarse a la práctica no permitiría la vida social, además de que es necesario cortar con todas las mundanidades.

Además de los ocho elementos de la Hatha-yoga se deben practicar también:

- Shodana** (purificaciones especiales)
- Dhriti** (empuje, valor)
- Sthirata** (constancia)
- Dhairya** (resistencia)
- Laghava** (sutilidad)
- Pratyaksha** (evidencia directa)
- Nirvikalpa-samadhi** (identificación sin pensamiento)

La **LAYA-YOGA** es la unión mediante la disolución. Esta Yoga consiste en concentrarse en el objeto o perspectiva abstracta y disolver la consciencia en el objeto de la contemplación que llega a ser entonces el centro de la individualidad en el exterior del cuerpo. Es el fundamento de la adoración a las

imágenes o a los símbolos (principios de la Iglesia Católica, por ejemplo).

La técnica reside en el despertamiento de la Energía de la Naturaleza (es Prakriti, el elemento femenino que se encuentra en el chakra Muladhara) para hacerla ascender por el canal mediante la fuerza kundalínica hasta los mil pétalos (donde mora Purusha, el elemento masculino). Con la fusión establecida, la unión (Yug), tenemos la **Gran Boda Mística**, la **Gran Obra** de los alquimistas, la transmutación del plomo (símbolo del chakra inferior) en oro (símbolo del loto de los mil pétalos), Sahasrara-Padma, que es representado por el Sol o por el oro.

La Laya yoga es, pues, la disolución de las facultades mentales en el objeto mismo de la concentración o en la abstracción completa (mediante el sonido interior) puesto que es el aliento de vida (prana) que se fusiona con la Consciencia Universal (Brahma-Rundra).

Shiva mismo dice, mitológicamente, que existen ciento cincuenta mil formas de Laya, pero las cuatro más corrientes son las siguientes:

- Contemplación** con shambavi-mudra
- Escuchar el sonido interno** con bhramari-mudra
- Goce del néctar (Rasa)** con kechari-mudra
- Felicidad** con el Yoni-mudra

El Laya-yoga se compone de nueve grados y siempre con las mismas disciplinas más o menos, reglas, purificaciones, etc.

- 1° Yama (abstinencias)
- 2° Niyama (reglas de vida)
- 3° Sthula-Kriya (acción física y material)
- 4° Sukshma-kriya (acción sutil)
- 5° Pratyahara (control de las percepciones sensoriales orgánicas)
- 6° Dharana (meditación)
- 7° Dhyana (concentración)
- 8° Laya-Kriya (mediante asanas superiores) (acción fusionante)
- 9° Samadhi (identificación)

Es la Hatha-yoga en su octava superior, la forma elevada del método básico pues, en efecto, cada vez se advierte que es la Hatha el sistema-tipo en el que se fundan los demás sistemas.

La **MANTRA-YOGA**. Existe un libro de Poderes del Sonido: el **Mantra-Shastra** que constituye la Escritura Revelada de las fórmulas herméticas y la manera de pronunciarlas. Hemos visto hasta ahora los Japas que son aquellos que deben ser formulados en diversos tonos para que sean cumplidos los deseos. Estos Encantamientos Mágicos son la Potencia del Verbo que se

manifiesta por medio de vibraciones especiales. Ejemplo:

Por medio de una sílaba: **AUM**

Por medio de dos sílabas: **SOHAM** (El Es Yo)

Agregamos todavía: **HANSAH-AHAM-SAH** (Yo Soy EL)

Por medio de seis sílabas: **AUM-NAMAH-SHIVAYA**

Por medio de ocho sílabas: **AUM, HRAM, HRIM, NAMAH, SHIVAYA**

Existe una multitud de mantras, cada uno con resultados diferentes:

Primeramente los mantras **Siddha** (los cumplidos).

Los **Sadhya** (instrumentales) los cuales producen su efecto después de mucho tiempo.

Los **Sasidha** (con cumplimientos) los cuales producen su efecto de acuerdo a los méritos personales.

Ari o Ripu (enemigos) los cuales destruyen los méritos y el éxito.

El Sendero de la Reintegración por la potencialidad del Verbo (Mantra-yoga) es largo y demanda una enorme asiduidad, lo cual se puede juzgar por las líneas que hay que recorrer. Existen dieciséis **Angas** (grados) en la Mantra-yoga:

- I. **Bakhti** (hemos visto todos los rigores que ello comporta).
- II. **Shuddi** (pureza).
- III. **Asanas** (naturalmente seleccionando nada más las principales, como las que hemos mencionado como asanas-tipo dentro de la lista de 84 posturas tradicionales). La Padmasana, la Siddhasana, la Paschimottasana, la Vajra, deben siempre quedar incluidas dentro de la serie seleccionada. También los pranayamas con los bandhas principales.
- IV. **Panchanga-Sevana** (observación del calendario con sus ciclos y posiciones planetarias).
- V. **Achara** (Vía de conducta). Tiene tres clases: Divya-achara, conducta angélica; Dakshina-achara, buenas acciones; Vama-achara, uso de los sentidos. Estas tres clases de conducta se relacionan con el género de existencia y son asimilados en particular a los gunas. De ahí que el divya-achara, la conducta de los buscadores corresponde al sattva-guna, el dakshina-achara corresponde al raja-guna, y el vama-achara es para los que experimentan el tamasa-guna.
- VI. **Dharana** (meditación).

- VII. **Divya-desha-sevana** (Divya es una especie de iniciación que se da después del Sparsha-diksha; desha es un término sánscrito que significa espacio y de este término nació la palabra paraíso, paradsha, más allá del espacio, que los cristianos emplearon después para designar un mundo de beatitud. Los tres términos juntos significan: búsqueda de las comarcas divinas. Es así como los hindúes definen las dieciséis moradas de las deidades adoradas).
- VIII. **Prana-kriya** (La acción exterior e interior para recolectar la energía vital que existe en todas las cosas).
- IX. **Mudras** (actitudes)
- X. **Tarpana** (Satisfacer, calmar). Es la ofrenda ordenada en los Vedas. Es un ritual que los hindúes hacen cada mañana, por ejemplo, con agua, que es ofrecida a los antepasados (con oraciones, etc.).
- XI. **Havana** (Ofrenda por medio del fuego. Los utensilios para el ritual son colocados dieciséis veces en el fuego con salmos, mantras, etc., antes de ser usados en los ceremoniales).
- XII. **Bali** (Es un demonio de la India que reinaba en los tres mundos, Cielo-Tierra-Infierno, y al cual Vishnú bajo la forma de un enanito pidió le permitiera dar tres pasos dentro de sus territorios y una vez que recuperó su verdadera forma pudo conquistar todo, menos el Infierno. Todavía los hindúes conservan un ritual para conmemorar ese hecho).
- XIII. **Yajna** (Adoración ritual en la Mantra yoga para la cual se requieren perfumes, flores, incienso, ámbar, alimentos, agua para lavar los pies y para asperjar, y agua y miel, todo ello para adorar al Gurú, así como agua para los ornamentos, atributos (luz, vestidos, etc.) para los ceremoniales).

Así pues, al igual que en la Bakhti, no se trata de ser solamente un místico, sino que además es indispensable cumplir todo un ceremonial y seguir las mismas reglas que en el dominio concreto de la Yoga, estudios, prácticas de posturas, purificaciones, etc. En la Mantra-yoga se hace igualmente indispensable entregarse a toda una técnica antes de emprender verdaderamente la pronunciación de los mantras, lo cual demanda previamente una perfecta maestría del cuerpo y del espíritu. La Mantra-yoga como la Bhakti-yoga no son caminos más fáciles que los otros; por lo demás, todas las vías de la Yoga son métodos que están basados en los mismos primeros elementos de la Hatha-yoga, ya que hasta la misma palabra lo indica; HA (Luna) 'I'HA (Sol), las dos polaridades a unir antes de poder esperar la más mínima realización.

Los Mantra-yoghis se concentran generalmente en el **Cisne Místico** (el Kala-Hamsa) y practican el **Pranava-Mantram** (el monosílabo A U M). El Bija-tipo

es el AUM, cuyas tres letras representan varios símbolos filosóficos. **A** es el equilibrio, **U** la Preservación, **M** la transformación. Evidentemente también es: Brahma (el primer creado). Vishnú (la forma que evoluciona y que es representada cada vez al comienzo de cada Era). Shiva (el destructor de las pasiones, la transmutación de las cosas y de los hechos).

El **BIJA** (semilla, semen) es la quintaesencia, es el centro vital y genésico de un Mantram, está representado además en la respiración con sus tres tiempos: puraka, khumbaka, rechaka (inspiración, retención, exhalación).

El Mantram está compuesto del **Bija** (el germen), el **Shakti** (la fuerza del verbo) y del **Tilaka** (la columna, el soporte del mantram). Estos tres planos están bien simbolizados en el Cisne Místico. La cabeza corresponde a la **A**, Brahma, la idea primigenia, la creación, la Vida; la **U** es el cuerpo, es Vishnú, la forma, la segunda manifestación de Dios; la **M** está simbolizada por las alas del Kala-Hamsa, es Shiva, el pensamiento que transforma, son los agentes de la transmutación (de terrestre o acuático el animal llega a ser aéreo gracias a este atributo). Tal como el misterio filosófico de la Esfinge de Egipto que está representada por una cabeza humana (signo del Aguador), la intelectualidad, el Saber; el cuerpo que representa la forma, la materia, el plano en el cual estamos; y, finalmente, las alas que caracterizan el signo del Escorpión que se transforma en Aguila, el misterio del octavo signo zodiacal).

Este trilogismo es la identificación del hombre con Dios por medio de los tres planos del microcosmo (físico, mental y espiritual) reunidos a los del macrocosmo (material, astral y divino).

Hay que observar también las horas para ejecutar las fórmulas de acuerdo a las exigencias del motivo. El día de 24 horas está dividido en dos partes: el día y la noche que constituyen los lapsos de tiempo positivo y negativo respectivamente.

अहोरात्र
DIA NOCHE

AHORATRA = JORNADA DE 24 HORAS
D. N.

Las diversas vibraciones según el tiempo ayudan a la ejecución de los Mantras así como en las posiciones (asanas) se observan las posturas positivas (lado derecho predominando) o negativas (lado izquierdo predominando). También existen estas modalidades en los Mudras (las actitudes, los dedos en

particular) según las posiciones de meditación o de concentración. Se tendrá cuidado además de tomar en cuenta no solamente los días llamados masculinos (martes, jueves y sábados) y los días llamados femeninos (lunes, miércoles y viernes) además de los aspectos planetarios, sino también las horas, las cuales son regidas por los Genios. (Los Espíritus que corresponden a cada hora constituyen un estudio demasiado largo para abordarlo en este momento).

Los tres MANTRAS esenciales que son habitualmente practicados, son los siguientes:

AVALOKITA o Bodhisattva Chenraze (el que ve con los ojos penetrantes). es el célebre mantram que ha sido popularizado por todos los textos de vulgarización corriente:

AUM MANI PADME HUM ... (Salutación a El, quien es la joya en el loto).

MANJUGHOSHA o Bodhisattva Jampalyang (Dios del Saber Místico) el cual se practica bajo la fórmula de las más agudas tonalidades del mantram:

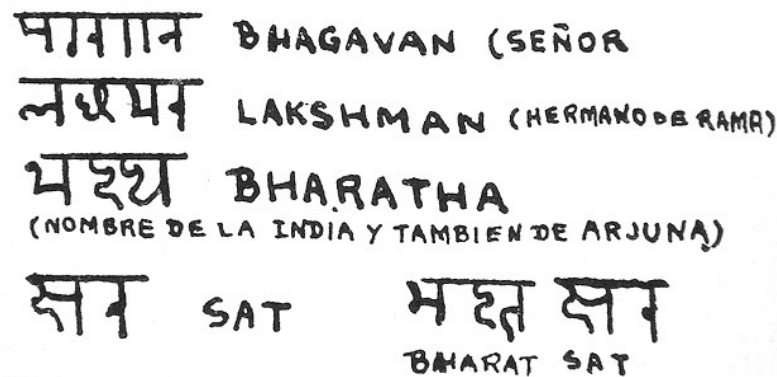
AUM WAGI SHORI MUM... (Salutación al Señor de la Palabra Mum).

VAJRA-PANI o Bodhisattva Chakdor (El Dios del Trueno) por medio del mantram que asciende en la escala musical lenta y sostenidamente:

AUM VAJRA PANI HUM... (Salutación a Aquel que sostiene el Dorje).

Naturalmente estas fórmulas no pueden ser pronunciadas sino por aquellos Adeptos que han sido debidamente preparados por un Gurú quien les habrá enseñado a pronunciarlos. El Maestro repite varias veces el mantram en presencia del discípulo, pues existe una técnica especial tanto para el sonido como para el aliento. En fin, hay que insistir una vez más, que los mantras no pueden ser abordados hasta después de que el estudiante haya adquirido el completo dominio de las asanas, del pranayama, etc...

He aquí algunos BIJ-MANTRAS en los cuales se podrá concentrar:



Bhagavan (Señor)

Lakshman (hermano de Rama)

Bharatha (nombre de la India y de Arjuna: literalmente “grande”)

Laseraghukul

Sattruhan

Sat (Es una palabra sagrada para significar las cualidades verdaderas así como aquellas que son santas. También se aplica a las obras dignas de elogio. Es la Existencia Real, opuesta a Asat la no-existencia).

Bharat Sat (Bhar, país, Bharathavarsha, fue el Imperio mayor de la Persia que se extendía hasta el confín de la China, hoy reducido bajo el nombre de India. Significa algo así como Verdadera Comarca Ideal, el Gran País Ideal, el Imperio de la Existencia Real).

Las repeticiones de nombres o términos sagrados constituyen importantes fuerzas, vibraciones que pueden desencadenar el calor místico:

Ya Na Ra la

Brahma (la creación)

Rama (con la significación que se encuentra en Mateo, cap. II, vers. 18)

Hari-Aum (cuya repetición produce: Mariam)

Radesham

Sat-Chit-Ananda (Padre-Hijo-Espíritu Santo; Vida, Forma, Pensamiento. La trilogía Sat-Chit-Ananda puede estar en paralelismo con El Aquil - El Aquil - El Maqul del Islam, pero comprendiendo a Sat como Realidad, a Chit más bien como la Naturaleza, tal vez la forma, y a Ananda textualmente como beatitud,

dicha, felicidad).

Tat Tvam Asi (Textualmente Tú Eres Aquello, aunque sería mejor pensar que significa: Este Absoluto Tú lo Eres. **Tat** puede ser considerado como Absoluto).

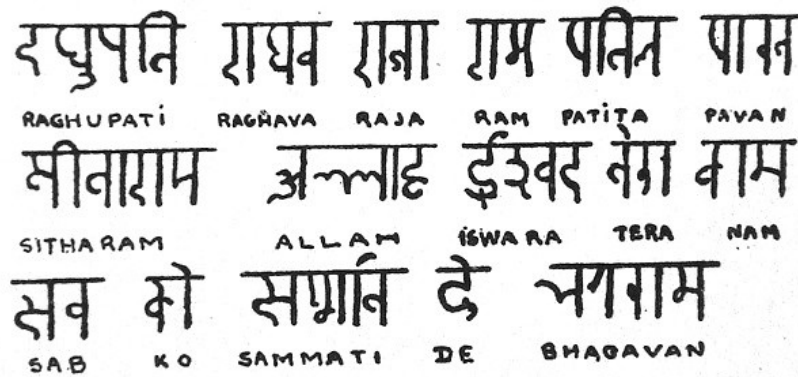
Aum Tat Sat (Salutación al Absoluto en su Realidad de Existencia, ya que sólo eso existe realmente y que la única experiencia que se puede enseñar es el Samadhi, razón por la cual se dice que todo es maya a excepción del Samadhi).

Anotamos además la oración budista: **Namo Tasseu Bhagavat Arahato Samma Sam Buddha Seu.**

Puede ser útil mencionar también el Mantram del Sabio Ramalingam (en su versión original en lengua tamil):

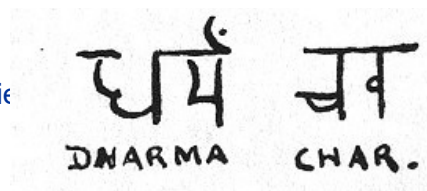
Arul Perum Jyoti, Tani Perum Kuranai, cuya traducción es: Jai Parama Diviya Jyoti, Jai Parama Karunamayi. (Gloria a la Suprema Luz Divina, Gloria Suprema, Gracia Divina).

Finalmente el Mantram del Mahatma Gandhi:



(Antepasado de Ram, nombre de Ram, Rey oprimido, piadosa Esposa de Ram, Señor, tu nombre otorga toda Sabiduría, Bienaventurado).

Termino este párrafo pidiendo una meditación muy especial sobre el siguiente Mantram, tan importante en la asimilación de sus palabras como en el valor que implica impregnarse enteramente de ellas.



Dharma Char (cumplir la Ley Divina).

Indudablemente es preferible pasar bajo silencio las particularidades de **OJAS-SIIAKTI-YOGA** (Ojas, es la energía seminal). Este sistema forma parte de la Yoga Esotérica, es una especie de Laya-Kriya-Yoga, síntesis de los principios de la Hatha en el orden secreto (**enseñanza transmitida únicamente de Maestro a Discípulo**).

La **PURUSHOTTAMA-YOGA** es el Sendero del Espíritu Supremo del cual el Gita hace mención en el capítulo XV. El mundo de Samsara (rueda de la existencia) es comparado al Arbol Pippal (la higuera sagrada cuyas hojas tiemblan al más leve viento) las hojas representan los Vedas y los objetivos de los sentidos están representados por los capullos. El análisis nos conduciría demasiado lejos en el asunto, el cual debe ser detallado filosóficamente de una manera profunda junto con una aportación de principios teológicos para lo cual no disponemos de lugar en este texto.

La **RAJA-YOGA**, se ha dicho, es la forma más elevada, a pesar de que la incompreensión de esta línea es mucho mayor que para cualquier otro método. **Raja** puede traducirse textualmente como “pasión”. La calidad raja (el Guna-raja) es violenta, activa, fogosa. Es el guna que religa al espíritu encarnado por la inclinación al trabajo dinámico, es la Vía apasionada, el culto a Yakshas (cuerpo de Shiva). La alimentación rajásica es salada, sazónada, amarga y produce una cierta agresividad, un deseo de mando, de dominación (de donde el término “raja” es aplicado a un Rey, a un Gobernante, a un Jefe, a una idea dictatorial). Una sociedad que proporciona las satisfacciones vitales económicas será una sociedad rajásica. La **RAJADHIRAJA-YOGA**, por ejemplo, es la Vía del materialismo, es la reintegración por el conocimiento terrestre (resorte del **tantrismo**). Algunos textos no insisten lo suficiente, según parece, en el punto del conocimiento físico en la Raja-yoga; en efecto, en la Raja es indispensable previamente una perfecta comprensión de la cuestión terrestre con sus múltiples experiencias. Es a una Hatha-yoga casi completa que hay que penetrar antes de lanzarse en la Raja-yoga (forma superior del Mantra-yoga, octava superior de la Bhakti), en otras palabras, es la Maestría de la Laya-yoga.

RA es la inversión de la raíz-clave **AR**, indicación de un carácter universal. La raíz RA es empleada en el llamamiento al Dios Solar de todas las religiones. Los signos de sus letras: **aleph** (potencia) y **resh** (movimiento propio) forman un conjunto que se representa en estilo jeroglífico por medio de una línea recta (Valor 123, del cual es ya sabido que disponiendo el 1, el 2 y el 3 en sus SEIS permutaciones posibles de dos ternarios resulta el 666, número de la Bestia según el Apocalipsis, Cap. XIII, vers. 18; en griego sería Attis, el rival de Jesús).

Algunos han creído ver en la Raja-yoga una especie de espiritismo (o como lo llaman los países sajones, espiritualismo, para calificar la nigromancia, la mediumnidad, las relaciones con los espíritus de los muertos, etc.). Ello proviene,

sin duda, de que desde hace algunos años, ciertos movimientos de vulgarización de la filosofía orientalista se han entregado al molde del espíritu occidental y se han amparado en la importancia y en la superioridad de la Raja-Yoga. Entre las numerosas asociaciones que se dicen de teosofía, raras son aquellas en que sus miembros no practican una especie de auto hipnotismo llamado pomposamente **Raja-yoga**, ... en el que se trata de vislumbrar las cosas del otro mundo y de “recibir” los “mensajes”... !

Todo ello, sin embargo, nada tiene que ver con ninguna parte de la verdadera Yoga. Una vez más hay que hacer una rectificación sobre el sentido real de los términos empleados. El espiritualismo es la filosofía que demuestra la supremacía del Espíritu en contra de la teoría materialista, en tanto que el espiritismo no se ocupa sino de las posibles relaciones con los espíritus de los muertos. En cuanto a la “Teosofía” es un método que ha florecido desde los tiempos de la Antigua Grecia, y así lo indica la palabra misma, del griego Theo, Dios y Sophia, Sabiduría. Y de cuyo término se han apoderado numerosas sectas modernas (numerosas sociedades establecidas en América en particular).

Multitud de personas que siguen diversas lecturas que son llamadas “esotéricas” se lanzan por vías que ignoran completamente hasta en su sentido mismo. De esta manera muchos se conceden a sí mismos el título de Raja-yoghis para cortar sencillamente (según ellos creen) cualesquiera cualesquiera discusión técnica o para dar la demostración de las pruebas de su avance. Es falso que la Raja-yoga sea puramente mental, pues por el contrario busca la abolición de la actividad mental, pero tal como la entiende la mayor parte de la gente y tal como está vulgarizada frecuentemente, se trataría entonces de una acrobacia psíquica basada en el vago conocimiento de una mezcla de budismo e hinduismo, sin ninguna práctica especial (ni siquiera teóricamente).



FIGURA N° 67

Cisne blanco, puro, fotografiado junto a un lago suizo, casi a 2000 metros sobre el nivel del mar, en las montañas de la provincia de Grisons, Suiza (frontera con Austria). Foto tomada por el Sublime MAESTRE en 1959 al estar cumpliendo su período de Vyutthana.

Basta dar una pequeña ojeada a la imprescindible disciplina en el estudio de la Raja-yoga para comprender que es fácil desenmascarar a todos aquellos que se adornan con este título y cuyo nombre mismo no debería ser pronunciado sin estar respaldado por una documentación suficiente. Además del indispensable saber metafísico, se debe poseer una perfecta maestría del cuerpo y del espíritu por medio de una larga práctica de la **Hatha** y después de haber abordado por lo menos la **Laya** con su intensivo trabajo interno, así como haber abrevado los conocimientos intelectuales de la Jnana tanto como la devoción de la **Bhakti** con sus rituales, su entendimiento del amor universal e ilimitado, se podrá llegar entonces a la vía de la contemplación de los tres planos que constituyen la **Raja-yoga**.

Nadie puede llamarse ni siquiera estudiante de la Raja-yoga hasta que no hubiere completado todos los métodos previos y pueda entonces abordar los grados de la Yoga-Regia. Existen quince angas (grados) en la Raja-Yoga:

1° **Yama** (abstinencias).

2° **Niyama** y únicamente con estas dos reglas y disciplinas se puede examinar inmediatamente a los alumnos que dicen estudiar la “Raja” pues, aunque no hayan querido molestarse en la Hatha, Laya, Bhakti, etc., deberán cumplir con un mínimo de prácticas en las condiciones requeridas al principio (yama y niyama, las abstinencias, las reglas de vida con todas las purificaciones que ello implica!).

3° **Tyaga** (renunciación, especialmente a todas las formas manifestadas con el objeto de contemplar únicamente la Existencia).

4° **Mauna** (silencio que se imponen los Yoghis durante algunos días, semanas o meses).

5° **Vijana** (Soledad). Es el propio SI personal en la Yoga).

6° **Kala** (El Tiempo. Ello se entiende en Yoga como la sucesión de los instantes que aparecen como la Felicidad Suprema, Individual, **No-Dual**).

7° **Asanas**; es solamente hasta el séptimo lugar que vienen las posturas tradicionales; se ve inmediatamente la dificultad de este sendero superior, el cual es mucho más exigente con los alumnos antes de permitirles emprender las posiciones físico-psíquicas. En cambio en la Hatha-yoga es en el tercer anga que ya debe cumplirse con el perfeccionamiento por medio de las asanas.

8° **Mula-bandha**, el cual da una idea de la importancia de los ejercicios a practicar previamente, puesto que se debe estar suficientemente flexible antes de emprender la menor contracción.

9° **Deha-samya** (enaltecimiento del cuerno, entendiendo esa realización igualmente para todos los grados de la Yoga).

10° **Drishti** (mirada, comprendida en el sentido de la contemplación, la cual se lleva a efecto mediante el Conocimiento de la Raja-Yoga en que aparece el Principio Universal. Es en cierto modo lo que los teósofos judíos llaman el Daath).

11° **Pranayama** (control de la respiración).

12° **Pratyahara** (control de las percepciones sensoriales orgánicas).

13° **Dharana** (meditación).

14° **Dhyana** (concentración).

15° **Samadhi** (identificación). Esta última sublimación está compuesta por:

Vitarka (facultad razonante cuando el propósito es un principio de existencia material).

Vichara (facultad pensante cuando se trata de la existencia sutil).

Ananda (felicidad, beatitud absoluta. Alegría encontrada en el Sendero Iniciático. Es una actividad creativa con el principio, de percepción sensorial y no un estadio negativo.

Aham-kara (Principio de Existencia con la persona Suprema (Purusha), es decir, con el **yo** por oposición al Asmita. Es el conocimiento de sí mismo. Es el camino de los Bakhti mediante la identificación con el Gurú para interpolarse después con la Divinidad, por lo cual debe ser una impersonalización del Sí).

La Raja-yoga es la contemplación del Gran Principio en los planos: exterior, intermedio e interior, es la abolición de todo movimiento mental. La Hatha-Yoga es lo único que puede conducir a este estado, el cual debe ser unificado a dicha línea, línea que no es posible reducir a un simple método físico. La Hatha-yoga es el punto de partida y de llegada; hasta se podría decir que la Hatha-yoga debería simplemente ser entendida como Yoga, o, bien, si se prefiere comprender la YOGA como el conjunto de los diversos métodos que hemos contemplado, entonces tendremos que todos se apoyan en la Hatha-yoga que es lo esencial y viene a ser como un leit-motiv de todas las líneas, y una vez más comprendemos que en la Hatha-yoga, no se trata solamente de las asanas sino del conjunto de purificaciones y técnicas requeridas para alcanzar la fusión de los dos principios. Luego entonces la bhakti, la mantra-yoga, la raja-yoga que son métodos de polaridad negativa (pasivos dentro del trabajo más subjetivo como ahora lo entendemos) no tienen ninguna razón de ser puesto que la Hatha resume las dos polaridades y en ese caso es también obvio mencionar la Jnana, la Laya, la Kriya, etc., ya que a su vez son típicamente positivas.

La Raja-yoga, sendero de reintegración por medio de lo que se podría

llamar una síntesis es, en verdad poco común entre los grandes Maestros. Por ejemplo, en el caso de Rama-krishna el Paramhansa, fue solamente un Bhakti, su discípulo Swami Vivekananda a pesar de que enseñó el método de la Raja estaba lejos de seguir esta Vía; el Mahatma Gandhi siguió la Karma-yoga más que cualquier otra cosa y sus principios del Ahimsa (abstención de la violencia) forman parte de una concepción de la Bhakti aunque constituye, sin embargo, una de las primeras reglas en Hatha-yoga. Sólo los Grandes Rishis de la Antigüedad han alcanzado la Raja propiamente dicha, además de unos cuantos Sabios cuyos nombres no han llegado jamás al mundo. En las cuevas de los Himalayas existen los Santos que nunca se han dado a conocer a la Humanidad y que son los verdaderos Guías que tienen el derecho al título de Raja-yoghis.

La Raja-yoga se divide en cuatro estadios:

Samadhi-Pada (identificación del principio de abajo con el de arriba).

Sadhana-Pada (estadio de práctica indispensable desde abajo).

Siddhi-Pada (los poderes que es posible adquirir en nuestro mundo terreno).

Kaivalya-Pada (realización suprema en este planeta).

Es a través de este proceso que el Raja-yoghi se libera completamente y se funde a la universalidad eternal.

Se podría mencionar además la **SHIVA-YOGA** o **MAHA-YOGA** (Gran Yoga) que son nombres que se aplican a la **Raja-dhiraja-Yoga** (Vía del Materialismo), la cual es una arqueyoga (arquetípica) sin práctica exterior, para aquellos que han completado la ronda de los métodos. Es la Yoga esencial que religa el **sí mismo** con el **Sí supremo**. La palabra **yo** no existe más, sino que el Yoghi, concentrado, llega a liberar su espíritu y a identificarse con la forma total, mediante la adoración a su **Gurú** y al Supremo conocimiento.

El **RAYA-ATMIKA-BHAKTI** es un Sendero de aplicación pasional en el cual existen ocho asignaturas:

Stambha	(el estupor).
Sveda	(la transpiración).
Romancha	(erizamiento).
Swara-bangha	(dificultad de alocución).
Kampa	(el estremecimiento).
Valvarna	(cambio de color).
Ashru	(las lágrimas).
Pralaya	(desvanecimiento).

Todavía es posible citar algunas líneas como la **SANNYASA-YOGA** o vía de la abnegación, la cual constituye el renunciamiento por medio de un estado interno (sin la cesación por ello de las actividades), el no-apego a los frutos de la acción (ver el último capítulo del Bhagavad Gita).

Existen todas las formas de Yoga que enseñan los textos del Bhagavad Gita (18 métodos) además de las enseñanzas de la Escuela de Patanjali (Seshwara-Sankhya) así como la **SAMO-HANA-TANTRA-YOGA** que consiste en el principio metafísico unido al conocimiento, la SVADHYAYA-YOGA o desarrollo del **Sí** por medio del estudio de las Escrituras Sagradas y Reveladas junto con la repetición del nombre de un aspecto de la Divinidad (Japa), y, en fin, tantas otras formas secundarias de Yoga.

La **YENTRAM-YOGA**, no es, en cierto modo, sino una arte de la técnica de la concentración, puesto que se trata de la concentración en una especie de pántaclo (yentram). Esta concentración en un punto (sea una gráfica, una estatuilla, una fórmula, etc.) produce un fenómeno de desplegamiento, sea del visualizador o del objeto visualizado.

Los Yentras pueden ser también cuadros mágicos, símbolos, en una palabra, **Mandalas** (estáticos, o movibles como por ejemplo los de la vida diaria o los del simbolismo viviente).

No es necesario seguir mencionando más técnicas, pues sus diversas formas son justamente diferentes métodos de lo que se puede llamar el **yoghismo**, aunque en realidad no existe sino una Vía, un Camino Perfecto, un Sendero Iniciático que es el YUG.

Este perfeccionamiento a practicar con el fin de cosechar los frutos de la Sabiduría ha sido enseñado en todos los tiempos. En su Epístola a los Gálatas (Cap. VI, vers. 7, 8 y 9) San Pablo ya ha enseñado las consecuencias que pueden dimanar de nuestros actos, es el Karma, la Ley de causa a efecto que indudablemente proviene de nuestra falta de Fe y debido a la actividad espiritual no desplegada. La concepción materialista sólo permite recoger una cosecha de materia y como el principio de no creer en una prolongación no puede ofrecer sino la idea de una cesación completa de la existencia, esta filosofía es verdaderamente desalentadora; no engendra, en cierto modo, sino dolor y no deja ninguna lección que pueda ser aprovechada. Los budistas poseen una idea profunda del dolor, él radica básicamente en la ignorancia humana:

“He aquí, ¡oh! monjes, la santa verdad sobre el dolor: el nacimiento es dolor, la vejez es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor, la unión con lo que se ama es dolor, la separación es dolor, no lograr sus deseos es dolor, en resumen 1as cinco especies de apego son Dolor”.

“He aquí, ¡oh! monjes, la santa verdad sobre el origen del dolor: es la sed de existencia la que nos conduce de renacimiento en renacimiento

acompañados de placer y de codicia, la sed de placer, la sed de existir, la sed de impermanencia”.

“He aquí, ¡oh! monjes, la santa verdad sobre la supresión del dolor: la extinción de la sed de existencia por medio del aniquilamiento completo del deseo, desterrando el deseo y liberándose de él sin dejarle ningún sitio”.

“He aquí, ¡oh! monjes, la santa verdad sobre el camino de la supresión del dolor que consiste en los ocho ramales del camino sagrado: voluntad pura, acciones puras, pensamientos puros, lenguaje puro, medios de existencia puros, aplicaciones puras, memoria pura y meditación pura”.

“Qué cosa pensáis, ¡oh! discípulos, que es mayor: el agua que contiene los grandes océanos o las lágrimas que han sido derramadas y que habéis vertido durante esta gran jornada en que vagáis a la aventura de migración en migración y en que habéis gemido y habéis llorado? La muerte de una madre, la muerte de un padre, la muerte de un hijo, la pérdida de bienes, todo ello lo habéis experimentado a través de largas edades, y cuando a través de esas largas edades habéis sufrido estas pruebas, han sido y son vertidas más lágrimas que el agua que existe en los grandes océanos...”

Todo ser humano que durante un instante en su vida haya percibido la Gran Ley del Dolor y la no-existencia del **yo**, desencadena una fuerza cósmica: ha entrado en la Corriente, dicen los textos budistas.

El **Pratimoksha** (confesión general) se practica públicamente en los monasterios budistas. Este reconocimiento del dolor, del mundo efímero e ilusorio, es una parte de la Liberación. De igual manera durante el mucho tiempo que vivimos no existimos verdaderamente sino que la existencia comienza cuando se cesa de creer simplemente en la vida.

Cuánta diferencia hay entre “vida” y “existencia” y sin embargo ¡qué pocos lo han constatado! Sí pensáis en carne, con carne seréis recompensados; si pensáis en espíritu, con espíritu seréis recompensados, ha dicho Jesús el Cristo. Pensando únicamente en la materia, la recompensa viene de manera materialista, y forzosamente es otra decepción la que se alcanza un poco más tarde. En cambio, siendo recompensado en espíritu, se recibe la visión eternal de la consciencia universal.

Esta consciencia cósmica puede ser percibida a través de un estado que solamente es conocido por los yoghis, es el **samadhi**, no como el éxtasis vago de un plano hipnótico sino como una revelación directa del universo ilimitado y eternal, es la evasión del Tiempo y del Espacio, la gran Visión de lo Verdadero, es la cesación del estado de vida habitual por el **estado de existencia**.

El **Samadhi**, llamado también Unmani o Manonmani, es denominado algunas veces Amataratva, Niranjana, Jivan-mukti, Sahaja, Turya, y según el HATHA YOGA PRADIPIKA (IV-3 y 4), Sunya, Parama-Pada, Amanaska,

Niramba o Asunya.

Está expresado por las Escrituras que solamente de un Gurú puede provenir este estado de perfecto conocimiento, mukti o siddhis. La realización personal no puede venir sino después de haber recibido todas las instrucciones del Guía. Es imposible ser guiado por medio de voces internas o por maestros de lo Invisible! Ello es posible únicamente mediante un Instructor de carne y hueso que hable, que enseñe y que produzca las vibraciones que preparan al alumno a un estado de consciencia que no puede venir sino del exterior, es decir, de una voluntad ajena. Claro está que todo está en nosotros, las mayores fuerzas existen en estado latente en todos los individuos, pero es de un ser superior, de un Maestro, que sobreviene el desencadenamiento de estas fuerzas que van a ser entonces dirigidas bajo la regencia de aquel que sabe (el disipador de las Tinieblas, el Gu-Rú) conforme a un proceso que colocará al estudiante en las reglas requeridas para intentar la Gran Obra, entablar el conocimiento de la Consciencia Universal cara a cara con Dios.

El liberarse del karma (ley de causa a efecto) no puede provenir sino del Samadhi, es decir, que el poder vital (Kundalini) se despierta por medio del esparcimiento del Prana en el Sushumna, el cual hace entrar el espíritu en el Sunya (Samadhi). Todo se encuentra basado en un principio bien simple. Las setenta y dos mil aberturas de los nadis están conectadas al canal principal del cuerpo humano, el Sushumna, que mediante la unión de Pingala con Ida recibe una corriente que pone en actividad el Sambhavi Shakti (energía divina, fuerzas supremas, el **sambhu**, que significa el Tranquilo, el Perfectamente en Paz). Todo reposa, pues, en el mecanismo de purificación de las dos canalizaciones principales (Ida y Pingala) que de esta manera llegan a poner en actividad una fuerza energética que pasa a través del canal central (en la médula espinal) Sushumna. Una vez más hay que decir que todo el sistema se basa sobre el mismo principio de Ha-tha (sol-luna, entendido en el sentido de canalización solar y canalización lunar, nadi positivo y nadi negativo). La Hatha-yoga subsiste pues muy bien como la idea primordial de todos los sistemas, llámeseles como se quiera de acuerdo a las circunstancias, es en todo caso el comienzo y el fin, el Aleph y el Tau en el substratum más esotérico de la fórmula. **Yo Soy el Alpha (aleph) y el Omega (Tau)** dijo el Cristo para expresar **Yo Soy el YUG**, el principio y la finalidad, las dos polaridades, el Ha y el Tha, las dos polaridades que ofrecen la Gran Vibración de la Unificación espiritual comprendida por aquellos que han seguido no al Jesús histórico o al profeta símbolo de varias sectas religiosas, sino al Cristo, a Aquel que ha cristalizado las fuerzas en una corriente central, a Aquel que ha realizado el Yug, al Maestre, al Guía, al Gran Instructor: el JeHsu Nazareno. Yo soy el Camino (el Tao), la Verdad (el Samadhi) y la Vida (mal traducida en vez de Existencia) Yo Soy el Tao, el Yug, la Unión, el único Sendero, el punto central, el comienzo y el fin de todas las cosas, el conjunto de todas las teorías. Yo soy la

única experiencia verdadera, la conciencia universal realizada, el samadhi, el microcosmo fundido con el macrocosmo (quien me conoce conoce a mi Padre). Yo Soy la verdad porque la única experiencia verdadera es el samadhi o el conocimiento de la conciencia cósmica. Yo Soy la existencia porque me manifiesto eternamente en el plan crístico, sin limitaciones de tiempos o de espacios (¡quien quiere ganar su vida pierde la existencia!, pero quien pierde su vida gana la existencia).

Yo Soy el Yug, el Samadhi y el Bhava... y escasamente lo traducimos como ¡Yo Soy el Camino, la Verdad y la Vida!...

Olvidamos fácilmente que Jesús el Nazareno recibió la incorporación de CRISTO no para establecer una nueva religión, sino para RE-establecer la Religión Antigua y la que ha existido siempre: el Yug, el Tao, la Vía, el Camino, el Sendero Iniciático Tradicional. El no vino para que se instituyera lo que actualmente llamamos “cristianismo” sino para recibir el culto Divino, el homenaje a la Gran Ley de Comprensión y de Unidad.

Ateísmo, anarquismo, socialismo, comunismo, cristianismo, teosofismo, espiritismo, todas las doctrinas son manifestadas al mundo pero sin poder ninguna resolver los problemas porque mientras el materialismo sea el que venga a ofrecer la “receta” la humanidad decididamente no podrá evolucionar en forma verdadera. Ahora se comprende por qué he hablado de **yoghismo** habiéndolo expuesto con un sentido Material y de acuerdo a una fórmula, lo cual es, pues, un análisis en el que la yoga debe ser realizada y no detallada, debe hacerse una síntesis y no la separación. El hecho de hacer existir de la Hatha-yoga, de la Mantra-yoga, de la Raja-yoga, de la Laya-yoga una doctrina que expone sus diversas modalidades de aplicación, para no entresacar sino las más importantes es lo que constituye un yoghismo, puesto que la YOGA debe ser la Unión, la Fusión, la Identificación. Se cometería la misma falta con la Yoga transformándola en Yoghismo, como los Primeros Apóstoles cuando fundaron un cristianismo de la Enseñanza Tradicional de JeHsu el Nazareno.

Exponer como teoría bien establecida una doctrina, un “ismo”, es escapar a la Verdad, la cual es simple, neta, Una, YUG.

He intentado en este libro hacer revivir mi experiencia personal haciendo seguir poco a poco los diversos análisis sobre los cuales me he inclinado largamente mucho más que en la explicación dada, lo cual es obvio mencionar, pues a través del proceso de recapitulación se comprenderán las etapas por las que he pasado, y es por lo que hoy me niego a hacer del YUG, de la palabra misma, una Yoga o un yoghismo, pues esto es lo que ya han hecho comúnmente los vulgarizadores. El Yug Eternal y Puro ha sido entendido como una doctrina tradicional que viene a ser la Yoga y a su vez de este sistema se han hecho emanar diferentes métodos de trabajo llevando diversos nombres de yoga según se trate del místico devoto, del intelectual, del activo, etc. A pesar de que la palabra

yoghismo no ha existido, hay que admitir que ello constituye actualmente un yoghismo, puesto que se expone una doctrina fraccionada cuyos adherentes no siempre aceptan los otros métodos del mismo sistema Yoga, del mismo modo que aquellos que se disputan a Jesús el Nazareno con el nombre de cristianismo oponiéndose violentamente los unos contra los otros: católicos y protestantes riñendo acerca de las palabras y de los conceptos tanto como los “hatha-yoghis” y los “raja-yoghis” de Occidente, siendo que en el verdadero Sendero Yug estas diferencias no existen y a lo sumo se trata de la Yoga como el sistema que conduce desde los ejercicios psicofísicos hasta el samadhi, por medio del estudio, de la devoción, de las disciplinas especiales expuestas en el curso de esta parte del libro. En una palabra, se debe seguir un yoghismo (como doctrina) para documentarse hacia la Yoga (como sistema), la cual comprende además un conjunto de ciencias y filosofías que permite finalmente la gran Realización, la Unión, la Identificación, el YUG.

El pensamiento es el maestro de los sentidos y el movimiento respiratorio es el maestro del pensamiento, es por medio de la respiración que se efectúa la absorción y la disolución (Laya) indispensable para la Liberación (Moksha). Entonces se comprende también por qué algunas teorías sitúan a la Laya-yoga como el sistema último y supremo (después de la Raja-Yoga). Todas las actividades y los pensamientos deben cesar completamente para alcanzar el plano de la Laya.

Es bien sabido que el pensamiento no ha sido todavía definido con propiedad por parte de la ciencia occidental. Como ya lo he dejado expuesto en mis conferencias (y en mi libro “Medicinas y Enfermedades”), el origen del pensamiento está mal comprendido aún por nuestros sabios modernos. Lo interesante es saber si el pensamiento es de fabricación intra-cerebral y producido en un proceso “natural” por las células cerebrales (como la insulina del páncreas, por ejemplo), o si está pre-existente (como la glucosa que proviene del glucógeno), o si pudiera ser el producto de las células de la corteza del cerebro en forma de energía especial, o si, por último, ¿existe más allá del Tiempo y del Espacio y se introduce en el cerebro llegando del Universo?

Las teorías materialistas tienen grandes dificultades para explicarse esta cuestión, no así a través de la espiritualidad religiosa cuyo principio es claro, el pensamiento es emanado del espíritu, el cual proviene por supuesto del exterior hacia el interior, puesto que está dirigido por Dios mismo. En Yoga no hay lugar a la discusión de estos principios, pues son más bien realizados que explicados. Todos los métodos (hatha, bhakti, raja y laya) son la preparación al estadio final, al objeto mismo del **samyama** (síntesis de los tres estadios finales: meditación, concentración y contemplación), al Samadhi que consiste en cierto modo en perder el pensamiento en el espíritu. De la misma manera que la sal se encuentra unida al agua del mar y el alcanfor desaparece en el fuego, así el pensamiento debe fundirse en el espíritu. El pensamiento es un conocimiento, el

cual siempre se presenta con dos polaridades (la tesis y la antítesis) y este estado de dualidad debe desintegrarse primero en una síntesis (la contemplación) y emanado de este estado vendrá la matesis donde ya no existe otro camino sino una sola Vía, el Sendero, el YUG.

Es **Atma** uniéndose en cierto modo a **Paramatma**, aunque en mi opinión jamás han estado separados, puesto que uno es el reflejo del otro: Dios creando al hombre a su imagen (Paramatma reflejando su imagen en Atma), el espíritu siendo un reflejo de la Divinidad.

El Samadhi no puede ser experimentado sino después del estado de vacío completo en el cerebro; todos los pensamientos deben ser excluidos y naturalmente es difícil considerar esta posibilidad sin la práctica de la Yoga. Esta facultad no se adquiere hasta después de haber realizado los cuatro grandes períodos de la Yoga:





ཨོཾ་ཨཱ་མ་ཨི་ཤཱེ་ཨྱཾ་

FIGURA N° 68

Yentram, mandala y mantram. El yentram es un símbolo para la meditación y la concentración; en este caso, la estatuilla del Boddhisattva tibetano Chakdor, sostiene en su mano el dorje, el cual es atributo de los Grandes Rishis, de los Grandes Hombres-Dios. En seguida el mandala, que es como un pánta clo, instruye al Iniciado en sus investigaciones y en sus prácticas, representa también a veces un emblema de ideas, de doctrinas, de colectividad, recuerda una historia, evoca un ideal, etc.; un mandala generalmente es diseñado por un Gurú. El mantram es la Potencialidad del Verbo que se manifiesta por medio de vibraciones especiales, pronunciado y vocalizado solamente con autorización y mediante la Instrucción verbal del Gurú. El yentram puede ser una gráfica, una estatuilla, una fórmula, etc.; el mandala es un símbolo diseñado o escogido por el Gurú, y puede ser estático, o también movable como el del simbolismo viviente; el mantram es una emisión sagrada. Esta gráfica de los tres motivos constituye en conjunto un mandala escogido por el Sublime MAESTRE para que sus Discípulos de los COLEGIOS INICIATICOS de la Suprema Orden del Acuario. (El yentram es una estatuilla del siglo XVII y el mandala una pieza de plata, ambas de la colección particular del MAESTRE).

ARAMBHA-AVASTHA (el período inicial) cuando con la ayuda del pranayama se abre enteramente el centro del corazón y se experimenta una inmensa alegría a través de un amor universal que se despliega en una vibración que envolverá todas las cosas y a todos aquellos que se le aproximen. El chakra **Anahata** emite espléndidos sonidos como de campanitas, como de pequeños instrumentos sonoros y un bienestar que invade todo el cuerpo se extiende tanto física como psíquicamente.

GHATA-AVASTHA (período de coordinación) en el cual se percibe el aire que llena el canal central o Sushumna, las asanas se consolidan y se siente finalmente en la garganta (a la altura del nudo de Vishnú) la fusión del prana con el apana, del Nadi con el Bindu y, en fin, la cooperación de Jivatma (el espíritu incorporado) con Paramatma (el espíritu universal). En el chakra **vicchuda** se escucharán sonidos semejantes a golpes de tambores metálicos. El Ghata (ánfora, urna, cántaro de agua) es como el emblema del Aguador, es el estado que se representa por ese símbolo: la cooperación. En efecto, se sabe que la Era del Acuario (Aguador) se manifiesta con una coordinación de la ciencia y de la religión (movimiento unificador de todas las asociaciones, las cuales poco a poco se agrupan en la Misión de la Orden del Acuario, vehículo público de la Gran Fraternidad Universal).

Ghata, significa Urna, Vaso, es como el símbolo del Santo Graal, es el Acuario (el signo zodiacal del Aguador) con sus características de fusión de las polaridades, de unión de los diversos pensamientos de la humanidad, de la misma manera que la fusión de las cualidades en el organismo físico o en lo psíquico. Con la iluminación de este estado se realiza plenamente la real Misión humana.

PARICHAYA-AVASTHA (tercer período), el del conocimiento, creo que podría llamársele mejor: el del Saber. Cuando por medio de la Kriya-Shakti (poder de acción) son abiertos los seis centros (chakras), el Yoghi cumple con el Kayavyuha, es el procedimiento místico para arreglar los Skhandas o sean los diversos elementos que constituyen el organismo.

En este estado es posible adoptar las disposiciones para no sufrir más la ley kármica y terminar de una vez por todas con el ciclo de reencarnaciones. Entre las cejas se produce una vibración que emite un sonido musical como el de un tambor cuyo ritmo regular sube a lo largo de Sunya debido a que el aire, habiendo cruzado a Ida y Pingala (canalizaciones derecha e izquierda a lo largo de la columna vertebral) ha clarificado la corriente en la columna del soporte, y purificado en esa forma el sushumna deja libre curso al ascenso del Kundalini. Más que la iluminación del chakra **Agna** que permite la clarividencia y la clariaudiencia, es una música interna la que se desprende de ese centro nervo-fluidico que anula en cualquier forma la personalidad preparando así

verdaderamente la fusión de lo individual en lo universal. Se sabe que de hecho este chakra es el último a iluminar, puesto que de él mismo se desprende la Luz al Loto de Mil Pétalos. El séptimo chakra (loto de mil pétalos, **Sahasrara-Padma**) no es para ser trabajado como los otros seis chakras, sino que es desarrollado debido a la completa apertura del chakra Agna, el cual transmite su fluidicidad* a las esferas superiores en la cima de la cabeza.

NISPATTI-AVASTHA (consumación final) es el último período cuando al fin el Yoghi goza del agua espiritual, del néctar de la inmortalidad, contempla la consciencia cósmica. El puede entonces elegir el estado de samadhi con retorno a la vida física o el samadhi con completa liberación de esta vida material y con la existencia en otros planos superiores. Se desprende un sonido de flauta así como lo ha simbolizado el Señor Krishna con respecto a esta facultad (ver el dibujo alusivo en mi libro “Misticismo en el Siglo XX”).

El haber alcanzado este estado implica la dispensación de todos los métodos, la Yoga ha sido cumplida y el YUG ha sido logrado. Cuando se ha estado suficientemente preparado, con seis meses aproximadamente de correcta contemplación, bebiendo la ambrosía de acuerdo a las reglas ya descritas acerca de los **mudras** y de los **bandhas**, entonces la práctica solo se hace necesaria para el **Jivan-mukta** (liberación de esta vida) durante quince días.

En período de pasantía de Muni (asceta, sabio, yoghi perfecto), sin estar ya distraído un solo instante, se practica la siddhasana y **con las últimas instrucciones del Gurú** se experimenta la última prueba de esta vida de experiencias, es la única experiencia verdadera, el Samadhi, para el cual hay prepararse íntegramente desde que se comienza a tomar el Sendero.

El pensamiento (**antahkarana**) es absorbido por completo en el sonido musical producido por el levantamiento progresivo de los pétalos del loto a medida que la corriente penetra en los chakras. Durante todo este tiempo se trata de **akasha**, pero desde el momento en que los sonidos desaparecen es la integración en **Para-Brahma** (Paramatma).

Evidentemente durante todo el tiempo en que se proclama o simplemente se piensa en el “**Yo Soy**” se está lejos de la reintegración en la consciencia cósmica, pues se debe abandonar enteramente este personalismo cartesiano. Es bien sabido que en este último siglo se han formado numerosos grupos y nuevas pequeñas escuelas del pensamiento y en muchas de ellas se enseña la asimilación del “Yo Soy” bajo la explicación de la realización de un “Yo Superior”, pero esta actitud de insistencia en un “yo” intelectual aunque sea elevado, materializa el espíritu: por el contrario, hay que espiritualizar la materia, aunque la

* Nota del Coordinador de la literatura del Divino Maestro: este es uno más de los términos que se presentan en esta obra para expresar un significado especial.

experiencia verdadera no es ni lo uno ni lo otro de estas teorías sino el equilibrio entre las fuerzas a fin de Unir y de Identificar.

Hay que renunciar decididamente al “Yo Soy” y a todas sus consecuencias, hay que hacer abstracción de la personalidad para encontrar el fondo de sí mismo, la individualidad que es la única posibilidad de unirse con la universalidad. El Yoghi debe ser libre de todo apego aún a su personalidad y estar desapegado sobre todo de ese “Yo Soy”, sin existir más el “yo” o el “tú” puesto que Todo es UNO, aún Jivatma y Paramatma son indivisibles.

Por encima de todo, hay una cosa fundamental que debe quedar bien expresada: jamás un alumno podrá alcanzar el samadhi o aún una pasantía avanzada en la Yoga sin la ayuda de un Gurú. Muchos han ensayado y han logrado perfectamente la práctica de las asanas, del pranayama y de las disciplinas que describen algunos textos, pero los libros son insuficientes para conducir al adepto al estadio avanzado. Los fenómenos descritos por los clásicos de la Tradición son reales, pero, fuera de algunas excepciones, se requiere de una paciencia y de varios años de trabajo para poder experimentarlos y siempre en todos los casos con la asistencia de un Guía que no es solamente el Instructor de la técnica a emplear, sino el Maestro que transmite el poder: el último escalón debe ser enseñado por el Gurú que no hace sino ayudar a su discípulo el cual por sí mismo debe entonces hacer su realización personal.

He pasado las reglas principales en función de la Gran Experiencia, las cuales consisten en una preparación higiénica tanto corporal como mental, el retiro completo, en fin, todas las prácticas que preceden a la tentativa del Samadhi.

En la contemplación el yoghi sigue las reglas del **Sthula** (concentración colectiva) visualizando la Divinidad o a su Gurú (lo cual es lo mismo), o las reglas del **Jyotis-dhyana** (concentración luminosa) cuando el contempla a Brahma o a Prakriti¹²¹ (lo cual es idéntico), o las reglas del **Sukshma** (contemplación sutil) cuando el punto de relación es el Kundalini o también Bindu. Naturalmente hay una multitud de detalles, rituales, japa, yentram, etc., que se deben ejecutar y durante el tiempo que practica el Yoghismo el adepto puede continuar su vida corriente, pero llega un momento en que si el quiere intentar la Gran Experiencia deberá someterse a todas las reglas que ello impone aislándose del mundo por lo menos tres meses para perfeccionar por completo su purificación y estar enteramente preparado para la ejecución de los últimos preparativos previos al Samadhi, bien sea como una meta de experimentación o como objetivo final.

121Brahma es el Dios creador (Prakriti es la naturaleza); se le diferencia de lo Absoluto por medio del nombre de Brahm que corresponde a la Divinidad NO-Manifestada, en tanto que Brahma (o Brahman) es Dios Padre, la Divinidad Manifestada.

No se requiere una capacidad física determinada, ni edad, ni diferencia para hombres o mujeres, ni exigencia intelectual o psíquica, en todo se trata simplemente de SABER, QUERER, OSAR y CALLAR.

Saber implica un conocimiento que puede adquirirse sin cursos universitarios, pues corresponde a una realización mental más que a un análisis de detalles técnicos. Se trata de una Sabiduría que permite una asimilación de conocimiento muy rápidamente por medio de una documentación transmitida por el Gurú.

Querer no consiste en un orgullo de los éxitos sino en una voluntad serena de alcanzar la meta, no consiste en una palabra o en un juramento a cumplir, sino en un estado de seguridad interna para proseguir el Sendero.

Osar consiste en desapegarse de todo y de todos para completar su evolución, es la abnegación de los bienes y el renunciamiento a los frutos de la acción tanto como la ruptura con el Pasado y sus concepciones atávicas debidas a la educación, a la supuesta educación moral, al medio ambiente, etc.

Callar es establecer el silencio interno así como evitar la palabrería, es sobre todo edificar una paz en todo el ser, el estado de incertidumbre desaparece, el caos mental cede su lugar a una tranquilidad del espíritu.

Es muy eficaz meditar en el Mantram AUM MANI PADME HUM H'RI; aún antes de pronunciarlo mentalmente, se debe comprender su sentido completo para que al repetirlo interiormente sea posible después, con la ayuda del Instructor, sentir vibrar todo el efecto de su poder. Después viene el estudio de su pronunciación **lo cual no podrá hacerse verdaderamente sino después de haber escuchado al Gurú**. Al comienzo, solo el Maestro ejecuta los Mantram, en tanto que el discípulo no produce sonidos (y así mismo durante todo el tiempo en que aún no recibe autorización) sino que se contenta con hacerlo mentalmente y prepararse en esta forma internamente, sin arriesgarse a vibraciones adversas.



FIGURA N° 69

El Aum tibetano (Ver texto explicativo e ilustración del chakra Agna).

En la gráfica simbólica que aquí se reproduce (la cual puede servir también

de Yentram) los tres ramales representan a los tres **Nadis** (Ida a la izquierda, **Pingala** a la derecha y **Sushumna** en medio, a través del cual Kundalini iluminará al Yoghi).

El ramal central coronado con un acento circunflejo invertido (el signo tibetano **O**) y con un círculo (terminación nasal de **M**) viene a ser el signo del **AUM** o de la realización total.

AUM: la síntesis completa de los tres planos.

MANI; la joya que lleva la bendición, es el símbolo de la consciencia, el sentido sagrado, el ritual, el símbolo tradicional.

PADME: es el loto, el símbolo del hombre, el centro de las fuerzas, los diversos estados psicológicos producidos por la Yoga.

H'UM: es la duplicidad (la pareja), del verbo **ser**, que significa el estado actual.

H'ri: es un mandato, una orden expresa, la solicitud de socorro en el encantamiento.

Es bien sabido que el hecho de ser un humano nos permite la liberación, y que la sola condición de hombre nos proporciona el privilegio de esta evolución, puesto que los dioses mismos están obligados a encarnar en la cadena de la Humanidad para completar la evolución y reunirse a la Unidad Creadora. Cada hombre, cada cosa, posee un genio, un dios protector y existen ritos especiales para dar vida tanto a las cosas como a los seres. De hecho, todo está en vida y basta despertarla, así como la fuerza energética llamada Kundalini se encuentra presente, en perfecta existencia, pero adormecida, y es la Yoga el medio de despertarla para hacerla vivir verdaderamente y que pueda reunirse a su verdadera consciencia: La Existencia Eternal.

La vida, entendida en su sentido más profundo, es un dominio de preciosas investigaciones que se debe apreciar en su más justo valor: las cosas llamadas sagradas son aquellas precisamente a las que se ha dotado de mayor vida.

De esta manera, los objetos son preciosas ayudas a nuestra evolución, al igual que las oraciones tradicionales, los encantamientos, los Mantram.

Profanar la vida constituye, pues, un hecho grave y reprehensible. . .

¡Oh! Sabiduría, partiendo, partiendo, partiendo, hacia la otra orilla, guiada hacia la otra orilla, Svaha!...

Gate, gate, paragata, parasamgate, Bodhi, Svaha!...

A U M
en sánscrito en tamil en hindostano

The image shows the Sanskrit symbol for AUM, which is a combination of the letters 'अ', 'उ', and 'म' with a crescent moon and a star above them.The image shows the Tamil symbol for AUM, which is a stylized, vertical character with a crescent moon and a star above it.The image shows the Hindustani symbol for AUM, which is a stylized, vertical character with a crescent moon and a star above it.