

EL SISTEMA YOGA

YOGHI CHANDRA BALA GURUJI Dr. Serge Raynaud de la Ferriere

La Hatha-yoga, pues, permanece desde la antigüedad como la base del primer estudio y como una indispensable practica 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. Que mundo tendríamos de perfección si el sistema Yoga fuera completamente divulgado sobre la superficie de nuestro planeta...Sabemos que los cristianos, los musulmanes, los budistas, los brahmanistas, etc., guardan una similitud filosófica y hasta una sorprendente semejanza tanto en los principios teológicos como algunas veces, en las bases del ritual. El Gran Maestro esperado tanto de los unos como de los otros, aquel que podría ser llamado Instructor, Guía, Mensajero o Avatar y el cual debe abrir nuestro periodo, es anunciado por todas las sectas religiosas como un ser que simboliza la unión de los principios que han sido enseñados a través de las diversas direcciones del pensamiento humano, es decir, que El será llamado **Imam-Mahdi** por los musulmanes, el **Cristo Rey** o **Hijo del Hombre** por los cristianos, el **Hombre del Cántaro del Agua**, el **Aguador**, el **Maestre del Acuario** por los Esoteristas y los Simbolistas, el **Boddhisatva** o **Señor Maitreya** por los budistas, el **Avatar** y la **Décima Encarnación de Vishnu** por los Orientalistas, etc.

El mundo está de acuerdo en que el Gran Instructor de la Humanidad no puede ser sino un **Yoghi Perfecto**, un **Siddhana**, un **Sat Gurú**, un **Mahatma**. El error está en que los Maha-Rishis, los Grandes Sabios, los Maestros del Pasado, han sido tomados con limitaciones por parte de los grupos de adeptos dando lugar así cada vez a nuevos grupos que al tomar incremento se han convertido en poderosas sectas religiosas como el cristianismo, el hinduismo, el confucianismo, etc., en vez de conservar la unión de una Gran Fraternidad teniendo como símbolo todos los Grandes Maestros en una perfecta y comprensiva unión iluminada por los nombres de Abraham, Huiracocha, Osiris, Zoroastro, Krishna, Gautama, Bodhidarma, Jesús, etc. La Unión tuvo que existir en los orígenes y de esta unión (yoga) desaparecida han nacido las religiones, la necesidad de RE-unir, unirse de nuevo, que en parte es por lo que la Yoga se ha dividido a sí misma en métodos más o menos adaptables a los diversos temperamentos de los individuos, aunque el sistema si permanece unido, UNO, completo, idéntico, de síntesis. No obstante, se presenta bajo diferentes formas y lineamientos en cada ocasión, en relación con las facultades más especiales pudiendo así atraer a los diferentes temperamentos según sus características más definidas que se manifiestan más particularmente en uno u otro dominio de la psicología humana.

En cada línea de la Yoga tenemos los grados correspondientes a ese método particular; en esa forma tenemos:

BHAKTI-YOGA que es el dominio de la vía de reintegración por medio del amor. Bhakti es la devoción y es en esta facultad que se especializan los yoghis atraídos por esta línea, entregándose enteramente a sus sentimientos devocionales y abandonando casi todo lo demás para cumplir con la vía que han escogido: el amor.

Naturalmente que se trata de la concepción del amor divino que se despliega en esta yoga, la devoción completa al Gurú, los sacrificios para complacer al Maestro que a los ojos del discípulo es la manifestación divina. Oraciones, actos de amor, meditación, son las actividades principales del Bhakti-yoghi. Ya hemos visto que este método está considerado como parte de la Mantra yoga y está compuesto de nueve grados que deben ser alcanzados:

- 1) **Shravanam** (atención).
- 2) **Kirtanam** (canto de alabanza).
- 3) **Smaranam** (la meditación sobre un punto especial, generalmente con la vista en el Gurú, con la idea de adivinar los deseos del Maestro).
- 4) **Pada-Sevanam** (la adoración de los pies), con prácticas de rituales en las santas extremidades del Gurú, con ceremonias especiales en estas ocasiones, saluciones múltiples en el curso del día, etc.
- 5) **Achanam** (adoración ritual) mediante el conocimiento de las formulas (palabras, acciones) de los templos, santuarios, ashrams, así como la comprensión completa del amor sublime.
- 6) **Vandanam** (reverencia).
- 7) **Dayam** (esclavitud) es la entrega de sí mismo al Gurú, la continua ofrenda al Maestro, el deseo de ser sacrificado y la buena voluntad al Instructor-Guía como única aspiración.
- 8) **Sakhyam** (amistad).
- 9) **Atma-nivedanam** (abandono).
- 10) **Samadhi** (acompañado de las asanas con toda la técnica de la Hatha-yoga).

El sendero devocional esta 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.

La **DHYANA-YOGA** es la vía de reintegración por medio de la concentración y por lo tanto es más bien una fase pasiva de la Hatha-yoga, además de hacer parte de la Hatha-yoga, pues corresponde al 7° de los ocho elementos que componen a esta última. Es obvio mencionar, por ejemplo, la Deva-Asura-Sampatvibhaga-Yoga en el capítulo XVI del Baghavad Gita en el que trata de la espiritualidad y del materialismo. El DHARMA, que es la ley de la Vida, es entendido como religión (de acuerdo a la primigenia idea moral que expresa la palabra religión y no en el sentido actual de una secta que agrupa personas que se dicen de una misma opinión político-filosófica). En sanscrito la palabra Dharma significa **moral** o **ley** en el sentido de **doctrina**, quiere decir Orden respecto a la idea cabal: legal, legislativa. En pali se escribe DHAMMA y en el mundo budista se emplea ese término para designar la VERDAD (predicada por Gautama el Buda). En lenguaje budista corresponde a **esencia o concepto**; en

efecto, Dhamma (o Dharma en sanscrito) equivale a los pensamientos o a las nociones de las cosas.

Es pues, del Dharma, de este Código de Moral, que emanan en cierto modo los **Darshanas** (puntos de vista) tanto como el **sankhya**, el **vaisheshika**, el **nyaya**, el **mimansa**, el **vedanta** y la **Yoga**.

GHATASTHA-YOGA que ya esta explicada y que es el entrenamiento del cuerpo como finalidad, como meta completa, únicamente por medio de las asanas, los mudras (o bandhas), el pranayama, hasta la Liberación definitiva en el Samadhi obtenido al final de los ocho elementos de la Hatha- Yoga. Siempre se puede tomar una línea directa, una evolución espontanea, una inspiración inmediata que libere al espíritu del cuerpo, pero al fin y al cabo esto corresponde a un orden problemático por no decir que milagroso; en cambio resulta mucho más lógico y normal proseguir de acuerdo a la adaptación tradicional que ha querido que todos los Gurús, los Rishis, los Maestros Guías, cumplan con semejante ejemplo como intrínseca prueba de haber obtenido la maestría del espíritu por medio de la maestría del cuerpo.

Los más serios textos mencionan la imposibilidad de realizar por cualquier otra vía exenta de la Hatha-yoga (la cual toma su punto de partida dentro de la GHATASTHA YOGA). Se prosigue según la regla lógica evolutiva en la misma forma que la proyección en el espacio de todo el macrocosmos. 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 micro cósmica deberá seguir naturalmente toda esta misma línea de conducta para que exista siempre equilibrio entre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño. Si el mundo vibra a determinadas pulsaciones, lo normal es intentar la misma pulsación en el ritmo si no es que la idéntica cadencia para obtener el YUG (la identificación). Hemos visto que nuestro mundo cumple una revolución en 25.920 años como en una gran pulsación, y así mismo es simbolizada la revolución diaria en nuestra vida por medio de las 25.920 respiraciones normales en 24 horas. Todas las prácticas, las disciplinas, las reglas, no son sino ejercicios momentáneos (artificios, puesto que nos hacen salir de la línea llamada corriente y natural de nuestra existencia). Después de haber adquirido el dominio de nuestros complejos el organismo purificado será un vehículo consciente de su tarea y solamente hasta entonces podremos identificarnos verdaderamente al Gran Todo.

La **HATHA-YOGA** ha sido suficientemente definida en el curso de este libro por lo cual no es necesario insistir en esta línea de identificación que es seguida por medio de la fuerza, de la energía, de la voluntad, de la actividad, del sentido de lo concreto. Proseguimos este pequeño y rápido resumen de las diferentes líneas de la Yoga (por orden alfabético para encontrar fácilmente las reglas en caso de deseárselo el lector).

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 periodos 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, el irradia
- 6°- El cuerpo usa de los poderes objetivos
- 7°- El cuerpo usa de los poderes subjetivos

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

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

El **GNANI-YOGA** es el sendero por medio de la Sabiduría (el Gnani constituye el grado de perfección entre los Hindúes y opuesto al Agnan).

Sería el equivalente de Bodhi o la verdadera Gnosis de los occidentales.

La **JNANA-YOGA** es el sendero del conocimiento, del trabajo del estudio. Los Upanishads proclaman la superioridad de esta Vía. Se trata de una vida basada en el estudio racional, en las Escrituras, en la Ciencia, etc., (es en cierto modo lo que se viene a presentar por medio de este libro del Yoghismo). Esta intelectualidad deberá

evidentemente ser asociada con la contemplación. Durante el periodo upanishadico el hombre se retiraba al bosque para la contemplación de las Verdades Eternales de la Vida (Vanaprastha). Para el Señor Krishna se trataba más bien de una síntesis de karma y jnana y dicha filosofía se encuentra expuesta en el segundo capítulo del Gita. Esta dicho que es la Vía en virtud de la cual el **avarana** (velo de la ignorancia, un poco como agnan; los hindúes dicen que es un demonio y que solo se lo puede vencer con Jnana-yoga) se encuentra alejado del Yoghi y está constituida por los **Bhumi** (planos) los cuales son: **Vikshiptata** (estado de dispersión) **Gatayata** (acercamiento del pasado) **Shlishtata** (estado de asombro) **Sulinata** (disolución).

Este método requiere estas cuatro condiciones así enumeradas, pero debe ser preservado a su vez de cuatro obstáculos. Estas pruebas son: **Laia** (inactividad) **Vikshepa** (dispersión) **Kashaya** (fastidio) **Rasvadana** (placer de la práctica).

Se confunde frecuentemente la Jnana-yoga con el **JNANA** el Saber. **JNANA**, es la **Consciencia Bráhmica** (Brahma-Jnana le dicen los Vedantistas y Nirvikalpa-Samadhi le llaman los Yoghis). El Conocimiento (sería más exacto decir el Saber) es de dos categorías:

Sa-Vishaya (con objeto)

Avishaya (sin objeto).

Los siete bhumis del Saber (a fin de distinguirlos de los bhumis del conocimiento) son: **Subha-Ichha** (buena voluntad), **Vicharana** (reflexión), **Tanu-Manasa** (sutitidad de espíritu), **Sattwa-Apatti** (percepción de la realidad), **Asansakti** (desaparición de los atractivos del mundo), **Padartha-Ábhavani** (desaparición de las formas visibles), **Turyaga** (lo no manifestado).

Existe además el **JNANA-VIJNANA-YOGA** correspondiente al séptimo capítulo del Baghavad Gita, el cual se resume como un conocimiento junto con realización, es la exposición del Alto-Prakriti, es decir, si se prefiere, la relación de Dios con el mundo.

JAPA-YOGA viene a ser el sendero de la reintegración por medio de la fe en la repetición de un nombre al cual se le rinde culto. El **Japa** constituye la recitación de una oración, más que todo, la repetición rítmica de una formula hermética: por ejemplo, un mantram repetido mentalmente.

Nitya es el mantram cotidiano que se practica por la mañana y por la tarde.

Naimittika es el JAPA de los días de celebración Inicial o de ocasiones especiales.

Kamyá es el Japa de los resultados deseados.

Nishidda (el protegido) carece de método, de reglas, de conocimiento, es la oración que se improvisa en cualquier forma.

Prayashchitta (penitencia) se practica debido a alguna falta.

Achala (inmóvil) en algún asiento especial, con accesorios, etc.

Chala (en movimiento) en cualquier momento, en cualquier lugar, sin limitaciones ni reglas, no obstante es un Japa que no se debe dejar ver que se pronuncia.

Vachika (japa hablado) se lleva a cabo con fuerza debido a que se escucha y se practica para lograr un beneficio cualquiera, o un interés de este mundo.

Upanshu (murmurando) en el cual se articulan los sonidos sin que nadie los entienda, es un japa que prepara para un mundo sutil.

Bhramara (japa de la abeja) es murmurado como un zumbido de abeja, los labios y la lengua permanecen inmóviles. Permite la concentración mental y proporciona el estado místico.

Manasa (japa mental) reside únicamente en lo mental, posee principalmente un sentido oculto (kuta- artha).

Arkhandá (ininterrumpido) es para los que renuncian a este mundo.

A-Japa (el no pronunciado) es el mantram de la identificación, en el cual se repite 21,600 veces por día: Yo Soy El, El Es Yo.

Pradakshina (circuambulatorio) se recita con el rosario **rudraksha** (o con el Tulasi) alrededor de un **pippala** (higuera sagrada), de un Templo, de un Santo Lugar, de un Jardín Consagrado. Como se comprende, se trata evidentemente de una parte de la Mantra- Yoga.

KARMA-YOGA consiste en la práctica de las Escrituras textualmente, las ceremonias religiosas y los deberes morales. Es la actividad, el trabajo, el deber, las consecuencias. Es la vía de la reintegración por la acción (ver Gita II-48). No se trata, como muchos se lo imaginan de cumplir más o menos las exigencias de la vida por entenderlas como karma. Es indispensable además tener conocimientos adecuados de las Escrituras, de los hechos, de los rituales, de sus consecuencias y circunstancias, para activar una misión especial que se debe cumplir.

Es un método Yoga y no un dejar correr la existencia. Lejos de constituir un determinismo es por el contrario la lucha constante por el servicio, la impersonalidad, la misión a cumplir a cada instante para transformar la aplicación de las leyes generales de causa a efecto y subvenir así a las necesidades del espíritu, el cual no puede estar satisfecho aquí sino por el trabajo intensivo. Existe además una subdivisión denominada **Karma-Kanda** o Sendero de los rituales, de los dogmas, de las Escrituras, de los sacrificios, etc., la cual es enseñada en la segunda parte de las Escrituras Reveladas (la primera parte corresponde a la **Jnana-Kanda**).

La **KRIYA-YOGA** es la Vía por medio de la acción tanto interior como exterior. Las formas de actuación son diversas:

Sthula-Kriya, acción física y material

Sukshma-Kriya, acción sutil

Laya-Kriya, acción fusionante.

La palabra karma proviene de una raíz en lengua pali que significa acción y el sentido derivado es **acción y resultado adecuados al acto**. En cierta forma es la ley de causa a efecto que opera en todos los planos de la existencia. El karma en este orden de ideas aparece evidentemente como una Ética en la esfera moral donde el hombre forja su carácter y hace su destino. La **Kriya** es más bien una actividad con la idea de una disciplina que comienza en el mundo interno, es decir, que en este sentido se trata típicamente de Hatha-yoga, aunque el trabajo puede ser impulsado más adelante. La Kriya-yoga es para aquellos que han sobrepasado el periodo 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 nervo fluídicos a una nueva tonalidad vibratoria mucho más sutil. Es la preparación a la **Kundalini-yoga**, en otras palabras, se requiere una enorme experiencia de Hatha-yoga antes de

abordar la **Kriya**, la cual, no obstante, permite permanecer en la vida mundana, de tal manera que no es necesaria la vida ascética aunque las disciplinas para ser un kriya-yoghi no dejan de ser de lo más estrictas.

La **KUNDALINI-YOGA** es el método de reintegración por medio del despertamiento de la Energía Vital. Además de los ocho grados de la Hatha yoga existen aquí todavía otros siete suplementarios. Es decir, que los que han concluido la Hatha-yoga completamente (sea que hubieran escogido la kriya o no) pueden entonces perfeccionarse en nuevas disciplinas para completar la regla definitiva hacia la Liberación.

Hay que tomar en cuenta que en lo que concierne a la **Kundalini-yoga** es casi indispensable estar retirado del mundo, pues el tiempo que se requiere para entregarse a la práctica no permitiría la vida social, además de que es necesario cortar con todas las mundanidades. Además de los ocho elementos de la Hatha-yoga se deben practicar también:

Shodana (purificaciones especiales)

Dhriti (empuje, valor)

Sthirata (constancia)

Dhairya (resistencia)

Laghava (sutilidad)

Pratyaksha (evidencia directa)

Nirvikalpa-samadhi (identificación sin pensamiento)

La **LAYA-YOGA** es la unión mediante la disolución. Esta Yoga consiste en concentrarse en el objeto o perspectiva abstracta y disolver la consciencia en el objeto de la contemplación que llega a ser entonces el centro de la individualidad en el exterior del cuerpo. Es el fundamento de la adoración a las imágenes o a los símbolos (principios de la Iglesia Católica, por ejemplo). La técnica reside en el despertamiento de la Energía de la Naturaleza (es Prakriti, el elemento femenino que se encuentra en el chakra Muladhara) para hacerla ascender por el canal mediante la fuerza kundalínica hasta los mil pétalos (donde mora Purusha, el elemento masculino). Con la fusión establecida, la unión (Yug), tenemos la **Gran Boda Mística**, la **Gran Obra** de los alquimistas, la transmutación del plomo (símbolo del chakra inferior) en oro (símbolo del loto de los mil pétalos), Sahasrara-Padma, que es representado por el Sol o por el oro. La Laya yoga es, pues, la disolución de las facultades mentales en el objeto mismo de la concentración o en la abstracción completa (mediante el sonido interior) puesto que es el aliento de vida (prana) que se fusiona con la Consciencia Universal (Brahma-Rundra). Shiva mismo dice, mitológicamente, que existen ciento cincuenta mil formas de Laya, pero las cuatro más corrientes son las siguientes:

Contemplación con shambavi-mudra.

Escuchar el sonido interno con bhramari-mudra.

Goce del néctar (Rasa) con kechari-mudra.

Felicidad con el Yoni-mudra

El Laya-yoga se compone de nueve grados y siempre con las mismas disciplinas más o menos, reglas, purificaciones, etc.

1° Yama (abstinencias)

2° Niyama (reglas de vida)

3° Sthula-Kriya (acción física y material)

4° Sukshma-kriya (acción sutil)

5° Pratyahara (control de las percepciones sensoriales orgánicas)

6° Dharana (meditación)

7° Dhyana (concentración)

8° Laya-Kriya (mediante asanas superiores) (acción fusionante)

9° Samadhi (identificación)

Es la Hatha-yoga en su octava superior, la forma elevada del método básico pues, en efecto, cada vez se advierte que es la Hatha el sistema-tipo en el que se fundan los demás sistemas.

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).

La **MANTRA-YOGA**. Existe un libro de Poderes del Sonido: el **Mantra- Shastra** que constituye la Escritura Revelada de las fórmulas herméticas y la manera de pronunciarlas. Hemos visto hasta ahora los Japas que son aquellos que deben ser formulados en diversos tonos para que sean cumplidos los deseos. Estos Encantamientos Mágicos son la Potencia del Verbo que se manifiesta por medio de vibraciones especiales. Ejemplo:

Por medio de una sílaba: **AUM**

Por medio de dos sílabas: **SOHAM** (El Es Yo)

Agregamos todavía: **HANSAH-AHAM-SAH** (Yo Soy EL)

Por medio de seis sílabas: **AUM-NAMAH-SHIVAYA**

Por medio de ocho sílabas: **AUM, HRAM, HRIM, NAMAH, SHIVAYA**

Existe una multitud de mantras, cada uno con resultados diferentes:

Primeramente los mantras **Siddha** (los cumplidos).

Los **Sadhya** (instrumentales) los cuales producen su efecto después de mucho tiempo.

Los **Sasidha** (con cumplimientos) los cuales producen su efecto de acuerdo a los méritos personales.

Ari o Ripu (enemigos) los cuales destruyen los méritos y el éxito.

El Sendero de la Reintegración por la potencialidad del Verbo (Mantrayoga) es largo y demanda una enorme asiduidad, lo cual se puede juzgar por las líneas que hay que recorrer. Existen dieciseis **Angas** (grados) en la Mantrayoga:

I. **Bakhti** (hemos visto todos los rigores que ello comporta).

II. **Shuddi** (pureza).

III. **Asanas** (naturalmente seleccionando nada mas las principales, como las que hemos mencionado como asanas-tipo dentro de la lista de 84 posturas tradicionales). La Padmasana, la Siddhasana, la Paschimottasana, la Vajra, deben siempre quedar incluidas dentro de la serie seleccionada. También los pranayamas con los bandas principales.

IV. **Panchanga-Sevana** (observación del calendario con sus ciclos y posiciones planetarias).

V. **Achara** (Via de conducta). Tiene tres clases: Divya-achara, conducta angélica; Dakshina-achara, buenas acciones; Vama-achara, uso de los sentidos. Estas tres clases de conducta se relacionan con el genero de existencia y son asimilados en particular a los gunas. De ahi que el divya-achara, la conducta de los buscadores corresponde al sattva-guna, el dakshina-achara corresponde al raja-guna, y el vama-achara es para los que experimentan el tamasa-guna.

VI. **Dharana** (meditación).

VII. **Divya-desha-sevana** (Divya es una especie de iniciación que se da después del Sparsha-diksha; desha es un término sanscrito que significa espacio y de este término nació la palabra paraíso, paradessa, mas allá del espacio, que los cristianos emplearon después para designar un mundo de beatitud. Los tres términos juntos significan: búsqueda de las comarcas divinas. Es asi como los hindúes definen las dieciseis moradas de las deidades adoradas).

VIII. **Prana-kriya** (La acción exterior e interior para recolectar la energía vital que existe en todas las cosas).

IX. **Mudras** (actitudes)

X. **Tarpana** (Satisfacer, calmar). Es la ofrenda ordenada en los Vedas. Es un ritual que los hindúes hacen cada mañana, por ejemplo, con agua, que es ofrecida a los antepasados (con oraciones, etc.).

XI. **Havana** (Ofrenda por medio del fuego. Los utensilios para el ritual son colocados dieciseis veces en el fuego con salmos, mantras, etc., antes de ser usados en los ceremoniales).

XII. **Bali** (Es un demonio de la India que reinaba en los tres mundos, Cielo-Tierra-Infierno, y al cual Vishnu bajo la forma de un enanito pidió le permitiera dar tres pasos dentro de sus territorios y una vez que recupero su verdadera forma pudo conquistar todo, menos el Infierno. Todavía los hindúes conservan un ritual para conmemorar ese hecho).

XIII. **Yajna** (Adoración ritual en la Mantra yoga para la cual se requieren perfumes, flores, incienso, ámbar, alimentos, agua para lavar los pies y para asperjar, y agua y miel, todo ello para adorar al Gurú, así como agua para los ornamentos, atributos (luz, vestidos, etc.) para los ceremoniales).

Así pues, al igual que en la Bakhti, no se trata de ser solamente un místico, sino que además es indispensable cumplir todo un ceremonial y seguir las mismas reglas que en el dominio concreto de la Yoga, estudios, practicas de posturas, purificaciones, etc. En la Mantra-yoga se hace igualmente indispensable entregarse a toda una técnica antes de emprender verdaderamente la pronunciación de los mantras, lo cual demanda previamente una perfecta maestría del cuerpo y del espíritu. La Mantra-yoga como la Bhaktiyoga no son caminos más fáciles que los otros; por lo demás, todas las vías de la Yoga son métodos que están basados en los mismos primeros

elementos de la Hatha-yoga, ya que hasta la misma palabra lo indica; HA (Luna) THA (Sol), las dos polaridades a unir antes de poder esperar la mas mínima realización.

Los Mantra-yoghis se concentran generalmente en el **Cisne Místico** (el Kala-Hamsa) y practican el **Pranava-Mantram** (el monosílabo A U M). El Bija-tipo es el AUM, cuyas tres letras representan varios símbolos filosóficos. **A** es el equilibrio, **U** la Preservación, **M** la transformación. Evidentemente también es: Brahma (el primer creado). Vishnú (la forma que evoluciona y que es representada cada vez al comienzo de cada Era). Shiva (el destructor de las pasiones, la transmutación de las cosas y de los hechos).

El **BIJA** (semilla, semen) es la quintaesencia, es el centro vital y genésico de un Mantram, está representado además en la respiración con sus tres tiempos: puraka, khumbaka, rechaka (inspiración, retención, exhalación). El Mantram está compuesto del **Bija** (el germen), el **Shakti** (la fuerza del verbo) y del **Tilaka** (la columna, el soporte del mantram). Estos tres planos están bien simbolizados en el Cisne Místico. La cabeza corresponde a la **A**, Brahma, la idea primigenia, la creación, la Vida; la **U** es el cuerpo, es Vishnu, la forma, la segunda manifestación de Dios; la **M** esta simbolizada por las alas del Kala- Hamsa, es Shiva, el pensamiento que transforma, son los agentes de la transmutación (de terrestre o acuático el animal llega a ser aéreo gracias a este atributo).

Tal como el misterio filosófico de la Esfinge de Egipto que está representada por una cabeza humana (signo del Aguador), la intelectualidad, el Saber; el cuerpo que representa la forma, la materia, el plano en el cual estamos; y finalmente, las alas que caracterizan el signo del Escorpión que se transforma en Águila, el misterio del octavo signo zodiacal). Este trilogismo es la identificación del hombre con Dios por medio de los tres planos del microcosmo (físico, mental y espiritual) reunidos a los del macrocosmo (material, astral y divino). Hay que observar también las horas para ejecutar las formulas de acuerdo a las exigencias del motivo.

El día de 24 horas está dividido en dos partes: el día y la noche que constituyen los lapsos de tiempo positivo y negativo respectivamente.

Las diversas vibraciones según el tiempo ayudan a la ejecución de los Mantras así como en las posiciones (asanas) se observan las posturas positivas (lado derecho predominando) o negativas (lado izquierdo predominando). También existen estas modalidades en los Mudras (las actitudes, los dedos en particular) según las posiciones de meditación o de concentración. Se tendrá cuidado además de tomar en cuenta no solamente los días llamados masculinos (martes, jueves y sábados) y los días llamados femeninos (lunes, miércoles y viernes) además de los aspectos planetarios, sino también las horas, las cuales son regidas por los Genios. (Los Espíritus que corresponden a cada hora constituyen un estudio demasiado largo para abordarlo en este momento).

Los tres MANTRAS esenciales que son habitualmente practicados, son los siguientes:

AVALOKITA o Bodhisattva Chenrazee (el que ve con los ojos penetrantes), es el célebre mantram que ha sido popularizado por todos los textos de vulgarización corriente: **AUM MANI PADME HUM ...** (Salutación a Él, quien es la joya en el loto).

MANJUGHOSHA o Bodhisattva Jampalyang (Dios del Saber Místico) el cual se practica bajo la fórmula de las más agudas tonalidades del mantram: **AUM WAGI SHORI MUM...** (Salutación al Señor de la Palabra Mum).

VAJRA-PANI o Bodhisattva Chakdor (El Dios del Trueno) por medio del mantram que asciende en la escala musical lenta y sostenidamente: **AUM VAJRA PANI HUM...** (Salutación a Aquel que sostiene el Dorje). Naturalmente estas fórmulas no pueden ser pronunciadas sino por aquellos Adeptos que han sido debidamente preparados por un Gurú quien les habrá enseñado a pronunciarlos. El Maestro repite varias veces el mantram en presencia del discípulo, pues existe una técnica especial tanto para el sonido como para el aliento. En fin, hay que insistir una vez más, que los mantras no pueden ser abordados hasta después de que el estudiante haya adquirido el completo dominio de las asanas, del pranayama, etc...

He aquí algunos BIJ-MANTRAS en los cuales se podrá concentrar:

Bhagavan (Señor),

Lakshman (hermano de Rama),

Bharatha (nombre de la India y de Arjuna: literalmente “grande”),

Laseraghukul Sattruhan Sat (Es una palabra sagrada para significar las cualidades verdaderas así como aquellas que son santas. También se aplica a las obras dignas de elogio. Es la Existencia Real, opuesta a Asat la no-existencia).

Bharat Sat (Bhar, país, Bharathavarsha, fue el Imperio mayor de la Persia que se extendía hasta el confín de la China, hoy reducido bajo el nombre de India. Significa algo así como Verdadera Comarca Ideal, el Gran País Ideal, el Imperio de la Existencia Real).

Las repeticiones de nombres o términos sagrados constituyen importantes fuerzas, vibraciones que pueden desencadenar el calor místico:

Ya Na Ra la

Brahma (la creación)

Rama (con la significación que se encuentra en Mateo, cap. II, vers. 18)

Hari-Aum (cuya repetición produce: Mariam)

Radesham Sat-Chit-Ananda (Padre-Hijo-Espíritu Santo; Vida, Forma, Pensamiento. La trilogía Sat-Chit-Ananda puede estar en paralelismo con El Aquil - El Aquil – El Maqul del Islam, pero comprendiendo a Sat como Realidad, a Chit mas bien como la Naturaleza, tal vez la forma, y a Ananda textualmente como beatitud, dicha, felicidad).

Tat Tvam Asi (Textualmente Tu Eres Aquello, aunque sería mejor pensar que significa: Este Absoluto Tu lo Eres. **Tat** puede ser considerado como Absoluto).

Aum Tat Sat (Salutación al Absoluto en su Realidad de Existencia, ya que solo eso existe realmente y que la única experiencia que se puede enseñar es el Samadhi, razón por la cual se dice que todo es maya a excepción del Samadhi).

Anotamos además la oración budista:

Namo Tasseu Bhagavat Arahato Samma Sam Buddha Seu.

Puede ser útil mencionar también el Mantram del Sabio Ramalingam (en su versión original en lengua tamil):

Arul Perum Jyoti, Tani Perum Kuranai, cuya traducción es: Jai Parama Diviya Jyoti, Jai Parama Karunamayi. (Gloria a la Suprema Luz Divina, Gloria Suprema, Gracia Divina).

Finalmente el Mantram del Mahatma Gandhi:

Antepasado de Ram, nombre de Ram, Rey oprimido, piadosa Esposa de Ram, Señor, tu nombre otorga toda Sabiduría, Bienaventurado.

Termino este párrafo pidiendo una meditación muy especial sobre el siguiente Mantram, tan importante en la asimilación de sus palabras como en el valor que implica impregnarse enteramente de ellas.

DHARMA CHAR (CUMPLIR LA LEY DIVINA)

MANTRA-YOGA constituye indudablemente la siguiente (segunda) Vía a proseguir, es la liberación por el Mantram (plegaria especial que no pide nada, al contrario de las plegarias cristianas, por ejemplo, que están llenas de peticiones y de insistencias en beneficios por recibir como si Dios no supiera lo que nosotros necesitamos).

El Mantram es potestad del Verbo. MAN significa pensar, TRA es liberarse, es la línea de la Yoga que busca la Unión mediante el Verbo, es la concentración en la palabra, en el sonido, es pensar que se es el sonido mismo para fundirse con él a lo Universal. Existen dos divisiones en este Sendero de reintegración: la KRIYA (la acción) y el BHAVA (la sensación) las cuales proporcionan el Gozo aquí abajo y, la bendición eternal en la Liberación.

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**).

La **PURUSHOTTAMA-YOGA** es el Sendero del Espiritual Supremo del cual el Gita hace mención en el capítulo XV. El mundo de Samsara (rueda de la existencia) es comparado al Árbol Pippal (la higuera sagrada cuyas hojas tiemblan al más leve viento) las hojas representan los Vedas y los objetivos de los sentidos están representados por los capullos. El análisis nos conduciría demasiado lejos en el asunto, el cual debe ser detallado filosóficamente de una manera profunda junto con una aportación de principios teológicos para lo cual no disponemos de lugar en este texto.

La **RAJA-YOGA**, se ha dicho, es la forma más elevada, a pesar de que la incomprensión de esta línea es mucho mayor que para cualquier otro método. **Raja** puede traducirse textualmente como "pasión". La calidad raja (el Gunaraja) es violenta, activa, fogosa. Es el guna que religa al espíritu encarnado por la inclinación al trabajo dinámico, es la Vía apasionada, el culto a Yakshas (cuerpo de Shiva). La alimentación rajásica es salada, sazónada, amarga y produce una cierta agresividad, un deseo de mando, de dominación (de donde el término "raja" es aplicado a un Rey,

a un Gobernante, a un Jefe, a una idea dictatorial). Una sociedad que proporciona las satisfacciones vitales económicas será una sociedad rajásica.

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

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 una Hatha-yoga casi completa que hay que penetrar antes de lanzarse en la Raja-yoga (forma superior del Mantra-yoga, octava superior de la Bhakti), en otras palabras, es la Maestría de la Laya-yoga. **RA** es la inversión de la raíz-clave **AR**, indicación de un carácter universal. La raíz RA es empleada en el llamamiento al Dios Solar de todas las religiones. Los signos de sus letras: **aleph** (potencia) y **resh** (movimiento propio) forman un conjunto que se representa en estilo jeroglífico por medio de una línea recta (Valor 123, del cual es ya sabido que disponiendo el 1, el 2 y el 3 en sus SEIS permutaciones posibles de dos ternarios resulta el 666, número de la Bestia según el Apocalipsis, Cap. XIII, vers. 18; en griego sería Attis, el rival de Jesús. Algunos han creído ver en la Raja-yoga una especie de espiritismo (o como lo llaman los países sajones, espiritualismo, para calificar la nigromancia, la mediuminidad, las relaciones con los espíritus de los muertos, etc.). Ello proviene, sin duda, de que desde hace algunos años, ciertos movimientos de vulgarización de la filosofía orientalista se han entregado al molde del espíritu occidental y se han amparado en la importancia y en la superioridad de la Raja-Yoga. Entre las numerosas asociaciones que se dicen de teosofía, raras son aquellas en que sus miembros no practican una especie de auto hipnotismo llamado pomposamente **Raja-yoga**, ... en el que se trata de vislumbrar las cosas del otro mundo y de “recibir” los “mensajes”... ! Todo ello, sin embargo, nada tiene que ver con ninguna parte de la verdadera Yoga. Una vez más hay que hacer una rectificación sobre el sentido real de los términos empleados. El espiritismo es la filosofía que demuestra la supremacía del Espíritu en contra de la teoría materialista, en tanto que el espiritismo no se ocupa sino de las posibles relaciones con los espíritus de los muertos. En cuanto a la “Teosofía” es un método que ha florecido desde los tiempos de la Antigua Grecia, y así lo indica la palabra misma, del griego Theo, Dios y Sophia, Sabiduría. Y de cuyo término se han apoderado numerosas sectas modernas (numerosas sociedades establecidas en América en particular). Multitud de personas que siguen diversas lecturas que son llamadas

“esotéricas” se lanzan por vías que ignoran completamente hasta en su sentido mismo. De esta manera muchos se conceden a si mismos el titulo de Raja-yoghis para cortar sencillamente (según ellos creen) cualesquiera discusión técnica o para dar la demostración de las pruebas de su avance. Es falso que la Raja-yoga sea puramente mental, pues por el contrario busca la abolición de la actividad mental, pero tal como la entiende la mayor parte de la gente y tal como esta vulgarizada frecuentemente, se trataría entonces de una acrobacia psíquica basada en el vago conocimiento de una mezcla de budismo e hinduismo, sin ninguna practica especial (ni siquiera teóricamente).

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 practica de la **Hatha** y después de haber abordado por lo menos la **Laya** con su intensivo trabajo interno, así como haber abrevado los conocimientos intelectuales de la **Jnana** tanto como la devoción de la **Bhakti** con sus rituales, su entendimiento del amor universal e ilimitado, se podrá llegar entonces a la vía de la contemplación de los tres planos que constituyen la **Raja-yoga**. Nadie puede llamarse ni siquiera estudiante de la Raja-yoga hasta que no hubiere completado todos los métodos previos y pueda entonces abordar los grados de la Yoga-Regia. Existen quince angas (grados) en la Raja-Yoga:

1° **Yama** (abstinencias).

2° **Niyama** y únicamente con estas dos reglas y disciplinas se puede examinar inmediatamente a los alumnos que dicen estudiar la “Raja” pues, aunque no hayan querido molestarse en la Hatha, Laya, Bhakti, etc., deberán cumplir con un mínimo de prácticas en las condiciones requeridas al principio (yama y niyama, las abstinencias, las reglas de vida con todas las purificaciones que ello implica!).

3° **Tyaga** (renunciación, especialmente a todas las formas manifestadas con el objeto de contemplar únicamente la Existencia).

4° **Mauna** (silencio que se imponen los Yoghis durante algunos días, semanas o meses).

5° **Vijana** (Soledad). Es el propio SI personal en la Yoga).

6° **Kala** (El Tiempo. Ello se entiende en Yoga como la sucesión de los instantes que aparecen como la Felicidad Suprema, Individual, **No-Dual**).

7° **Asanas**; es solamente hasta el séptimo lugar que vienen las posturas tradicionales; se ve inmediatamente la dificultad de este sendero superior, el cual es mucho más exigente con los alumnos antes de permitirles emprender las posiciones físico-psíquicas. En cambio en la Hatha-yoga es en el tercer anga que ya debe cumplirse con el perfeccionamiento por medio de las asanas.

8° **Mula-bandha**, el cual da una idea de la importancia de los ejercicios a practicar previamente, puesto que se debe estar suficientemente flexible antes de emprender la menor contracción.

9° **Deha-samyā** (enaltecimiento del cuerpo, entendiéndolo esa realización igualmente para todos los grados de la Yoga).

10° **Drishti** (mirada, comprendida en el sentido de la contemplación, la cual se lleva a efecto mediante el Conocimiento de la Raja-Yoga en que aparece el Principio Universal. Es en cierto modo lo que los teósofos judíos llaman el Daath).

11° **Pranayama** (control de la respiración).

12° **Pratyahara** (control de las percepciones sensoriales orgánicas).

13° **Dharana** (meditación).

14° **Dhyana** (concentración).

15° **Samadhi** (identificación).

Esta última sublimación está compuesta por:

Vitarka (facultad razonante cuando el propósito es un principio de existencia material).

Vichara (facultad pensante cuando se trata de la existencia sutil).

Ananda (felicidad, beatitud absoluta. Alegría encontrada en el Sendero Iniciático. Es una actividad creativa con el principio, de percepción sensorial y no un estadio negativo.

Aham-kara (Principio de Existencia con la persona Suprema (Purusha), es decir, con el **yo** por oposición al Asmita. Es el conocimiento de sí mismo. Es el camino de los Bakhti mediante la identificación con el Gurú para interpolarse después con la Divinidad, por lo cual debe ser una impersonalización del Si).

La Raja-yoga es la contemplación del Gran Principio en los planos: exterior, intermedio e interior, es la abolición de todo movimiento mental. La Hatha-Yoga es lo único que puede conducir a este estado, el cual debe ser unificado a dicha línea, línea que no es posible reducir a un simple método físico. La Hatha-yoga es el punto de partida y de llegada; hasta se podría decir que la Hatha-yoga debería simplemente ser entendida como Yoga, o, bien, si se prefiere comprender la YOGA como el conjunto de los diversos métodos que hemos contemplado, entonces tendremos que todos se apoyan en la Hatha-yoga que es lo esencial y viene a ser como un leit-motiv de todas las líneas, y una vez más comprendemos que en la Hatha-yoga, no se trata solamente de las asanas sino del conjunto de purificaciones y técnicas requeridas para alcanzar la fusión de los dos principios. Luego entonces **la bhakti, la mantra-yoga, la raja-yoga que son métodos de polaridad negativa (pasivos dentro del trabajo más subjetivo como ahora lo entendemos)** no tienen ninguna razón de ser puesto que la Hatha resume las dos polaridades y en ese caso es también obvio mencionar la **Jnana, la Laya, la Kriya, etc., ya que a su vez son típicamente positivas**. La Raja-yoga, sendero de reintegración por medio de lo que se podría llamar una síntesis es, en verdad poco común entre los grandes Maestros. Por ejemplo, en el caso de Rama-krishna el Paramhansa, fue solamente un Bhakti, su discípulo Swami Vivekananda a pesar de que enseñó el método de la Raja estaba lejos de seguir esta Vía; el Mahatma Gandhi siguió la Karma-yoga más que cualquier otra cosa y sus principios del Ahimsa (abstención de la violencia) forman parte de una concepción de la Bhakti aunque constituye, sin embargo, una de las primeras reglas en Hatha-yoga. Solo los Grandes Rishis de la Antigüedad han alcanzado la Raja propiamente dicha, además de unos cuantos Sabios cuyos nombres no han llegado jamás al mundo. En las cuevas de los Himalayas existen los Santos que nunca se han dado a conocer a la Humanidad y que son los verdaderos Guías que tienen el derecho al título de Raja-yoghis. La Raja-yoga se divide en cuatro estadios:

Samadhi-Pada (identificación del principio de abajo con el de arriba).

Sadhana-Pada (estadio de práctica indispensable desde abajo).

Siddhi-Pada (los poderes que es posible adquirir en nuestro mundo terreno).

Kaivalya-Pada (realización suprema en este planeta). Es a través de este proceso que el Raja-yoghi se libera completamente y se funde a la universalidad eternal.

Se podría mencionar además la **SHIVA-YOGA** o **MAHA-YOGA** (Gran Yoga) que son nombres que se aplican a la **Raja-dhiraja-Yoga** (Vía del Materialismo), la cual es una arqueyoga (arquetípica) sin practica exterior, para aquellos que han completado la ronda de los métodos. Es la Yoga esencial que religa el **sí mismo** con el **Sí supremo**. La palabra **yo** no existe más, sino que el Yoghi, concentrado, llega a liberar su espíritu y a identificarse con la forma total, mediante la adoración a su **Gurú** y al Supremo conocimiento.

El **RAYA-ATMIKA-BHAKTI** es un Sendero de aplicación pasional en el cual existen ocho asignaturas:

Stambha (el estupor).

Sveda (la transpiración).

Romancha (erizamiento).

Swara-bangha (dificultad de alocución).

Kampa (el estremecimiento).

Valvarna (cambio de color).

Ashru (las lagrimas).

Pralaya (desvanecimiento).

Todavía es posible citar algunas líneas como la

SANNYASA-YOGA o vía de la abnegación, la cual constituye el renunciamiento por medio de un estado interno (sin la cesación por ello de las actividades), el no-apego a los frutos de la acción (ver el último capítulo del Bhagavad Gita). Existen todas las formas de Yoga que enseñan los textos del Bhagavad Gita (18 métodos) además de las enseñanzas de la Escuela de Patanjali (Seshwara- Sankhya)

así como la **SAMO-HANA-TANTRA-YOGA** que consiste en el principio metafísico unido al conocimiento, la SVADHYAYA-YOGA o desarrollo del **Sí** por medio del estudio de las Escrituras Sagradas y Reveladas junto con la repetición del nombre de un aspecto de la Divinidad (Japa), y, en fin, tantas otras formas secundarias de Yoga.

La **YENTRAM-YOGA**, no es, en cierto modo, sino una arte de la técnica de la concentración, puesto que se trata de la concentración en una especie de pánctulo (yentram). Esta concentración en un punto (sea una grafica, una estatuilla, una formula, etc.) produce un fenómeno de desplegamiento, sea del visualizador o del objeto visualizado. Los Yentras pueden ser también cuadros mágicos, símbolos, en una palabra, **Mandalas** (estáticos, o movibles como por ejemplo los de la vida diaria o los del simbolismo viviente). No es necesario seguir mencionando mas técnicas, pues sus diversas formas son justamente diferentes métodos de lo que se puede llamar el **yoghismo**, aunque en realidad no existe sino una Vía, un Camino Perfecto, un Sendero Iniciático que es el YUG.

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

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

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.

Practicar con el fin de cosechar los frutos de la Sabiduría ha sido enseñado en todos los tiempos. En su Epístola a los Gálatas (Cap. VI, vers. 7, 8 y 9) San Pablo ya ha enseñado las consecuencias que pueden dimanar de nuestros actos, es el Karma, la Ley de causa a efecto que indudablemente proviene de nuestra falta de Fe y debido a la actividad espiritual no desplegada. La concepción materialista solo permite recoger una cosecha de materia y como el principio de no creer en una prolongación no puede ofrecer sino la idea de una cesación completa de la existencia, esta filosofía es verdaderamente desalentadora; no engendra, en cierto modo, sino dolor y no deja ninguna lección que pueda ser aprovechada.

Los budistas poseen una idea profunda del dolor, el radica básicamente en la ignorancia humana: "He aquí !Oh! Monjes, la santa verdad sobre el dolor: el nacimiento es dolor, la vejez es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor, la unión con lo que se ama es dolor, la separación es dolor, no lograr sus deseos es dolor, en resumen las cinco especies de apego son Dolor". "He aquí !Oh! Monjes, la santa verdad sobre el origen del dolor: es la sed de existencia la que nos conduce de renacimiento en renacimiento.