

T A N T R I S M O S A T W I C O

La sensación sexual no es por sí misma un pecado. Las libertades naturales cada vez son menos consideradas como anomalías.

Bhautika Yoghi Jñâni Sat Gurú de la Ferrière YYY / 527

Hago a menudo mención del caso de las costumbres tibetanas que aceptan tan fácilmente que la mujer pertenezca a cinco o seis maridos, y es conocido lo contrario en el Cercano Oriente, donde un hombre está en posesión frecuentemente de varias mujeres. ¿Cuál sería la verdadera moralidad?

Yug Yoga Yoghismo / 49

AMOR-SEXO SATTWICO MAGIA BLANCA IONAH	ODIO-GUERRA TAMAS MAGIA NEGRA NAHASH
Evolución	Involución
Benevolencia	Malevolencia
Conocimiento, Sabiduría	Desconocimiento, Ignorancia.
Intelectualidad mediante el estudio y misticismo directo	Desdoblamiento, trance, mediumnidad
Altruista, entregado, espléndido, generoso, noble, sublime	Avaro, codicioso, ruin, tacaño, denigrante.
Paz, acuerdo, amistad, armonía, concordia, desarme.	Enemistad, oposición pugna, rivalidad, reyerta, refriega, riña, altercado, disputa. Cualquier tipo de practica con armas.
Acercamiento	Distanciamiento
Cordial, Afable, Dulce, Efusivo.	Brusco, huraño, esquivo, malhumorado.
Cuidado, preocupación, responsabilidad	Descuido, despreocupación, irresponsabilidad
Caricia, halago, mimo Los niños a los que se acaricia son 50% más sanos	Maltrato, desaire, esquivéz El maltrato físico, verbal, psíquico, debilita, enferma.
Interés, solicitud	Desinterés, hostilidad, indiferencia, negligencia
Respetar, apreciar, querer	Despreciar, irrespetar
Ponderar, elogiar, alabar, enaltecer, halagar, lisonjear, loar, magnificar, glorificar.	Vituperar, calumniar, censurar, criticar, denigrar, desacreditar, difamar, execrar, recriminar, reprender, reprobar, reprochar
Besar, abrazar, acariciar,	Ultrajar, flagelar, golpear
Palabras dulces	Palabras soeces. insultar, ofender.
Delicadeza, suavidad	Brutalidad
Favorable, propicio, sano	Maligno, perjudicial
Beneficiar, favorecer	Dañar, lesionar, afectar, castigar
Calmarse, sosegar, tranquilizarse	Agobiarse, alterarse, intranquilizarse
Adoración, Cariño, Estimación, Ternura	Aborrecimiento, Aversión, Rencor, Brusquedad

Agradar, deleitar, seducir, atraer, incitar, conquistar, embelezar, fascinar, flirtear, galantear	Fastidiar, molestar, repeler, repugnar
Ayudar, complacer, amparar, asistir, colaborar, proteger.	Acometida, ataque, beligerancia, combate, contienda, escaramuza, lucha.
Anhelar, ansiar, apetecer, consentir	Aborrecer, rechazar
Acto regenerador, impulso sano	Acto degenerador, impulso malsano
Genialidad, virtud	Locura, perversión
Ascender, mejorar, construir	Descender, empeorar, degradar, hundir, menospreciar, destruir
Moral universal	Moral puritana
Caridad	Egoísmo, sordidez
Adhesión, camaradería, compañerismo, confraternidad	Desconfianza
Intimidad	Aislamiento, soledad
Amalgamar, unir, fusionar, vincular	División, divergencia, ruptura, separación
Orden	Caos
Euritmia en la unión del hombre con la mujer	Virtud en la separación del hombre y la mujer
Alimentación Sattwica: Frutas frescas, verduras al vapor, semillas germinadas, aceites extravirgenes, yogurt	Sin penetrar en los detalles de la magia negra, llamamos la atención al hecho, de que la alimentación carnívora expone a peligros insospechables
El SATTWICO evita café, te, chocolate, mate, estimulantes, drogas. Usa solo medicina natural, NO FUMA NINGUNA PLANTA, NO CONSUME NINGÚN TIPO DE ALUCINÓGENOS. El ajo, la cebolla, pimientos y similares son considerados como "peores que la carne". Las bebidas o comidas muy cocinadas, los aceites cocinados, las mezclas de harinas son evitadas.	Todos los bebedores de alcohol están excluidos de consagrarse a la curación, ya que sería una práctica de verdadera magia negra el hecho de que algún espiritualista, dominado por esta pasión, no fuese enteramente sincero. Es completamente imposible ignorar estos datos elementales y al mismo tiempo trabajar en algún dominio del plano astral como lo es el espiritismo, la magia, el magnetismo, la mediumnidad, la teúrgia, etc. QUINTO Mensaje de la Ferrière
Aquí se siente el alcance tan profundo de los elementos esotéricos: sin el conocimiento es imposible realizar , cuando aún con bases resulta difícil de captar el punto importante. Es por lo que esta diferencia tan mínima que puede hacernos colaborar con la magia negra, ocupa un puesto tan importante en la orientación de las	La consecuencia de matar y comer animales es la Guerra, entre otras cosas. Si se disminuye el crimen y el consumo de animales baja la intensidad de cualquier guerra hasta desaparecer. " Mientras los hombres sigan masacrando y devorando a sus hermanos los animales, reinará en la Tierra la guerra y el sufrimiento y se mataran unos a otros, pues aquel que siembra el dolor y

<p>fuerzas. Entre este NaHaSh y este IONaH se encuentran todos los problemas de la vida y toda la evolución Iniciática con el programa completo de sus conocimientos.</p> <p>Existen Poderes de donde derivan la Magia Blanca o la Magia Negra, de la misma manera que con la temperatura se obtiene el calor o el frío y que la actividad cerebral hace al loco o al genio: todo esto no es más que un cambio de vibraciones.</p> <p>Grandes Mensajes de la Ferrière/291 La Santidad no ha tenido jamás nada que ver con el acto sexual, quien habla de yoga no habla de abstinencia sexual, una vida conyugal no es un obstáculo para la evolución espiritual en tanto que ella sea comprendida y organizada.</p> <p>Y. Y. Y./519</p>	<p>la muerte, no podrá cosechar ni la Alegría, ni la Paz, ni el Amor." Pitágoras Aquel que posee un mínimo de conocimientos de las Ciencias Ocultas, se siente extrañado al ver tanta gente que pretende ser ocultista, idealista y hasta espiritualista, fumando, tomando alcohol y comiendo carne. Algunos pretenden hasta practicar magia siendo carnívoros. Si se tratara de "nigromantes", se comprendería que comieran carne a fin de hacer descender su ánimo hasta aquellos mundos infernales que ellos buscan, pero tal proceder no es digno de un mago, que procura acumular experiencias actuando en armonía con las Grandes Leyes.</p> <p>Grandes Mensajes/499 S. R. de la Ferrière -Ferriz Olivares</p>
<p>Naturalidad en la investigación y educación sexual. Amor uraniano, en equilibrio psicológico entre el hombre y la mujer buscando una relación normal e inteligente.</p> <p>JÑANI Ferriz Olivares "En el apetito sexual no existe mayor malignidad que en el apetito alimenticio, y a menos que usted culmine en morbosidad con respecto a él, lo atisbe con admiración, lo haga girar hacia una meta pervertida, usted no lo hace con pecado.</p> <p>Y. Y. Y./526 Yo no acepto enteramente, como la yoga lo plantea, la teoría de suprimir las sensaciones (probablemente a causa de mi nacimiento en el Occidente). En efecto, no creo necesario, aun en el sentido de lo más espiritual, "suprimir" las funciones orgánicas en las cuales nuestro espíritu ha sido puesto para su evolución en el perfeccionamiento.</p>	<p>Temor religioso al sexo. ¿Cómo aceptar el hecho de que todas las religiones protegen más o menos las relaciones sexuales haciendo vivir así al mundo en el pecado, y que por otra parte no se ofrezca una explicación más clara de otras posibilidades?</p> <p>Evidentemente mis escritos vienen a trastornar un poco las morales; el mundo vive con la idea del pecado, la libertad está más que limitada por el qué dirán en todas partes, las gentes se limitan a sí mismas en una especie de moral hipócrita o bajo una especie de código que define "lo que es bueno", y a este respecto me agrada mucho el pasaje de "Psychology of the Soul" (Pág. 176).</p> <p>Yug Yoga Yoghismo/526</p> <p>Hay una gran diferencia entre "suprimir" y controlar y me pregunto si los Grandes Maestros Antiguos no han querido insinuar más bien la maestría de los sentidos y de las emociones que la ruptura radical de estas sensaciones; sin</p>

<p style="text-align: center;">Yug Yoga Yoghismo/53</p> <p>La yoga tradicional pide la ausencia completa de emociones y hasta de las sensaciones mismas, en cambio, según mis principios reformadores (y es por esto, en efecto, que he empleado la palabra yoghismo) considero más aceptable y más equilibrado en general, adoptar los ejercicios de control de los sentidos.</p> <p style="text-align: right;">Yoghismo/53</p>	<p>embargo, dejo al cuidado y a la libertad de cada quien entenderlo como lo entienda...</p> <p style="text-align: right;">Y. Y. Y./53</p>
<p>Aunque la manera de pensar no es cosa fácil de controlar, no se puede llegar a una supremacía espiritual sin la capacidad de pensar correctamente. Sería necesario largo tiempo para analizar lo que se puede llamar “pensar correctamente”, pues es natural que no es cuestión de aprobar automáticamente los géneros de pensamiento reconocidos habitualmente como buenos; por ejemplo, lo “bueno” y lo “malo” son simples concepciones, pues cada uno puede definir perfectamente el sentido de lo “bueno” y de lo “malo”: pero ello en cuanto a su propio juicio sin preocuparse de la apreciación de los demás. Nosotros tenemos en nuestro Ashram de Maracay, Venezuela, un aviso en la pared muy propio para este caso: “La libertad del uno se termina cuando principia la libertad del otro”.</p> <p style="text-align: right;">Yug Yoga Yoghismo/48</p>	<p>El establecimiento de una moral universal será la cosa más complicada de establecer en este mundo; lo que conviene a uno no conviene a otro; tantas cuestiones hay ahí para dividir la humanidad y, a más de los principios sociales, hay muchas diferencias de punto de vista originadas por reacciones biológicas y por efectos psicológicos diversos según tiempo, lugar, raza, etc.</p> <p>Yoghismo / 48</p> <p>Las diversas corrientes del Pensamiento humano deben ser centralizadas, no para canalizar los espíritus sino para colaborar los unos con los otros a fin de establecer una moral universal. La Era del Acuaris es símbolo de comprensión, tolerancia y paz. La fusión de la Ciencia y la Religión es característica de la nueva psicología que va a producir la solución a todos los problemas, elaborando, gracias a un sistema simplificado de estudio, un método de trabajo que se base en las posibilidades intelectuales así como en el desarrollo de las facultades humanas (mediante un proceso físico-psíquico), o en una palabra, la razón y la fe al servicio del Gran Ideal.</p> <p style="text-align: right;">Yug Yoga Yoghismo/193</p>
<p>El sentido profano</p>	<p>El sentido de lo sagrado</p>
<p>Proscribir la mujer de la existencia de un iniciado</p>	<p>Adorar a los Dioses sin venerar a la mujer es anular todos los actos piadosos</p>

<p>Irrespeto, violación de los derechos de la mujer y aún, desconocimiento de estos derechos. Sometimiento violento de la mujer alejada del conocimiento de las leyes naturales.</p>	<p>Respeto y veneración de la mujer, 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.</p>
<p>Persecución y destrucción de estatuaría que deje expuestos los órganos de reproducción, como aún en plena segunda mitad del siglo XXI se continuaban destruyendo todas las estatuas de culturas antiguas con alusión al sexo en los museos de USA.</p>	<p>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. Yug Yoga Yoghismo/283-284</p>
<p>Falso pudor para abordar los temas sexuales: hasta los más osados se encierran en un completo mutismo; al exhortar a la discusión de este tema se ve en todas partes que el rubor sube a los rostros y, por lo demás, muy a menudo se ha rogado inmediatamente evitar este género de conversación!</p>	<p>Los Acuarianos hablan libremente de la higiene íntima, de los contactos sexuales pero jamás se permitirían la más insignificante vulgaridad o historia picaresca.</p>
<p>Orgías profanas, consumo de carnes, alcohol, drogas, excitantes. Desconocimiento del Yoghismo.</p>	<p>Orgías sagradas. Hay que honrar las fuentes de la generación y del derramamiento. Saber cómo estas ceremonias deben ser conducidas, conocer exactamente el sentido de los rituales, cuya forma operativa podemos justamente llamar disciplinas iniciáticas. La no práctica del ritual sin conocimiento.</p>
<p>Uniones homosexuales, prohibición de las relaciones sexuales, masturbación, ignorancia.</p>	<p>La unión de dos elementos (macho y hembra) es como la fusión de las dos polaridades (positiva y negativa) necesaria en todas las cosas. Sabiduría transmitida por un Gurú calificado.</p>
<p>Hipnosis religiosa, falso misticismo, mojigatería, falso pudor, desconocimiento de los mecanismos divinos. Oscurantismo.</p>	<p>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 simboliza el AUM el cual constituye todo el mecanismo completo de la Yoga.</p>

	Debemos enfocar este mecanismo que permite la: iluminación.
Prohibición de leer los libros sagrados, considerar un merito el llevar una vida alejada de lo intelectual. Valoración de las actitudes piadosas, repetitivas, rutinarias y a veces mal llamadas disciplinas. Sobre valoración de las actividades propias de los prolegómenos en misterios menores los cuales deben reflejar a los Misterios Mayores bajo la más estricta obediencia y dentro la entrega absoluta al guía calificado.	Es un Magisterio, Maestría superior, un saber extrahumano, un conocimiento profundo tanto de la medicina, como de la física, de la química, de la biología, patología, psicología y Qabbalah y sus mecanismos, muy especialmente de transmutación mental, emocional y social, las correlaciones de la metaciencia arqueométrica, así como varias disciplinas de abstinencias sexuales por lo menos de tres años, reglas de vida que comprenden una duración de casi diez años. Sus Circulares Decía el Maestro que únicamente con eso, creo que no haya muchos que estén a la altura de poder ni siquiera la décima parte llegar a comprender de lo que se trata solamente.

Los remedios parciales o teóricos (desarme universal, vacunaciones múltiples, etc...) jamás llegarán a refrenar definitivamente el retorno de los flagelos, porque la represión del mal hecha a base de medios artificiales, en un punto dado, no conduciría sino a hacerlo aparecer en otras partes y a transformarse en desgracia mayor, lo que no sucedería si se lo hubiera reprimido en su fuente.

La obligación de descubrir, de proclamar y de practicar las leyes naturales que regulan la conducta intelectual y moral de los hombres quedará, en definitiva, como el único remedio general para alejar todas las miserias humanas y, por consiguiente: el único objeto o fin que se debe ofrecer, como solución, a los problemas de cada uno. En una palabra, la buena voluntad, cada vez más fuerte, de obedecer las leyes naturales y divinas, es decir: de pensar en obrar en todas las cosas con justicia y con bondad.

Es perfectamente lógico que quien persigue una existencia material inclinándose sobre el plano físico, se coloca en disonancia con el espíritu de la naturaleza, en oposición con el alma de la evolución colectiva.

LA RESPONSABILIDAD es, pues, grande, porque el hombre que no vive en función de las energías superiores entraba la armonía universal y se torna culpable de los males de que se aflige la Humanidad. Por el contrario, si, mediante su ritmo personal, el ser humano eleva sus pensamientos hasta las Potencias Directrices del Universo, vibra al unísono de estas fuerzas y, en una comunión constante con el ritmo superior de ellas, participa en la emisión de

estas Ondas Poderosas, que, mediante sus magnetismo, conducen al mundo a un destino superior. Esperamos que estas líneas contribuyan al nacimiento de una mejor concepción; que un pensamiento más elevado se revele a todos los espíritus; que sea sentida la presencia del alma rectora del Universo: el Sublime Pensamiento de Dios.

CUARTO Mensaje del único Sat Gurú, el Dr. S. R. de la Ferrière

Es así ciertamente, en el sentido del CONTROL y no con la idea de la “supresión” que los Gurúes han querido definir el pratyahara. Por otra parte, cómo explicar al estudiante la necesidad de una abstinencia cuando no hay motivo para exigirla y es más correcto presentarla como una **transmutación**. No habiendo recompensa en Yoga tampoco existe ninguna razón para supresiones o privaciones o cómo explicarlas entonces?. Por lo tanto, mediante mi planteamiento de transformación y de maestría de las sensaciones, doy a entender un objetivo más noble, una aspiración más sana, una obtención de un ideal más bello y más estable; en tal caso, naturalmente, el discípulo sabe la razón de su sacrificio, el ve el por qué de una maestría, de un control de sus instintos y aun la necesidad de dominar la pena, la alegría, el dolor o el goce. La “supresión”, tal como la dejan entender ciertas vulgarizaciones de la teoría de la yoga, consistiría en terminar con las percepciones sensoriales orgánicas y con la sensación de todas las apreciaciones; yo prefiero enseñar a controlar sus emociones a fin de no canalizar definitivamente el pensamiento de los demás ni imponer una dictadura espiritual y dejar libre al estudiante (después de algún tiempo de **control**) y que regrese a las percepciones sensoriales, si él lo desea...

Yug Yoga Yoghismo/54 Dr. Serge Raynaud de la Ferrière
Únicamente en la traducción del JÑANI Ferriz O.



Pero tratándose de yoga, es aquí que toma su más exacto valor mi término: YOGHISMO; la cosa es diferente porque no hay argumento doctrinal: el estudiante actúa bajo la conducción de un MAESTRO (el Gurú) a fin de evitar accidentes físicos (en lo que concierne a la Hatha Yoga) o accidentes mentales (en la Rajas Yoga) o extravíos intelectuales (en la Jñàna Yoga) o una pérdida de tiempo (para los asimilados a la Bakthi Yoga), pero jamás es cuestión de castigo ni por el contrario de recompensas.

Yug Yoga Yoghismo / 36

Hoy la yoga ha llegado a ser una confusión, precisamente una especie de religión que no es necesaria para los que tienen la suya bien condensada en el fondo de su corazón. Sería inútil... la yoga llegaría a ser una secta más, puesto que ya se encuentra dividida por los defensores de la Raja Yoga los cuales no entienden la necesidad de hacer ejercicios de Hatha Yoga, cuando es tan fácil obtener el rayo espiritual meditando (pues siempre la creencia de ser bueno y casi perfecto nos facilita creer en él) y ello se resume más bien en un vago sueño, llamado concentración.

Yug Yoga Yoghismo / 37

Los Siddhis (poderes) pueden ser adquiridos muy tempranamente en el avance mediante la hatha-yoga; estas fuerzas culminan a veces en los **vibbutis** (divina gloria) y el yoghi logra ser un SIDDHA, pero nunca se autodenomina así porque el **Perfecto** sabe que siempre hay **algo por hacer**.

Yug Yoga Yoghismo / 37

Sus delimitadores, a quienes podemos calificar de técnicos, han dado de maneras bien distintas, cuatro clasificaciones de la Yoga:

HATHA-YOGA: unión mediante la fuerza (es el aspecto físico).

MANTRA-YOGA: unión en el verbo (oraciones, invocaciones).

RAJA-YOGA: unión real (principio sintético).

LAYA-YOGA: unión por disolución (ver en página anterior Adhimuttikalakiriya).

Yug Yoga Yoghismo / 42

Ochenta y cuatro **asanas** tradicionales fueron consagradas por la **Hatha-Yoga** (control físico). Estas asanas corresponden en cierto modo a 84 familias de animales que viven sobre la Tierra. Si el número de las especies de criaturas vivientes en este planeta es exacto al número de las posturas escogidas por la Hatha-Yoga, debe existir igualmente una relación de **Identificación** en el orden de las ideas.

Yug Yoga Yoghismo / 51

Poco a poco en el mundo occidental la medicina oficial reconoce el beneficio de las asanas y numerosas revistas médicas y órganos científicos han difundido publicaciones relacionadas con la Hatha-Yoga.

Yug Yoga Yoghismo / 51

Basado en las asanas, todo el método de la Hatha-Yoga tiene, pues, como finalidad el control del organismo y del espíritu, lo que proporciona un resultado efectivo a todos los problemas de los humanos.

Yug Yoga Yoghismo / 52

De ahí que las asanas han adquirido una gran importancia y no se toma a la Hatha-Yoga como un ejercicio exhibicionista, como algunos han pretendido verla, sino como un método curativo tanto del cuerpo como del espíritu.

Yug Yoga Yoghismo / 52

Dharana es el sexto elemento de disciplina para el perfeccionamiento del individuo, pero pasar directamente a la meditación ignorando las abstinencias, las posturas, las reglas de vida, el control respiratorio, la maestría de las sensaciones (Yama-Niyama-Asanas-Pranayama-Pratyahara) sería algo así como los estudiantes del ocultismo fácil que hablan de la Rajas-Yoga sin haber estudiado nunca las primeras lecciones de la Hatha Yoga, como si pudiera pasarse a la Universidad antes de asistir a la escuela primaria.

Yug Yoga Yoghismo / 57

No obstante, se advierten posturas de hatha-yoga en algunas tribus negras del África en el momento de sus ceremonias; los aborígenes de Australia adoptan ciertas posiciones antes de su “corroborree” (ritos iniciáticos). Se han podido ver posturas idénticas a las posiciones de meditación (dhyana-asanas) tanto en los maorís como en los lapones y en los incas, así como en estatuas y jeroglíficos que prueban que los egipcios practicaban igualmente **asanas** del género de la hatha-yoga.

Yug Yoga Yoghismo / 162

Así el sistema de los yoghis ofrece una selección de ramas correspondientes a cada uno de los temperamentos: la **Bakthi** (devocional), la **Jñàna** (intelectual), la **Hatha** (enérgica), la **Laya** (hermética), la **Raja** (mental), la **Karma-Yoga** (de acción), etc....

Yug Yoga Yoghismo / 194

Antes de llegar a la Yoga-Shastra que es la ciencia de adquirir la Consciencia 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 (Upanishads), Yoga Dharshana, Yajnavalkya, Yoga Shastra, Yoga Sara, el Vishnú Purana en particular en su capítulo VI, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Goraksha Samhita, Yoga Pradipa, Vishua Kosha, Anubhava Prakasha, Jñànasankalini. 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 Jñāna-Yoga se puede compulsar: Akshi Upanishads, Varaha Unpanishads.

Yug Yoga Yoghismo / 219

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.

Yug Yoga Yoghismo / 221

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 Maestro (99) 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-fluídicos, 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 indispensable una resolución formidable de disciplina y entrenamiento que lo coloquen en un alto estado de consciencia más bien inclinado hacia el “bien”...

Yug Yoga Yoghismo / 221 - 222

. 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.

Yug Yoga Yoghismo / 222 - 223

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.

Yug Yoga Yoghismo / 223

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!).

Yug Yoga Yoghismo / 229

El primer calentamiento que resienten los estudiantes de Hatha-yoga 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!

Yug Yoga Yoghismo / 259

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.

Yug Yoga Yoghismo / 260

Según afirma el **Hatha-Yoga-Pradikipa**, 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.

Yug Yoga Yoghismo / 286

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).

Yug Yoga Yoghismo / 288

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 Jñani-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 psicofísico, 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 (Jñàna, Bakthi, 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.

Yug Yoga Yoghismo / 289

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).

Yug Yoga Yoghismo / 290

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 Jñàna-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.

Yug Yoga Yoghismo / 291

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.

Yug Yoga Yoghismo / 291

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 **Jñàna-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 Jñàna, 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 Jñàna-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.

Yug Yoga Yoghismo / 292

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 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.

Yug Yoga Yoghismo / 309

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 bhakti-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 energéticas de yoga: Jñāna, Laya, etc.

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

Yug Yoga Yoghismo / 311

El puede vivir o morir según su voluntad, puede optar por la desintegración de su cuerpo físico que él puede abandonar como quitarse 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!

Yug Yoga Yoghismo / 317

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.

Yug Yoga Yoghismo / 317

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.

Yug Yoga Yoghismo / 318

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.

Yug Yoga Yoghismo / 326

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).

Yug Yoga Yoghismo / 327

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 Bhakti, en la Jñàna, 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.

Yug Yoga Yoghismo / 327

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.

Yug Yoga Yoghismo / 329

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-flúídicos para el cual las asanas constituyen los medios de apertura del contacto.

Yug Yoga Yoghismo / 330

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 bija-mantras, visualización de los pétalos de la flor de loto que simbolizan la apertura de cada una de las doce cerraduras simbólicas.

Yug Yoga Yoghismo / 331

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:

1. Una veintena de ejercicios de cultura física.
(Equilibrados entre respiración, elasticidad y resistencia física).
2. Escoger una serie de asanas de preparación.
(Paschimottanasana, Padhahasthasana, Vrkasana, Halasana, Bhujangasana, etc. . . .)
3. 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.
4. Aplicación de la serie “A” al comienzo y de la categoría “B” después.
(Las doce asanas practicadas perfectamente y conforme al método completo).

Yug Yoga Yoghismo / 332

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, bhakti-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 BHAKTI-YOGA en lo meditativo y abstracto. Comprendemos enseguida que la **mantran** es un aspecto de la bhakti, 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 bhakti y de la mantra-yoga. La **jñāna** 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).

Yug Yoga Yoghismo / 439

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:

1º: los seis actos de purificación (Dhauti, Neti, Nauli, Basti, Trataka para los ojos, Kapatabhati 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,

2º: Las posiciones y las actitudes,

3º: La retracción mental,

4º: Control del aliento,

5º: Abstinencias,

6º: Contemplación, que equivale a la meditación y a la concentración,

7º: Identificación (o sublimación). **Yug Yoga Yoghismo / 440**

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. 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, bakhti, jñàna. 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 Tibetana y Doctrinas Secretas):

1º: Hatha-Yoga; 2º: 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); 3º: La Dhyana-yoga y finalmente: 4º: La Raja-yoga compuesta de Jñàna (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, jñàna, 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.

Yug Yoga Yoghismo / 454

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

Yug Yoga Yoghismo / 454

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 Gratastha-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 (Bhakti), una ciencia adquirida (Jñàna), 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 Gratastha-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.

Yug Yoga Yoghismo / 456

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**, hatha-siddhasana, sidhasidhasana **padmasana**, ardha-padmasana baddha-padmasana, subhappadmasana, suptapadmasana, urdhvappadmasana, **vajrasana**, trishthitasana, dhirasana, **muktasana**, **guptasana**, samasana, **sukhasana**, ksemasana, sthirasana, sistasana, **swastikasana**, samanasana, panasana, **yogasana**, **virasana**, **bhadrāsana**, **vrsasana**, **tarkasana**, dhyanasana. (Los nombres recalcados

corresponden a las doce posiciones tradicionales).

Yug Yoga Yoghismo / 458

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.

Yug Yoga Yoghismo / 460

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). (El 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*).

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.

Yug Yoga Yoghismo / 468

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.

Yug Yoga Yoghismo / 470

La Raja-yoga no puede ser alcanzada sin la práctica previa de la Hatha-yoga.
(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...

Yug Yoga Yoghismo / 471

En cada línea de la Yoga tenemos los grados correspondientes a ese método particular; en esa forma tenemos la BAKHTIYOGA(120) 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).

Smaranam (la meditación sobre un punto especial, generalmente con la vista en el Gurú, con la idea de adivinar los deseos del Maestro).

3) 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...

4) Achanam (adoración ritual) mediante el conocimiento de las fórmulas (palabras, acciones) de los templos. santuarios, ashrams, así como la comprensión completa del amor sublime.

- 5) Vandanam (reverencia).

6) 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.

- 7) Sakhyam (amistad).
- 8) Atma-nivedanam (abandono).
- 9) 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 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.

Yug Yoga Yoghismo / 472

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.

Yug Yoga Yoghismo / 473

El **GNANI-YOGA** es el sendero por medio de la Sabiduría (el Gnani constituye el grado de perfección entre los Hindúes y expuesto 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 las 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 GHATASTRA 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.

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).

Yug Yoga Yoghismo / 473

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 Hathayoga, 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 nervofluídicos 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).

Yug Yoga Yoghismo / 479

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 kechhari-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.

Yug Yoga Yoghismo / 480

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 (Sol) THA (Luna), 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).

Yug Yoga Yoghismo / 482

Indudablemente es preferible pasar bajo silencio las particularidades de **OJAS-SHAKTI-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**).

Yug Yoga Yoghismo / 485

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.

Yug Yoga Yoghismo / 486

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 Jñàna 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**.

Yug Yoga Yoghismo / 489

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-motif 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 Jñàna, la Laya, la Kriya, etc., ya que a su vez son típicamente positivas.

Yug Yoga Yoghismo / 490

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 Karmayoga más que cualquier otra cosa y sus principios del Ahimsa (abstención de la violencia) forman parte de una concepción de la Bakhtí 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.

Yug Yoga Yoghismo / 491

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!

Yug Yoga Yoghismo / 493

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 consciencia 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 consciencia cósmica. Yo Soy la existencia porque me manifiesto eternalmente 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).

Yug Yoga Yoghismo / 494

. 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.

Yug Yoga Yoghismo / 495

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.

Yug Yoga Yoghismo / 495

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 matéisis donde ya no existe otro camino sino una sola Vía, el Sendero, el YUG.

Yug Yoga Yoghismo / 496

Desde las primeras disciplinas de la Hatha-yoga hay que habituarse especialmente a glorificar el Libre Albedrío por medio del establecimiento de una fuerza del pensamiento que domine los hábitos, las costumbres, el corriente mecanismo al cual responden la mayor parte de los humanos. Trascender los complejos, los tics, las manías, es el primer trabajo que debe ser dominado para poder analizar en perfecta consciencia el “yo” que deberá desapegarse de todas las personalidades extrañas o individuales, pues vivimos generalmente bajo un tropel de mecanismos, una especie de automatismo rige la vida tanto fisiológica como psicológica del individuo. La Yoga le ayuda a trascender este estadio y a realizar su potencialidad escapando al tipo de hipnosis bajo el cual evoluciona.

Es para oponerse al Determinismo de la mayor parte de las religiones que el sistema Yoga viene, no como una creencia, sino como un método de realización personal. y no está basado en la necesidad de creer, es decir, en los principios religiosos de aceptar ciegamente algo sin saber exactamente qué es, puesto que creer es pensar que un hecho puede ser o no ser, y no existen verificaciones sino una “creencia”.

Yug Yoga Yoghismo / 523

Naturalmente hay que diferenciar entre la Hatha-yoga y la mortificación, entre la Bakhti y el sentimentalismo, la Jñàna y un intelectualismo brutal, y entre la Raja y una mórbida inactividad.

Yug Yoga Yoghismo / 544

HATHA YOGA PRADIPIKA

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 Jñāna-Yoga se puede compulsar: Akshi Upanishads, Varaha Unpanishads.

Yug Yoga Yoghismo / 220

HATHA YOGA PRADIPIKA

Introducción

Capítulo Primero (1-67)

Saludo y presentación (1-11)

Lugar para la práctica (12-14)

Requisitos para la práctica (15-16)

Actitudes previas (16)

Posturas (17-18)

Posturas generales (19-32)

Posturas de meditación (33)

Siddhasana (34-43)

Padmasana (44-49)

Simhasana (50-52)

Bhadrasana (53-55)

Conclusión (56)

Dieta moderada (57-58)

Dieta a evitar (59-60)

Hábitos (61)

Dieta recomendada (62-63)

Conclusiones (64-67)

Capítulo Segundo

Necesidad del pranayama (1-3)

Necesidad de purificar los nadi (4-6)

Nadisodhana (7-10)

Fases del pranayama (11-14)

Práctica correcta (15-18)

Efectos (19-20)

Purificaciones (21-23)

Dhauti (24-25)

Vasti (26-28)

Neti (29-30)

Trataka (31-32)

[Nauli \(33-34\)](#)
[Kapalabhati \(35-36\)](#)
[Purificación de todos los nadi \(37-38\)](#)
[Conclusiones \(39-43\)](#)
[Técnicas de pranayama \(44\)](#)
[Bhandas en pranayama \(45-47\)](#)
[Suryabhedana \(48-50\)](#)
[Ujjayi \(51-53\)](#)
[Sitkari \(54-56\)](#)
[Sitali \(57-58\)](#)
[Bhastrika \(59-67\)](#)
[Bhramari \(68\)](#)
[Murcha \(69\)](#)
[Plavini \(70\)](#)
[Tipos de kumbhaka \(71\)](#)
[Kevala \(72-75\)](#)
[Raja y Hatha \(76-77\)](#)
[Efectos de la práctica \(78\)](#)

Capítulo Tercero

[Kundalini \(1-5\)](#)
[Mudra \(6-9\)](#)
[Mahamudra \(10-18\)](#)
[Mahabandha \(19-25\)](#)
[Mahavedha \(26-29\)](#)
[Efectos \(30-31\)](#)
[Khechari: técnica \(32-37\)](#)
[Khechari: efectos \(38-43\)](#)
[Néctar \(44-53\)](#)
[Conclusión \(54\)](#)
[Uddiyanabandha \(55-60\)](#)
[Mulabandha \(61-69\)](#)
[Jalandharabandha \(70-73\)](#)
[Bandhatraya \(74-76\)](#)
[Viparitarani \(77-82\)](#)
[Vajroli \(83-91\)](#)
[Sahajoli \(92-95\)](#)
[Amaroli \(96-97\)](#)
[Vajroli para la yoghini \(98-102\)](#)
[Conclusión \(103\)](#)
[Kundalini \(104-110\)](#)
[Shaktichalana \(111-118\)](#)
[Kanda \(113-114\)](#)
[Efectos \(119-122\)](#)
[Otras técnicas \(123-127\)](#)
[Conclusiones \(128-130\)](#)

Capítulo Cuarto

[Samadhi \(1-7\)](#)
[Efectos \(8-12\)](#)
[Conclusión \(13\)](#)
[Prana \(14-16\)](#)
[Sushumna \(17-20\)](#)
[Prana y mente \(21-25\)](#)
[Mente y mercurio \(26-27\)](#)
[Prana—mente—semen \(28-29\)](#)
[Liberación \(30\)](#)
[Laya \(31-34\)](#)
[Shambhavamudra \(35-41\)](#)
[Lingam \(42\)](#)
[Khecharimudra \(43-49\)](#)
[Disolución \(50-59\)](#)
[Maya \(60-61\)](#)
[Conclusiones \(62-64\)](#)
[Nadam \(65-68\)](#)
[Etapas \(69\)](#)
[Arambhavastha \(70-71\)](#)
[Ghatavastha \(72-73\)](#)
[Paricayavastha \(74-75\)](#)
[Nishpattyavastha \(76-78\)](#)
[Hatha y Raja \(79\)](#)
[Unmaniavastha \(80-81\)](#)
[Práctica del nadam \(82-93\)](#)
[Semejanzas \(94-97\)](#)
[Asamprajñatasamadhi \(98-102\)](#)
[Unmaniavastha \(103-107\)](#)
[Samadhi \(108-113\)](#)
[Conclusión \(114\)](#)

Luz sobre el Hatha Yoga

AUM JÑÀPIKA SATYA GURÚ AUM

Capítulo Primero (1)

Saludo y presentación.

I_1. Saludo a **Shiva**, el primer Señor del Yoga que enseñó el **hathavidya** a (su esposa) **Parvati** el cual, como una escalera, conduce hacia el **rajayoga**.

I_2. El yoghi **Svatmarama**, después de saludar solemnemente a su maestro, establece desde el principio que el **hathavidya** es solamente un medio para la realización del **rajayoga**.

I_3. Para quienes vagan en la oscuridad de las diferentes doctrinas en conflicto, incapaces de seguir el **rajayoga**, el compasivo **Svatmarama** ofrece la luz del

hathavidya.

I_4. **Svatmarama** aprendió el **hathavidya** de los maestros **Goraksha** y **Matsyendra**.

I_5_9. **Shiva**, **Matsyendra**, **Shabara**, **Anandabhairava**, **Chaurangi**, **Mina**, **Goraksha**, **Virupaksa**, **Bilesaya**, **Manthana**, **Bhairava**, **Siddhi**, **Buddha**, **Kanthadi**, **Korantaka**, **Surananda**, **Siddhapada**, **Carpati**, **Kaneri**, **Pujyapada**, **Nityanatha**, **Niranjana**, **Kapali**, **Vindunatha**, **Kaka**, **Chandisvara**, **Allama**, **Prabhudeva**, **Groda**, **Choli**, **Tintini**, **Bhanuki**, **Naradeva**, **Khanda**, **Kapalika** y otros **mahasiddhas**, habiendo conquistado el tiempo por medio del **hathayoga**, existen aún en el universo.

I_10. El **hathayoga** es un refugio para quienes padecen de los tres tipos de dolor. Para todos los que se dedican al yoga, el **hathayoga** es la base que soporta su práctica.

I_11. El yoghi que desee el éxito debe mantener el **hathayoga** en riguroso secreto, pues sólo así es efectivo. Cuando se divulga indiscriminadamente pierde todo su poder.

Lugar para la práctica.

I_12. Se debe practicar **hathayoga** en una pequeña y solitaria ermita (**matha**), libre de piedras, agua y fuego, en una región donde impere la justicia, la paz y la prosperidad.

I_13. La **matha** debe tener una pequeña puerta y carecer de ventanas. El piso ha de estar nivelado y sin hoyos, sin ser demasiado alto ni demasiado bajo, y ha de conservarse muy limpio (cubierto de estiércol de vaca) y libre de insectos. El exterior debe ser agradable, con una entrada (**mandapa**), una plataforma elevada y un pozo de agua. El conjunto ha de estar rodeado por un muro. Estas son las características de la ermita descritas por los **siddha** del **hathayoga**.

I_14. En tal lugar el yoghi, libre de toda preocupación, se dedicará únicamente a la práctica del yoga siguiendo las instrucciones de su **guru**.

Requisitos para la práctica.

I_15. El yoghi fracasa por exceso de comida, agotamiento físico, charlatanería, ascetismo exagerado, compañía inadecuada e inquietud.

I_16. El éxito en el yoga depende del esfuerzo, la valiente determinación, la audacia, el conocimiento discriminativo, la perseverancia, la fe (en las enseñanzas del **guru**) y el alejamiento de toda compañía (superflua).

Actitudes previas.

Las diez **yama** son: **ahimsaa**, **satya**, **asteya**, **brahmacarya**, paciencia, fortaleza de espíritu, compasión, honestidad, moderación en la dieta y **shauca**. Las diez **niyama** son: **tapas**, **shantosha**, espíritu religioso, caridad, **ishvarapranidhana**, **svadhyaya**, sencillez, inteligencia, **japa** y **yatna**.

Capítulo Primero (2)

Posturas.

I_17. En primer lugar se exponen las **âsana**, pues constituyen el primer paso

del **hathayoga**. Las **âsana** se practican para lograr una postura estable, salud y flexibilidad.

I_18. A continuación se muestran algunas de las **âsana** adoptadas por sabios como **Vasistha** y por yoghis como **Matsyendra**.

Posturas generales.

I_19. **Svastikasana**: sentarse en el suelo con el cuerpo erguido y las piernas dobladas colocando la planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria).

I_20. **Gomukhasana**: el pie derecho se coloca junto a la nalga izquierda y el pie izquierdo junto a la nalga derecha. Esta postura se parece a la boca de una vaca.

I_21. **Virasana**: un pie se coloca encima del muslo contrario y el otro pie debajo (del otro muslo).

I_22. **Kurmasana**: sentarse de forma equilibrada con los tobillos cruzados debajo del ano.

I_23. **Kukkutasana**: en **padmasana**, se introducen las manos entre los muslos y las pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.

I_24. **Uttanakurmasana**: adoptando **kukkutasana** (sin elevación del cuerpo), se agarra la nuca con los dedos de las manos entrelazados y se permanece así, como una tortuga boca arriba (con la espalda en el suelo).

I_25. **Dhanurasana**: sujetando los dedos gordos de los pies con ambas manos, mantener una pierna estirada mientras se acerca la otra a la oreja, como si el cuerpo fuera un arco.

I_26. **Matsyendrasana**: se coloca el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo y el pie izquierdo junto a la parte exterior de la rodilla derecha; se agarra el pie izquierdo con la mano derecha y el derecho con la mano izquierda (pasando los brazos por detrás de la espalda); se permanece con el cuerpo girado todo lo que se pueda hacia la izquierda.

I_27. Esta postura incrementa el apetito estimulando el fuego gástrico (**pitta**); es un remedio contra las enfermedades más mortíferas. Con su práctica regular se despierta **kundalini** y se detiene el néctar que se derrama desde la luna.

I_28. **Paschimottanasana**: permanecer con las dos piernas extendidas en el suelo sujetando los dedos de los pies con las manos y apoyando la cabeza sobre las rodillas.

I_29. Esta excelente **âsana** hace que el **prâna** fluya a través de **sushumna**, estimula el fuego gástrico (**pitta**), flexibiliza la espalda y elimina todas las dolencias que afectan a las personas.

I_30. **Mayurasana**: se colocan las manos firmemente en el suelo y se eleva el cuerpo en el aire apoyando el vientre sobre los codos; el cuerpo se mantiene recto como un palo.

I_31. Esta **âsana** cura diversas enfermedades como **gulma**, **udara** y otras dolencias abdominales; elimina los desórdenes causados por el desequilibrio entre **vata**, **pitta** y **kapha**; facilita las digestiones pesadas y hace digerible incluso a **kalakuta**.

I_32. **Savasana**: permanecer tendido en el suelo boca arriba como un muerto;

esta [âsana](#) elimina el cansancio ocasionado por otras [âsana](#) y proporciona descanso a la mente.

Posturas de meditación.

I_33. Shiva enseñó 84 [âsana](#); se describen ahora las cuatro más importantes: [siddhasana](#), la [padmasana](#), [simhasana](#) y [bhadrasana](#).

Siddhasana.

I_34. La más confortable de las cuatro, [siddhasana](#), debe practicarse siempre.

I_35. [Siddhasana](#): se aprieta con firmeza el talón izquierdo contra el perineo y se coloca el derecho justo encima del sexo (a la altura del pubis); se mantiene la barbilla contra el pecho y se permanece sentado en posición erguida, con los sentidos controlados y la mirada fija entre las cejas. [Siddhasana](#) permite atravesar la puerta que conduce a la perfección.

I_36. [Siddhasana](#) se realiza también colocando el talón izquierdo por encima del [medhra](#) o del [yoni](#), y el talón derecho por encima de éste.

I_37. Algunos llaman a esta variación [siddhasana](#); otros la conocen como [vajrasana](#), [muktasana](#) o [guptasana](#).

I_38. Igual que entre los [yama](#) y [niyama](#) las prácticas mas importantes son la moderación en la dieta y [ahimsâ](#), los [siddha](#) saben que la más importante de las [âsana](#) es [siddhasana](#).

I_39. Entre las 84 [âsana](#), se ha de practicar siempre [siddhasana](#), pues purifica los 72.000 [nâdi](#).

I_40. El yoghi que, practicando [siddhasana](#) durante doce años, medita sobre su auténtica esencia ([âtma](#)) y come con moderación, logra el éxito ([siddhi](#)) en el yoga.

I_41. SI se domina [siddhasana](#) y se logra contener [prâna](#) con la práctica de [kevalakumbhaka](#), no son precisas las demás [âsana](#).

I_42. Cuando se ha perfeccionado [siddhasana](#), se puede gozar del éxtasis proporcionado por el estado meditativo [unmani-avastha](#) que surge por sí solo; los tres [bandha](#) aparecen de forma natural, sin esfuerzo.

I_43. No hay [âsana](#) como [siddhasana](#), ni [kumbhaka](#) como [kevala](#), ni [mudra](#) como [khechari](#), ni [laya](#) como [nada](#).

Padmasana.

I_44. [Padmasana](#): se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho; se cruzan los brazos por la espalda y se cogen los dedos gordos de ambos pies, el del derecho con la mano derecha y el del izquierdo con la mano izquierda; se aprieta la barbilla contra el pecho y se fija la mirada en la punta de la nariz. [Padmasana](#) cura las enfermedades del yoghi.

I_45_46. Colocar los pies sobre los muslos contrarios y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba, una encima de la otra; fijar la mirada en la punta de la nariz y tocar con la lengua la raíz de los incisivos superiores; apretar la barbilla contra el pecho y elevar [apana](#) con suavidad mediante la contracción del ano ([mulabandha](#)).

I_47. Ésta es (otra variación de) [padmasana](#), destructora de todas las

enfermedades (únicamente) en personas de gran percepción.

I_48. Adoptar **padmasana** con una mano sobre otra (en el regazo) y la barbilla firmemente apretada contra el pecho, meditar sobre **brahma**, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir **apana**. Análogamente, llevar **prâna** hacia abajo (contrayendo la garganta). De esta forma, se despierta **kundalini** y se logra el conocimiento supremo.

I_49. Sin duda alguna, cuando el yoghi se sienta en **padmasana** y controla el **prâna** inspirado a través de los **nâdi**, alcanza la liberación.

Simhasana.

I_50. **Simhasana**: colocar los talones (con los pies cruzados) bajo el sexo, con el derecho tocando el lado izquierdo del perineo y el izquierdo tocando el lado derecho.

I_51. Colocar las palmas de las manos con los dedos extendidos sobre las rodillas; con la boca abierta, concentrar la mirada en la punta de la nariz.

I_52. **Simhasana** es muy apreciada por los mejores yoghis. Esta excelente **âsana** facilita los tres **bandha** (**mulabandha**, **jalandarabhandha** y **uddiyanabandha**).

Bhadrasana.

I_53. **Bhadrasana**: colocar los tobillos bajo el sexo a ambos lados del perineo, el derecho a la derecha y el izquierdo a la izquierda (con las plantas de los pies unidas).

I_54. Mantener los pies firmemente unidos con las manos y permanecer inmóvil. **Bhadrasana** cura todas las enfermedades.

I_55. Esta **âsana** se denomina **gorakshasana** por los yoghis avanzados (**siddha**) y el cansancio desaparece sentándose en esta ella.

Conclusión.

I_56. Después de las **âsana** y las **bandha**, continúa la secuencia en la práctica del **hathayoga** con las distintas variaciones de **kumbhaka**, los **mudra** y la concentración en el sonido interior (**nada**).

Capítulo Primero (3)

Dieta moderada.

I_57. Con toda seguridad, el **brahmacarin** que observe una dieta moderada y practique el **hathayoga** renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un **siddha** en el plazo de un año.

I_58. Seguir una dieta moderada quiere decir alimentarse con comida agradable y dulce dejando siempre libre una cuarta parte del estómago y dedicando el acto de comer a **Shiva**.

Dieta a evitar.

I_59. No se consideran adecuados para el yoghi los alimentos amargos, agrios, picantes, salados o muy calientes; los vegetales verdes (distintos de los recomendados), las legumbres fermentadas, el aceite de semillas, el sésamo, la

mostaza, las bebidas alcohólicas, el pescado, la carne, el requesón, el suero de la mantequilla, los granos de tipo **chhaasa**, la azufaifa, las tortas de aceite, la asafétida y el ajo.

I_60. También debe evitarse la comida recalentada, los alimentos secos, demasiado salados o ácidos, y los alimentos con mucha mezcla de vegetales (difíciles de digerir).

Hábitos.

I_61. Al principio, deben evitarse el fuego, las relaciones sexuales y los viajes. **Goraksha** enseña que “al principio, el yoghi ha de evitar las compañías inadecuadas, el calentarse junto al fuego, las relaciones sexuales, los viajes largos, los baños fríos por la mañana temprano, el ayuno y el esfuerzo físico exagerado”.

Dieta recomendada.

I_62. Los siguientes alimentos son recomendados para el yoghi: trigo, arroz, centeno, **shashtika**, productos hechos de cereales, leche, **ghê**, azúcar moreno, miel, jengibres eco, pepinos, **patolaka**, las cinco legumbres (**jivanti**, **vastumulya**, **aksi**, **meghanada** y **punarnava**), **mung** y agua pura.

I_63. El yoghi debe tomar alimentos nutritivos y dulces, mezclados con leche y **ghê**, que aumenten los **dhatu** y sean agradables.

Conclusiones.

I_64. Cualquier persona que practique activamente yoga, ya sea joven o vieja, o incluso muy vieja, enfermiza y débil, puede convertirse en un **siddha**.

I_65. Cualquiera que practique puede lograr el éxito (**siddhi**), a menos que sea perezoso. No se logra triunfar en el yoga simplemente leyendo libros (**shastras**).

I_66. Tampoco se logra **siddhi** vistiendo de una forma determinada o conversando sobre yoga: sólo se triunfa a través de la práctica incansable. Sin duda, este es el secreto del éxito.

I_67. Mientras no se logre el triunfo en el **rajayoga** han de practicarse las diversas **aasana**, **kumbhaka** y **mudra** del **hathayoga**.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Luz sobre el Hatha Yoga

AUM JÑAPIKA SATYA GURÚ AUM

Capítulo Segundo (1)

Necesidad del prânâyâma.

II_1. El yoghi que realiza perfectamente sus **âsana**, se alimenta con moderación y controla sus sentidos, debe ahora practicar **prânâyâma** siguiendo las instrucciones de su **guru**.

II_2. Mientras la respiración (**prâna**) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yoghi logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del **prânâyâma**).

II_3. Hay vida mientras haya respiración (**prâna**). Si la respiración (**prâna**)

cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar [prânâyâma](#).

Necesidad de purificar los nâdi.

II_4. Mientras los [nâdi](#) ([ida](#) y [pingala](#)) permanezcan con impurezas, [prâna](#) no podrá entrar en [sushumna](#). De esta forma el yoghi no conseguirá el estado de [unmani-avastha](#) y no tendrá éxito.

II_5. Solo cuando se hayan purificado todos los [nâdi](#) que están todavía impuros, el yoghi podrá practicar [prânâyâma](#) con éxito.

II_6. Por tanto, se ha de practicar [prânâyâma](#) diariamente, con un estado mental en que predomine [sattva](#), hasta que [sushumna](#) quede libre de impurezas.

Nâdisodhanaprânâyâma

II_7. En la postura [padmasana](#), el yoghi debe inspirar ([puraka](#)) a través de la ventana nasal izquierda ([candra](#), [ida](#)) y, tras contener la respiración ([kumbhaka](#)) tanto como sea posible, ha de espirar ([rechaka](#)) por la ventana nasal derecha ([sûrya](#), [pingala](#)).

II_8. A continuación se debe inspirar por [pingala](#), practicar [kumbhaka](#) como antes, y espirar por [ida](#).

II_9. Después de [rechaka](#) se debe efectuar (siempre) [puraka](#) por la misma ventana nasal; [kumbhaka](#) debe mantenerse el máximo posible (hasta que el cuerpo empieza a transpirar o se pone a temblar); (después de [kumbhaka](#)) se ha de espirar lentamente (si se hace rápidamente se reduce la energía del cuerpo).

II_10. Si se inspira [prâna](#) a través de [ida](#), se debe espirar a través de [pingala](#); a continuación, se inspira (nuevo [prâna](#)) por [pingala](#) y se espira por [ida](#), siempre después de haber contenido la respiración ([kumbhaka](#)) el máximo tiempo posible. El yoghi que se perfeccione con la práctica de [yama](#) y practique esta respiración alternada ([nâdi-sodhana](#)) purificará todos sus [nâdi](#) en tres meses.

Fases del pranayama.

II_11. Se ha de practicar [prânâyâma](#) cuatro veces al día: a primera hora de la mañana, a mediodía, por la tarde y a medianoche, progresando de forma gradual hasta que se puedan efectuar ochenta [kumbhaka](#) (en cada sesión).

II_12. En la primera fase hay transpiración, en la segunda hay temblores y en la fase superior el [prâna](#) llega al lugar mas excelso ([brahmarandhra](#)); de esta forma ha de practicarse el [prânâyâma](#).

II_13. Si hay transpiración, debe aplicarse un masaje (para reabsorberla); de esta forma, el cuerpo se vuelve ligero y fuerte.

II_14. Al comienzo de la práctica (de [prânâyâma](#)) el yoghi ha de tomar alimentos mezclados con leche y [ghê](#); cuando la práctica avanza estas restricciones son ya innecesarias.

Práctica correcta.

II_15. El [prâna](#) ha de controlarse gradualmente, igual que se doman los leones, los elefantes y los tigres (poco a poco, con paciencia y energía), pues de lo contrario el practicante podría morir.

II_16. La práctica correcta de [prânâyâma](#) libera de todas las enfermedades,

pero una práctica incorrecta puede producirlas.

II_17. Una práctica incorrecta (de **prânâyâma**) puede ocasionar molestias en ojos, nariz y oídos, dolores de cabeza, hipo, asma y otras dolencias (pulmonares)

II_18. Para tener éxito (**siddhi**) hay que inspirar y espirar con lentitud, procediendo también de forma gradual con **kumbhaka**.

Efectos.

II_19. Cuando los **nâdi** están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural.

II_20. Entonces, el yoghi es capaz de retener la respiración a voluntad, se activa el fuego gástrico, el **nada** (sonido interior) se hace audible y la salud es perfecta.

Purificaciones.

II_21. **Shatkarma** debe constituir la primera práctica para las personas flemáticas y de constitución débil. En otro caso (con **vata**, **pitta** y **kapha** equilibrados), no resulta necesario.

II_22. **Shatkarma** se compone de **dhauti**, **vasti**, **neti**, **tratataka**, **nauli** y **kapalabhati**.

II_23. Estas seis prácticas purifican el cuerpo y han de mantenerse cuidadosamente en secreto puesto que producen resultados maravillosos y, en consecuencia, son muy apreciadas por los grandes yoghis.

Purificación del tracto digestivo.

II_24. **Dhauti**: se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo, siguiendo las instrucciones del **guru**, y se saca a continuación.

II_25. **Dhauti** resulta efectiva contra el asma, las enfermedades bronquiales, **pliha**, la lepra y muchas otras enfermedades debidas a un desequilibrio de **kapha**.

Purificación del recto.

II_26. **Vasti**: en **utkatasana** (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera).

II_27. La práctica de **vasti** es eficaz contra **gulma**, **pliha**, **udara** y todos los desórdenes provenientes de un exceso de **vata**, **pitta** y **kapha**.

II_28. La práctica correcta de **vasti**, purifica los **dhatu** (elementos corporales: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen), los **indriya** y la mente (**antahkarana**); deja el cuerpo brillante y aumenta el poder digestivo, eliminando todos los desórdenes fisiológicos.

Purificación de los senos nasales.

II_29. **Neti** : se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca.

II_30. Despeja la zona craneal y agudiza la visión; elimina con rapidez todas

las molestias que surjan por encima de los hombros.

Purificación de los ojos.

II_31. **Trataka**: se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman **trataka** a esta práctica.

II_32. Elimina la pereza y todas las enfermedades oculares; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, como una caja de joyas.

Purificación del abdomen.

II_33. **Nauli**: inclinar la zona de los hombros hacia delante apoyando con firmeza las palmas de las manos en el suelo; hacer girar el vientre hacia la izquierda y hacia la derecha, como un remolino en un río. Los **siddha** llaman a esto **nauli**.

II_34 Esta excelente práctica del **hathayoga** elimina la pesadez del fuego gástrico, estimula la digestión, deja una sensación agradable y elimina todos los males y desajustes de los humores.

Purificación de los pulmones y senos craneales.

II_35. **Kapalabhati**: efectuar **rechaka** y **puraka** rápidamente, como el fuelle de un herrero, se denomina **kapalabhati** y elimina todos los males atribuibles a **kapha**.

II_36. Estas seis prácticas eliminan la obesidad, los trastornos de la flema y las impurezas; si se ejecuta **prânâyâma** a continuación, se logra el éxito sin esfuerzo.

Purificación de todos los nâdi.

II_37. Algunos maestros opinan que los **nadi** pueden ser purificados solo con la práctica del **prânâyâma** y que los **shatkarma** son innecesarios.

II_38. **Gajakarani**: con ayuda de **mulabandha** hacer subir **apana** hacia la garganta y vomitar lo que haya en el estómago; con la práctica gradual de esta técnica del **hathayoga** se pueden controlar todos los **nadi**.

Conclusiones.

II_39. Todos los dioses, incluido **brahman**, se han dedicado a la práctica del **prânâyâma**, librándose así del miedo a la muerte; por tanto, es conveniente practicar el control respiratorio.

II_40. Mientras **prâna** esté controlado, la mente sosegada y estable y la mirada fija entre las cejas, no debería temerse a la muerte.

II_41. Una vez purificados los **nadi** con la práctica regular de **prânâyâma**, **prâna** atraviesa la entrada de **sushumna** y penetra fácilmente.

II_42. Cuando **prâna** fluye a través de **sushumna**, la mente se estabiliza; esta fijación de la mente se llama **unmani-avastha** (o **manonmani-avastha**).

II_43. A fin de lograr tal estado, los yoghis expertos practican diferentes **kumbhaka**, obteniendo así maravillosos resultados (**siddhi**).

Capítulo Segundo (2)

Técnicas de respiración.

II_44. Hay ocho **kumbhaka**: **sûryabhedana**, **ujjayi**, **sitkari**, **sitali**, **bhastrika**, **bhramari**, **murcha** y **plavini**.

Llaves durante la respiración.

II_45. Al final de **puraka** se debe practicar **jalandarabhandha**; y al final de **kumbhaka** y principio de **rechaka** se debe efectuar **uddiyanabandha**.

II_46. Practicando **jalandarabhandha**, **mulabandha** y **uddiyanabandha** al mismo tiempo (durante la espiración), **prâna** fluye por **sushumna**.

II_47. Impulsando **apana** hacia arriba (con **mulabandha**) y haciendo bajar **prâna** desde la garganta (con **jalandarabhandha**), el yoghi se libera de la vejez y se convierte en un joven de dieciséis años.

Respiración solar.

II_48. **Sûryabhedana**: el yoghi ha de sentarse en una **âsana** adecuada, en un asiento confortable, e inspirar lentamente por **pingala** (la fosa nasal derecha).

II_49. A continuación debe practicar **kumbhaka** hasta que sienta el **prâna** penetrar en todo su cuerpo, desde la punta de los cabellos hasta las uñas de los dedos de los pies; entonces ha de espirar lentamente a través de **ida** (la fosa nasal izquierda).

II_50. Esta excelente **sûryabhedana** (**kumbhaka**) ha de practicarse una y otra vez, pues despeja el cerebro (lóbulo frontal y senos), combate los parásitos intestinales y cura los males causados por exceso de **vata**.

Respiración victoriosa.

II_51. **Ujjayi**: con la boca cerrada, inspirar lentamente por ambas fosas nasales de tal forma que el aire produzca un ruido (sordo) al pasar por la garganta hacia los pulmones.

II_52. Practicar **kumbhaka** como antes y espirar por **ida** (la fosa nasal izquierda); con esta técnica se eliminan los problemas de flema en la garganta y se incrementa la capacidad digestiva del cuerpo.

II_53. También cura la hidropesía y los desórdenes en los **nâdi** y en los **dhatu**; este **kumbhaka** se puede practicar de pie, tanto inmóvil como caminando.

Respiración enfriadora.

II_54. **Sitkari**: inspirar por la boca produciendo un sonido sibilante, al mantener la lengua entre los dientes, y espirar a continuación por la nariz; la práctica continuada de ésta técnica vuelve al yoghi hermoso como el dios del amor (**Kamadeva**).

II_55. Entonces, se vuelve muy atractivo para las yoghini, controla sus acciones, no siente hambre, ni sed y no se ve afectado por la somnolencia o la pereza.

II_56. Con esta práctica consigue fuerza física y se convierte en maestro de yoga, libre de todas las desgracias terrenales.

Respiración refrescante.

II_57. **Sitali**: inspirar a través de la lengua en forma de tubo, como el pico de

un pájaro, proyectada un poco por fuera de los labios; a continuación, espirar lentamente a través de la nariz.

II_58. Este **kumbhaka** cura las enfermedades del abdomen y del bazo, entre otras; también evita la fiebre, la tendencia a sufrir trastornos biliares, el hambre, la sed y los efectos de los venenos.

Respiración del fuelle.

II_59. **Bhastrika**: adoptando **padmasana**, al colocar los pies sobre los muslos (contrarios), se eliminan los efectos nocivos de todas las enfermedades.

II_60_61. Tras adoptar correctamente dicha postura, con la espalda y la nuca alineadas, cerrar la boca y espirar con energía por la nariz de tal forma que se sienta la presión en el corazón, la garganta y la cabeza; a continuación, inspirar con rapidez hasta que la respiración alcance el loto del corazón.

II_62_63. Se repiten la espiración y la inspiración de la misma forma una y otra vez, igual que un herrero manejando su fuelle con fuerza; de esta manera se consigue una circulación constante de **prana** por el cuerpo; cuando se sienta el cuerpo cansado espirar (lentamente) por **pingala**.

II_64. Después de llenar el interior del cuerpo con **prana**, cerrar ambas fosas nasales con el pulgar, el anular y el meñique; efectuar **kumbhaka** como antes y espirar (lentamente) a través de **ida**.

II_65. Esto elimina los desórdenes ocasionados por un exceso de **pitta**, **kapha** y **vata** y estimula el fuego gástrico del cuerpo.

II_66. Este procedimiento despierta a **kundalini** rápidamente, purifica los nadis, resulta agradable, y es beneficioso; de esta manera se elimina la mucosidad que obstruye la boca de **sushumna**.

II_67. Esta **kumbhaka** denominada **bhastrika** ha de practicarse especialmente, pues obliga al **prâna** a atravesar los tres nudos (**granthi**) de **sushumna** (**brahmagranthi**, **vishnugranthi**, **rudragranthi**)

Respiración del zumbido.

II_68. **Bhramari**: inspirar rápidamente, produciendo el sonido del vuelo de un zángano, y expirar a continuación con lentitud (después de efectuar **kumbhaka**), produciendo el sonido del vuelo de una abeja; con la práctica de este ejercicio, los grandes yoghis experimentan una felicidad indescriptible en sus corazones.

Respiración extenuante.

II_69. **Murcha**: al final de **puraka** se ejecuta un firme **jalandarabhandha** y después se espira lentamente; éste **kumbhaka** reduce la actividad mental de forma muy agradable.

Respiración flotante.

II_70. **Plavini**: cuando se llenan los pulmones completamente de aire, el yoghi puede flotar fácilmente en el agua como una hoja de loto.

Tipos de retención respiratoria.

II_71. Hay tres tipos de **pranayama**: **rechaka**, **puraka** y **kumbhaka**;

kumbhaka es también de dos tipos: **sahita** (con **puraka** y **rechaka**) y **kevala** (sin **puraka** ni **rechaka**).

Retención absoluta.

II_72. **Kevala** es un **kumbhaka** independiente de **puraka** y **rechaka**, durante el cual se retiene **prâna** sin esfuerzo alguno; mientras no se domine totalmente **kevala**, se ha de practicar **sahita**.

II_73. Ciertamente, cuando se practica **kevalakumbhaka** (reteniendo la respiración a voluntad), se obtiene el estado de **rajayoga**.

II_74. Cuando se domina **kevalakumbhaka**, sin necesidad de **puraka** y **rechaka**, no existe nada en el mundo (interior) que esté fuera del alcance del yoghi.

II_75. Por medio de **kevalakumbhaka** se despierta **kundalini** y **sushumna** queda libre de obstáculos, alcanzandose (gradualmente) la perfección en **hathayoga**.

Raja y Hatha.

II_76. No se puede perfeccionar el **hathayoga** sin la práctica del **rajayoga**, y viceversa; por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga la perfección en **rajayoga**.

II_77. Al final de la retención del aliento en **kumbhaka** se debe apartar la mente de todos los objetos; practicando así se alcanzará el estado de **rajayoga**.

Efectos de la práctica.

II_78. Cuando se perfecciona el **hathayoga** aparecen las siguientes señales: agilidad física, brillo en el rostro, manifestación del sonido interior (**nada**), mirada transparente, salud, control del fluido seminal (**bindu**), aumento del fuego digestivo y total purificación de los **nadi**.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Luz sobre el Hatha Yoga

AUM JÑÀPIKA SATYA GURÚ AUM

Capítulo Tercero (1)

Kundalini.

III_1. De la misma forma que **Ananta**, el señor de las serpientes, sostiene todo el universo con sus montañas y bosques, **kundalini** es el fundamento de todas las prácticas de yoga.

III_2. Cuando la dormida **kundalini** se despierta por mediación del **guru**, todos los **chakra** y todos los **granthi** son atravesados.

III_3. (Entonces) **sushumna** se convierte en el camino real del **prâna**, la mente queda inactiva y el yoghi vence a la muerte.

III_4. **Sushumna**, **shunypadavi**, **brahmarandhra** (la entrada hacia **brahman**), **mahapatha**, **shmathana**, **shambavi**, **madhyamarga**, se refieren a la misma cosa.

III_5. Así, se ha de practicar con empeño los diversos **mudra** a fin de despertar a la poderosa diosa **kundalini** que duerme cerrando la entrada a **sushumna** (la

puerta de acceso a lo absoluto).

Mudra.

III_6. Los diez **mudra** son: **mahamudra**, **mahabandha**, **mahavedha**, **khechhari**, **uddiyanabandha**, **mulabandha**, **jalandarabhandha**, **viparitakarani**, **vajrolimudra** y **shakticalana**.

III_7. Destruyen la vejez y eliminan la muerte.

III_8. Los ha enseñado **Shiva** y proporcionan los ocho **siddhi**; los **siddha** se esfuerzan en su práctica, pero son difíciles de obtener (perfectamente), incluso para los dioses.

III_9. Se han de mantener cuidadosamente en secreto, como una caja llena de joyas; y no han de mencionarse a nadie, igual que la relación adúltera con una mujer de buena familia.

Mahamudra.

III_10. **Mahamudra**: presionar en el perineo con el talón izquierdo y manteniendo esirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos.

III_11. Contraer la garganta (en **jalandarabhandha**) y llevar **prâna** hacia arriba (por el **sushumna**); De esta forma **kundalini** se estira, igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo.

III_12. Entonces, los otros dos **nâdi** se quedan sin vida (porque **prâna** ya no los recorre).

III_13. Espirar a continuación muy lentamente, nunca deprisa; los sabios denominan a esta práctica **mahamudra**.

III_14. Con su práctica, se destruyen los **klesha** y se vence la muerte; por eso, los hombres mas sabios la llaman **mahamudra**, el gran **mudra**.

III_15. Después de practicar con el (talón) izquierdo (en el perineo) se debe repetir con el derecho, finalizando la práctica cuando se haya ejecutado igual número de veces por cada lado.

III_16. Para quien lo practica ningún alimento es ya saludable o dañino, pues todas las cosas, independientemente de su sabor, incluso sin sabor, y hasta el mas fuerte veneno, se digieren y se convierten en néctar para él.

III_17. El que practica **mahamudra** supera problemas como enflaquecimiento, lepra, hemorroides, **gulma**, molestias digestivas, etcétera.

III_18. Así se ha descrito **mahamudra**, que proporciona grandes **siddhi** a los hombres; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, sin revelársela a nadie.

Mahabandha.

III_19. **Mahabandha**: colocar el talón izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo

III_20. Después de la inspiación, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en **jalandarabhandha**), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en **sushumna**.

III_21. Tras contener la respiración el mayor tiempo posible, hay que espirar lentamente; después de haber practicado por el lado izquierdo, hay que repetir

por el derecho.

III_22. Según otras versiones, no es necesario contraer la garganta (**jalandarabhandha**); en su lugar, debe apretarse la lengua firmemente contra la raíz de los dientes superiores (**jihvabandha**).

III_23. A través de esta versión (de **mahabandha** con **jihvabandha**) que ayuda a conseguir grandes **siddhi**, detiene el flujo ascendente de **prâna** por todos los **nâdi** (a excepción de **sushumna**).

III_24. Esta técnica permite liberarse de la gran trampa de **Yama**, consigue la unión de las tres corrientes (**ida**, **pingala** y **sushumna**) y posibilita que la mente permanezca concentrada en el **Kedara**.

III_25. Igual que la belleza y el encanto no le sirven de nada a una mujer si no esta junto a un hombre, **mahamudra** y **mahabandha** carecen de utilidad sin **mahavedha**.

Mahavedha.

III_26. **Mahavedha**: el yoghi, sentado en **mahabandha**, debe inspirar con la mente concentrada y detener a continuación el flujo de **prâna** tanto hacia arriba como hacia abajo, por medio de **jalandarabhandha**.

III_27. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yoghi debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces; así, el **prâna** abandona los **nâdi** (**ida** y **pingala**) y se introduce en **sushumna**.

III_28. De esta forma tiene lugar la unión de luna, sol y fuego (**ida**, **pingala** y **sushumna**), que conduce a la inmortalidad; cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico, el yoghi ha de espirar (lentamente).

III_29. Con la práctica de **mahavedha** se consiguen grandes **siddhi**; hace desaparecer las arrugas y las canas, combatiendo el movimiento tembloroso (propio todo ello de la vejez), y por lo tanto es practicado por los mejores maestros.

Efectos.

III_30. Éstas son las tres (prácticas) que deben mantenerse secretas y que protegen contra la muerte y la vejez, aumentan el fuego gástrico y proporcionando **siddhi**, tales como **anima** y otros.

III_31. Deben practicarse las tres ocho veces al día, cada tres horas; esto aumenta los efectos beneficiosos de las acciones y elimina los dañinos; quien reciba la instrucción adecuado (por parte del **guru**) lo practicará gradualmente.

Capítulo Tercero (2)

Kechari: técnica.

III_32. **Kechari**: con la lengua doblada hacia atrás se tapona el orificio de conexión del paladar con las fosas nasales y se fija la mirada entre las cejas.

III_33. La lengua debe alargarse gradualmente, cortando (el frenillo), agitandola y estirandola, hasta que pueda tocar el entrecejo; entonces se consigue realizar propiamente **khecharimudra**.

(para agitar la lengua hay que cogerla con los dedos y moverla de derecha a

izquierda; para estirla hay que agarrarla y ordeñarla como las ubres de una vaca)

III_34. Con un cuchillo limpio y muy afilado, en forma de hoja de cactus, se practica un corte en el frenillo del espesor de un cabello.

III_35. Luego se frota la zona con una mezcla de sal de roca y mirobalán amarillo (polvo de cúrcuma); . Después de siete días cortar nuevamente el espesor de un pelo.

(Se debe frotar la lengua con la mezcla dos veces al día)

III_36. Continuar haciendo lo mismo durante seis meses, con cuidado y de forma gradual; entonces el frenillo de la lengua quedará completamente cortado.

III_37. Cuando el yoghi dobla su lengua hacia arriba y atrás puede cerrar el punto en que se cruzan los tres **nâdi**, denominado **vyomachakra**; esto es **khecharimudra**.

Kechari: efectos.

III_38. El yoghi que permanece siquiera medio **kshana** (24 minutos) con la lengua dada vuelta, se libera de envenenamientos, enfermedad, vejez y muerte.

III_39. Quien domine **khecharimudra** no se verá afectado por la enfermedad, la muerte, la decadencia mental, el sueño, el hambre, la sed o la falta de lucidez intelectual.

III_40. Quien domine **khecharimudra** quedará libre de (las leyes del) **karma** y del tiempo.

III_42. Una vez taponado el orificio en la parte superior-trasera del paladar por medio de la **khecharimudra**, el yoghi puede controlar la eyaculación incluso en el abrazo mas pasional con una mujer.

III_43.- Incluso aunque sobrevenga la eyaculación, el **bindu** es forzado hacia arriba, por medio de **yonimudra**.

Néctar.

III_44. Quien domine los secretos del yoga puede vencer a la muerte en quince días, manteniendo la lengua doblada hacia atrás, con la mente concentrada y bebiendo **somarasa** (fluido vital, néctar).

III_45. El yoghi que inunda su cuerpo diariamente con el néctar que fluye de la “luna” (**somarasa**) es inmune al veneno, aunque le muerda **takshaka**.

III_46. De la misma forma que el fuego arde mientras hay combustible y la lámpara luce mientras quedan aceite y mecha, el alma permanece en el cuerpo mientras hay néctar que brota del **soma**.

III_47. Quien coma **gomansa** y beba **amaravarunni** diariamente, será considerado como una persona distinguida; en otro caso, desprestigiará a su familia.

III_48. La palabra **go** alude a la lengua; “comerla” (**gomansabhaksna**) equivale a meter la lengua en la cavidad del paladar; esto destruye todos los pecados.

III_49. Cuando la lengua da la vuelta y penetra en la garganta el cuerpo se calienta mucho y fluye **somarasa**; a esto se le llama **amaravarunni**.

III_50. Si la lengua permanece apretada contra el orificio del paladar haciendo

fluir **somarasa**, que tiene un sabor salado, ácido y picante, pero que también parece leche, miel y **ghee**, entonces se eliminan todas las enfermedades y la vejez, se vuelve invulnerable a los ataques armados, alcanza la inmortalidad y los ocho **siddhi** y se vuelve irresistible ante las mujeres **siddha**.

III_51. El que, con la mirada dirigida hacia arriba y la lengua cerrando el orificio del paladar, medita sobre **parashakti** y bebe de la clara corriente del **somarasa**, desde la cabeza hasta el loto de dieciséis pétalos (**vishuddhachakra**), por medio del control del **prâna**, se libera de toda enfermedad y vive mucho tiempo con un hermoso cuerpo, delicado como un tallo de loto.

III_52. El que posee una mente pura (de la naturaleza de **sattva**, no ensombrecida por **rajas** ni **tamas**) reconoce la Verdad (su propio **âtma**) en el néctar segregado desde la cavidad de donde surgen los **nâdi**, dentro de la parte superior del monte **Meru**; de la “luna” surge el néctar, la esencia corporal y, de su pérdida, la destrucción física; por consiguiente, se ha de practicar el beneficioso **khecharimudra** (para detener la pérdida); de lo contrario no se conseguirá obtener la perfección física (caracterizada por belleza, gracia, fuerza y autocontrol).

III_53. Dicha cavidad en la abertura superior de **sushumna**, es el lugar de confluencia de los cinco ríos (**nâdi**) y proporciona conocimiento divino; en el vacío de la abertura, libre de la influencia de la ignorancia (**avidyâ**), el dolor y las ilusiones, **khecharimudra** alcanza la perfección.

Conclusión.

III_54. Existe solo un germen de evolución, que es Om; existe un solo **mudra**, **khechari**; un solo deber, llegar a ser independiente de todo; y un solo estado espiritual, **manonmani-avastha**.

Capítulo Tercero (3)

Uddiyanabandha.

III_55. **Uddiyanabandha**: se llama así entre los yoghis porque con su práctica el **prâna** vuela por **sushumna**.

III_56. Gracias a esta **bandha**, el gran pájaro **prâna** vuela incesantemente a través de **sushumna**; a continuación se explica **uddiyanabandha**.

III_57. Se llama **uddiyanabandha** a la retracción del abdomen por encima del ombligo (de tal forma que se empuje hacia la espalda y hacia el diafragma); es el león que vence al elefante, la muerte.

III_58. El que practica con frecuencia **uddiyanabandha** tal como le enseña su **guru**, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea.

III_59. Se debe contraer el abdomen con fuerza por encima del ombligo y hacia atrás, y en el plazo de seis meses se vencerá a la muerte, sin lugar a dudas.

III_60. Entre todas las **bandha**, **uddiyana** es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce espontáneamente.

Mulabandha.

III_61. **Mulabandha**: presionar el perineo con el talón y contraer el (esfínter del) ano para hacer subir **apana**.

III_62. Por medio de la contracción de **muladhara**, la corriente de **prâna**, que normalmente fluye hacia abajo, es forzada a subir (por **sushumna**); los yoghis llaman a este ejercicio **mulabandha**.

III_63. Apretando el talón contra el perineo presionar fuertemente sobre **apana** hasta que inicie el movimiento ascendente.

III_64. A través de **mulabandha**, tanto **prâna** y **apana** como **nada** y **bindu**, se unen y proporcionan el éxito en el yoga, sin la menor duda.

III_65. Con la práctica constante de **mulabandha** se alcanza la unión de **prâna** y **apana**, se reducen considerablemente las secreciones (de orina y excrementos) e incluso los mas viejos rejuvenecen.

III_66. Cuando **apana** se eleva y alcanza la zona del fuego (**manipurachakra**), alimenta e intensifica la llama (del fuego interior).

III_67. Cuando **apana** y el fuego se unen a **prâna**, caliente por naturaleza, el fuego corporal se intensifica especialmente.

III_68. Gracias al intenso calor generado, la durmiente **kundalini** percibe la fuerte energía y despierta de su sueño como una serpiente golpeada por un palo, que silba y se endereza.

III_69. Entonces penetra en **sushumna**, como una serpiente que se mete en su agujero; por consiguiente, el yoghi ha de practicar siempre **mulabandha**.

Jalandharabandha.

III_70. **Jalandarabhandha**: contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); **jalandarabhandha** destruye la vejez y la muerte.

III_71. Esta **bandha** se llama **jalandara** porque contrae los **nâdi** y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde **soma** a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta.

III_72. Cuando se ejecuta **jalandarabhandha** con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (**manipurachakra**), y **prâna** no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado).

III_73. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos **nâdi** (**ida** y **pingala**) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el **chakra** del medio, **vishuddha**, donde se unen firmemente los (**nâdi** que conectan los) dieciséis puntos vitales.

(los puntos vitales son: pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clitoris, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, frente, cabeza y brahmarandhra)

Bandhatraya.

III_74. Practicando (simultaneamente) **uddiyanabandha**, **mulabandha** y **jalandarabhandha**, se hace subir **prâna** por **sushumna**.

III_75. De esta forma **prâna** queda inmóvil en **sushumna** y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte.

III_76. El yoghi conoce estas tres **bandha** que practicaban los grandes **siddha**, como medios fundamentales a través de las cuales se consigue el éxito en **hathayoga**.

Viparitakaranimudra.

III_77. **Viparitakarani**: todo el néctar que produce la luna celestial (**somarasa**) acaba siendo devorado por el sol; así envejece el cuerpo.

III_78. Existe una excelente práctica por medio de la cual se consigue burlar al sol, pero sólo la podemos aprender del **guru**, y no por el estudio teórico de los **shastras**.

III_79. Se trata de **viparitakarani**, que situa el sol, en el plexo solar, por encima de la luna, sobre el paladar; esto ha de aprenderse siguiendo las instrucciones del **guru**.

III_80. En el que practica cada día incrementa el fuego gástrico y ha de tener siempre comida abundante.

III_81. Si reduce su alimentación, el fuego consumirá rápidamente su cuerpo. El primer día debe permanecer (sólo) por poco tiempo apoyado sobre la cabeza, con los pies en alto.

III_82. Aumentar la duración de la práctica de forma gradual, día a día; al cabo de seis meses desaparecen las canas y las arrugas; practicando tres horas al día se vence a la muerte.

Vajrolimudra.

III_83. **Vajrolimudra**: incluso los que llevan una vida desordenada sin observar las disciplinas proclamadas por el yoga, pueden alcanzar el triunfo dominando **vajrolimudra**.

III_84. Para esta práctica se necesitan dos cosas difíciles de obtener para la gente común: leche (en el momento preciso) y una mujer que se comporte del modo deseado.

III_85. Aspirando el **bindu** que se eyacula durante la relación sexual, sea el sujeto hombre o mujer, se obtiene éxito en la práctica de **vajroli**.

III_86. Con cuidado, soplar con fuerza en el interior del pene con ayuda de un tubo (insertado en la uretra), a fin de permitir el paso del aire (hacia el interior).

*(hay que conseguir primero un tubo de plomo -cateter- muy fino, de catorce dedos de largo e insertarlo en la uretra, profundizando la inserción el ancho de un dedo cada día, hasta que se introducen doce dedos y queda fuera una longitud de dos dedos que se dobla hacia arriba; a continuación, se inserta un tubo mas fino en el anterior y se sopla con suavidad para limpiar el pasaje de impurezas; después se continúa absorbiendo agua a través del tubo -y progresivamente líquidos cada vez mas densos- y, finalmente, absorbiendo semen -primero con la sonda colocada y luego sin ella-; solo se tendrá éxito si la respiración se mantiene controlada y se domina **khecharimudra**)*

III_87. El **bindu** que esta a punto de ser eyaculado en la vagina de una mujer debe aspirarse con la ayuda de **vajrolimudra**; si la eyaculación ya ha tenido lugar se debe reaspirar el propio **bindu** junto con los fluidos vaginales a fin de preservarlo.

*(durante la eyaculación, recorren la uretra contracciones espasmódicas, reflejas e irreprimibles que expulsan el esperma; **vajroli** reduce el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que*

embota el reflejo eyaculatorio sin disminuir la voluptuosidad sexual)

III_88. De esta forma, el yoghi preserva su **bindu** y vence a la muerte; cuando se malgasta **bindu**, la muerte sobreviene a su debido tiempo, pero quien lo preserva, vive una larga vida.

III_89. Reteniendo **bindu** con ayuda de **vajrolimudra**, el cuerpo del yoghi emana un agradable olor; no hay que temer la muerte mientras **bindu** este retenido en el cuerpo.

(vajroli afirma los testículos y tonifica las gónadas, lo que aumenta el vigor y la virilidad mientras la producción incrementada de hormonas masculinas rejuvenece el organismo)

III_90. El **bindu** de los hombres esta bajo el control de la mente, y la vida depende del **bindu**. Por lo tanto, la mente y el **bindu** deben ser protegidos por todos los medios.

III_91. Quien domine esta práctica debe aspirar completamente el semen junto con los fluidos vaginales de la mujer con quien tiene relación sexual, a través del pene.

(este sloka puede ser una interpolación posterior al texto)

Sahajolimudra.

III_92. **Sahajolimudra**: **sahajoli** y **amaroli** son distintas variaciones de **vajroli**, dependiendo del resultado que se obtenga. Hay que mezclar cenizas de estiércol quemado con agua.

III_93. Tras la práctica de vajroli durante la relación sexual, una vez finalizada toda actividad, el hombre y la mujer sentados comodamente, deben frotar las partes mas notables de su cuerpo (*cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos*) con esta mezcla.

(según unas versiones, la mezcla utilizada se compone de cenizas de estiércol de vaca con agua; según otras, se debe utilizar la mezcla del semen eyaculado, bindu, con los fluidos vaginales, rajás. Otras escuelas especifican que sahajoli consiste en cerrar el yoni hasta que éste apriete el lingam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopi que ordeña la vaca)

III_94. Esto se denomina **sahajoli** y debe ser estimado por los yoghis, pues es un proceso benéfico que proporciona la liberación a través de la experiencia sensual.

III_95. Esta técnica solo es dominada por personas virtuosas y valientes, que conocen la verdad y no son en absoluto envidiosas.

Amarolimudra.

III_96. **Amarolimudra**: según la doctrina secreta de los **kapalika**, **amaroli** consiste en beber la propia orina (**amari**) una vez enfriada, desechando la primera orina de la mañana, por poseer un exceso de bilis, y la última del día, por ser muy ligera.

III_97. Quien bebe **amari**, lo huele y practica **vajroli** diariamente, recibe el nombre de practicante de **amaroli**.

Vajroli para la yoghini

III_98. Hay que mezclar cenizas con **bindu** tras la práctica de **vajroli** y frotar con esta mezcla las partes nobles del cuerpo, obteniendo así visión divina.

III_99. Si una mujer practica lo suficiente como para volverse una experta y es capaz de absorber el **bindu** de un hombre (eyaculado en su interior) y retenerlo dentro, por medio de la técnica **vajroli**, se convertirá en una yoghini.

III_100. (Así) sin duda, no se pierde ni la mas mínima cantidad de semen y en el cuerpo (de la yoghini) **nada** se transforma en **bindu**.

III_101. Si **bindu** y **rajas** permanecen unidos en el interior del cuerpo mediante **vajroli**, se consigue todo tipo de **siddhi**.

III_102. La yoghini que preserva su **rajas** mediante una contracción hacia arriba, puede conocer el pasado y el futuro, y alcanzar la perfección en **khechari**.

Conclusión.

III_103. Mediante la práctica del yoga de **vajroli**, se obtiene la perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza); este tipo de yoga proporciona mérito (**punya**) y, aunque coexiste con la experiencia sensual, conduce hacia la liberación.

Capítulo Tercero (4)

Kundalini.

III_104. **Kutilangi**, **kundalini**, **bhujangi**, **shakti**, **iishvari**, **kundali**, **arundhati**: todas éstas palabras son sinónimas.

III_105. Igual que la puerta se abre con la llave, el yoghi debe abrir la puerta de la liberación mediante el **hathayoga** y el poder de **kundalini**.

III_106. La gran diosa (**kundalini**) duerme cerrando con su boca el pasaje a través del cual se puede ascender al **brahmarandhra** (asiento de **Brahma**), el lugar en donde no existe dolor ni sufrimiento.

III_107. **Kundalinishakti**, que duerme sobre el bulbo **kanda** (donde convergen todos los **nâdi**), proporciona liberación al yoghi y esclavitud al necio; el que conoce a **kundalini** conoce el yoga.

III_108. **Kundalini** se describe enroscada como una serpiente; quien pueda hacer que **shakti** se mueva (de **muladhara** hacia arriba) quedará liberado, sin duda.

III_109. Entre el **Ganga** y el **Yamuna** está sentada una joven viuda practicando **tapas**; hay que poseerla por la fuerza, pues esto conduce a la sede suprema de **Vishnu** (su esposo en **sahasrara**).

III_110. El sagrado **Ganga** es **ida** y el **Yamuna** es **pingala**; entre **ida** y **pingala** esta la joven viuda **kundalini**.

Shaktichalanamudra.

III_111. **Shakticalanakriyâ**: se debe despertar a la serpiente dormida (**kundalini**) agarrándole la cola; entonces, **shakti** abandona su sueño y se levanta con fuerza.

III_112. Después de inspirar por **pingala**, la adormecida serpiente debe ser manejada mediante la técnica **paridhana**, a fin de moverla diariamente durante hora y media, tanto al amanecer como al atardecer.

*(la técnica **paridhana** es similar a **nauli**, pues consiste en mover los músculos abdominales de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y en espiral)*

Kanda.

III_113. El **kanda** tiene una extensión igual al ancho de doce dedos, se encuentra situado encima del ano a una distancia de cuatro dedos y tiene un aspecto delicado, de color blanco, como cubierto por un trozo de paño blanco.

*(el centro del cuerpo se halla en un punto situado dos dedos por encima del ano y dos dedos por debajo de la raíz del pene; el **kanda** se halla a nueve dedos del centro del cuerpo y parece un huevo cubierto por una serie de capas membranosas; los animales lo tienen situado en el centro del abdomen)*

III_114. Sentado en la postura **vajrasana**, coger los pies cerca de los tobillos y presionar (con los talones) sobre el **kanda**.

III_115. En la postura de **vajrasana**, después de mover **kundalini**, el yoghi ha de practicar **bhastrikakumbhaka**, a fin de despertarla rápidamente.

III_116. Luego ha de contraer el sol para obligar a **kundalini** a ascender; aunque se sienta llegar a las puertas de la muerte, el yoghi no tiene nada que temer.

*(el sol, **sûrya**, es la región del abdomen, cerca del ombligo, que se contrae por medio de **uddiyanabandha**)*

III_117. Cuando se mueve **kundalini** sin temor alrededor de hora y media, ésta entra y sube un poco por **sushumna**.

III_118. De esta forma, **kundalini** deja libre la entrada de **sushumna**, que es arrastrada sin esfuerzo hacia arriba por la corriente de **prâna**.

Efectos.

III_119. Por lo tanto, se ha de mover todos los días esta **arundhati**, que duerme cómodamente, pues así el yoghi se verá libre de enfermedades.

III_120. El yoghi que mueve **shakti** consigue los **siddhi**, ¿qué mas puede decirse?; se vence al tiempo como si se tratase de una simple representación.

III_121. Sólo el yoghi que lleva una vida de **brahmacarya**, observa una dieta moderada y saludable, y practica yoga estimulando correctamente a **kundalini**, alcanzará **siddhi** en el plazo de 40 días.

III_122. Una vez se ha puesto en movimiento a **kundalini** se ha de practicar especialmente **bhastrikakumbhaka**; ¿de dónde puede surgir el miedo a la muerte en un yoghi que se autocontrola y practica siempre según lo indicado?

Otras técnicas.

III_123. Aparte de la práctica de **shakticalana**, que hace moverse a **kundalini**, ¿qué otras técnicas hay para remover las impurezas de los 72.000 **nâdi**?

III_124. **Sushumna** se endereza (para facilitar el paso de **prâna**) por medio de la práctica de **âsana**, **prânâyâma** y **mudra**.

III_125. Quien permanezca atento a la práctica (liberado de la pereza) y concentrado en **samâdhi**, obtendrá grandes beneficios tanto de **shambavi** como de otros **mudra**.

III_126. Sin **rajayoga** no hay **prithivi**; sin **rajayoga** no hay noche; sin **rajayoga** son inútiles todos los **mudra**.

III_127. Todas las técnicas de **prânâyâma** han de realizarse con la mente concentrada; el sabio no debe permitir que su mente ande vagando (mientras practica los ejercicios).

Conclusiones.

III_128. El primer Señor, **Shiva**, ha descrito de esta forma las diez **mudra**; cada una de ellas otorgará grandes **siddhi** a quien permanezca autocontrolado (**yamin**).

III_129. El que imparte las enseñanzas sobre estos **mudra**, recibidas a su vez tal como se transmiten tradicionalmente, de **guru** a **guru**, él mismo es verdaderamente un **guru**, y se le puede llamar maestro, Dios (**iishvara**) en forma humana.

III_130. Quien siga cuidadosamente sus enseñanzas, concentrado en la práctica de los **mudra**, será capaz de vencer a la muerte y conseguirá **siddhi**, como **animam** (y otros).

*(los ocho **siddhi** clásicos son: **animam**, **laguimam**, **prâpti**, **prâkâmyam**, **mahimam**, **iishitritva**, **vâshitvam**, **kâmâvasâyitvam**)*

HATHA YOGA PRADIPIKA

Luz sobre el Hatha Yoga

AUM JÑÂPIKA SATYA GURÙ AUM

Capítulo Cuarto (1)

Samadhi.

IV_1. Llor a **Shiva**, el **guru** que se presenta en forma de **nada**, **bindu** y **kâla**; quien se consagra a él alcanzará el estado sin mancha y se librerá de **mâyâ**.

*(**nada** es un sonido místico, similar a la reberveración de la campana, representado por el semicírculo dibujado en OM; **bindu** es el sonido representado en OM por el punto sobre **nada**; **kâla** es una particularidad de **nada**)*

IV_2. A continuación se expone la técnica del **samâdhi** que vence a la muerte, conduce a la felicidad (eterna) y a la gloriosa disolución en **brahman**.

IV_3-4. **Rajayoga**, **samâdhi**, **unmani**, **manonmani**, **amaratva**, **laya**, **tattva**, **shûnyashûnya**, **paramapada**, **amanaska**, **advaita**, **niralamba**, **niranjana**, **jivanmukti**, **sahaja** y **turiya** son sinónimos.

IV_5. **Samâdhi**: así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de **samâdhi** se produce una unión similar entre mente y **âtma**.

IV_6. Cuando no hay movimiento de **prâna** (duante **kumbhaka**) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina **samâdhi**.

*(este estado es el **samprajñâta**—**samâdhi** descrito por Patañjali)*

IV_7. El estado de equilibrio, unión de **jivâtman** y **paramatman**, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es **samâdhi**.

*(este estado es el **asamprajñata**—**samâdhi**, en el cual no se distingue entre*

sujeto conocedor, objeto conocido y proceso de conocimiento)

Efectos.

IV_8. ¿Quién conoce realmente la grandeza del **rajayoga**?; gracias a la enseñanza impartida por el **guru**, se alcanza **jñâna**, **mukti**, **sthiti** y **siddhi**.

IV_9. Sin la ayuda de un auténtico **guru**, es muy difícil lograr la renuncia a los deseos (**vairâgya**), la percepción de la verdad y el auténtico estado natural de **samâdhi** (**sahajavastha**)

IV_10. Cuando se ha despertado **kundalini** mediante la práctica de **âsana**, **kumbhaka** y **mudra**, el **prâna** se disuelve en el vacío (**shûnya**) de **brahmarandhra**.

IV_11. El yoghi que ha despertado a **shakti** y se ha liberado de todo **karma**, alcanzará de forma natural el auténtico estado de su ser (**samâdhi**).

IV_12. Cuando **prâna** fluye por **sushumna** y la mente se disuelve en el vacío (**shûnya**), el conocedor del yoga (que ha logrado detener el flujo de las modificaciones mentales) extirpa las raíces del **karma**.

Conclusión.

IV_13. Looor a Ti, ¡oh, **amara**!, que has conquistado incluso el tiempo, en cuyas fauces sucumbe el universo con todas las cosas animadas e inanimadas.

*(el perfecto yoghi es mencionado en este **sloka** con el término **amara**)*

Capítulo Cuarto (2)

Prana.

IV_14. **Amaroli**, **vajroli** y **sahajoli**, se consiguen con éxito cuando la mente es reducida a un estado de equilibrio perfecto y **prâna** fluye por **sushumna**.

IV_15. ¿Cómo podría obtenerse **jñâna** si **prâna** todavía vive (se halla activo) y la mente aún no ha muerto (no ha detenido sus procesos mentales)?; solamente quien logre permanecer en la inmovilidad, deteniendo **prâna** y mente, alcanzará la liberación.

IV_16. Una vez dominada la técnica para abrir **sushumna** y hacer que **prâna** fluya por su interior, hay que practicar en un lugar adecuado (y no descansar) hasta que **kundalini** se establezca en **brahmarandhra**.

Sushumna.

IV_17. Sol y luna originan la división del tiempo en forma de día y noche; **sushumna** (sin embargo) devora el tiempo; esto es un gran secreto.

IV_18. Hay 72.000 **nâdi** en el cuerpo; de todos ellos, **sushumna** es el que contiene la energía divina (**shambavi—shakti**) que apacigua a **Shiva**; los otros no son de gran uso.

IV_19. Con **prâna** controlado, hay que despertar a **kundalini** y encender el fuego gástrico para entrar en **sushumna** sin temor.

IV_20. Cuando **prâna** fluye a través de **sushumna** se alcanza **manonmani-avastha**; otro tipo de prácticas son simples esfuerzos del yoghi.

Prâna y mente.

IV_21. Cuando se detiene **prâna** se detienen también los procesos mentales; quien controle la mente, controlará también **prâna**.

IV_22. Las dos causas de actividad mental son **prâna** y **vâsanâ**; la inactividad de una de ellas provoca la inactividad de la otra.

IV_23. Cuando la mente está absorta, **prâna** se detiene; cuando **prâna** está suspendido, la mente permanece quieta.

IV_24. Mente y **prâna** están relacionados entre sí como la leche y el agua (que contiene), siendo sus actividades coincidentes; si existe movimiento de **prâna**, existe movimiento mental, y si hay actividad mental, la hay de **prâna**.

IV_25. Si se suspende la actividad de una de ellas (mente y **prâna**), la otra parará; si una actúa, la otra también actuará; si no permanecen quietas, los sentidos estarán siempre activos; si se consigue controlarlas, se alcanzará **moksha**.

Mente y mercurio.

IV_26. La naturaleza de la mente consiste en estar en movimiento continuo, igual que la del mercurio; cuando ambos quedan inmóviles, ¿hay algo en este mundo que no pueda lograrse?

IV_27. ¡Oh Parvati! Tanto el mercurio como el **prâna**, cuando se inmovilizan, se vencen todas las enfermedades; cuando mueren (se vuelven inactivos), proporcionan vida; cuando se controlan, la levitación es posible.

Prana, mente y semen.

IV_28. Cuando la mente queda quieta, **prâna** se detiene y, en consecuencia, **bindu** permanece inmóvil; cuando **bindu** permanece estable, el cuerpo adquiere fuerza y estabilidad, a su vez.

IV_29. La mente domina los **indriya** y depende de **prâna**; **laya** produce **prâna** y, a su vez, depende de **nada**.

Liberación.

IV_30. La quietud mental en sí misma se llama **moksha**, aunque otros puedan denominarla de distinta forma; en cualquier caso, cuando mente y **prâna** se disuelven, sobreviene una indefinible alegría.

Capítulo Cuarto (3)

Laya.

IV_31. Cuando cesa el movimiento respiratorio y la atracción por los objetos de los sentidos, cuando el cuerpo permanece inmóvil y se detienen las modificaciones mentales, el yoghi experimenta el **layayoga**.

IV_32. Cuando cesa completamente toda actividad mental y física se produce el indescriptible estado del **layayoga**, del cual sólo el sí mismo es consciente, pues está mas allá de las palabras.

IV_33. La disolución tiene lugar en **brahmarandhra**, en el lugar adonde se dirige la concentración; en el indiferenciado **brahman** se disuelve **avidyâ**, por medio de la cual existen los **bhûta** y los **indriya**, y la energía (**shakti**) que se halla en todo ser vivo.

IV_34. La gente dice “[laya](#), [laya](#)”, pero, ¿qué es realmente [laya](#)? es el estado de olvido de los objetos de los sentidos, debido a que los [samskâra](#) dejan de actualizarse.

Capítulo Cuarto (4)

Shambhavamudra.

IV_35. Los [vedas](#), los [shastras](#) y los [purânas](#) son como prostitutas (pues están disponibles para todo el mundo); en cambio [shambavamudra](#) se encuentra cuidadosamente guardada, como una mujer honesta.

IV_36. [Shambavamudra](#) consiste en concentrar la mente en el interior (en cualquiera de los [chakra](#)) mientras se mantiene fija la mirada en un objeto exterior, sin parpadear; los [vedas](#) y los [shastras](#) mantienen este [mudra](#) en secreto.

IV_37. [Shambavamudra](#) es un estado en que mente y [prâna](#) se vuelven uno con el objeto interno, mientras la mirada permanece fija, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada; cuando, gracias al [guru](#), se alcanza ese estado, mas allá del vacío y del no-vacío ([shûnyashûnya](#)), en que todo se convierte en manifestación del gran [Shambu](#), entonces se manifiesta la realidad.

(la atención debe fijarse en [anahatachakra](#) y el objeto interno para la contemplación debe ser [îshvara](#) o [brahman](#); no es un estado vacío, porque mientras se contempla el objeto interno existe la naturaleza del ser; tampoco es no-vacío, porque incluso este objeto se disuelve)

IV_38. Tanto [shambavamudra](#) como [khecharimudra](#), aunque difieren en el punto en que se fija la mirada y en el objeto de concentración, tienen en común que ambas proporcionan el estado de felicidad que tiene lugar cuando se disuelve la mente en el vacío (en [âtma](#)), el cual es un estado de bienaventuranza en sí mismo.

(se denomina vacío porque no está afectado por tiempo, espacio o materia; es un estado vacío de sí mismo y también de objetos distintos a sí mismo. Los puntos de fijación de la mirada en los dos mudra son diferentes porque en [shambavamudra](#) los ojos se dirigen hacia el exterior y en [khechari](#) hacia el entrecejo; los objetos de concentración son distintos porque en [shambavamudra](#) la atención se fija en [anahatachakra](#), y en [khecharimudra](#) en [ajñachakra](#))

IV_39. El estado [unmani](#) surge de forma natural cuando la mirada se dirige hacia la luz que aparece en la punta de la nariz, se levantan un poco las cejas y se concentra la mente, como se ha explicado antes ([shambavamudra](#)).

IV_40. Algunos se engañan con las promesas de los [âgama](#), otros con las perplejidades de los [vedas](#) y otros mas con la dialéctica; ninguno de ellos conoce aquello ([unmani-avastha](#)) con cuya ayuda se puede cruzar el océano de la existencia.

IV_41. Con los ojos semicerrados, la mirada fija en la punta de la nariz, la mente en calma y la corriente de [prâna](#) en [ida](#) y [pingala](#) detenida, permaneciendo en un estado de quietud (corporal, sensual y mental) se alcanza lo más elevado en forma de luz radiante que es la fuente de todas las cosas y, en sí mismo es todo, la suprema realidad; ¿qué más se puede decir?

Lingam.

IV_42. No se debe adorar el **lingam** ni de día ni de noche; el **lingam** ha de adorarse sólo cuando han dejado de existir el día y la noche.

*(lingam hace referencia al sí mismo, al **âtma**; es de día cuando **prâna** fluye por el sol o **pingala**, y de noche cuando lo hace por la luna, por **ida**; no se debe contemplar **âtma** cuando **prâna** fluye por estos **nâdi**; primero debe cesar el movimiento de **prâna** en **ida** y **pingala** para hacerlo fluir por **sushumna** para poder así contemplar el sí mismo)*

Khecharimudra.

IV_43. Cuando **prâna**, que normalmente fluye por los **nâdi** derecho e izquierdo, (los abandona y) se mueve por **sushumna**, entonces se puede practicar **khecharimudra** hasta alcanzar la perfección, sin lugar a dudas.

IV_44. Cuando el vacío (**shûnya**) entre **ida** y **pingala** (**sushumna**), devora la corriente de prana, indudablemente **khecharimudra** se vuelve perfecto.

*(devorar el **prâna** quiere decir que éste debe permanecer estable en **sushumna**)*

IV_45. Entre **ida** y **pingala** hay un espacio vacío donde se aplica la lengua para la práctica de **khecharimudra**.

IV_46. **Khecharimudra**, que recoge el néctar procedente de la luna, es la amante visible de **Shiva**; la entrada del incomparable y divino **sushumna** debe bloquearse con la lengua invertida, vuelta hacia el velo del paladar.

IV_47. **Sushumna** también quedará bloqueado cuando se llene de **prâna**; esta es la perfecta **khecharimudra** que conduce al **unmani-avastha**.

*(si **sushumna** no se llena de **prâna**, la práctica de **khecharimudra** solo conduce a un estado de aturdimiento; y eso no es el auténtico **khecharimudra**)*

IV_48. Entre las cejas está la sede de **Shiva**, el lugar donde la mente se aquieta; este estado mental (**samâdhi**) se conoce como **turiya**, al que no tiene acceso el tiempo (la muerte).

IV_49. Se ha de practicar **khecharimudra** hasta que se alcance el estado de **yoganidra**; el tiempo (la muerte) no existirá para quien lo logre.

Disolución.

IV_50. Una vez se ha liberado la mente de todo objeto y concepto, ya no se desarrollan mas pensamientos; entonces se parece a una vasija vacía rodeada y llena de **akâsha**.

IV_51. Cuando cesa la respiración exterior (con la práctica de **khechari**), también lo hace la interior (producción de **prâna**); entonces, la corriente de **prâna** y la corriente mental se detienen en el lugar apropiado (**brahmarandhra**).

IV_52. El practicante que día y noche dirige el flujo de **prâna** (a través de **sushumna**), consigue disolver la mente allí donde **prâna** se disuelve.

IV_53. Hay que inundar el cuerpo de pies a cabeza con el néctar (que fluye de la luna); así, el cuerpo se dotará de gran fortaleza y valor.

IV_54. Centrar la mente en **shakti** y mantener **shakti** en el centro de la mente; observar la mente con la mente y hacer del supremo estado (**samâdhi**) el objeto

de concentración.

(el significado parece ser el siguiente: mantener [prâna](#) en la mente y la mente en [brahmarandhra](#); entonces, contemplando [kundalinishakti](#), la mente y [kundalini](#) se vuelven uno)

IV_55. Colocando el sí mismo ([âtma](#)) en medio de [akâsha](#) y [akâsha](#) en medio del sí mismo, reduciendo todo a la naturaleza de [akâsha](#) (mas allá del tiempo y del espacio), no se piensa en nada más.

IV_56 Así, el yoghi en estado de meditación se vacía por dentro y por fuera como una vasija en [akâsha](#), y, al mismo tiempo, se llena por dentro y por fuera como una vasija en el océano.

IV_57. No debe haber procesos mentales sobre cosas externas o internas; se han de abandonar todos los pensamientos subjetivos y objetivos, y no hay que pensar en nada.

IV_58. La totalidad de este mundo es solo una creación de la mente, incluso la misma actividad mental es una ilusión; cuando se trasciende la mente, compuesta de procesos mentales, se halla descanso en aquello que no cambia; con seguridad, ¡oh Rama!, se ha conseguido la paz.

IV_59. Igual que el alcanfor en la llama y la sal en el agua, la mente se disuelve en contacto con la realidad ([âtma](#)).

Maya.

IV_60. Todo lo que se presenta ante la mente no es mas que lo cognoscible, pues la mente es el conocimiento mismo; cuando el proceso de conocimiento y el objeto de concentración se absorben recíprocamente, desaparece toda dualidad.

IV_61. Todo en este mundo, tanto animado como inanimado, es una creación de la mente; cuando la mente alcanza el estado trascendente ([unmani-avastha](#)), deja de experimentarse la dualidad.

Conclusiones.

IV_62. Cuando se abandonan todos los objetos de conocimiento, la mente se disuelve (en el absoluto [sat—cit—ânanda](#)) y sólo permanece el estado [kaivalya](#).

IV_63. Los diferentes caminos que conducen al [samâdhi](#), que utilizan distintas técnicas, fueron descritos por los grandes maestros de la antigüedad, los cuales basaron las enseñanzas en su propia experiencia.

IV_64. Llor a [sushumna](#), a [kundalini](#), al néctar que fluye de la luna, al [manonmani-avastha](#) y al gran [shakti](#), en forma de conciencia pura.

Capítulo Cuarto (5)

Nadam.

IV_65. Ahora se describe la práctica de [nada](#) ([anahata](#)), tal como la enseñó [Gorakshanatha](#), válida incluso para los menos ilustrados, incapaces de comprender la realidad.

IV_66. El Primigenio Señor [Shiva](#) ha mostrado innumerables caminos que conducen a [laya](#), pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de [nadam](#).

IV_67. El yoghi, sentado en [muktasana](#) y adoptando [shambavimudra](#), debe escuchar atentamente el sonido interior que se oye en el oído apropiado.

(estos sonidos proceden de [sushumna](#); el [Tripurasarasamuccaya](#) aclara que el sonido puede oírse de diez formas distintas: como un enjambre de abejas, como una flauta, como campanas, como las olas del océano, como el trueno, etc)

IV_68. Cerrando los oídos, la nariz, la boca y los ojos, entonces se oirá claramente un sonido en el purificado [sushumna](#).

(los oídos deben cerrarse con los pulgares, los ojos con los índices, la nariz con los dedos medio y anular y la boca colocando los meñiques en la comisura de los labios)

Etapas.

IV_69. Toda práctica de yoga contiene cuatro etapas: [arambhavasthâ](#), [ghatâvasthâ](#), [paricayâvasthâ](#) y [nishpattyavasthâ](#).

Arambhavastha.

IV_70. [Arambhavasthâ](#): cuando [brahmagranthi](#) (situado en [anahatachakra](#)) es atravesado (con la práctica de [prânâyâma](#)), se experimenta una especie de beatitud en el [shûnya](#) ([akâsha](#) del corazón) donde se oyen sonidos tintineantes, como de joyas, en el centro del cuerpo.

IV_71. En cuanto se hace audible el sonido en el vacío (interior), el cuerpo del yoghi se vuelve resplandeciente y brillante; emana una exquisita fragancia, se aleja de la enfermedad y su corazón se llena de [prâna](#) y felicidad.

Ghatavastha.

IV_72. [Ghatâvasthâ](#): en la segunda etapa [prâna](#) se une con [apana](#), [nada](#) y [bindu](#) y entra en el [chakra](#) medio (el del corazón); ahora las asanas se perfeccionan y surge la sabiduría divina.

(el [chakra](#) del medio es el [vishuddhachakra](#))

IV_73. Cuando el [vishnugranthi](#) es atravesado (por [prâna](#) durante [kumbhaka](#)), la felicidad divina está próxima; en el vacío de [vishuddhachakra](#), surge un sonido que retumba, como de timbales.

Paricayavastha.

IV_74. [Paricayâvasthâ](#): en la tercera etapa se percibe un sonido parecido al de un [mardala](#) situado en el entrecejo; entonces, [prâna](#) entra en el gran vacío ([mahashûnya](#), es decir, [sushumna](#)), la sede de todos los [siddhi](#).

IV_75. Una vez superado el estado de felicidad puramente mental (logrado al escuchar los sonidos místicos), se experimenta de forma espontánea la felicidad que deriva del conocimiento de [âtma](#); entonces, se superan todos los desequilibrios (de los [dhatu](#)), los dolores, la vejez, la enfermedad, el hambre y el cansancio.

Nishpattyavastha.

IV_76. [Nishpattyavasthâ](#): una vez atravesado el [rudragranthi](#), el [prâna](#)

alcanza el asiento de **îshvara** (en el **akâsha** entre las cejas); entonces se escucha el sonido como de una flauta que asume la resonancia de la vina.

IV_77. La integración mental (en un estado en el cual la dualidad sujeto-objeto no existe) se denomina **rajayoga**; el yoghi, se convierte ahora en maestro de creación y destrucción, igual que **îshvara**.

IV_78. Se le llame o no liberación, esto es la felicidad perfecta; esta felicidad proviene de **laya** y se consigue a través del **rajayoga**.

Hatha y Raja.

IV_79. Hay muchos que solo son **hathayoghis**, y no conocen el **rajayoga**; estos son simples practicantes que nunca alcanzarán los (verdaderos) frutos de sus esfuerzos.

Unmaniavastha.

IV_80. La contemplación en el espacio situado entre las cejas es la mejor forma de alcanzar el **unmani-avastha** en poco tiempo; incluso para las personas de intelecto limitado ésta es la forma más adecuada para alcanzar el **rajayoga**. El estado de **laya** que nace de **nada**, proporciona esta experiencia de forma inmediata.

IV_81. (Todos) los grandes yoghis que han logrado el estado de **samâdhi** a través de la concentración en **nada**, han experimentado en sus corazones una felicidad inigualable, mas allá de toda descripción y que sólo puede ser conocida por el bendito maestro (Sri Gurunatha).

Práctica del nadam.

IV_82. El **muni**, cerrados sus oídos con los pulgares, escucha (atentamente) el sonido místico (en su interior) hasta que alcanza lo inmutable (**turiya**).

IV_83. Por medio de la práctica de la escucha atenta, el sonido interior sobrepasa gradualmente a los sonidos exteriores; así, el yoghi en quince días puede superar la inestabilidad mental y alcanzar la felicidad.

IV_84. En las primeras etapas de la práctica se pueden oír diversos sonidos fuertes, pero a medida que se progresa se vuelven más y más sutiles.

IV_85. Al principio se oyen interiormente varios sonidos como el rugir del océano o como el trueno, como el del tambor o el del timbal; en la etapa intermedia los sonidos se escuchan como un tambor mardala, la concha, la campana o el cuerno; finalmente, el sonido se asemeja al de las campanillas, la flauta, la vina o las abejas.

IV_86. Los distintos sonidos se escuchan desde el centro del cuerpo.

IV_87. Aunque todavía se escuchan los sonidos fuertes, como el del trueno o el del timbal, hay que dirigir la atención exclusivamente a los mas sutiles.

IV_88. Aunque la atención pueda alternarse entre los sonidos fuertes y los sutiles, se ha de impedir que la mente vague por todas partes, al ser de naturaleza inestable.

IV_89. En cualquier sonido interno en que la mente fije primero su atención, se puede lograr estabilidad cuando se funden (**laya**) mente y sonido.

IV_90. La mente absorta en **nada** no siente atracción por los objetos de los

sentidos, igual que una abeja que cuando bebe el nectar (de las flores) no se preocupa de su olor.

IV_91. El afilado hierro de **nada** refrena la mente, que se comporta como un elefante loco (difícil de controlar) vagando por el jardín de los objetos sensoriales.

*(aquí se hace referencia a **pratyâhara**, que consiste en alejar la mente de los objetos de los sentidos)*

IV_92. Cuando se ha despojado a la mente de su (habitual) naturaleza inquieta y se halla sujeta con las cuerdas de **nada**, alcanza la mayor estabilidad, como un pájaro al que se le han recortado las alas.

IV_93. El que desea alcanzar el dominio del yoga ha de reducir al máximo toda la actividad mental y, con la mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente en **nada**.

*(es decir, la mente debe volverse una con **nada**, lo cual representa el estado de **dhyâna**)*

Semejanzas.

IV_94. **Nada** es como la trampa que captura al ciervo interno (la mente); y también como el cazador que mata al animal interior (el pensamiento conceptual).

IV_95. **Nada** es como el cerrojo de la puerta que encierra el caballo (el pensamiento conceptual) del yoghi; por consiguiente, se ha de meditar diariamente sobre **nada**.

IV_96. La mente y el **nada** son como el mercurio y el sulfuro que, cuando se unen, la mezcla se solidifica y el mercurio (la mente) pierde su naturaleza activa, capaz incluso de moverse sin apoyo en el **akâsha** de **brahman**.

IV_97. Cuando la mente se sumerge en **nada** es como una serpiente absorta en la unidad, que se olvida de toda inquietud y no huye a ninguna parte.

Asamprajñatasamadhi.

IV_98. El fuego que quema un trozo de madera se apaga cuando ha consumido toda la madera; así también la mente, cuando permanece concentrada (y no busca mas combustible), se disuelve en **nada**.

IV_99. La mente (**antahkarana**) es como un ciervo que, atraído por el sonido del reclamo, se queda inmóvil y puede ser herido fácilmente por un arquero (es decir, totalmente silenciada por aquel que domina **prâna**).

IV_100. Lo que se puede oír ahora es la resonancia mística de un sonido; y la quintaesencia de eso que se oye es el supremo objeto de conocimiento, la consciencia absoluta (**caitanya**); **antahkarana** (mente) se vuelve una con **caitanya**, se disuelve en ella; este es el supremo estado de Vishnu (el omnipenetrante ser).

IV_101. El concepto de **akâsha** (el substrato del sonido) existe sólo mientras el sonido puede escucharse; la máxima realidad (**brahman**) expresada en el silencio, es el supremo **âtma**.

IV_102. Todo lo que se escucha bajo forma del místico **nada** es realmente **shakti**; es el estado que está más allá de toda forma, en el que los elementos

(**tattva**) se disuelven (**laya**), es el Supremo Señor (**parameshvara**).

Unmaniavastha.

IV_103. Todas las prácticas del **hathayoga** y el **layayoga** no son más que medios para conseguir el **rajayoga**; quien logre el **rajayoga** triunfará sobre la muerte.

IV_104. La mente es la semilla, el **hathayoga** el suelo y **vairâgya** el agua; con estos tres elementos crece rápidamente el árbol (**kalpavriksha**) del **unmani-avastha**.

*(el **kalpavriksha** es un árbol mítico que cumple todos los deseos; en el estado de trascendencia mental **unmani-avastha** también se cumplen todos los deseos)*

IV_105. Por medio de la constante meditación en **nada**, se destruyen todos los deseos acumulados, y la mente y el **prâna** se disuelven definitivamente en la imaculada consciencia absoluta (vacía de todas las **gûna**).

IV_106. Durante **unmani-avastha** el cuerpo se parece a un trozo de madera y el yoghi no se inmuta ni por los fuertes sonidos de la concha marina ni por el del **dundubhi**.

IV_107. El yoghi que supera todos los estados y se libera de todos los pensamientos, parece como muerto (es decir, inmutable ante los estímulos externos) y se halla liberado, sin duda alguna.

*(hay cinco estados o **avasthâ**: **jagrat**, **svapna**, **sushupti**, **murcha** y **marana**)*

Samadhi.

IV_108. Un yoghi en **samâdhi** no resulta dominado por el proceso del tiempo (la muerte), ni por el fruto de las acciones (**karma**); nada ni nadie puede afectarle.

IV_109. Un yoghi en **samâdhi** no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a si mismo ni a los demás.

IV_110. Aquel cuya mente no está despierta ni dormida, libre de los recuerdos y del olvido, para quien nada permanece quieto o activo, es realmente un liberado (**jivanmukti**).

*(se dice que la mente duerme cuando pierde la facultad de discernir entre distintos objetos, dado que **tamas** cubre los órganos de los sentidos, superando a **rajas** y **sattva**; el estado de **samâdhi** no es de vigilia porque no se experimentan los objetos de los sentidos; tampoco es un estado en el que surgen los recuerdos, pues no se trata de una modificación mental que haya surgido antes y no se despierta de tal estado; se permanece libre del olvido, porque no hay impresiones mentales que conduzcan al recuerdo; no se está quieto, porque existen aún impresiones residuales; y tampoco activo, porque las modificaciones mentales han cesado en su movimiento)*

IV_111. Un yoghi en **samâdhi** es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

IV_112. Ciertamente, se trata de una persona liberada, de aspecto saludable (con la mente clara y despejada), que parece dormido pero está despierto, que no inspira ni espira (debido al sostenimiento de **kumbhaka**).

IV_113. Un yoghi en **samâdhi** no puede ser herido por ningún arma, ni ser

atacado por nadie; está mas allá de las influencias de [mantras](#) y [yantras](#).

Conclusión.

IV_114. Pero, mientras [prâna](#) no entre en [sushumna](#) y alcance su meta en [brahmarandhra](#), mientras [bindu](#) no esté controlado mediante la contención de la respiración, mientras la mente no refleje su auténtica naturaleza durante la meditación, los que hablan de conocimiento espiritual no son mas que charlatanes y tergiversadores.

FIN

"La Hatha Yoga es aquella parte de la filosofía yoghística que trata del cuidado, bienestar, salud y vigor del cuerpo físico, así como de cuanto propende a conservarlo en buen estado de salud. Enseña el modo natural de vivir y lanza el grito de 'volvamos a la naturaleza', repetido por muchos higienistas occidentales, aunque el Yoghi no ha de 'volver' a la naturaleza porque siempre está en ella, apegado a su regazo y obediente a sus métodos, sin que lo hayan ofuscado ni enloquecido los precipitados afanes por las cosas externas que forzaron a las modernas civilizaciones a olvidarse de la naturaleza".

El trabajo mental es muy importante en la ciencia Yoga.

El Tantra está reservado a los Misterios Verdaderos, Mayores. Antes se debe haber terminado la formación menor, horizontal y realizado un mínimo de tres años de castidad para lo cual es indispensable la dieta sattwica (no ajo, cebolla, pimentón, sal, azúcar, harinas, fritos, café, te, licores, drogas y similares).

AUM JÑÀPIKA SATYA GURÚ AUM



EL TANTRA ES EL ORIGEN DE TODAS LAS CIENCIAS

Puesto que todo es maya, solo los métodos mágicos del Tantra pueden explorar el Universo.

Propósitos Psicológicos XIII Sat Gurú de la Ferrière

Mahaganapati Yantra

No es fácil. Es un Magisterio, Maestría Superior, un Saber extrahumano, un conocimiento profundo tanto de la medicina, como de la física, de la química, de la biología, patología, psicología y Qábbalah y sus mecanismos muy especialmente de transmutación mental, emocional y social, las correlaciones de la metaciencia arqueométrica, así como varias disciplinas de abstinencias sexuales por lo menos de tres años, reglas de vida que comprenden una duración de casi 10 años. Decía el Maestre de la Ferrière que únicamente con eso, creo que no haya muchos que estén a la altura de poder ni siquiera la décima parte llegar a comprender de lo que se trata solamente."

"Los "Grandes Iniciados" o sea, la escala "Aerosomica", son los únicos que pueden abordar con un mínimo de comprensión la "magia sexual". No es un secreto sino un pudor por la ignorancia humana, la razón por la cual nos abstenemos la mayoría del tiempo de hablar de ello. Es peligroso y no daría a la gente la realización de su poca preparación para alcanzar tal método."

La Supremacía de la Jñana Yoga en la Era del Saber. Sat Arhat Ferriz Olivares

El Tantra es el origen de las teorías de la física atómica, del manejo de las ondas sonoras, del conocimiento de la astrología, de la quirognomía, del sistema decimal y del descubrimiento del cero y es el gran difusor del conocimiento del mecanismo de los chakras

*Ya estamos pues bien advertidos y realizamos plenamente que la Ha-Tha Yoga es especialmente un trabajo vibratorio que requiere de respiraciones con contracciones especiales (**mudras** quiere decir encerrar, cerrar y **bhandas** 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 es 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 (Shakti) capaz de establecer este poder kundalínico de facultades ilimitadas."*

Continuemos estudiando el prana y tocando enseñanzas sobre los 4 elementos.

En el Yug Yoga Yoghismo / 315:

*"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 gobierna nuestro organismo. Estas cinco fuerzas vitales son el **prana**, el **udana**, 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 cortex 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 Debadatta 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 valor 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 sosteniendo 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 **Bhandas** 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, pueden tener el goce de todos los placeres sin restricciones por que él controla completamente el espíritu al cual generalmente instiga el cuerpo. El puede vivir 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 solo de una manera automática copiando simplemente las posturas que se muestran aquí o en las obras o artículos de vulgarización de la Ha-Tha Yoga y que muchas veces son publicados únicamente para dar satisfacción física 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 actitudes 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."

Estamos exponiendo al Sublime Maestro como hasta hoy solo lo ha enseñado a hacer la Potencia X, el Amado y Amoroso V. S. Arhat Ferriz, en nombre de quien realizamos TODO lo que hacemos, por habérsenos encomendado esa Misión de preservar y transmitir sin deformar. Continuamos en la Página 496 del Y. Y. Y.

"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)."

Paramita final para recordar una y otra vez pues como ya lo hemos dicho, no hay sendero superior al Pranayama para la liberación del Yoghi (Yoghi = Aquel que se ha identificado con un Gurú).

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.*

Yug Yoga Yoghismo Pág. 302



HIMNOS a la DIVINIDAD ABHINAVAGUPTA

<http://www.terra.es/personal/javierou/home.htm>

BODHAPAÑCADASIĀ (QUINCE ESTANCIAS SOBRE LA CONSCIENCIA)

1-2. Ese Uno cuya esencia es la inmutable Luz de todas las claridades y de todas las tinieblas, en quien claridades y tinieblas residen, es el Soberano mismo, naturaleza innata de todos los seres. La multitud de las cosas (*la objetividad toda ella*) no es nada más que su energía soberana.

3.- Y la energía no se sitúa como algo separado de la esencia de aquel que la posee. Hay eterna identidad de ambas (*consciencia y energía*) como el fuego y su poder de quemar.

4.- El, el Dios Bhairava (*la Consciencia*), tiene como característica la de mantener el universo todo entero reflejado, gracias a esta energía, en el espejo de su propio Ser.

5.- Ella, la suprema Diosa (*la Energía*), se entrega a la toma de consciencia de

la esencia de Aquel cuya plenitud en todo lo que existe no aumenta ni disminuye.

6.- Este Dios se entrega eternamente al placer de jugar con esta Diosa. Omnisciente, El suscita de manera simultánea las diversas emisiones y reabsorciones (*de la manifestación*).

7.- Tal es su incomparable actividad, eminentemente difícil de realizar; tales son su libertad, su soberanía, su Esencia consciente de si.

8.- Es cierto que una luz consciente limitada caracteriza la inconsciencia; por el contrario la Consciencia no tiene como característica a la inconsciencia porque la Consciencia no tiene límite.

9.- Así las emisiones y reabsorciones se manifiestan a causa de su propia esencia en el interior del Ser, ellas cuya diferenciación depende de las energías específicas de Aquel que es esencialmente libre.

10.- Su extrema diversidad, esos mundos arriba, abajo, intermedios y aquello que los constituye, he ahí la existencia (*Samsara; el mundo del devenir*) dotada de placer y de dolor.

11.- El imperfecto conocimiento de este Bhairava (*sobre el cual reposan las emisiones y reabsorciones de los mundos*), forma parte de Su libertad (*la libertad de ocultarse*), ese imperfecto conocimiento, en verdad es la transmigración, terror de los seres entorpecidos.

12-13.- Inclinación de Su gracia, tradición del maestro o tratados religiosos; que por una o por otra de estas aproximaciones se despierte el Conocimiento perfecto de la Realidad (el Señor supremo) he ahí la liberación, la más alta soberanía, la plenitud de los seres iluminados, he aquí además lo que se llama liberación en esta vida.

14.- En realidad ninguna diferenciación existe en *Paramesvara*, estos dos, atadura y liberación, no están de ninguna manera separados de la Esencia del Señor supremo.

15.- Así, entra en contacto repetidamente con Bhairava (*la Consciencia*), naturaleza innata de todo, que reposa en el loto del tridente formado por las energías: conocimiento, actividad sutil (*la actividad anterior a toda diferenciación grosera y que se transforma después en actividad ordinaria*) y voluntad.

Abhinavagupta ha compuesto estos quince versículos con el fin de iluminar instantáneamente a los discípulos que tengan un alma delicada, viva y sutil.

PARAMÁRTHACARCÁ

(INVESTIGACION DE LA REALIDAD ULTIMA)

1.- Puesto que El penetra y colma todo en el más alto grado, El cuya esencia es luz consciente, El no brilla separado de las luces del sol, de la luna, de una lámpara, etc. Es por eso que las expresiones "iluminación" e "iluminado" no sirven más que de manera relativa.

2.- En verdad nada está separado del conocimiento; y la diferenciación nacida de la variedad no existe en la Consciencia. No se encuentra tampoco la distinción específica en ese ámbito único y muy puro, por si mismo luminoso.

3.- Así, Shiva, Luz suprema del universo, no es más que unicidad, Consciencia

indivisa de sí; y ahí solamente, en la energía diversificada, aparece la diferenciación escindida entre poseedor y objeto poseído.

4.- En consecuencia, el ser diferenciado no es distinto del poseedor de ese ámbito único (*Shiva*), muy puro y autónomo; de la misma manera como casas, elefantes, caballos, nubes, ríos, montañas, etc., no están separadas del espejo en el cual se reflejan.

5.- Si el reflejo en el espejo y el objeto reflejado se demuestran como reales con la ayuda de criterios lógicos, para las cosas percibidas en el interior del espejo de la Consciencia autónoma no existe ahí otra causa (*que la Consciencia*).

6.- Es porque Tu no eres más que Consciencia indivisa, que en Ti brillan instantáneamente los mundos. Ellos fulguran por el Esplendor de Tu luz. ¡Tu solo eres su autor oh Soberano!

7.- Canto yo así la alabanza del Señor Bhairava intuitivamente vivenciado, fuente de toda certitud y que escapa a las pruebas, Ser, Soberano que no tiene soberano, pleno de las energías, sin espacio ni tiempo, eterno, omnipresente.

Aquellos que aspiran a la Realidad Última, evocan y contemplan sin cesar en su corazón, de la manera conveniente (excluyendo cualquier otro pensamiento) estas siete estancias perfectas, se absorben constantemente en el ámbito absoluto de Bhairava y llevan a bien la investigación de la Realidad última en los tres mundos (*existencia fenoménica, no-existencia y lo que hay más allá*).

ANUBHAVANIVEDANA

(OFRENDA DE LA EXPERIENCIA INTIMA)

1.- Cuando un yogui, el aliento y la mente disueltos en el objeto percibido interiormente, mira fijamente (la pupila inmóvil) y a pesar de ver el mundo exterior, no lo ve, ¡tal es en verdad el sello de Shiva producido por vuestra gracia, oh Maestro! Este ámbito libre de vacío y no-vacío, he aquí la Realidad Shivaita.

2.- Los ojos entreabiertos, el pensamiento inmóvil, la mirada fijada en la punta de la nariz, sol y luna (*aliento inspirado y expirado y también la dualidad en su integralidad*) que han llegado a fundirse en la íntima espontaneidad del triple movimiento (*respiratorio*), él alcanza la Realidad, ese ámbito esencialmente luminoso, desprovisto de toda exterioridad, Ser único, eminente, Esencia suprema ¿qué más se puede decir?

3.- Entonces toda palabra surgida de su boca es una fórmula sobrenatural (*mantra*).

La existencia del cuerpo de la cual proceden el placer y el dolor, he aquí la posición indescriptible (*asana*).

El flujo espontáneo del aliento, he aquí el prodigioso yoga.

Habiendo degustado el absoluto Esplendor de la energía divina, en verdad ¿qué habría para mí que no fuese resplandeciente?

4.- La fórmula (*mantra*) que impregna inequívocamente al alma es aquella en la que no se distingue ya más la disposición de los fonemas.

La actitud (*mudra*) surge espontáneamente cuando toda actividad corporal ha cesado.

El yoga se revela cuando la marea del aliento se detiene.
En las resplandecientes fiestas que conducen a Tu Esplendor, en verdad ¡que hay para los seres avisados que no sea un prodigio!

BHAIRAVASTAVA

(HIMNO A LA GLORIA DEL ABSOLUTO)

1.- Con el pensamiento idéntico a Ti, en mi corazón rindo pleitesía (*me abandono en cuerpo, palabra y pensamiento*) al Señor Bhairava, refugio del que no tiene Señor. Hecho de Consciencia, único, infinito, sin origen, El impregna la diversidad de los seres móviles e inmóviles.

2.- ¡Oh gran Soberano! Por la energía de Tu gracia, este universo entero se me presenta desde ahora como idéntico a Ti. Tu eres eternamente mi propio Ser; así la totalidad de las cosas son para mí idénticas al Ser.

3.- En Ti, Señor, mi propio Ser, que penetras todo, el miedo de la transmigración ya no tiene razón de ser, incluso cuando subsistiesen realmente una multitud de actividades forjando terrores, desorientaciones e intolerables dolores.

4.- Oh Exterminador, no pongas sobre mi esa mirada cargada de una espantosa cólera, sobre mí en quien adoración y contemplación del Señor confieren una inmutable estabilidad, sobre mí que soy idéntico a la energía de Bhairava el destructor (*de la ignorancia*).

5.- Así las espesas tinieblas son dispersadas por los rayos del Tu Consciencia cuando Tu te acercas, Señor! Ya nunca más temeré las artimañas demoníacas del exterminador, de Yama (*divinidad de la muerte*), ni de la muerte ¡Gloria a Ti!

6.- Yo, Realidad misma del conjunto de objetos contemplados en tanto que irradiación de la verdadera Consciencia manifestada, es en Ti donde yo accedo al apaciguamiento, en Ti, el Ser colmado a profusión por el supremo néctar de todas las cosas.

7.- Oh Señor, cuando el estado de impureza dispensador de excesivos tormentos entra en el campo de mi pensamiento, en ese mismo instante surge de mí la lluvia del supremo néctar que celebra la alabanza de Tu unicidad.

8.- Si, oh Shiva, ascesis, baños, alabanzas, dones, rompen el tormento de la existencia, el dichoso cuidado de Tu revelación extiende en el corazón una marea de felicidad.

9.- Oh Señor Bhairava, esa Consciencia mía, danza, canta, se regocija grandemente, porque desde que ella ha tomado posesión de Ti, el Bienamado, la realización del sacrificio único, el de la igualación, tan arduo para algunos, para ella es fácil.

Durante la quincena lunar sombría, el décimo día del mes *Pausa*, en el año 68, Abhinavagupta compuso esta alabanza según la cual el omnipresente por compasión apacigua instantáneamente en el ser humano la dolorosa quemadura inherente al desierto del devenir.

ANUTTARĀSTIKĀ

(OCHO ESTANCIAS SOBRE LO INCOMPARABLE)

1.- Aquí no hay ninguna necesidad de progreso espiritual ni de contemplación, ni de habilidad de discurso, ni de preguntas, ninguna necesidad de meditar, ni de concentrarse, ni de ejercitarse en las plegarias murmuradas. ¿Cuál es, dime, la Realidad última absolutamente cierta? Escucha esto: no tomes ni dejes, tal que tu eres (*en el Ser real, no en el «yo psicológico»*), disfruta gozosamente de todo.

2.- Desde el punto de vista de la Realidad absoluta, no hay transmigración. ¿Como entonces puede haber obstáculos para los seres vivos? Puesto que el ser libre no ha tenido nunca obstáculos, intentar liberarlo es tarea vana. No hay ahí más que la ilusión de la sombra imaginaria de un demonio, la cuerda tomada por la serpiente que produce una confusión sin fundamento. No rechaces nada, no cojas nada, bien establecido en ti mismo, tal que tu eres (*en cuanto Consciencia, no como «yo psicológico»*), pasa el tiempo agradablemente.

3.- En lo Inexpresable, ¿qué discurso puede haber y que camino diferenciaría adorado, adorador y adoración? En verdad ¿para quién y cómo un progreso se produciría, o incluso quién penetraría por etapas en el Ser? ¡Oh Maravilla! Esta ilusión, aunque diferenciada, no es otra que la Consciencia sin segundo. ¡Oh! Todo es esencia muy pura vivenciada por uno mismo. Así, no te crees preocupaciones inútiles.

4.- Esta felicidad no es como la borrachera de vino o la de las riquezas, ni incluso semejante a la unión con la amada. La aparición de la Luz consciente no es como el haz de luz que da una lámpara, el sol o la luna. Cuando uno se libera de las diferenciaciones acumuladas (*cultivadas desde el pasado*), el estado de dicha es una alegría comparable al liberarse del peso de un fardo, la aparición de la Luz es la adquisición de un tesoro perdido: el ámbito de la universal no-dualidad.

5.- Atracción o repulsión, placer y dolor, levantarse y acostarse, exaltación y abatimiento, etc., todos estos estados de los que participan las formas del universo se manifiestan como diversificados pero en su naturaleza ellos no son distintos. Cada vez que tu coges la particularidad de uno de esos estados, atento enseguida a la naturaleza de la Consciencia como idéntica a ese estado ¿por qué, lleno de esa contemplación, no te regocijas?

6.- La efectividad de lo que existe actualmente no existía antes; de manera súbita, en efecto, surgen siempre las cosas en este mundo (*a cada instante*). ¿A qué realidad pueden ellas pretender, así mezcladas por la confusión deformante del estado intermedio? ¿Qué realidad hay en lo irreal, lo inestable, lo falsificado, en un amontonamiento de apariencias, en el error de un sueño? Permanece fuera de la imperfección propia a las angustias de la duda y despiértate.

7.- Lo Innato no puede estar sujeto a la marea de las manifestaciones de objetos; estos no se manifiestan más que al experimentarlos tú. Aunque, por naturaleza, estén privadas de realidad, en un instante, a causa de un error de percepción, estas manifestaciones parecen formar parte de lo real. Así brota de tu imaginación la grandeza de este universo puesto que no existe otra causa para su aparición. Es por eso, por Tu propia gloria, que Tu resplandesces en todos los mundos y, aunque único, Tu eres la esencia de lo múltiple.

8.- Cuando surge la Consciencia en tanto que contacto inmediato con uno

mismo, entonces lo real y lo irreal, lo poco y lo abundante, lo eterno y lo transitorio, lo que está manchado por la ilusión y lo que es la pureza del Ser, aparecen radiantes en el espejo de la Consciencia. Habiendo reconocido todo esto a la luz de la esencia, Tu cuya grandeza está fundamentada en Tu experiencia íntima, goza de tu poder universal.

PARAMÂRTHADVÂDASIKÂ

(DOCE ESTANCIAS SOBRE LA REALIDAD SUPREMA)

1.- Degusta permanentemente la paz y abstente del perpetuo parloteo vano, evitando las expresiones «quien eres tu, porque, como, que es esto» que obstruyen el camino. Lo que se revela entonces como la luz que ilumina las distinciones entre existencia y no-existencia, es la manera de ser sin fisura, el Vacío, el ámbito de Shiva la Realidad, el supremo *brahman*. ¿Qué aprehensión objetiva se revelaría de ahí? (*que concepto podría surgir ahí, no pudiendo ningún concepto reflejar ese estado*)

2.- Una vez apartado lo irreal (*lo inexistente*), lo real (*lo existente*) a lo que accedes es a su vez la realidad. Irreal o real, ¿no es a eso Real mismo (*la Consciencia*) a lo que tu eres idéntico?

3.- Dices tu: «Toda manifestación es independiente y no debida a la Luz de la consciencia», pero entonces ¿si esta diferenciación ella misma se manifiesta, no se manifiesta ella también en la Luz? Abandona entonces la tendencia a dividir esta división. Si en el transcurso de un sueño, uno sabe que es un sueño, no se experimenta temor cuando se recibe una cuchillada, cuando uno se ahoga, se quema o queda encerrado, porque eso no es ahí mas que un juego.

4-5.- Cualesquiera que sean las cosas que se hagan bajo la inclinación del conocimiento y de la actividad, dime ¿en que se distinguen de lo inconsciente? Y si lo inconsciente vibra también ¿no forma parte del ámbito de la Consciencia sin dualidad, ilimitada, eterna, y que, eminentemente real, escapa a toda captación racional? Si eres Tu el que manifiestas las cosas ¿cómo la ilusión se extendería por su intermediación? Y si las cosas manifiestan esta ilusión ¿no es gracias a Ti? Lo que importa aquí, en esta objetividad, es que Tu expansión (*expresión*) permanece indivisa. Si no (si tu no eres el que manifiesta las cosas), las cosas no tienen existencia. En los dos casos no se puede plantear una existencia objetiva distinta de la Consciencia. Tu grandeza siempre satisfecha, espontánea, que nada restringe, que pulveriza el error, ¡oh maravilla! ¡Tu permaneces perpetuamente iluminado!

6.- ¡Vuelve tu mirada hacia el exterior pasando más allá del sendero de lo visible! (eso dices tu) ¡Vamos! Se trata de ese engaño que puede parecerse a *bhairavîmudrâ* (*una práctica preparatoria*): el cielo de la Consciencia libre de dualidad no está ni en el exterior ni en el interior, el ámbito de la expansión no les deja lugar.

7.- Todo aquello que se revela cuando la marea de impresiones se derrama con vehemencia (*impresiones como el terror, la sorpresa, la cólera...*) es ahí mismo donde debes de mirar con intensidad: si tu apareces y apareces una y otra vez al comienzo, en medio y al final ¡el universo diferenciado se disolverá!

8.- La confusión se hace más densa cuando uno se preocupa de dudas relativas al dolor. Los obstáculos, debidos a los errores surgidos al mismo tiempo que su causa, determinan su extrema variedad. Se la compara (*la confusión*) a la fortaleza de los *gandharva*. Si la confusión no se manifestase en el firmamento de la Consciencia -receptáculo de la alternativa dualismo y no-dualismo- ¿en que otro lugar brillaría y cual sería su último refugio; ella (*la confusión*) cuya esencia es la multiplicidad?

9.- Esta marea de impresiones, verdaderamente irreal durante el sueño, en el estado de sueño profundo no se manifiesta; ¿cómo podríamos captar ese flujo de impresiones en el firmamento de la Consciencia sin límite y más allá de estos estados (*en el cuarto estado; turya*)?

Si Tu dices que incluso en la vigilia, el conjunto de objetos como la tierra existen, ahí entonces, ocurre que gracias al Conocimiento, si esta marea llega a su fin, en un instante y en el lugar que sea, el conjunto (*de objetos*) no aparecerá ya más separado de la Consciencia, así ¿cómo en la vigilia, la Consciencia podría estar dividida?

10.- Cualesquiera que sean las apariencias manifestadas a la Consciencia, son percibidas en Mi, supremo firmamento; porque esos rayos que están en las apariencias (en su especificidad), es en Mi que brillan indiferenciados en el Esplendor eterno. Y esta Luz consciente ilimitada, autónoma, verdadera, infinita, sin imperfección, eterna, espontánea, que dispersa las tinieblas formadas por dos enemigos irreconciliables: (dualismo y no-dualismo) ¡esa Luz soy yo!

11.- Que el tiempo suscita las parcelas temporales acumulándolas; que el Creador crea con pasión, o que el Dios del amor sacude intensamente el corazón humano según las prescripciones de Shiva, de quien depende; que este bullicio de juego divino que tiene como único refugio el cielo constituye las fases sucesivas que llevan a la revelación del Ser; o que el refugio sea el cuerpo, etc... ¿no es en la gran ilusión del cambio universal donde yo percibo todo ello?

12.- ¡Eh, quien sea! Que yo lo devoro. ¡Eh, quien sea! Que lo mato acto seguido. ¡Eh, alguien! Que yo lo bebo ¡yo que estoy ebrio de haber ingerido el vigor supremo de la suprema Consciencia! (*al ser la Consciencia, soy el actor en el teatro del universo*)

Shiva el león, Dios encantador, habiendo accedido a la mayor de las satisfacciones paseándose en los bosques impenetrables de su propio ámbito, ha hecho bramar al elefante de esta vil diferenciación. Su aparición fulgura para los seres sagaces que han llegado a las cimas del Despertar al mismo tiempo que pone en fuga a los malos -los chacales- y que disipa el miedo inherente a la existencia.

MAHOPADEVIMSATIKA

(LA VEINTENA RELATIVA A LA GRAN ENSEÑANZA)

1.- Gloria a Ti, mi propio Ser dotado de energías infinitas, luz consciente y felicidad eternas; gloria a Ti bajo tu forma concreta de universo cuya esencia trasciende el despliegue de los fenómenos.

2.- En quien Tu eres Tu, y yo soy yo; en quien Tu solo eres y yo no soy; y en

quien no hay ni Tu ni yo ¡a Ese es al que yo alabo!

3.- Siempre he buscado ardientemente a ese Tu y a ese Si-mismo, en el interior del cuerpo. Cuando ni el Tu ni el Si-mismo son percibidos, entonces Tu solo eres percibido.

4.- Habiéndote contemplado bajo la forma de Si-mismo, ahora que he llegado a ser idéntico a Ti, de mi, Tu adorador, va la alabanza a Ti, a mi.

5.- Decir: «hay que hacer esto» no es más que un giro de estilo, ya que para el que es idéntico a Ti ¿de dónde vendría la absorción, en quién y de que manera sería ella posible?

6.- Decir: «yo soy Tu y Tu eres yo», nunca, en ningún lugar existe una tal distinción entre nosotros dos. Un semejante estado de diferenciación delata en verdad el deseo de apropiarse del *samâdhi*.

7.- Decir: «Tu, yo, es él, etc...», estas expresiones ciertas siempre en Ti, no encuentra su lugar en Ti (*como existencia separada*); con más razón el universo no está de Ti separado.

8.- Desde que se ha degustado el sabor de Tu Amor, ya no hay necesidad de discurrir a propósito de lo diferenciado. Uno debería incluso avergonzarse de decir cosas como: «este Todo es uno y apacible».

9.- En la expansión de Tu esencia surges Tu, yo y el universo entero. En su repliegue, ya no hay más ni Tu, ni yo, ni el universo.

10.- Tu te revelas, por Tu propia voluntad, como un actor asumiendo los papeles que le son propios: vigilia, sueño, sueño profundo, etc.; pero en realidad Tu no interpretas ningún papel.

11.- El universo se despierta cuando Tu Te despiertas y se duerme cuando Tu Te adormeces. Así, todo lo existente y todo lo inexistente, es idéntico a Ti.

12.- La lengua se agota en vano recitando Tu nombre; el pensamiento se agota evocándote. ¿Cómo ver lo sin-forma y como nombrar lo sin-atributo?

13.- ¿Para que bueno el rito para «El Perfecto» y un pedestal para «El Soporte Del Universo»? ¿Porqué agua lustral y ablución para «El Límpido», y enjuague de boca para «El Muy Puro»?

14.- ¿Para que bueno el baño ritual para «El Inmaculado», un vestido para «Aquel Que Contiene El Universo En Su Cuerpo»? ¿Para que bueno un aceite perfumado para «Aquel Que No Puede Ser Ungido» y un adorno para «El Seductor»?

15.- ¿Para que es bueno un cordón sagrado para «Aquel Que No Depende De Nada», una flor para «Aquel Que No Necesita Perfumes», el incienso para «Aquel Que No Tiene Aliento», una lámpara para «Aquel Que No Tiene Ojos»?

16.- ¿Para que bueno una ofrenda de alimento para «El Eternamente Colmado» o las bayas para «El Omnipresente»? ¿Para que hacer la circunvalación ritual de «El que es Infinito» y saludar a «El Sin-Segundo»?

17.- ¿Para que una ofrenda de luces para «El Omnipresente Que Resplandece Con Su Propia Luz»? ¿Para que, para «El Incognoscible», componer un himno de alabanza hecho de palabras del Veda?

18.- ¿Cómo habría en el interior y en el exterior liberación para «El Perfecto»? ¿Y como se haría una oblación para «El Que Reside Por Todo Indiferenciado»?

19.- ¿De donde vendría un salario ritual para «El Que Posee Todo», una

libación para satisfacer a «El Eternamente Satisfecho», o el rito final para «El Omnipenetrante», el rito expiatorio para «El Imperceptible»?

20.- Con un pensamiento bien unificado, que uno fije las potencias del alma en Dios, maestro universal. Solamente de esta manera se realiza en todo tiempo y en todas las circunstancias la suprema adoración.

DEHASTHADEVATÂCAKRASTOTRA (HIMNO DE ALABANZA A LAS FACULTADES DIVINIZADAS SITUADAS EN EL CUERPO)

1.- Alabo a *Ganapati* (el que quita los obstáculos) que se encarna en el aliento inspirado; venerado al comienzo de cientos de tratados; El se complace en donar las gracias deseadas; El a quien se alaba por una multitud de buenas y de malas disposiciones del alma.

2.- Alabo a *Vatuka*, llamada aliento expirado que suprime la aflicción de sus devotos y cuyos pies de loto son venerados por el linaje de los *siddha* (los seres liberados), la asamblea de yoguinî y los mejores de entre los héroes.

3.- Alabo a Bhairava-felicidad, pleno de Consciencia, que reside en el loto del corazón. Es a El a quien las divinidades de los sentidos veneran perpetuamente por la ofrenda de los gozos de sus propios objetos.

4.- Alabo sin descanso a ese puro y verdadero maestro (*sadguru*) cuya naturaleza es la vigilancia incesante, puesto que, por su poder espiritual, el universo entero se revela a los amantes como el camino de Shiva.

5.- Alabo a esta Bhairavî-felicidad que, bajo la forma de toma de consciencia, se regocija sin descanso en suscitar, manifestar y reabsorber el universo.

6.- Yo me inclino una y otra vez ante esta *Brahmânî* cuya naturaleza es el intelecto intuitivo (*buddhi*). Situada en el pétalo del este, ella adora a Bhairava con las flores de la certeza.

7.- Yo alabo permanentemente a esta madre *Sâmbhavî* que, bajo la forma del yo empírico, erguida en el pétalo del sur-este, ofrece a Bhairava las flores del egoísmo y del orgullo.

8.- Alabo perpetuamente a la joven *Kumârî* cuya naturaleza es pensamiento. Permaneciendo en el pétalo del sur, ella ofrece como culto a Bhairava las flores de la duda (*y los pensamientos fluctuantes e indecisos*).

9.- Me inclino perpetuamente ante esa energía *Vaisnavî* que tiene como naturaleza el sonido. Manteniéndose en el pétalo del sur-oeste, ella adora a Bhairava con las flores de los sonidos más melodiosos.

10.- Saludo a esta *Vârâhî* que se reviste con la apariencia de la piel. Erguida en el pétalo del oeste, ella regocija a Bhairava con las flores del tacto que embriagan al corazón.

11.- Alabo a esta *Indrânî*, visión encarnada; tumbada sobre el pétalo del noroeste ella venera a Bhairava con las flores de los más bellos colores y formas.

12.- Yo saludo esta *Câmundâ* a la que se llama «lengua», tumbada en el brote del norte, que siempre rinde un culto a Bhairava con los diferentes alimentos de seis sabores.

13.- Yo me inclino constantemente ante *Mahâlaksmî* que se llama nariz,

sentada en el pétalo noreste y que adora a Bhairava con perfumes variados.

14.- Alabo continuamente al Espíritu, señor del cuerpo llamado Si-mismo, dispensador de poderes sobrenaturales. Honorado en los seis *darsana*, él se alía a las treintiséis modalidades (*tattvas*) de lo real.

15.- Yo que resido en todo, canto así a la Rueda perpetuamente surgiente de las divinidades de mi cuerpo (*las facultades y sentidos divinizados*), Rueda vibrante, esencia de la Experiencia, siempre próxima.

LA GRAN OBRA

Enseñanza presentada por el
Respetable Bháva Jñápika Satya Gurú.
Parte de la serie de enseñanzas
sobre la Jñàna dentro de la vía de la
Jñàna-Karmakanda para la Parabhakti a
Los Tres Maestres

(El Sublime Maestro Avatar S. R. de la Ferrière, Su Preceptor, el Más Digno
Maestro Sun Wu Kung, y Su Discípulo Modelo, El Maestro “X” David Juan
Ferriz Olivares)

MEDITACIONES SOBRE EL
SENDERO ESOTÉRICO
DEL ABSOLUTO

EL MISTERIO MAGNO

Por encima de nosotros, en las esferas eternas de donde emanan la Luz y la
Vida, reina el misterio insondable y espléndido, del Absoluto.

El Absoluto envuelve nuestro ser como un involucrum y limita el cerco
estrecho de nuestros conceptos precisos; él ha impreso en todas las cosas su
comunefacción (creación común).

Tinieblas, desconocido, para los que no poseen la Ciencia, no es sino un velo que cubre la Causa Primera y que se descorre ante los Iniciados.

Feliz aquel que haya sabido rasgarlo antes de la hora! Pues la Luz que le será ya conocida no lo deslumbrará con su visión inesperada.

Pero que, los que se hayan complacido en lo inexistente, teman que para ellos el guardián del umbral se vea obligado a apartarlos por sí mismo!

Entonces, a la vista de lo que nunca habían sospechado, de lo que habían condenado tal vez, caerán aniquilados en las profundidades del rastrojo, donde, no teniendo ya conciencia de sí mismos perderán su entidad y no volverán a encontrarse más!

Oh! La paucidad y la parvedad de los doctos en este instante decisivo! Cuántos arrepentimientos por actos no cumplidos, por propósitos no ejecutados! Cuántos, no pudiendo reparar las omisiones y los errores tendrán que aceptar su realización definitiva, incompletos, impuros e imperfectos!

Sígueme pues, Discípulo mío, en el Sendero del Absoluto que voy a enseñarte; sígueme, y te prometo que un día ceñirás tu frente con la corona de la Luz, con la diadema de oro de los Sabios, reservada a los que, durante su vida, hayan cumplido la Obra que resume toda obra.

Muchos han oído discurrir sobre la Gran Obra. Algunos se proponen dedicarse a ella, pero muy pocos abordan su adquisición.

Todos dicen: “Más tarde, cuando hayamos conquistado la comodidad y la calma“. Pero la comodidad y la calma no llegan nunca, mientras que el Absoluto te reclamará sin falta, puesto que tú emanas de él.

Oh! Pasar por esta tierra sin haber descifrado el enigma inxsuperable que algunos, entre nuestros antepasados, conocieron; ¿podrías hacerlo tú, tú que has mendigado ya la Sapiencia de tantos hombres que no la poseían?

La Gran Obra, la Gran Obra (la Piedra Filosofal) Vocablo prestigioso, fulgurante esplendor!

Unos pocos, en las edades transcurridas, hubieran contemplado, pues, esta maravilla, la hubieran poseído integralmente; y tú, la dejarías tú inexplicada en los libros?

Y en el más allá, dotado entonces con tú lucidez perceptiva, verías la falange triunfal de los Sapientes, inundados por un gozo radiante, embriagados de felicidad y de alegría, deleitarse con la Piedra de los Filósofos, alimentarse con

ella para la eternidad, y tú no tomarías parte alguna en ese festín!

Y, como Dante, oirías las blancas teorías de los Iniciados gritarte:

Ay de ti, alma depravada.

No esperes ver jamás el cielo! Mientras se alejarían para siempre, triunfantes, en la Luz y te dejarían solo, en el seno de las tinieblas crecientes, extendiéndose a tu alrededor su diáximo siniestro!

Que este pensamiento baste, pues, para inspirarte el pesar de tú negligencia en el Magisterio de los Sabios.

Quiera Dios que no sea demasiado tarde y que no hayas avanzado demasiado en la vida para emprender su conclusión.

Pues, si el influjo no ha comenzado al salir de la adolescencia, es dudoso que puedas alcanzar la perfección. Es en ese sentido que Nicolás Valois dijo: “ La Primavera adelanta la Obra “. Y Santo Tomás de Aquino: “ En los primeros días es importante madrugar y mirar si la viña está florecida. “

Aplicate, pues, sin tardar y con la bendición de Jeshu-Cristo, a su matesis y a su reconocimiento. Es para dirigirte en este sendero que he emprendido, Discípulo mío, invocando al Espíritu Santo, el escribir las doce meditaciones siguientes.

Que sea sentida la presencia del Alma Rectora del Universo
El Sublime Pensamiento de Dios

MEDITACION PRIMERA

EL SUBJECTUM ARTIS

NicholasValois, el Alquimista, dijo: “La Ciencia de los Filósofos es el conocimiento de la potencia universal de las cosas”.

En la noche oscura de tú alma, has aspirado a veces, Discípulo mío, a una Luz inconmensurable que vendría, en un día lejano e indefinido, a iluminar tú miseria.

Has soñado, visión confusa de júbilos, de armonías sobrehumanas, de omnisciencia, de potencia ilimitada.

Has presentido, detrás de las tinieblas y de la sombría tristeza del caos donde confusamente te debates, el esplendor.

Y he aquí que la línea de horizonte de tú vida se tiñe de púrpura y te deja entrever algo de mejor y más perfecto.

Apresúrate a dirigirte hacia ese resplandor aún impreciso. Síguelo; es la estrella de los Magos que se levanta para ti y que va a conducirte, si no la pierdes de vista, hacia el Hacedor del Mundo.

Entregado a ti mismo, te has caracterizado por el desorden de las ideas y el desorden de los actos.

El remedio a ese desorden es la penetración en ti mismo.

La concentración en ti mismo exige un esfuerzo de voluntad continuo y duradero.

El esfuerzo de voluntad continuo y duradero necesita una regla de vida.

La regla de vida comporta una serie de actos espirituales que es preciso cumplir escrupulosamente.

La primera norma, que resume todas las demás, es el desinterés por los decires y los actos de los hombres.

Cúbrete de indiferencia como con un manto; he aquí la clave de la vida mágica. Libérate de las contingencias. Libérate de toda "hilofilia". Enciértrate en tú pensamiento y en tú ciencia. Sé el solitario, el verdadero Moriac; constrúyete una celda en tú propio corazón.

Aceptar una vida oscura cuando se tiene fama y gloria es el summum de la perfección alquímica; así, rigurosamente, los Santos han cumplido la Gran Obra.

El ideal que tú te has creado es un reino en el cual tú reinas como soberano dueño; ¿qué más puedes desear?

Eres Rey en el momento en que los tronos se derrumban. Eres Sacerdote en el momento en que los hierofantes se tambalean.

Desprecia la multitud; desprecia al pueblo; desprecia las masas; huye de las caras patibularias. El ser excepcional sólo es digno de tú interés.

La expansión popular no es considerable sino jerarquizada. Una multitud disciplinada construyó el monumento oculto por excelencia, el monumento que no proyecta sombra: la Pirámide; las multitudes indisciplinadas nunca han sabido sino dar gritos y pillar, lo que está al alcance de todos; y quieres tú, simple unidad, unirte a ellas? Renuncia entonces a la Gran Obra; el Sendero del Absoluto no se abrirá nunca para ti.

Querer poseer la Sapiencia y al mismo tiempo la aprobación popular, es irrisorio.

“Actuar consiste también en no actuar”, dijo Lao-Tsen; acuérdate. Cuando la multitud aúlla y batalla afuera, tú, Discípulo mío, vela sobre el atar de tú alma y no te inmiscuyas en las viscisitudes y las luchas.

Si no experimentas ningún pesar por ignorar lo que se piensa y lo que se dice de ti, coraje! Ya has progresado en el Sendero del Absoluto.

La reputación no es nada; sólo el testimonio de la conciencia importa. De que te sirve pasar por santo si no tienes la paz hermética en tú corazón?

Es preciso, pues, según la Scala Philosophorum, comenzar la Obra cuando el Sol está en Aries y la Luna en Taurus.

Riplée y Le Rosaire nos aseguran que es preciso un año para obtener la Piedra Filosofal en toda su estabilidad y su firmeza; y Bernard le Trevisan le agrega siete días.

Comprende y medita esas palabras. Esfuérzate en desarrollar las fuerzas latentes que subsisten en tí. Ordena tú vida según las normas ocultas. Tú eres la materia misma de la Gran Obra; albifícate, espiritualízate, purifica tú astralidad, despéjate de las sombras Cimmérianas.

Pero si prefieres abandonarte al azar de los acontecimientos, llora entonces sin esperanza: tú no conocerás sino el fracaso y las desilusiones y no entrarás jamás en la Asamblea de los Filósofos.

MEDITACION II

PREPARACION Y PURIFICACION

Philatéth dijo: “De cualquier manera que se trate el mercurio vulgar, nunca podrá hacerse de él el mercurio filosófico”.

Si tú alma es la de un palurdo, es en vano que pretendas el Magisterio.

¿Has sentido ya la necesidad de elevarte hacia el cielo, de salir de tú ganga, de romper tú crisálida?

Si tú no posees esa levadura, ese fermento de elección, persuádate de que es inútil emprender nada.

Si eres de arcilla, te quedarás de arcilla. Si has colocado tu ideal en el fango, tú no puedes soñar con la sublimación, con la transmutación definitiva, con la egressión de la gehena terrestre. Hombre vulgar, tú no llegarás nunca a ser Sabiente.

Hay una alquimia trascendental, es la alquimia de sí mismo. Esta es anticipadamente necesaria para perfeccionar la alquimia de los elementos. La nobleza de la obra requiere la nobleza del obrero.

Construye el atanor; prepara el huevo filosófico; dispón el aludel, separa lo sutil de lo denso; recoge las lágrimas del águila y la sangre del león; has que lo que está oculto se haga manifiesto; estos son los preliminares de la Obra, sin los cuales no puedes tener éxito.

La transmutación debe operarse en tú alma. La piedra, en su estado definitivo es el Absoluto mismo; el disolvente purificativo, son las fórmulas de belleza y de perfección con las que tú adornas tú vida.

El Magisterio es Azufre, Sal y Mercurio; así tu alma sublimada que es el verdadero Mercurio de los Filósofos, se unirá al Azufre del Amor Divino por la Sal de la mortificación y de las pruebas.

Coordina pues, todas tus acciones y todas tus impresiones a fin de formar con ellas un conjunto armónico perfecto. Esfuérzate por adquirir la extrema lucidez de tú entendimiento. Desvíate de lo que ensucia la vista. No oigas lo que contamine el oído. Exalta en ti el sentimiento de la personalidad para esforzarte enseguida en absorberla en el seno del Absoluto

Abraza tú alma con el fuego alquímico, con el fuego que no quema. Yo te enseñaré a recogerlo; y él formará alrededor de ti un círculo protector que te aislará de las Influencias Malsanas.

No digas – ¡Oh! La extraña paradoja -: “La voz es demasiado árida y para triunfar de las dificultades del Sendero es preciso ser un Santo”.

Pero, al contrario, los Santos no han llegado a ser tales sino porque han sabido primero triunfar de esas dificultades.

Ellos debutaron como tú, en la nada; escalaron como tú la escala filosófica comenzando por el primer peldaño.

No pidas, pues, la fe para poder rezar enseguida. Reza primero, y la fe inundará tú alma.

Pero ya he dicho demasiado al respecto para que sepas que en adelante debes

formarte un cuerpo místico, que substituirá en todos tus actos a tu cuerpo visible para emplear útilmente tus fuerzas inmateriales. Y así vivirás en el supra-físico y allí está El Sendero.

+ + +

MEDITACION III

IGNIS PHILOSOPHICUS FUEGO FILOSÓFICO

El presidente d'Espaguet dijo: "La regeneración del mundo se hace mediante un espíritu de fuego que desciende en forma de una agua que limpia la mancha original de la materia".

Es de arriba que tú debes hacer descender el fuego filosófico que purificará tus conceptos y abstergerá tú alma.

Hay aquí un gran misterio.

Ese fuego enigmático tú no lo obtendrás sino por un esfuerzo maravilloso de voluntad y por una ardiente efflagitation.

Esas cosa están en la misericordia de Dios, como dice Basile Valentín. Pontamus confiesa haber errado más de doscientas veces, a pesar de que trabaja sobre la materia verdadera - porque ignoraba la naturaleza del fuego filosófico.

Que tus manos y tus intenciones sean puras; de lo contrario ese auxilio celestial te será rehusado totalmente.

Él es el influjo astral, la chispa celégena brotando de la nube sobre el atamor, el nexa que une el macrocosmos con el microcosmos. Sin él no puedes realizar nada y con él eres fuente de toda fortaleza.

Zaratustra lo llamaba Berezesengh, el fuego que se mantiene ante Ormuz. Mosché lo llamó ; Y los Magos lo expresaron así sobre los ladrillos Caldeos;

contempla esta efigie:

Es el Espíritu mismo de Dios que desciende impetuosamente al Filósofo y que, combinándose con el fuego central, es decir la propensión interna de su alma hacia el Misterio, lo hace vaticinar y le da el poder de realizar milagros.

Recógete, Discípulo mío; tú debes ser el templo de ese Espíritu ardiente que opera grandes cosas.

Acuérdate que las cenizas de los Filósofos contienen la diadema de su Rey. Cierra tú alma a las impresiones externas. Llena tú atañor con el luten de la Sapiencia. No mires hacia afuera a las tinieblas; permanece en el centro; acércate lo más posible a la ignición, por temor de que seas arrastrado, en la circunversión, por el torbellino glacial del Maldito que ruge (querens quem devoret) y devora cuanto está a su paso.

Ten cuidado con los lémures mortíferos, con los espíritus catabólicos que vagan a tú alrededor. Mira las abyecciones que te acechan; invoca los agresores; brinda todo el calor posible en tú seno al pájaro de Hermes.

El Alción va a nacer, Discípulo mío, alégrate; y si tú sabes provocar esa corriente magnética que debe establecerse entre tú y las esferas superiores, ya posees el Magisterio y el resto no es más que un juego de niños.

Ves, esculpido sobre el frontón derecho de Notre Dame de París, el Obispo montado sobre el altar en donde se sublima, encadenado en los limbos, el Mercurio Filosofal.

El te enseña de donde proviene el fuego sagrado; y el Capítulo, dejando cerrada esta puerta todo el año, por una tradición secular, te indica que está allí la vía, no ordinaria, desconocida para el vulgo y reservada al escaso número de los elegidos, de los elegidos de la Sapiencia.

Pero no está permitido decir nada más sobre este particular.

A U M---S A T---C H I T---E K A M---B R A H M A
(Brahma Mantra, puede ser repetido mentalmente en todo lugar y en cualquier ocasión.

MEDITACION IV

DISOLUCION

Roger Bacon dijo: “ Es preciso que el cuerpo se convierta en espíritu y que el espíritu se convierta en cuerpo”.

Es la solución de la Obra.

Para realizarla, todo cuerpo natural, abrazado por el fuego filosófico, corroído por el agua ardiente de las contriciones, debe alcanzar tal grado de pureza que se inmaterialice verdaderamente.

Entonces, transfigurándose como en el Tabor, llegará a ser inalterable; ya no constituirá un impedimento a la vida espiritual, sino que al contrario, al igual que

los cuerpos gloriosos, participará de ella y contribuirá él mismo, - ¡Oh Prodigio!
– a la Obra.

Corporifica enseguida tu espíritu, es decir, proyecta una mirada escrutadora sobre esta impalpable substancia de ti, cuya misteriosa naturaleza no has soñado siquiera en conocer quizás, aunque ella acompaña constantemente a tu cuerpo.

Estudia minuciosamente todos sus engranajes ocultos a fin de que sepas dirigirla, de poder manejar su potencia y sustentarla con el alimento intelectual que le conviene.

Tú posees, Discípulo mío, un tesoro inmenso de fuerzas ocultas que ignoras, fuerzas considerables e invencibles, replegadas en ti y que sobrepasan a todas las fuerzas corporales; aprende a servirte de ellas, a hacerlas obedecer a tu voluntad y a convertirte en su dueño absoluto.

Y para ello debes primero suprimir de tu intelecto todo cuanto es superfluo y obsoleto. Poda vigorosamente la fronda de tus pensamientos vulgares. Corta osadamente en esa maraña de los lugares comunes y de las banalidades que todavía pueden ocuparte. Limpia todo lo que no represente vigor y fuerza, es una vegetación malsana que no produce sino desperdicio de energía espiritual.

El pensamiento, es una substancia de naturaleza casi fluídica. Una vez emitido existe.

El pensamiento es inmutable. Este provoca en la esfera de la existencia pura un eco que resuena en la eternidad. Guárdate, pues, de premeditaciones infernales que podrías crear y que se volverían a ti para tu condenación.

Sé puro, pues es tu propia virtud la que debes proyectar sobre el atañor para avivarlo. Evita los actos indiferentes en sí mismos. Que tu mirada no pueda errar nunca sobre los objetos que no valen un instante de tu atención; es una partícula de tu ser que perderías sin poder recuperarla jamás.

Luego liberado entonces del fardo de las inutilidades recoge preciosamente lo que quieres conservar de fuerzas vivas y dirígelas hacia la obra con vehemencia. Observa con atención los colores del Magisterio y has converger hacia el objeto final hasta el menor de tus actos.

Algunos te dirán que la potencia milagrosa se adquiere y se transmite por un hálito, una palabra murmurada al oído kabalísticamente, una lectura de algunas páginas en un libro de magia o por la confección de una varita.

Aprende, al contrario, que un poder tal no te será conferido sino por una laboriosa y lecta cultura de las fuerzas psíquicas subsistentes en ti en estado latente.

Es preciso abstraerse en la vida superior exaltando poderosamente tu voluntad, operar una verdadera segregación de ti mismo para con el mundo físico y exterior.

Levanta en torno a ti como una muralla que retenga lo que emana de ti hacia las cosas sensibles, enciértrate así en la ciudadela hermética de donde saldrás un día, invulnerable.

Sin duda, tu ves ya despuntar vagamente la luz que yo te he prometido, y te alegras por eso.

¡Paciencia! ¡Piensa en tu impericia! No estás sino en el IV grado del Sendero del Absoluto. Te falta por recorrer más de la mitad del camino y aún puedes tropezar en la vía y caer.

Más hábiles que tú, han caído y que ya casi alcanzaban la meta. Un dedo sobre los labios, como Hipócrates, y ora, Discípulo mío, en el silencio de tu alma.

P A X...

MEDITACIÓN V

CONJUNCIÓN

El Hermano Basile Valentín dijo: “Y la voz melodiosa de la reina agradará inmensamente los oídos del rey ígneo; él la besará amigablemente por el gran afecto que por ella siente y estará tan unido a ella hasta que los dos desaparezcan y de ellos no se haya hecho sino un cuerpo”.

La Gran Obra es una ética trascendental.

Es, pues, fácil al adepto eliminar de su existencia los impedimentos de los pensamientos superfluos y de los seres importunos.

Pero encontrará serias dificultades si quiere, obedeciendo a la norma de actividad y de pasividad, según la cual está construido el macrocosmos, reconstruir en sí mismo el androginado edénico por la asimilación de otra vida a la suya. Allí está el obstáculo, el verdadero ofendículum (Obstáculo).

En vano será, Discípulo mío, que cumplas con las abluciones preparatorias y que revistas la vestidura sagrada de lino. Si tu corazón no está puro, no será la vestidura quien lo modificará ni quien te oculte al ojo de la Divinidad.

No hay desperdicio de fuerzas psíquicas comparable al que provocará en ti la multitud de codicias. Es un hechizo al cual el mismo Schelomoh no pudo resistir.

Es Paracelso quien te lo enseña y la palabra de ese maestro es preciosa.

No camines en las voluptuosidades innombrables. No ciñas tu pierna con la jarretera de piel de lobo. Guárdate de encender el cirio verde que dirige a la mujer hacia las tenebrosas lujurias. Teme los encantamientos y los filtros de amor y lleva en el dedo el topacio que refrena la lubricidad y rechaza los fantasmas de la noche. Desconfía del sapo de la hechicera y no te duermas como Merlin el Encantador en la selva de Brocelianda, en donde Viviana la pérfida te encadenará por los siglos.

Si escoges una compañera, el nexo que te ata a ella debe ser indisoluble, puesto que los dos un día contemplareis el Absoluto faz a faz.

Con ella debes compartir los gozos eternos. Sus pensamientos, como los tuyos, deben converger todos hacia la posesión del Absoluto

No puedes vivir sino cerca de la que camina contigo, su mano en tu mano, por el Sendero; que contigo va en la búsqueda de la cosa de tres ángulos, y es tu ayudante, en la Gran Obra.

La esposa del alquimista es discreta y sabia, que lleva en el dedo el anillo del soberano lazo, que refleja todos los pensamientos del dueño y vela a su vez sobre el atanor cuando la hora lo exige.

Si has escogido mal, dirige tu última mirada sobre este misterio que no te estaba dado, llena tus ojos con su claridad y cierra este libro.

Puedes alejarte del Sendero del Absoluto, al cual tú no llegarás jamás. Desciende hacia el fango, infeliz, con el ser inútil que has atado a tu carne, con la corteza vacía que arrastra contigo y entra en el sendero de la mediocridad, que es el tuyo en adelante y de donde no deberías haber salido nunca. Pero si tu compañera adorna verdaderamente tu vida, continúa con ella la progresión contemplativa hacia el Absoluto. Ella debe sacar - ¡la maravillosa! - el mismo fruto que tú de las presentes meditaciones.

Pero no olvides que su vía de perfectibilidad, a pesar de la homeomería del objeto final, es diferente a la tuya, lo que conocerás estudiando con cuidado su constitución microcósmica.

Paracelso la enseña expresamente: *Archoeus alius in vivo, alius in femina.*

Es de ti de quien ella debe recibir la iniciación, como tu mismo la recibes de la Divinidad. Reten ese punto esencial y guárdate de orientarla por un sendero que no es el suyo. Coloca la manzana de oro en una de sus manos y la antorcha encendida en la otra.

El fuento y el menstruo disolvente, he aquí la clave del Arte Mayor.

Si tú los conoces, entonces estás en el Sendero Real y verás pronto el día eterno, el día que no termina nunca, ¡qui nescit occasum dies! (El día que no tiene ocaso).

MEDITACION VI

PUTREFACCIÓN

El Cosmopolita dijo: “Aquel que no desciende no subirá”.

He ahí, Discípulo mío, la prueba de las pruebas, aquella donde te esperan, burlonas y encubiertas, las Malas Influencias; con la esperanza de verte tropezar y caer de nuevo en las tinieblas exteriores.

Si tú resistes su influjo, el venir, sucediendo al Alción va a nacer para ti.

El mundo no tiene conciencia de las superioridades nacies. Toma, pues, el santo hábito de sufrir y superar el desprecio de los que valen menos que tú.

Penétrate de esta verdad: que nunca se te hará justicia sino luego de tu advenimiento a la Luz.

Es preciso que llegues a ser completamente indiferente a la opinión de los hombres, lo cual es más fácil expresar que realizar.

¿Qué te importa pasar entre la multitud por una vaga unidad cuando tú tienes conciencia de tu Realeza intelectual?

Obra según tu conciencia sin preocuparte por el resultado.

Acepta la gloria como una carga y no la desees, sino la gloria eterna, la de los Filósofos, el Absoluto.

Si persigues el asentimiento humano, caminas hacia las tinieblas; estás fuera del Sendero.

Si deseas ser un Santo para que se te reconozca como tal, es cierto que no llegarás a serlo jamás.

La potencia milagrosa se hiperconcentrará en ti cuando no la codicies más, cuando hayas matado en ti la ambición de poseerla.

Entonces, usando de ese Poder que maravillará a los hombres, tu corazón, vuelto insensible, no se enorgullecerá.

¡Pero, cuánto camino a recorrer para obtener ese resultado!

Anonádate, Discípulo mío, en un abismo de humildad. Sé ínfimo entre los ínfimos. Opácate – Ocúltate como ese discípulo de Khoung-Tsen que le arrancaba lágrimas de admiración a su maestro y le hacía decir: “Oh! cuán sabio era Hoci! Moraba en un reducto en el fondo de una calle estrecha y abandonada y sin embargo, eso no alteraba la serenidad de Hoci. Oh! Cuán sabio era Hoci!”

Recuerda estas palabras: “La paciencia es la escala de los Filósofos y la humildad es la puerta de su jardín”.

Rebájate y te transfigurarás un día, y te despertarás con brillo radiante en la amplexión del Rey de Gloria, del Rey Oriental que sienta sobre un trono, como dicen los viejos maestros; y entrarás en el Mar Purpúreo que es el Magisterio de los Filósofos.

Pero tu no eres todavía sino el Mercurio leproso que hizo morir al Sol de Justicia sobre la efigie del cuaternario, acuérdate de eso!

----- -----
- - - - -

*

MEDITACIÓN VII

S U B L I M A C I Ó N – D E S T I L A C I Ó N

Nicolás Flamel dijo: “Esta operación es verdaderamente un laberinto, porque aquí se presentan mil caminos al mismo instante, además, hay que llegar al final de aquel, justamente al revés de lo que fue al comienzo”.

La aflicción es la semilla de la perfección.

Es verdaderamente el menstuo de los sabios, es el León verde de los filósofos, el Agua Pónica que moja las manos, el *aceitum acerrimum* o vinagre muy agrio por medio del cual se extrae de la cabeza de cuervo la verdadera leche de la Virgen y el Elixir para la multiplicación.

Tu debes hacer converger hacia el fin supremo cada circunstancia de tu vida, pero principalmente las penas y los sufrimientos cotidianos; y te llegarán muchos al comienzo, pues “los discípulos de los Sapientes no encuentran reposo en este

mundo”, dice Rabbi Yssacha Baër.

Tu puedes sacar de éstos un maravilloso partido, obteniendo de allí el agua deleitosa que correrá todas las impurezas.

Saber extraer de las dificultades mismas de la vida un fermento de perfección y transmutarlas en otras tantas fuerzas vivas en el plano suprafísico, es la alquimia mayor contra la cual nada prevalece, es la de albación magnífica el aurum de stercore de Virgilio, el morbus quilibet purgatorium de Paracelso.

No profieras, pues, ni un murmullo cuando alguno de tus proyectos no está coronado por el éxito.

Tú no tardarás en comprender que era preciso que fuera así y que las decepciones momentáneas habían de prepararte ventajas inesperadas más tarde.

Geber enseña que es casi obligatorio que el alquimista cometa errores varias veces.

Conténtate, pues, en la adversidad, con pensar, sin exacerbación, que tu visión intelectual se encuentra oscurecida en ese momento y que la vía de donde fuiste apartado y que tu creías excelente no lo era. Pronto adquirirás la certeza de ello y reconocerás el siempre admirable encadenamiento de los efectos y las causas.

Guárdate sobre todo de sentir envidia por los triunfantes del día y de la hora. Tú los oirás, Discípulo mío, ridiculizar tu asenso y despreciar tu esfuerzo.

“No rezamos, dicen ellos – los inanílocuos! Nosotros no oramos y, sin embargo, nuestros asuntos prosperan! Blasfemamos a Dios y Dios nos paraliza nuestra lengua!”

Pero, ¿qué prueba eso? Que su Padre Celestial es bueno y que ellos son malos, nada más.

En cuanto a ti, Discípulo mío, prosigue con perseverancia tu penetración en el Sendero. No desfallezcas. Los propios maestros han recomenzado varias veces la Obra.

No será sino después de largos años que empezará a despuntar para ti la luz.

Entonces, en los textos en donde el profano no ve sino materia de rosas, tu percibirás ya relaciones sutiles, jalones que te guían entre las obscuridades del Camino.

La alquimia no es una hemeresia; es la obra de la vida entera, ella forma un cuerpo con la existencia del Adepto. La posesión de la Gran Obra es la

coronación de la vida. Tu no la obtendrás sino una vez, lo mismo que no vivirás sino una vez sobre la tierra.

Alcanzar el Absoluto a los veinte o treinta años es, pues, ilusorio; a esa edad tu estás solamente en el Sendero y no puedes abandonarlo sin perder al mismo tiempo la esperanza de no volver a penetrar en él jamás.

Es pues, progresivamente que descubrirás la verdad en la palabra de los maestros, no pidas estar al final del viaje antes de haber recorrido el camino necesario para llegar allí. Si estás algo adelantado en el Sendero, reconocerás que es imposible hablar más claro.

Pero, más tarde, las palabras ahora oscuras e incomprensibles, cuán luminosas te parecerán, si no has cesado de trabajar siguiendo las prescripciones de los maestros!

Sonreirás entonces, conociendo tan sencillas las nociones que te parecían tan abstrusas cuando no eras sino un profano, y confesarás que no había explicación posible antes de la investigación personal destinada a preparar tu espíritu a recibir la semilla de la verdad. Y es en ese sentido que se ha dicho que nadie puede ser Iniciado sino por sí mismo.

_ _

MEDITACIÓN VIII

COAGULACIÓN

El Bienaventurado Raymonel Sulle dijo: “Tú tendrás un perpetuo tesoro que podrás aumentar indefinidamente y por el cual realizarás la Obra hasta el infinito”.

Y ahora, he aquí la gran página mística, la que no deben leer y que no comprenderán los que no están totalmente desprendidos de la preocupación de las contingencias y del estrépito de las opiniones humanas.

¿Has apartado de tu alma todas las sensaciones que podrían introducir en ella el desequilibrio, turbar la serenidad astral?

¿Estás lo suficientemente apto para comenzar a actuar eficazmente en lo inmortal?

Entonces, ejercítate en reunir tus fuerzas anímicas y psíquicas. Coagúlalas. Dale cuerpo a cada uno de tus pensamientos. Afírmalos precisándolos con cuidado y concretízalos en tu espíritu.

Ellos son numerosos, pero se te escapan porque tú no sabes cómo manejarlos.

Guárdate de asirte a ninguno, de dejar fluir esta potencia preciosa, de diseminarla sobre nociones inútiles y vanas.

Al contrario, determina exactamente aquellos sobre los cuales tú quieres fijar tu atención: elimina y rechaza todos los demás. Luego reúne, como un manojo, tus pensamientos voluntariamente emitidos y conságralos profiriéndolos verbalmente con energía y voluntad, y así realizarás grandes cosas.

Arnauld de Villeneuve llama a esto El Ángulo de la Obra.

Recoge, pues, con cuidado el agua Pelidor que es de un verde naciente, tierno, trasmuta las Aguas Muertas en Aguas Vivas. Prepara la resurrección del Pájaro de Hermes.

Aquí sobre todo, es preciso purificar tus intenciones y tu corazón. Que solo hacia el bien se oriente tu volición.

Ten cuidado, Discípulo mío, tú corres en esta fase un gran peligro. Todo mal querer emitido por ti se volvería contra ti mismo. No busques apartar los impedimentos profiriendo contra aquellos por los que éstos te vienen la fórmula de maldición. Esta es irrecuperable en su voto siniestro, una vez formulada, se cumple siempre.

No es para la venganza que el poder te ha sido dado. No te descarríes. Es el Camino Real, el Sendero del Absoluto, el que tu sigues y no la vía tenebrosa.

Yugula los brotes malsanos de tu pensamiento turbado. No pactes con el maldito. Rechaza las consonancias infernales y las cogitaciones mórbidas.

Es el Azufre de los Filósofos, el Azufre que ilumina todo cuerpo porque él mismo es luz y tinte y que tu buscas con avidez; teme encontrar en su lugar al Asmodeo que sedujo a Aischa.

Pero he dicho. Yo no puedo, Discípulo mío, revelarte el conjunto de los arcanos herméticos; es suficiente que te indique el Sendero que conduce a esos arcanos. Son tu voluntad y tu inteligencia quienes, con la ayuda de Dios, terminarán la Obra.

SUMA HRI OM TAT SAT

MEDITACIÓN IX

FIJACIÓN

Messire Jehan de Meung, en su *Mironër d'Alquimie*, dice: -“Nuestra ciencia es ciencia corporal, simplemente compuesta de uno y por uno”.

Única, en efecto, la modalidad según la cual se busca y se conquista el Absoluto.

Aquél que se encamina hacia la perfección verdadera, se eleva por encima de la naturaleza. Es así como tú podrás hacer milagros y transmutar los metales y las gemas.

¿Has comprendido aquí Discípulo mío, la sutil dificultad de la Obra?

Tú no obtendrás la Piedra sino cuando te hayas hecho perfecto. Y no serás perfecto jamás si persigues la Pierda a causa de las riquezas que contiene. Así pues, cuando llegues a poseerla, fatalmente ya no tendrás, por tu perfección misma, sino un soberano desprecio por las ventajas materiales que ella puede proporcionarte.

Pues estarás entonces en el éxtasis; podrás hacerte invisible, evocar a los muertos y franquear instantáneamente las mayores distancias; vivirás de una vida superexaltada que se alimentará de si misma y subsistirá por si misma, dejándote indemne de toda necesidad y de todo deseo.

Mira, pues, al vulgar acantonarse detrás de extraños sofismas: “Si poseyeráis la Piedra serías poderosamente rico, dicen ellos, - escomáticos - y exaltarías en la dicha y el júbilo!”

Y otros, sin fe en su alma y sin pureza en su corazón, han abierto los libros de los alquimistas. Han manipulado sustancias, soplado en los atadores, calcinado mixtos, sin comprender que es preciso haber hecho una larga estasis en el Oratorio antes de osar entrar en el laboratorio.

Y ante el fracaso fatal, inflados de vanidad, han declarado engañosa e ilusoria la palabra de los maestros, antes que confesar que se habían engañado a sí mismos.

Deja allí las obstinaciones escurridizas de esos censores ignorantes y vanos.

Ellos ridiculizan a los Alquimistas que han muerto indigentes, inopes, pero has de saber, Discípulo mío, que cuando poseas la Piedra, desdeñarás literalmente el hacer oro físico.

Pues tú serás un santo y gobernarás a los elementos.

¡Qué emoción cuando llegues al dintel del Infinito, perdido en la contemplación suprema del Absoluto! ¿Podrás tú todavía sentir algo a la vista de las riquezas temporales? Serías tú perfecto si estuvieras sujeto todavía a las necesidades vitales y si no hubieras matado en ti todo deseo humano?

Es por lo que Ujrospary afirma que: “Nunca se ha hecho memoria de que un avariento poseyera la Piedra”.

Es la evidencia misma.

La práctica de la Piedra y el deseo del oro son incompatibles. Empezar la Gran Obra para enriquecerse sería penetrar a la inversa en el Sendero del Absoluto.

Tú obedecerías entonces a un instinto maléfico y en ti no debe encontrarse ni uno solo. ¿Cómo podrías gobernar a la naturaleza si no te hubieras gobernado antes a ti mismo?

No es que no puedas un día, por algún motivo superior, tentar la Obra en el plano físico y transmutar materialmente los metales. Muchos adeptos, Nicolás Flamel, Johan Sannier, Zchaire y otros, lo han hecho; y tal vez te veas obligado a ello, aunque desengañado del mundo, por obligaciones trascendentes.

Pero, acuérdate que otro y no tú usará entonces de las riquezas así producidas que brotarán con profusión de tu atesorar. Y ese ser, dotado de una vida ardiente y salvaje, brillante e impetuoso como el animal de las selvas, pero como él cruel y sin alma sembrará por todas partes el desorden, el espanto y la desgracia, hasta el día en que sucumba bajo los golpes invisibles de uno de tus hermanos en Sapiencia, que habrá reconocido en él una encarnación del Maldito!

MEDITACION X

LILIUM ARTIS

QUINTA ESSENCIA A ELIXIR PARFAIT

El Maestro Alberto el Grande, Arzobispo de Ratisbonne, dijo: "Aquí están ocultos tesoros inapreciables y nadie los conoce sino aquellos a quienes el Gurú quiere revelarlos".

Resplandece en la gloria, Discípulo mío!

Te he conducido hasta el X grado; y sobre el verdadero Sendero has aprendido a purificar tus conceptos, a afinar tus pensamientos. El pájaro de Hermes se

transformo ahora en Pelicano; y pronto se descorrerá ante ti el velo que cubre el Absoluto.

Tú te encuentras ahora como el hombre universal en el Pardes, en presencia de dos árboles: el árbol de la Vida y el árbol de la Ciencia.

El primero es el Sendero Espiritual de la contemplación mística; es la anagogía, el éxtasis. El otro es la vía del razonamiento, de la objeción y la duda, el camino de los sofistas y de los logodoedales.

Escoge aquel cuyos frutos tú quieres recoger y guárdate de todo error.

Es aquí donde la escogencia del Sendero del Absoluto es particularmente peligrosa; pero sabe, para darte luz en tu elección, que todo lo que la ciencia nos enseña en millares de libros, tú puedes adquirirlo en algunos segundos por la iluminación mística por que tu espíritu, encontrándose cara a cara con el Absoluto, recibe entonces la Clave de la armonía universal.

Y esta Clave, los libros no la darán jamás!

En vano leerás todo cuanto han escrito los Maestros.

Si tú no la posees no podrás comprender nada de su lenguaje.

¿Sabrás tú triunfar de la prueba liminar de la duda? Ten cuidado! Tu porvenir eterno se encuentra empeñado allí todo entero. Si sucumbes, no verás jamás el esplendor; y acuérdate que

la ocasión de ser iniciado es única en la vida.

Si la dejas escapar no será reiterada jamás.

Pide la Luz a la Luz misma, el Gurú. No la obtendrás de otra manera.

"Blanquead el latón y romped vuestros libros por temor de que vuestros corazones no sean rotos por la inquietud" exclama el sabio Morien.

Los libros no son sino demasiado numerosas, en efecto; pero la energía y la voluntad son lo que falta más a menudo para perfeccionar la Piedra.

La Gran Obra!

Pero está escrito por todas partes, está expuesto a todas las miradas, tan claramente expresado que es posible realizarlo sin violar el secreto de los Adeptos.

Puedes leerlo en el frontis derecho de Notre Dame de París y sobre la torre de Saint Jaques la Boucherie. Yo lo encontré isagógicamente diseñado en los vitrales del coro de la Madeleine en Troyes, y esculpido en el palacio del alquimista Jacques Coeur en Bourges.

Está revelado en las cartas milesianas en el Koye de los Griegos, en el y el de los Kabalistas. Te lo enseñaran en Benarés en la fórmula:

“Blanquead el latón y destruíd vuestros libros!”

Sí, Discípulo mío, la Obra Toda Entera está allí.

Conquista el Urim y el Turim. Arranca el fruto del árbol del Edot Gnóstico. La Joya está en el Loto. Acuérdate de eso y el Universo es tuyo!

• • • • •

MEDITACIÓN XI

M U L T I P L I C A C I Ó N

Bernard, Conde la Marche Trevisane dijo: “El Mercurio de los Filósofos se sublima a veces en un cuerpo resplandeciente y coagulado”.

Tú puedes ya, Discípulo mío, recoger los frutos del Magisterio, si has ejercido hábilmente y poderosamente tu voluntad, según las normas que te he enseñado.

Las diátesis de tu espíritu y de tu alma te indicarán manifiestamente ese resultado.

Cuando todas las circunstancias de tu vida comiencen a encadenarse según la expresión de tus deseos, cuando las dificultades se aplanen milagrosamente ante ti, cuando veas que todas las voluntades se pliegan a la tuya y que tus enemigos mismos concurren inconscientemente al cumplimiento de tus proyectos y a la realización de tu destino, podrás tener la certeza entonces de haber avanzado muy adentro en el Sendero.

Y he aquí la operación última de la Filosofía hermética, reservada a los que han llegado al apogeo de la Sapiencia y que yo confío a tu prudencia y a tu discreción.

Las fuerzas que tú has adquirido subsisten en ti en estado latente como un tesoro escondido. Es la piedra en su blancura, que has obtenido por el Mercurio, el Fuego y el Elixir.

Es preciso, pues, para poner en obra esas fuerzas secretas, conocer y practicar la Multiplicación de los sabios.

Cuando estés en medio de tus hermanos, unidos por la oración, estando sus corazones perfectamente contritos y sus almas sublimadas, cuando juzgues que la atmósfera astral está saturada de intenciones rectas y de voluntades ardientes, acapara con calidez y energía esas irradiaciones dispersas y réunelas en una

corriente única que tú dirigirás a tu antojo y por medio de la cual tú conducirás la expresión de tu deseo especialmente formulado.

Elevarás así entre la tierra y el cielo y toda cargada de tu potencia volitiva, una especie de columna fluídica que se animará con un violento movimiento giratorio, produciendo el ruido de un torrente o de un viento impetuoso y que a veces podrá hacerse visible abrazándose repentinamente de una luz resplandeciente.

Y entonces verás grandes cosas cumplirse por ti mismo y sin que los hombres conozcan tu potencia ni calculen el esplendor de tu alma.

Regocíjate, pues, Oh! Hijo mío, de ser, en tú oscuridad, uno de los elegidos Uno de los que saben!

Héte aquí llamado a recoger la herencia, a continuar en tu siglo la tradición de esos maestros ilustres que te precedieron en el Absoluto.

Mira, Discípulo mío, a los Geber y los Raymond Lulle, mira a Arnauld de Villanueva y Morien y Artlcéptinos y Schelomoh y María la Profetisa que te contemplan en su gloria.

Tú posees su secreto, el arcano supremo que ellos ocultaron preciosamente a lo vulgar y a la multitud.

Sabe, pues, mostrarte digno de esas magnificencias y de esas grandezas.

Que ellos puedan saludar con el beso aditinal tu entrada en el Absoluto y que nunca te rechacen como perjuro hacia las tinieblas exteriores.



MEDITACIÓN XII

AUMENTO Y PROYECCIÓN

Hermes Trimegisto dijo: “Venid, hijo de los sabios; rejocigemonos todos juntos; hagamos estallar nuestra alegría con gritos de júbilo, pues la muerte está consumida. Nuestro Hijo reina y está revestido y adornado con su púrpura!”

Hosannah! Discípulo mío, has alcanzado el último peldaño de la escala de perfección.

Reviste la Piedra con su manto real. Exulta; rubifícate!

He aquí que estás investido con un poder espléndido. Tu estás en la anagogía, en el Pardís. Puedes a tu antojo entrar en el éxtasis, inundar tus ojos con la Luz celestial, abstraerte lejos de aquí abajo en la contemplación del Absoluto.

La ostención de todos los misterios se ha efectuado ante tus ojos. Tu potencia es verdaderamente ilimitada.

Alcanzada esta cima de la perfección has sometido enteramente tus energías físicas a las fuerzas de tu alma.

Tu posees la paraclasa para todos los males, universal!

Tu vida se sustentará en ella misma, pues tu sabrás extraer directamente de la fuente de la vitalidad.

La distancia y los obstáculos ya no existirán para ti; tu mandarás a la naturaleza y a los elementos, tu verás en el porvenir y leerás en las conciencias.

Y habrás reconstituido así el estado edénico primordial, y esta vida supraelevada será semejante para ti a la inmortalidad, en la cual entrarás sin solución de continuidad ni éxtasis transitorio.

Esto, Discípulo mío, es la Resurrección de nuestro Rey de Gloria, que viene a ti, radiante de esplendor. Acuérdate de los

Maestros; ellos han cumplido todos la transmutación del el día de Pascua, al son de las campanas y de los cánticos Gozosos de la Alleluía, es decir, al salir de la larga noche durante la cual nuestro Rey, la víctima pascual, murió y sufrió.

Alégrate por ese Don Divino que se te ha hecho en este día.

Es el carbúnculo (Rubí) verdadero, el vitriolo rubificado, el bálsamo de vida triangular, el balsamun perfectum que te ofrece la propia mano de Dios; es el rocío de la mañana, la quintaesencia noblemente destilada, el pez sin huesos que nada en el mar filosófico, lo que los alquimistas nombran con una palabra única: Lo Universal!

Y ahora, hete aquí convertido en el Aguila cuya mirada fija al Sol. Así pues, he cumplido mi promesa y te he conducido de la mano hasta el dintel del Absoluto.

Si has sacado algún fruto de la lectura de estas páginas, da gracias al señor y cuando entres en la Gloria, dedica, discípulo mío, algún recuerdo a tu Maestro, a aquel que te indico el Camino Verdadero, que no engaña, el Sendero Real del Absoluto.

Enseñanza presentada a todos en un acto de Trascendencia impersonal desde la Línea Vertical (La Luz - El Rayo) con mucho Respeto y Veneración hacia la Jerarquía Espiritual Horizontal (La Luz recibida, reflejada y divina) que deberá reflejar a la Línea Vertical, al Discipulado Modelo de la Jñāna-karmakanda para la Parabhakti a los Tres Maestres.

Estas enseñanzas sobre alquimia continúan en otras publicaciones, pídalas gratuitamente, como todas las enseñanzas que presentamos, siempre gratuitas

Aunque las Enseñanzas del S. M. A. sean de Síntesis, el dejo a cada uno de sus Discípulos la representación de **una** Palabra Sagrada dentro del Cuaternario representativo de la Cruz Símbolo de Nuestra Misión. Dos de ellos son representantes de la Línea Horizontal (QUERER el Venerable Sat Arhat Alfonso Gil Colmenares; CALLAR el Venerable Sat Arhat Juan Víctor Mejías; y dos de la Línea Vertical (OSAR el Venerable Sat Arhat José Manuel Estrada; (SABER nuestro Amado y Amoroso Señor David Juan Ferriz Olivares). El Representante del SABER = JÑĀNA = BRAHMA = SAMADHI, el Discípulo Modelo dejado por el Avatar para señalar las características de la Nueva Era, deberá ser reflejado por las otras líneas si se quiere Representar la Síntesis. Una cosa es lo traído por el Sublime Maestro Avatar y otra lo que los hombres somos capaces de Realizar. Si los hombres no realizamos las cuatro palabras, dos Horizontales y dos Verticales, no habrá forma de Representar para la humanidad la Síntesis para que surja la Matésis. Los encargados de presentar al Sublime Maestro somos los Discípulos y se debe dar la oposición de la Horizontal (que deberá reflejar a la Vertical) con la Vertical, para que surja la Quintaesencia. El que tenga ojos para ver que vea y el que tenga oídos para oír que oiga.

“Los grandes misterios conciernen a la realización de los estados supra-humanos: toman al ser en el punto en que lo han dejado los pequeños misterios, es decir, en el centro de dominación de la individualidad humana: los Misterios Mayores lo conducen más allá de ese dominio, hasta el estado incondicionado que es la liberación final. En la primera fase, se puede hablar de realización horizontal. En la segunda de realización vertical. Es preciso ante todo llegar a este punto central para poder elevarse enseguida, prosiguiendo la dirección del eje a los estados supraindividuales.”

Libro Negro de la Francmasonería, escrito por el Maestro de la Ferrière y en la única versión autorizada por el autor a su traductor y exégeta, el Maestro “X” David Juan Ferriz Olivares. Página 143

*“En efecto, los misterios que se han revelado, son simplemente los del mundo, los problemas que los hombres se han planteado siempre, los esclarecimientos que son idénticos para todas las Eras. Pero también la M.: es la prosecución de los Misterios de la antigüedad, y de ahí que ellos se dividan en **misterios menores** y en **Misterios Mayores**. Los primeros son la revelación de las ciencias humanas (la Tesis), en tanto que los segundos, son las Ciencias Sagradas (la Síntesis).”*

Libro Negro de la Francmasonería / 125

El Yoghismo es la síntesis de TODAS las direcciones que puedan tomar los pensamientos de los hombres en general.

“En el yoghismo, como en todo, tenemos dos polaridades: un método positivo y otro negativo, . . .”

Propósitos Psicológicos II / 285-286
P. P. XXX / 40 - P. P. XIX / 22, 24, 29
Libro Negro de la Francmasonería / 143
Yug Yoga Yoghismo / 439 / 472

“El Discipulado de la Jñàna para la Bhakti al Maestro a pesar de alcanzar actitudes propias de ciertas partes de la Bhakti, siempre se ubica en la Jñàna sin quedar en la Bhakti.”

La Supremacía de la Jñàna yoga en la Era del Saber / 132

¿Cómo es no quedar en la Bhakti? Veamos este Paramita del Yug Yoga Yoghismo página 472. Se comprenderá mejor por qué si el Sublime Maestro le señaló al Venerable V. S. Arhat Ferriz el Discipulado Modelo de la Jñàna para la Bhakti, el nos transmitió el término Para-bhakti al decirnos: “de la Jñàna para la Parabhakti.”

*“El sendero devocional está explicado en el Gita y la Tradición ha citado en 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 una condición de experiencia interna. Naturalmente esta aspiración Superior solamente puede sobrevenir después de una Iluminación.”*

Me gustaría mejor denominar Gratastha–yoga el método de perfeccionamiento completo por medio de los ejercicios y del entrenamiento del cuerpo con fines de reintegración¹ mediante posiciones, ejercicios, actitudes, etc., en vez de Hatha-yoga la cual sería reservada como periodo 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 (Bakhti), una ciencia adquirida (Jñàna), un estudio comparativo mediante actividades metafísicas (Raja), ayudado por la fuerza del verbo (Mantra-yoga)² y por la energía en ascensión (Shakti-yoga) para

¹ Samadhi, para el cual hay que prepararse íntegramente desde que se comienza a tomar el Sendero. Y. Y. Y. 500

² Esto mismo ya ha sido mencionado en el texto del Brahma Sādhana. Escribir algo sobre el Tantra sin hablar de los Mantras sería como describir nuestra civilización sin mencionar la electricidad. El mantra es uno de los

después conseguir la disolución de los centros (Laya-yoga) cuando el alumno es un Grathasta-yoghi (yoga fisiológica).

Esta cita del Yug Yoga Yoghismo página 455 está mencionada en la página 67 del libro “La Supremacía de la Jñāna yoga en la Era del Saber” escrito por nuestro Amado y Amoroso V. S. Arhat Ferriz.

Algunos apartes de este documento son tomados del texto escrito por nosotros BRAHMA SĀDHANA (Mantra-Pranayama-Laya-Kriya-Kundaliní-Yoga). YOGHISMO. Gratastha-yoga. Todos los documentos y enseñanzas del Jñāpika están disponibles para Todos sin excepción (credo, secta, creencia) y sin ningún

elementos más importantes del ritual tántrico.

La palabra *mantra* se utiliza ante todo para designar las fórmulas, en verso o en prosa, que se pronuncian durante las ceremonias litúrgicas. Los mantras pertenecen pues al dominio de lo sagrado, constituyen un lenguaje divino y su eficacia es perfecta, siempre y cuando sean pronunciados correctamente, lo cual supone, una vez más un aprendizaje.

Un solo mantra puede bastar para concentrar energía más intensamente que la que se ha cristalizado antes en una representación más tosca o corporal. *Ram*, por ejemplo, es el mantra del fuego; *Hrim*, el mantra del corazón, basado en la palabra sánscrita *Hridaya*, que significa corazón, y se usa cuando hay que evocar la energía del corazón de un devata. *Klim* es el mantra que condensa la energía de la unión sexual.

Los mantras se considera que actúan creando su propia y específica clase de resonancia en el espacio, en el reino del sonido o vibración sutil llamado *Nada*. Y, como un importantísimo aspecto del Tantra es su interés por los esquemas vibrátiles; hay Tantras dedicados casi enteramente al mantra y a la ciencia del sonido. La ciencia occidental está desarrollando la idea de que las formas visibles y los esquemas de estructuras atómicas y celulares son funciones de vibración. Se estudian los efectos de las frecuencias y las formas sonoras en las plantas y los animales. Es indudable que el efecto de los mantras en los hombres y sus mundos guardan relación con esta idea.

Desde hace milenios, el Tantra conoce y utiliza los poderes curativos y revitalizantes para el cuerpo y el espíritu del *pranava* (el **om**) y de las seis sílabas gérmenes (*bija mantras*) **hram**, **hrim**, **hrum**, **hraim**, **hraum**, **hrah**, cada una de las cuales actúa sobre una parte del cuerpo o sobre un órgano preciso.

Los mantras silábicos más usados en los ejercicios de meditación tántrica terminan casi todos en **M** (así: **OM**, **SAM**, **KLIM**, etc.) o en **H** (por ejemplo **SAUH**), salvo raras excepciones como en el caso de **SVAHA**. Ahora bien, ni la **M** ni la **H** son verdaderas consonantes: en efecto, la primera de ellas transcribe un «resonancia nasal» (*anusvara*), que prolonga la vocal o el diptongo, mientras que la segunda representa una especie de «soplo» ligero y sordo (*visarga*), admitido también como una simple prolongación del sonido vocal que le precede.

costo para el beneficiario.

SUMA HRI

OM TAT SAT

Respetable Jñāpika Gurú

Dr. Pablo Elías Gómez Posse

E Mail: pgomez@latino.net.co gurupabloelias@latinmail.com

<http://www.acuarianguru.reduy.com>

<http://members.xoom.com/acuarianguru/>

www.reduy.com <http://www.kronos.org/>

OM, es la sílaba mística gracias a la cual el hombre puede entrar en contacto intuitivo con la realidad última, con la raíz misma del Universo. **OM** es la sílaba-germen del Universo, la hija, de la que se derivan todos los otros sonidos. Su simbolismo es muy evidente: en la tríada que conforma el monosílabo **OM** (**A** + **U** + **M** encontramos el *bija* -**A**-, la *shakti* -**U**- y el *tilaka* -**M**-) la unión del masculino (**A**) y el femenino (**U**), va a resolverse en este punto primordial (el cual se transcribe como **M**) que, constituye una representación esotérica del deseo (*kama*), en forma totalmente acorde con la doctrina védica según la cual «*En principio... sólo existía el deseo.*».

Los textos del tantrismo enseñan que las consonantes del alfabeto sánscrito son femeninas y las vocales masculinas. De tal forma una sílaba sólo existe gracias a la fecundación del *yoní* (vulva) consonántico por parte del *bija* (semen) vocálico. Con esto se expresa al mismo tiempo una verdad experimental, y se insinúa una teoría metafísica del lenguaje. En efecto, una consonante sólo puede pronunciarse cuando va acompañada de una vocal, así sea esta última una *e* aparentemente «muda». Ver una unión sexual en la combinación de los dos tipos de fonemas es, evidentemente, afirmar que cada sílaba constituye un microcosmos: tanto en sí mismo como en cualquiera de sus partes, el Universo existe por obra de los amores de Shiva y Parvati (o bien, de Heruka y la Varahi). Pero también, al manifestarse la energía cósmica bajo formas diversas, el alfabeto, deberá contener muchas vocales en lugar de una sola; así, muchos diptongos se hacen posibles, de modo análogo a las conjunciones de *shaktis*.

Ahora bien, la tradición tántrica unánimemente insiste en el hecho de que el mantra debe ser viviente, es decir, transmitido de boca en boca, pues su pronunciación debe ser rigurosamente correcta, so pena de ineficacia, o peor aún, de peligros. Es imposible, por lo tanto, transmitir esta ciencia en su totalidad, pero es posible dar las indicaciones fonéticas precisas que permitan, después de algunos tanteos, emitir correctamente un número suficiente de mantras eficaces y benéficos.

Pero hay *om* y *om*... el *om* del sistema brahmánico, tanto en la India como en Occidente, es el *om*-pez-rojo. En efecto, si pronuncio «*om - om - om - om*» sucesivamente en una sola expiración, abro la boca en cada «*ooo*» y la cierro en cada «*mmm*», como el pez rojo en su pecera!

www.ctv.es/fitoterapia www.menssana.com.ve
http://www.geocities.com/Athens/7167/tc_3500.htm
<http://www.geocities.com/HotSprings/2938/cinco.htm>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/6393/may98.htm>
www2.uji.es/cyes/internatura www.infoplusa.com/guru-gomez
<http://www.geocities.com/Athens/Forum/8360/tantra14.html>
<http://members.xoom.com/motivar/>
<http://www.nlpnet.com/chasq/milenio7.htm>
<http://www.kronos.org/> <http://spacekids.hq.nasa.gov/2001/getcert3.cfm?uid=146574>

Nada semejante ocurre con el om tántrico oculto: ya sea emitido solo para él mismo, ya para introducir otro mantra, como «*Om namah Shivaya*», o el célebre «*Om mani padme Hum*» de los budistas, o repetido en cascada, la boca permanece abierta durante toda la emisión. En algunos casos ni siquiera se cierra en la inspiración.

Pero, ¿cómo encontrar ese om del Tantra sin ser un iniciado? Así:

Abro la boca bien abierta, bostezo y luego ataco un «*aaa*» como si el doctor quisiera examinarme el fondo de la garganta, o como si hiciera gárgaras. Dejo que la lengua se aplaste en el fondo de la boca, que se cierra ligeramente para dibujar una «*O*». El sonido se convierte entonces en una «*aaa*» grave teñida de «*o*», por tanto, ni una verdadera «*a*» ni una verdadera «*o*». Nace en alguna parte entre las orejas y hace vibrar el paladar, el cráneo y el tórax: si pongo la mano plana sobre el esternón lo percibo muy bien. Cuanto más grave, más vibra el tórax. Luego, siempre con la boca abierta, llevo la lengua hacia atrás y hacia abajo para inmovilizar la glotis: la «*o*» cesa y el sonido se convierte en un «*mmm*» sordo. De modo que la «*O*» del Tantra no es una verdadera «*O*» y la «*M*» del Tantra no es tampoco una verdadera «*M*»! En realidad se escribe «*m*» pero se pronuncia como el «*ng*» nasal del «*long*». Ese «*ng*» hace vibrar las aletas de la nariz, el paladar, la caja craneana y el tórax. Por lo demás hay que buscar al máximo la riqueza vibratoria.

Ahora sigo - siempre con la boca abierta- dejando vibrar el «*ng*» solo: el sonido es puramente nasalizado, craneizado. Luego, con un ligero movimiento de la lengua hacia adelante el «*ao*» vuelve a formarse y llena el espacio que me rodea ¿Donde está la diferencia? Si presto atención, escucharé el «*ng*» vibrar permanentemente. Es el ruido de fondo sobre el cual el «*ao*» se inscribe y se borra alternativamente: el «*ng*» es continuo, al «*ao*» alternativo. No es por tanto un «*ao*» seguido de un «*ng*», sino los dos superpuestos.

El punto en el que la conciencia toca el sonido penetrante final se alcanza en el extremo de la vocalización prolongada, que penetra en el cráneo, de este mantra semente del cosmos, la vibración más aguda del zumbido nasal en que termina *Om*, que, en el alfabeto sánscrito, se escribe en forma de punto. Aquí se juntan los puntos del sonido y la luz, indescriptiblemente sutiles y pequeños, pero también capaces de abarcar todo el mundo de cosas

<http://www.reduy.com/miguru/maestres.htm>
prosaca.com/intl_rep.html

<http://www.futuro->

**"Puesto que todo es "Maya",
sólo los métodos mágicos del Tantra
pueden explorar el universo."**

(Sublime Maestro Avatar Dr. Serge RaYNAud de la FerRIère)

Teléfonos en Colombia: 0333346894-0333515480-0333097732-0333655238-
0333655239-03332912128-12326996

Año LIII de la Nueva Era Acuariana. Año XI del Éxodo del Saber

manifiestas en la historia cósmica.

¿Complicado? Al leerlo, sí... Sin embargo, eso no es todo! Probando un poco, encontraré el «ngaong... » correcto, el que me guste más. Cuando lo haya encontrado, al mismo tiempo me llena interiormente y se escapa de todas partes. Sale del rostro y del tórax, de la parte posterior de mi cráneo, de la espalda, de las caderas. ¡Tengo la impresión de que lo invade todo a mi alrededor, de que toda la habitación vibra!

Nuevo complemento a la documentación:



Dibujo de los Antiguos habitantes de América del Norte
CRUZ GAMADA-SERPIENTE CASCABEL
(Indios Navajo)

Libro Shakti y Shakta de Sir Jhon Woodroffe

Se dice que el hombre atravesó todos los estados de la Conciencia y que es capaz de llegar al estado supremo a través del Yoga. El Jíva llega a nacer como hombre, según se dice, después de haber nacido 84 Lakhs (84.000.000) de veces como plantas (Vriksádi), animales acuáticos (Jalayoni), insectos y demás (Krimi), aves (Paksi), bestias (Pasvádi), y monos (Vánar). Luego nace dos Lakhs de veces (2.000.000) en las especies menores de la humanidad, y después alcanza gradualmente un nacimiento cada vez mejor hasta que se libera de los lazos de la materia. (No es posible reencarnar en animales, no se retrocede de reino. (Jñàpika Gurú)

La cantidad exacta de nacimientos es de 20, 9, 11, 10 y 34 lakhs, respectivamente - 84 lakhs.

Página 234: La Conciencia misma no cambia. Sigue siendo la misma en todo. Las que cambian son las envolturas aparentes o inconscientes, como alternadamente se les llama. Esta envoltura es Maya y Prakriti con sus Gunas.

Página 259: "La función de Shakti es negar". Es decir, negar la conciencia y hacerla aparecer como inconsciente. En verdad, todo el mundo es la Seidad, ya sea como "Yo" (Aham) o "esto" (Idam).

Página 307: El hombre, a medida que evoluciona, vive más en esa corriente de energía que, habiéndose hundido en la Mente y la Materia a los fines de la experiencia del mundo, retorna así misma como la experiencia perfecta, que es el Ser-Poder Trascendental.

...deberá recordarse siempre que la conciencia tal como es jamás evoluciona. Es la Esencia Inmutable, y Shakti la "ola de la bienaventuranza" y cada limitación existe en sí. De manera que la evolución es una liberación gradual de las limitaciones de la Forma creada por el Ser-Poder.

Sir Jhon Wodooffe

"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 sus efectos sobre todo, a través de los **chakras**; 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...*

Y. Y. Y. / 233 por el Sat Gurú de la Ferrière en la única versión autorizada por la Jerarquía iniciática,

la del V.· M.· Ferriz Olivares

"Elevándose" la concepción del tiempo es más corta que nuestro Tiempo terrestre; por el contrario "bajándose", el Tiempo es mucho más largo.

En consecuencia, si en la evolución del espíritu hemos indicado un milésimo, un centésimo, una décima de mes, en cambio, en el llamado Infierno, el Tiempo progresara en lentitud, según un orden de 10.000 meses, 100.000 meses, y 1,000.000 de meses. . .

En el "Vishnú Purana", se puede leer: "Las diversas etapas de existencia se realizan, después de las cosas inanimadas, pasando por los peces, los pájaros, los mamíferos, los hombres, los santos, los Espíritus por fin libres.

Cada uno es sucesivamente superior mil veces al que lo precede y a través de estas etapas, los Seres que están en el Infierno están condenados a pasar hasta que obtienen la emancipación final. . ."

Así, todo el tiempo que el Espíritu queda con sus deseos acumulados a lo largo de sus existencias, repasa los ciclos de Vida inferior hasta el día en el cual el tomará enteramente conciencia del Plan Divino.

Desgraciadamente todo hombre lleva en sí el Karma, que lo obliga a un trabajo de autorealización para tener acceso a los Mundos Superiores.

Ese Karma persigue al Ser a través de sus diferentes encarnaciones debido a la intensa energía empleada al momento de la muerte, que impregna al Espíritu hasta su siguiente incorporación.

Propósitos psicológicos del Sat Gurú S. Raynaud de la Ferrière Volumen II Tomo XII / Versión del V.· M.· Ferriz Olivares. Única Versión autorizada.

Este escrito forma parte de un artículo escrito por el insigne Alphonse Constant (Eliphas Levi) que, posteriormente, fue publicado como parte de su obra póstuma «El Gran Arcano del Ocultismo Revelado». Su lenguaje es rebuscado, muy propio de los escritores europeos de mediados del siglo XIX, pero los

conceptos que vierte son de gran interés para los lectores.

Sabiduría, moralidad, virtud: palabras respetables, pero vagas, sobre las cuales se disputa desde hace muchos siglos pero sin haber conseguido entenderlas.

Querría ser sabio, mas ¿tendré yo la certeza de mi sabiduría, mientras crea que los locos son más felices y hasta más alegres que yo?

Es preciso tener buenas costumbres, pero todos somos algo niños: las moralidades nos adormecen. Y es que nos enseñan moralidades tontas que no convienen a nuestra naturaleza. Hablamos de lo que no nos interesa y pensamos en otra cosa.

Excelente cosa es la virtud: su nombre quiere decir fuerza, poder. El mundo subsiste por la virtud de Dios. Mas ¿en qué consiste para nosotros la virtud? ¿Será una virtud para enflaquecer la cabeza o suavizar el rostro? ¿Llamaremos virtud a la simplicidad del hombre de bien que se deja despojar por los bellacos? ¿Será virtud abstenerse en el temor de abusar? ¿Qué pensaríamos de un hombre que no ándase por miedo de quebrarse una pierna? La virtud, en todas las cosas, es lo opuesto de la nulidad, del sopor y de la impotencia.

La virtud supone la acción; pues si ordinariamente oponemos la virtud a las pasiones es para demostrar que ella nunca es pasiva.

La virtud no es solamente la fuerza, es también la razón directora de la fuerza. Es el poder equilibrante de la vida.

El gran secreto de la virtud, de la virtualidad y de la vida, sea temporal, sea eterna, puede formularse así:

El arte de balancear las fuerzas para equilibrar el movimiento.

El equilibrio que se necesita alcanzar no es el que produce la inmovilidad, sino el que realiza el movimiento. Pues la inmovilidad es muerte y el movimiento es vida.

Este equilibrio motor es el de la propia Naturaleza. La Naturaleza, equilibrando las fuerzas fatales, produce el mal físico y la destrucción aparente del hombre mal equilibrado. El hombre se libera de los males de la Naturaleza sabiendo sustraerse a la fatalidad de las circunstancias por el empleo inteligente de su libertad. Empleamos aquí la palabra fatalidad, porque las fuerzas imprevistas e incomprensibles para el hombre necesariamente le parecen fatales, lo que no indica que realmente lo sean.

La Naturaleza ha previsto la conservación de los animales dotados de instinto, pero también dispone todo para que el hombre imprudente perezca.

Los animales viven, por así decirlo, por sí mismos y sin esfuerzos. Sólo el hombre debe aprender a vivir. La ciencia de la vida es la ciencia del equilibrio moral.

Conciliar el saber y la religión, la razón y el sentimiento, la energía y la dulzura es el fondo de ese equilibrio.

La verdadera fuerza invencible es la fuerza sin violencia. Los hombres violentos son hombres débiles e imprudentes, cuyos esfuerzos se vuelven siempre contra ellos mismos.

El afecto violento se asemeja al odio y casi a la aversión.

La cólera hace que la persona se entregue ciegamente a sus enemigos. Los

héroes que describe el poeta griego Homero, cuando combaten, tienen el cuidado de insultarse para entrar en furor recíprocamente, sabiendo de antemano, con todas las probabilidades, que el más furioso de los dos será vencido.

El fogoso Aquiles estaba predestinado a perecer desgraciadamente. Era el más altivo y el más valeroso de los griegos y sólo causaba desastres a sus conciudadanos.

El que hace tomar Troya es el prudente y paciente Ulises, que sabe siempre contenerse y sólo hiere con golpe seguro. Aquiles es la pasión y Ulises la virtud, y es desde este punto de vista que debemos tratar de comprender el alto alcance filosófico y moral de los poemas de Homero.

Sin duda que el autor de estos poemas era un iniciado de primer orden, pues el Gran Arcano de la Alta Magia práctica está entero en la Odisea.

El Gran Arcano Mágico, el Arcano único e incommunicable tiene por objeto poner, por así decirlo, el poder divino al servicio de la voluntad del hombre.

Para llegar a la realización de este Arcano es preciso SABER lo que se debe hacer, QUERER lo exacto, OSAR en lo que se debe y CALLAR con discernimiento.

El Ulises de Homero tiene, en contra de sí, a los dioses, los elementos, los cíclopes, las sirenas, Circe, etc., es decir, a todas las dificultades y todos los peligros de la vida.

Su palacio es invadido, su mujer es asediada, sus bienes son saqueados, su muerte es resuelta, pierde sus compañeros, sus navíos son hundidos; en fin, queda solo en su lucha contra la noche y el mal. Y así, solo, aplaca a los dioses, escapa del mal, ciega al cíclope, engaña a las sirenas, domina a Circe, recupera su palacio, libera a su mujer, mata a los que querían matarlo, y todo, porque quería volver a ver a Itaca y a Penélope, porque sabía escapar siempre del peligro, porque se atrevía con decisión y porque callaba siempre que fuera conveniente no hablar.

Pero, dirán contrariados los amantes de los cuentos azules, esto no es magia. ¿No existen talismanes, yerbas y raíces que hacen operar prodigios? ¿No hay fórmulas misteriosas que abren las puertas cerradas y hacen aparecer los espíritus? Háblanos de esto y deja para otra ocasión tus comentarios sobre la Odisea.

Si habéis leído mis obras precedentes, sabéis entonces que reconozco la eficacia relativa de las fórmulas, de las yerbas y de los talismanes. Pero éstos apenas son pequeños medios que se enlazan a los pequeños misterios. Os hablo ahora de las grandes fuerzas morales y no de los instrumentos materiales. Las fórmulas pertenecen a los ritos de la iniciación; los talismanes son auxiliares magnéticos; las yerbas corresponden a la medicina oculta, y el propio Homero no las desdeñaba. El Moly, el Lothos y el Nepenthes tienen su lugar en estos poemas, pero son ornamentos muy accesorios. La copa de Circe nada puede sobre Ulises, que conoce sus efectos funestos y sabe eludir el beberla. El iniciado en la alta ciencia de los magos nada tiene que temer de los hechiceros.

Las personas que recorren la magia ceremonial y van a consultar adivinos se asemejan a los que, multiplicando las prácticas de devoción, quieren o esperan

suplir con ello la religión verdadera. Dichas personas nunca estarán satisfechas de vuestros sabios consejos. Todas esconden un secreto que es bien fácil de adivinar, y que podría expresarse así: «Tengo una pasión que la razón condena y que antepongo a la razón; es por eso que vengo a consultar al oráculo del desvarío, a fin de que me haga esperar, que me ayude a engañar mi conciencia y me de la paz del corazón».

Van así a beber en una fuente engañosa que después de satisfacerles la sed la aumenta cada vez más. El charlatán suministra oráculos oscuros y la gente encuentra en ellos lo que quiere encontrar y vuelve a buscar más esclarecimientos. Regresa al día siguiente, vuelve siempre, y de ese modo son los charlatanes los que hacen fortuna.

Los Gnósticos basilidianos decían que Sophia, la sabiduría natural del hombre, habiéndose enamorado de sí misma, como el Narciso de la mitología clásica, desvió la mirada de su principio y se lanzó fuera del círculo trazado por la luz divina llamada pleroma. Abandonada entonces a las tinieblas, hizo sacrilegios para dar a luz. Pero una hemorragia semejante a la que alude el Evangelio, le hizo perder su sangre, que se iba transformando en monstruos horribles. La más peligrosa de todas las locuras es la de la sabiduría corrompida.

Los corazones corrompidos envenenan toda la naturaleza. Para ellos el esplendor de los bellos días es apenas un ofuscante tedio y todos los goces de la vida, muertos para estas almas muertas, se levantan delante de ellas para maldecirlas, como los espectros de Ricardo III: «desespera y muere». Los grandes entusiasmos les hacen sonreír y lanzar al amor y a la belleza, como para vengarse, el desprecio insolente de Stenio y de Rollon. No debemos dejar caer los brazos acusando a la fatalidad; debemos luchar contra ella y vencerla. Aquellos que sucumben en ese combate son los que no supieron o no quisieron triunfar. No saber es una disculpa, pero no una justificación, puesto que se puede aprender. «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen», dijo el Cristo al expirar. Si fuese permitido no saber la oración del Salvador habría sido inexacta y el Padre nada hubiera tenido que perdonarles.

Cuando la gente no sabe, debe querer aprender. Mientras no se sabe es temerario osar, pero siempre es bueno saber callar.

Paz Profunda.

Aunque la manera de pensar no es cosa fácil de controlar, no se puede llegar a una supremacía espiritual sin la capacidad de pensar correctamente.

Sat Gurú S. Raynaud de la Ferrière

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.

Y Y Y / 267

Aprendemos en el **RUDRA YAMALA TANTRA SHASTRA**: "¡Oh Parameshvari!, el necio que comienza la repetición de los mantrams y las austeridades disciplinarias, leyendo libros, en vez de recibir las instrucciones pertinentes de un Gurú, nada adquiere, salvo error y perjuicio para su karma. Ni la madre, ni el padre, ni el hermano, podrán ayudarle y purificarle. ¡Oh bella Señora! Solo el Gurú podrá en un solo instante destruir la enorme montaña de sus malos karmas, pues en las Escrituras Sagradas del Tantra se enseña, que nadie, salvo el Gurú, tiene competencia (adhikara). Por ello uno debe de tomar como su propio Gurú solo a un hombre versado y que sea muy bueno."

Aprendemos en el **KALPACHINTAMANI TANTRA SHASTRA**: "Las personas inteligentes deben de tener cuidado de no tomar la iniciación ni comprometerse en ningún proceso de Sadhana (practicar espirituales), con un Gurú que no cumpla con sus deberes como lo ordenan los Vedas y las demás Escrituras Sagradas de la Dharma, que sea un grosero al hablar, o de mala reputación, o que realice una función sacerdotal (no debe de estar unido a una comunidad dependiendo su sustento de ella ni estar obligado a officiar en los templos), (-) libidinoso, de mente perversa y corrupta, arrogante y vanidoso, adicto a los vicios, avaro, malvado, que tenga malas compañías, que sea un incrédulo, débil de carácter y tímido, culpable de malas acciones, que no honre a los Dioses, que no involucre a la Energía, que no tenga instalado El Principio del Gurú, que desconozca Las Grandes Sabidurías (Mahavidyas) (...), perezoso, entregados a satisfacer solo sus sentidos, carente de Dharma, que sea supersticioso, o que tenga cualquier otro defecto u ofenda a los mandatos de las Escrituras Sagradas Místico-Iniciaticas".

Aprendemos en el **KULARNAVA TANTRA SHASTRA**: "Si un Gurú inicia a quien es indigno por deseo de riqueza o por temor, o por codicia y otras

miserias por el estilo, entonces las maldiciones de los Dioses y estas caerán sobre el Gurú y será estéril la bendición iniciática que este dio". "Es inútil dar iniciación a los Sishyas (discípulos) que ya la han recibido correctamente, a quien pertenece a una mala familia, o es un sinvergüenza, a quien es un engañador, a quien se envanece de su erudición, aprendida sin método ni maestro, a quien es despreciado por su cónyuge (por su falta de potencia sexual y debilidad de energía), a quien se le pasa el tiempo de la iniciación, o al que tiene un defecto físico considerable".

"Si un Gurú necio da instrucción a quien es impuro, entonces el poder de sus Mantrams será destruido, su potencia se perderá. Así como el pecado del ministro, afecta al reino, o el de un cónyuge al otro, de igual modo el mal acto que comete el Sishya (discípulo) afecta al Gurú".

"Por ello, que un Gurú tome al Sishya (discípulo) tras esmerada discriminación según las normas prescritas en las Escrituras Sagradas; si no, estará condenado al infierno por las faltas de su Sishya (discípulo)."

Pregunta: Leí hace tiempo que Ramana Maharshi, murió también de una enfermedad, creo que cáncer, y que asumió esta enfermedad por voluntad propia. También tengo entendido que varios Maestros se dice tiene enfermedades por propia voluntad.

Respuesta: Si, murió de cáncer. No quiso recibir tratamientos específicos que algo le hubiesen mitigado el dolor que tenía... Muchas veces los karmas nocivos de los devotos, de las gentes que tocan a los maestros y de los discípulos pervertidos y caídos, son somatizadas por el Gurú, haciéndoles padecer de enfermedades, muy densas y molestas. Ramana Maharishi, nunca dijo que su enfermedad se debía a un karma nocivo de alguien. Bueno, no lo sabemos, en cualquier caso, el cáncer puede producirse por muchas razones incluso de cierta propensión genética. En mi opinión, no debemos de prestar demasiada atención a estas cosas. El que un Maestro purifique a sus alumnos o no lo haga, no sustituye la imprescindible obligación de los devotos de hacer su trabajo personal. Si nos impresionamos demasiado por las magias, puede que solo nos quedemos atontados mirando la grandeza de nuestros maestros, y nos olvidemos que para ser como Buddha hay que vivir como Buddha, no admirar a Buddha.

Aprendemos en la **BHAGAVAD GITA**: "Por tanto que las escrituras sean tu norma para fijar lo que debe o no debe hacerse. Si conoces lo que prescriben las escrituras, sabrás lo que debes de realizar en este mundo" (tasmach shastram pramanam te, karyakaryavyavasthitau gñyatva shastravidhanoktam karma kartum iharhasi) Diálogo XVI, versículo 24

