

Acerca del Yoga

Vladimir Antonov

La palabra *Yoga* significa *la Unión de la conciencia individual humana (el alma) con la Conciencia Primordial* (los sinónimos de esta palabra son: el Creador, Dios el Padre, Adi-buda, Tao, Alá, Ishvara, Svarog y otras denominaciones de las lenguas diferentes humanas).

El Camino hacia esta Meta Superior, así como las etapas concretas y variaciones del avance, también se les llaman con la palabra *yoga*.

Este término es idéntico a la palabra latina *religión*.

Distinguen, entre otras, las siguientes etapas y direcciones del yoga:

— Gñana yoga es el yoga de la sabiduría que consiste en el estudio de la naturaleza de la existencia y de la teoría del crecimiento espiritual.

— Karma yoga es el yoga de la acción correcta que consiste en dedicar toda la actividad de uno a Dios, a la Evolución de la Conciencia Universal, que tiene lugar incluso en las almas individuales de las personas encarnadas; el motivo egoísta debe estar ausente en tal actividad.

— Jala yoga es la práctica de la nutrición ética, bioenergética y bioquímicamente óptima. Es importante porque para el crecimiento espiritual exitoso, primero debemos tener un cuerpo sano. Segundo, la comida

es el proveedor principal de las energías para el organismo. Usando estas energías —gracias a los procesos de la sublimación energética en el cuerpo— la conciencia crece, y hay que destacar que la conciencia debe crecer con las energías sutiles, y no con las groseras que nos alejan de la Conciencia Primordial. El uso del alcohol, de la nicotina y de otras sustancias psicodélicas, que causan daño a la salud del cuerpo y de la conciencia, es inadmisibles;

— Agni yoga es la Enseñanza que fue dada a las personas por los Maestros Divinos a través de Helena Roerich. Esta Enseñanza presenta *una llamada* poderosa a la búsqueda espiritual, al perfeccionamiento espiritual, a la busca de la guía de parte de los Maestros Divinos, los Jerarcas Superiores Espirituales, y a la Unión con la Conciencia Primordial. Sin embargo, la metodología concreta, para lograr estos resultados, no fue descrita por Helena Roerich, pues ella misma no fue interesada en aquello;

— Bhakti yoga es el grupo de los métodos para formar en uno mismo el amor emocional hacia el Creador. Este yoga incluye también las formas rituales de la adoración a Él. Pero hay que entender que la realización de las tareas del bhakti yoga sea imposible sin, primero, desarrollar en uno mismo el «órgano» del amor emocional: el corazón espiritual. Y otro punto: para ser capaz de enamorarse del Creador, hay que primero aprender a amar a Su Creación.

— Kriya yoga es el camino de la purificación ética y energética (*kriya* significa purificación) y de «lavar» (quitar) de uno mismo —a través de las técnicas meditativas— todo lo que no sea Superior, todo lo que ocul-

te la Esencia Suprema Divina y Profunda del hombre (su Atman o el «Yo» Superior). Este término fue introducido por el Gran Babaji Divino, luego el kriya yoga fue difundido por Mahasaya, Yukteswar y Yogananda y ahora por nosotros. Es importante destacar que la totalidad de la realización de los programas del bhakti y kriya yoga está predicada actualmente por el Avatar de nuestros tiempos Sathya Sai.

— Laya yoga es prácticamente lo mismo que el kriya yoga. *Laya* significa *disolución*: la disolución del «yo» individual, de la conciencia individual en el «Yo» universal del Creador y del Absoluto. En este yoga se pone énfasis en el desarrollo de uno mismo como el corazón espiritual, en la limpieza del cuerpo, de la mente y de la conciencia, en la sensación de la Armonía, Amor, Sutileza y Infinitud de la Conciencia Primordial, que rodea al adepto, y en la percepción de la Guía por parte de esta Conciencia y luego en la desaparición de uno mismo en la Unión con Ella. Al hacerlo, el «yo» inferior se sustituye por el «Yo» Superior.

Así, en el Camino espiritual son importantes tres líneas del desarrollo del hombre: intelectual, ética y psicoenergética.

La última línea puede ser dividida en las tres etapas básicas:

— hatha yoga es la etapa preparatoria que incluye los métodos iniciales para el saneamiento del cuerpo, para aprender a concentrar la atención y preparar las estructuras energéticas del cuerpo para la asimilación de otras etapas grandes del trabajo;

— raja yoga consiste de los métodos que llevan a la purificación completa y a la armonización del siste-

ma de los chakras y meridianos principales del organismo y también a la obtención de la pureza y armonía dentro de los límites del «capullo» energético entero, que rodea el cuerpo del practicante;

— buddhi yoga es el sistema que consiste de las etapas del perfeccionamiento meditativo ya fuera de los límites del cuerpo y «capullo»; este sistema permite hallar la totalidad de la cognición de la Meta Suprema, que es la cognición de Dios en todas Sus Manifestaciones y la Unión con Él.

* * *

Todas las personas se distinguen entre sí por los siguientes criterios principales:

a) la edad psicogenética, que es la edad total del alma, tomando en cuenta todas sus encarnaciones humanas, y

b) la edad ontogenética, que es la edad en la encarnación actual; de este criterio depende, en gran parte y primeramente, el grado de la capacidad de asimilar adecuadamente la información que viene a uno.

Dependiendo de esto, la persona, que trata de avanzar en el Camino espiritual, puede escoger para sí los métodos más adecuados del perfeccionamiento en este momento.

Y sólo para aquellos que dominaron completamente el componente intelectual y ético del Camino espiritual es apropiado empezar el trabajo en la transfiguración psicoenergética de ellos mismos. En particular, es importante recalcar que no deben tratar de dominar las técnicas del hatha yoga, y cuanto menos del

raja y buddhi yoga, aquellos que no ha empezado a practicar la nutrición éticamente correcta, es decir, la que excluye los productos de «matanza» (hechos de los cuerpos de los animales). En caso contrario, sucederá el endurecimiento de la conciencia, lo que no llevará a la Conciencia Primordial, sino a la dirección opuesta.

Acerca de la elección de los métodos adecuados del perfeccionamiento espiritual, Krishna, a través del Bhagavad-Gita, dijo lo siguiente:

12:8. Dirige tus pensamientos a Mí, sumérgete como una conciencia en Mí, entonces verdaderamente vivirás en Mí.

12:9. Pero si no eres capaz de concentrar tu pensamiento firmemente en Mí, trata de lograr me con los ejercicios del yoga (...).

12:10. Si tampoco eres capaz de hacer constantemente los ejercicios del yoga, entonces dedícate a servirme ejecutando sólo esas acciones que son necesarias para Mí y lograrás la Perfección.

12:11. ¡Si tampoco eres capaz de hacerlo, entonces dirígete a la Unión Conmigo renunciando al provecho personal de tu actividad; refrénate de esa manera!

Como conclusión, señalemos los jalones principales de las etapas más altas del raja y buddhi yoga. Prestemos atención al hecho de que todo lo mencionado coincide completamente con lo que fue enseñado y está enseñado por Thoth el Atlante, Pitágoras, Krishna, Jesús el Cristo, Babaji, Sathya Sai y todos otros Maestros Divinos.

Los Jalones Principales del Raja Yoga

1. Dominio de la relajación del cuerpo, de la mente y de la conciencia.

2. Ejercicios psicofísicos, que sientan las bases para el desarrollo correcto de la esfera emocional.

3. Limpieza de los chakras y su desarrollo. La prioridad debe darse a la limpieza, «apertura» y desarrollo del chakra anahata, el recipiente inicial del corazón espiritual.

4. El trabajo en la limpieza y desarrollo de los meridianos principales (central, delantero, sushumna, vajrini, chitrini, «órbita microcósmica»), limpieza de la pared entre el sushumna y el meridiano central.

5. Limpieza del «capullo» energético que rodea el cuerpo.

6. Refinamiento de la conciencia, incluso a través de los métodos del arte.

7. En base de todo esto, se domina la autorregulación psíquica que favorece a la realización práctica de los principios éticos sugeridos por Dios.

Los Jalones Principales del Buddhi Yoga

Nota: el trabajo se realiza en los paisajes naturales correspondientes, incluso en *los sitios de poder*.

1. Ampliación del corazón espiritual. Desarrollo de *los brazos* del corazón espiritual.

2. Experimentar la Unión con los Espíritus Santos en la meditación «Pranava».

3. Dominio del estado «no yo» en las dimensiones espaciales Divinas (Nirodhi).

4. Dominio de la hesiquia, el silencio interno.

5. Fortalecimiento del «bloque de poder» del organismo (formación del «hara», el bloque indivisible de los chakras del dantyan inferior, las técnicas de su desarrollo consecutivo).

6. Meditaciones tipo «Volcán», conocimiento inicial del *Fuego Divino*, sumersión del propio cuerpo en *el Fuego Divino* (el último método ayuda a limpiar el cuerpo).

7. Conocimiento inicial de las Manifestaciones de los Maestros Divinos en forma de los Mahadobles. Comunicación y Unión con Ellos.

8. Trabajo para «desarchivar» la kundalini.

9. Formación de las Dharmakayas. Cognición del Atman.

10. Estudio práctico de la estructura del Absoluto. Meditación «NAM».

11. Propios Mahadobles.

12. Meditaciones tipo «Pared», «Pirámide» y «Templo».

13. Trabajo con los «segmentes».

14. Dominio del Paramatman.

15. Desarrollo de la habilidad de salir, estando en la Unión con la Conciencia Primordial, hacia la Creación para ayudar a los seres encarnados. Acostumbrarse a la vida en el estado del Espíritu Santo.

16. Tratamiento final de la materia del cuerpo con *el Fuego Divino*.

* * *

Este Camino, practicado por nosotros bajo la guía directa de Dios, estudiado esmeradamente y verificado, Dios lo llama *el Camino Divino del Corazón Espiritual* o *el Camino Recto*.

Sin embargo, se puede avanzar aún más en éste...