

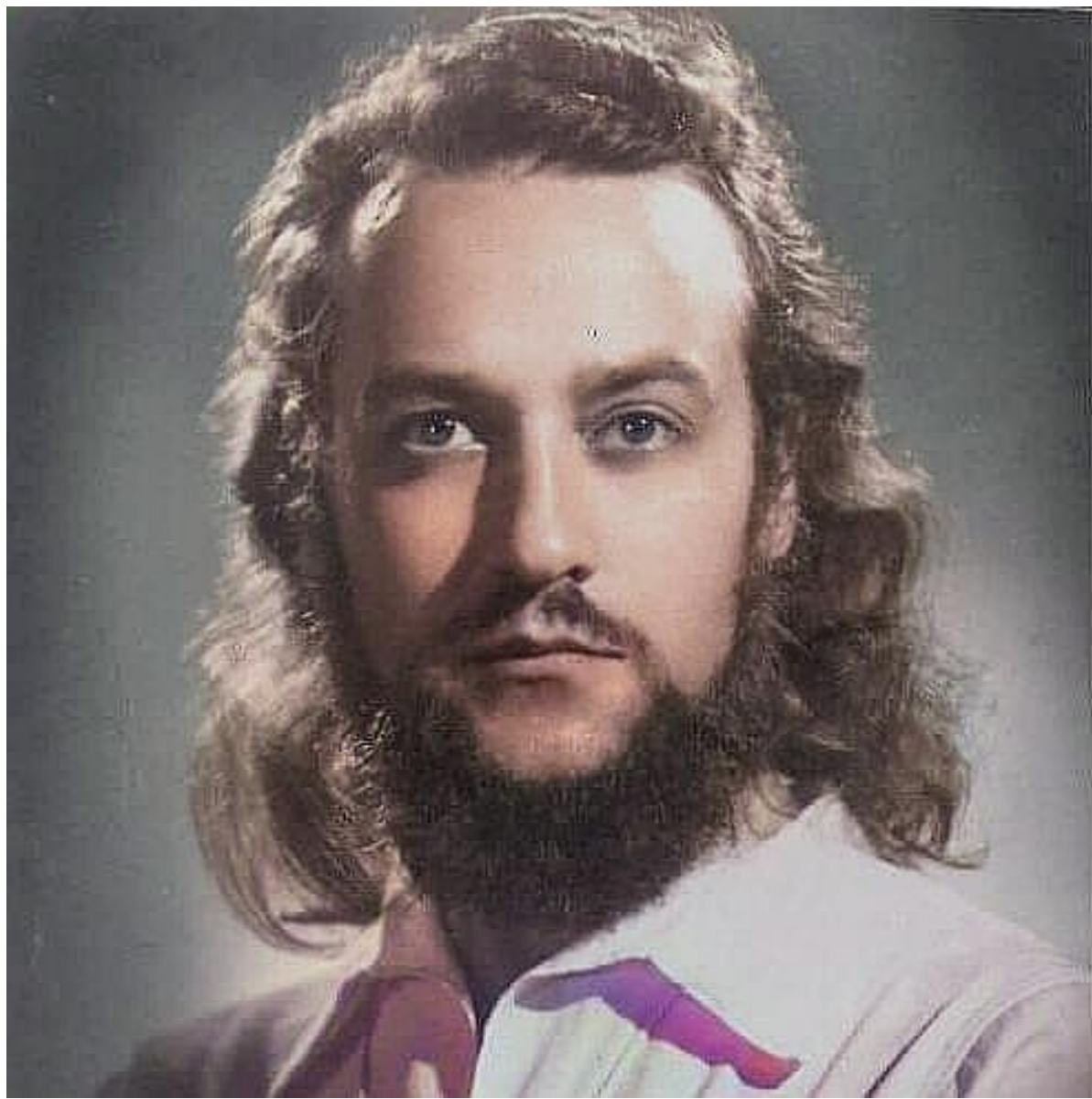
EL YOGA DEL MAESTRE

CONGRESO INTERNACIONAL DE YOGA DE LA G.F.U.

FUNDACIÓN DEL DR. S. R. DE LA FERRIERE

MEXICO, SOL A 28 GRADOS DE LOS GEMELOS AÑO 73 DE LA NUEVA ERA DEL AQUARIUS

VIERNES 19 DE JUNIO DEL 2020



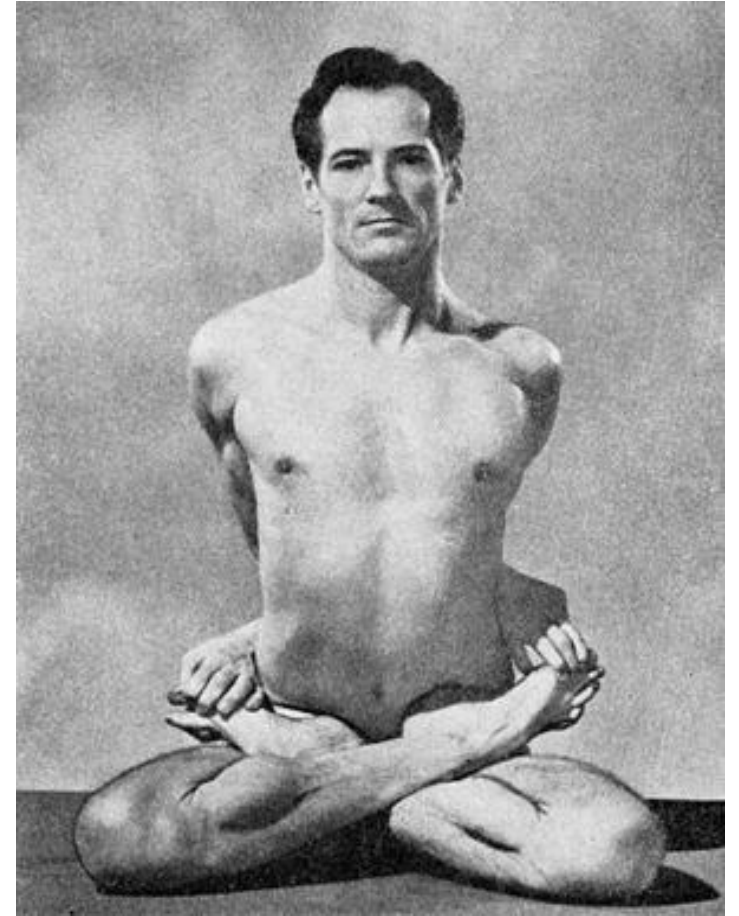
I. Los Preliminares de la Práctica

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



Decididamente, no puedo estar de acuerdo con **Theos Bernard** ni puedo abstenerme de levantarme contra su método demasiado rápido para los Occidentales, por más que le tengo mucha simpatía en razón de los sacrificios que ha hecho y del esfuerzo de voluntad desplegada para alcanzar las disciplinas de la Hatha-Yoga.

Yo estimo que su enseñanza es de lo más seria; sin embargo, él es más un estudiante de Yoga para sí mismo, que un educador para los demás. Su falla puede ser el haber permanecido americano neto, aun durante su viaje en la India.



Theos C. Bernard 1908 - 1947

Preliminares indispensables para las asanas.

- **Repito que no existe límite en la edad para principiar los ejercicios**, puesto que se trata justamente de principiar con ejercicios preparatorios antes de afrontar las posturas (asanas) y las posiciones completas sobre todo. Tengo en algunas de mis escuelas estudiantes que trabajan las mismas lecciones y cuya edad varía de los 12 a los 74 años.
- **La cuestión de las enfermedades no se toma en cuenta** (siempre y cuando se sigan desde el principio las recomendaciones de prudencia), pues justamente los Yoghis occidentales ponen en práctica las asanas también como método curativo. Entre mis alumnos son numerosos los casos de enfermos graves que han recuperado la salud gracias a la Hatha-Yoga bien ejecutada; tengo varios casos de parálisis parciales que he tratado con las asanas apropiadas.
- **Hombres y mujeres pueden practicar igualmente la Hatha-Yoga y algunas damas no interrumpen sus prácticas de Yoga durante sus períodos mensuales** (según el estado de cada cual, naturalmente).
- Sobre todo no hay que olvidar nunca que la **Hatha-Yoga es un sistema de ejercicios físico-psíquicos**, lo cual tiene resultados en diversos planos, es decir, que no hay que enfocar únicamente el trabajo material, sino que la maestría en el cuerpo debe servir para el control del espíritu.

II. La Práctica de la Gimnasia Psicofísica

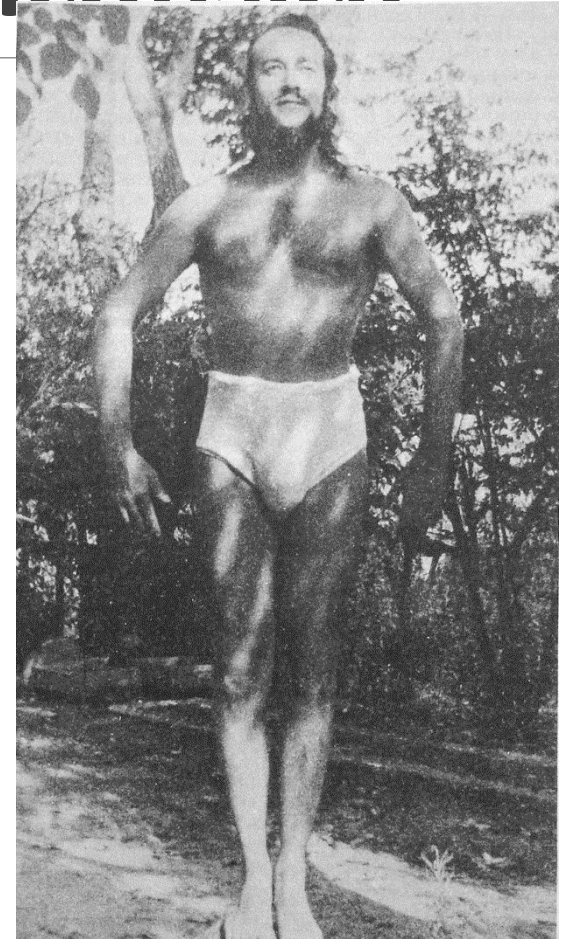
He insistido, en mi libro recién citado, tanto en las primeras disciplinas como en los primeros ejercicios a cumplir, **antes de abordar las asanas** propiamente dichas.

Para las personas que no hayan practicado nunca en su vida la menor cultura física, existen **tres ejercicios** que deberán ser practicados al aire libre todas las mañanas progresivamente:

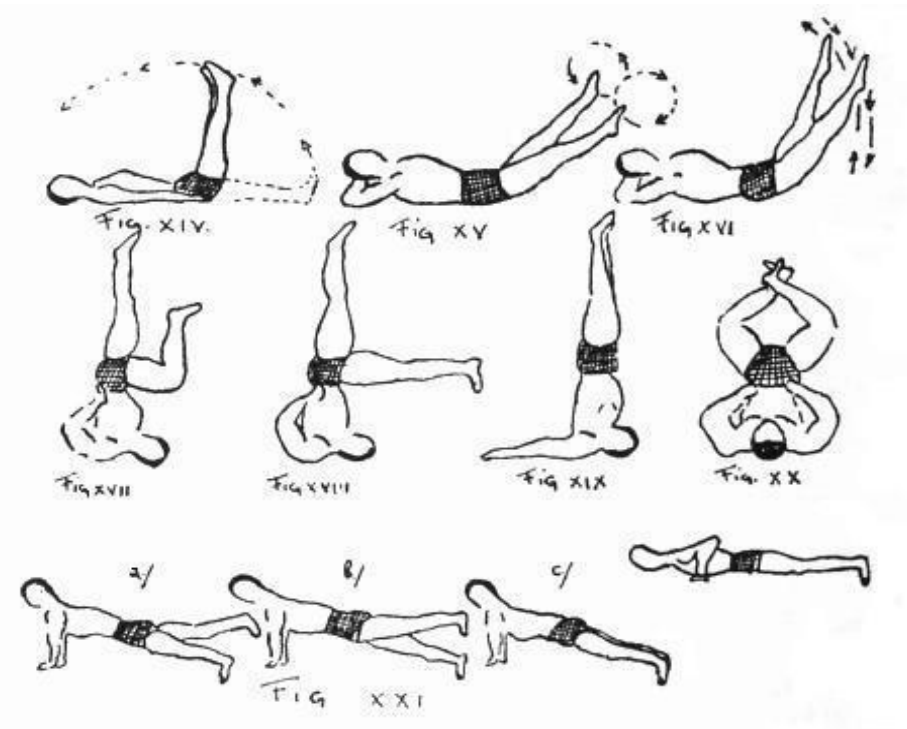
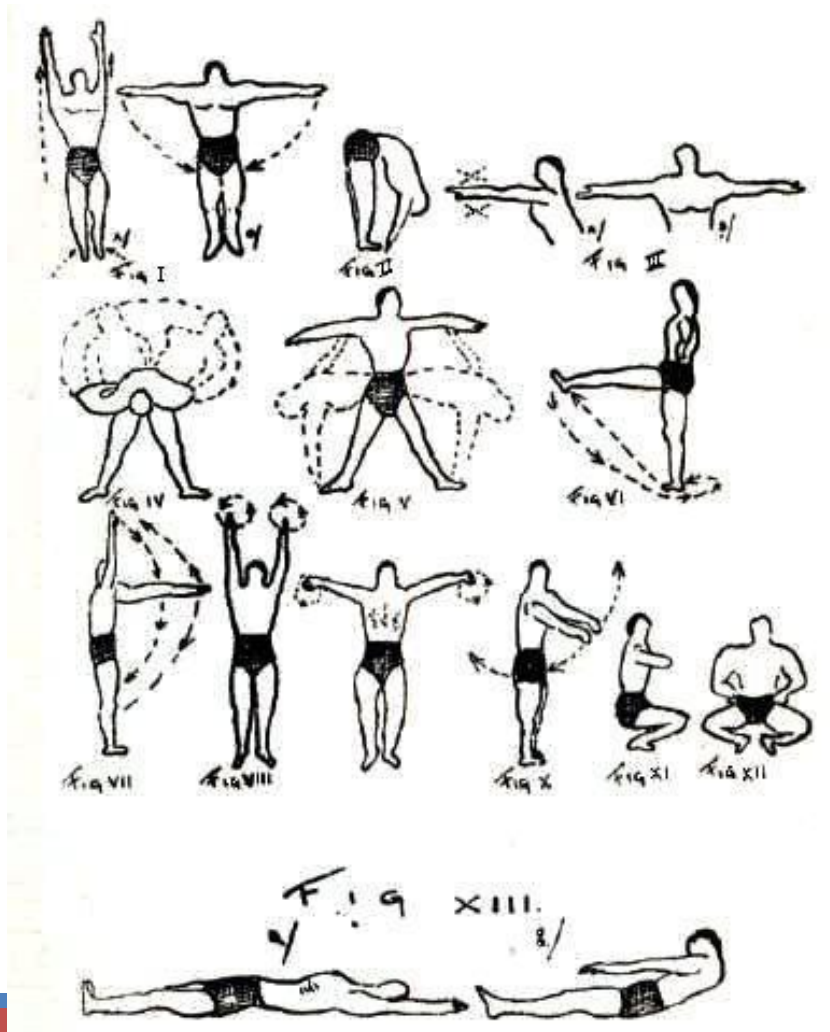
1. Tres veces cada uno de los tres ejercicios hasta practicarlos **seis veces cada uno al cabo de una semana**

12 veces después de un mes

Y 24 veces (cada uno) al cabo de 60 días, además de que al cumplirse este lapso de tiempo, ya se habrán emprendido igualmente otros ejercicios.



Los 21 Ejercicios de Gimnasia Psicofísica Básicos del Maestro.



III. Conjuntar la práctica Diaria de la Meditación (pasiva) con la Gimnasia diaria (activa)

Durante el período en que los ejercicios sean ejecutados todas las mañanas, se podrá por la tarde habituarse a una posición de meditación, sentándose en el suelo, con un talón debajo del ano con la pierna plegada sobre el suelo (la rodilla tocando el suelo) y la otra pierna doblada sobre el muslo (la rodilla tocando también el suelo).

Lo más conveniente es hacerlos por la mañana, al aire libre, o por lo menos con ventanas abiertas de par en par, tanto en el verano como en el invierno y meditar por las tardes, siendo las horas antes del medio día positivas y después negativas. Los ejercicios físicos demandan fuerza activa y la meditación a su vez fuerza pasiva o negativa.

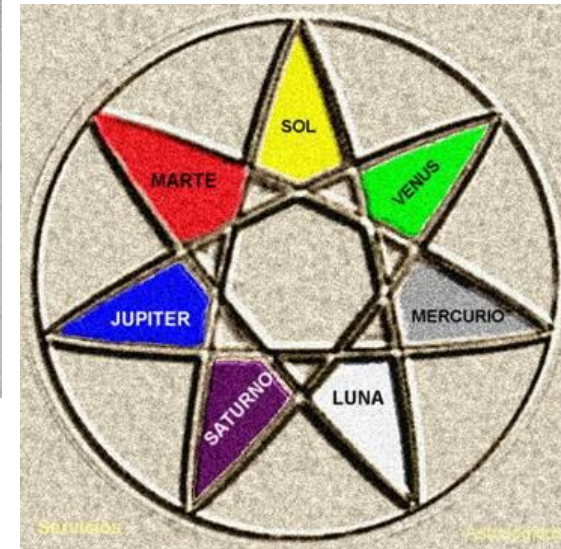
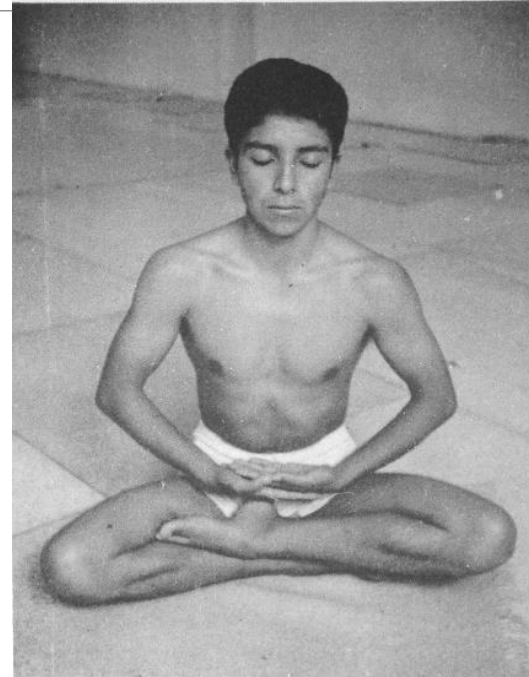
De la misma manera, al efectuar las asanas, se empieza respirando por la fosa nasal izquierda (IDA) en días negativos y por la derecha (PINGALA) los días positivos, como también en las posiciones, usando primeramente la pierna izquierda en los días negativos y la pierna derecha los días positivos.



Yoga unificada a la Astrología (Arqueometria)

Se tendrá cuidado de colocar la pierna izquierda debajo del cuerpo y la pierna derecha sobre el muslo izquierdo los días **positivos** y así mismo colocar el pie derecho debajo del cuerpo con la pierna izquierda doblada sobre el muslo derecho en los días **negativos**.

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



Técnica de practica meditativa del Maestro

TIEMPO:

Podrá practicarse así la meditación, al principio durante **cinco minutos, después diez, quince**, y al cabo de un mes hasta durante **media hora**,

Al cabo de tres meses de practicar la meditación en esta postura, que es llamada **ardha-padmasana (medio loto)** se podrá **prolongar hasta una hora**, y después de un año se puede intentar permanecer en esa inmovilidad mucho mayor tiempo, aunque para entonces ya se practicará el **loto** completo.

POSTURA: conservando sobre todo el cuerpo bien erecto, el mentón replegado un poco sobre el cuello (no sobre el pecho!), los hombros echados hacia atrás, *la mirada fija hacia adelante, aun con los ojos cerrados, o hacia arriba, hacia lo alto.*

POSICION DE LOS OJOS: *1. La mirada fija hacia adelante, 2. aun con los ojos cerrados, o 3. hacia arriba, hacia lo alto.*



Resumen de practicas básicas iniciales:

Es inútil practicar otras asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos. Para su preparación y buena conservación para la Yoga podrá, por ejemplo,

- hacer *media hora* de ejercicios de cultura física (alternando los tres ejercicios elementales con otros ejercicios),
- más *un cuarto de hora* de **siddhasana** (postura perfecta llamada del triángulo, lámina N° LIX), todo ello por la mañana;
- por la tarde contentarse con *media hora o cuarenta y cinco minutos* de **padmasana** o **ardhapadmasana** en la meditación,

pero sin comenzar las otras asanas o el pranayama y sin concentración verdadera, lo cual resultaría inútil debido a que el alumno no se ha purificado durante bastante tiempo ni siquiera en la abstención de la carne (cadavérica de animal), de la bebida, de excitantes como la cerveza, el vino, los licores, etc.

¿Que es Yoga?

La yoga, según la enseñanza tradicional, proporciona como objetivo **la realización de la unión** del ser individual con el ser universal, y encierra también los medios para alcanzarlo.

Se ha dicho que la realización metafísica, consiste esencialmente en la identificación **por el conocimiento**.

Y.Y.Y. pag. 36

IV – La Práctica de las Asanas

El Hatha-yoghi se perfecciona con naturalidad en estas **84 posturas** cuyo efecto evidentemente repercute tanto en el cuerpo físico, como en el mental o espiritual y a esta altura el estudiante comprende perfectamente que las asanas son básicas

para la concentración y

para dominar el cuerpo, así como

para perfeccionar su forma,

evitar las enfermedades y

hasta desarrollar las facultades existentes o hacer surgir nuevas cualidades y

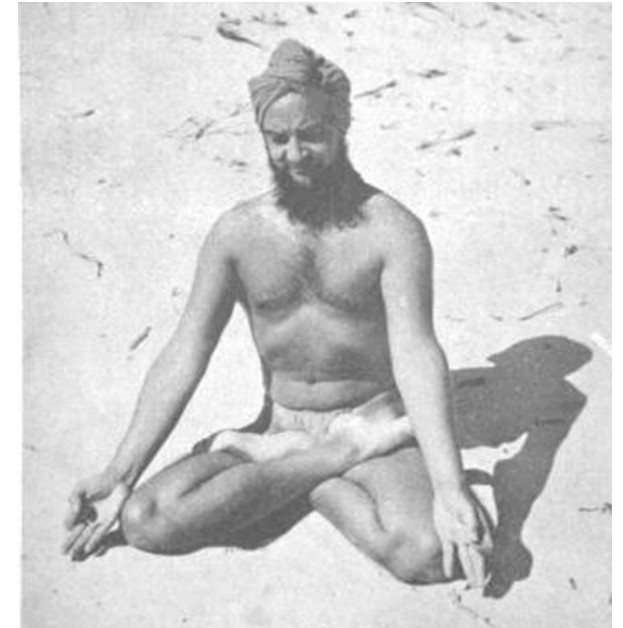
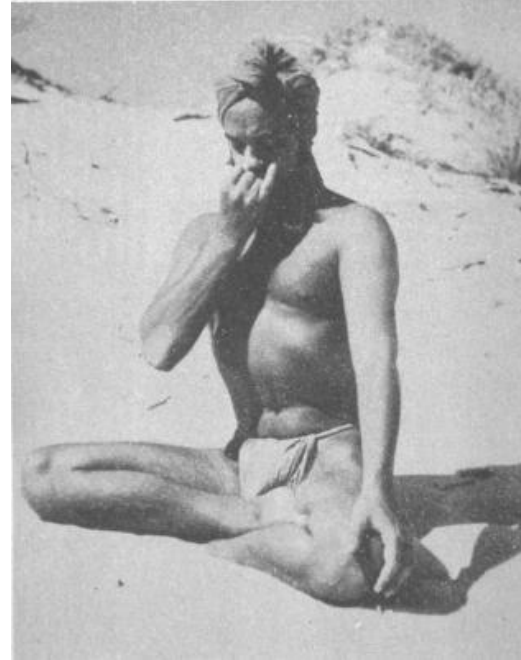
hasta alcanzar a situarse en un estadio supranormal para obtener fenómenos psíquicos y

otro tanto en lo que respecta a realizaciones místicas.

No solamente insistimos en la necesidad de efectuar estas posiciones sino también de **practicar ciertas respiraciones especiales** así como **concentraciones sobre los centros** a los cuales habrá que hacer vibrar por medio de **contracciones musculares primeramente, después por medio de controles nerviosos**, y, finalmente, a través de un método extraordinario de **identificación simbólica** para que se despierte esa energía misteriosa que vendrá a abrir las puertas, abrirá estas flores y dará, en una palabra, la Luz.

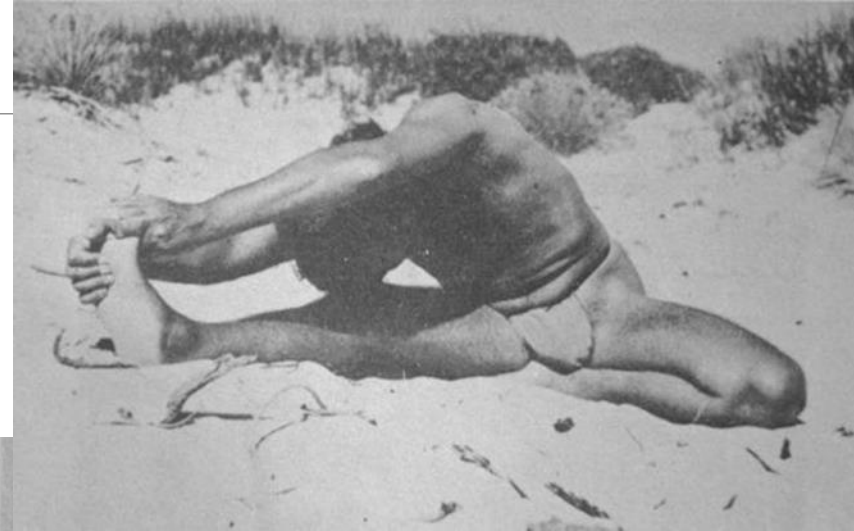
Primeras dos Asanas

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**).



Janusirasana:

Es casi idéntica a Hastha-padamang: Sin embargo, *Hastha-padamang* se efectúa con el pie debajo del cuerpo (el talón en el ano), en cambio Janusirasana es con la planta del pie hacia el interior del muslo. En *Janusirasana* es el pie el que está sujeto por las manos (y no los dedos del pie presionados hacia adelante y el dedo gordo tirado hacia atrás como en la Hastha-padamang).



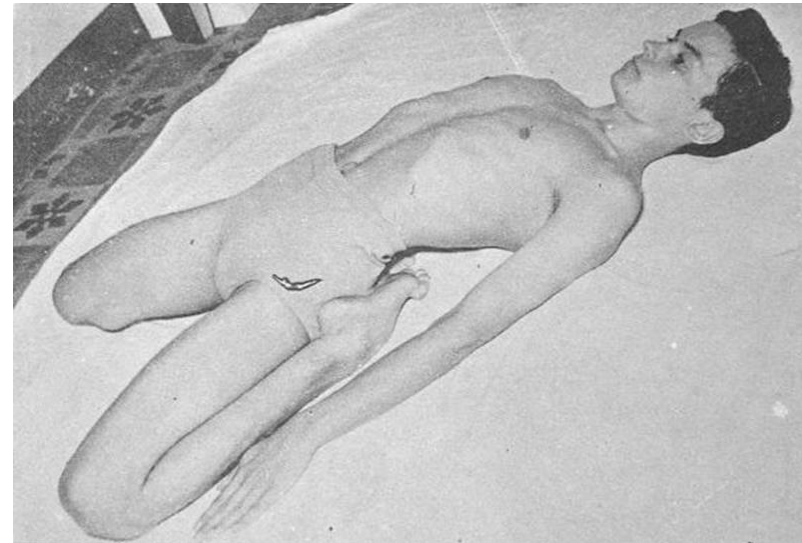
Paschimottana:

Para las personas casadas, las cuales pueden practicar la **Paschimottana** de vez en cuando, que es menos dura y produce menos efecto en el control del plexo sagrado; de hecho se trata de una variante de la asana anterior.



Pariankasana, La 2ª Asana a practicar

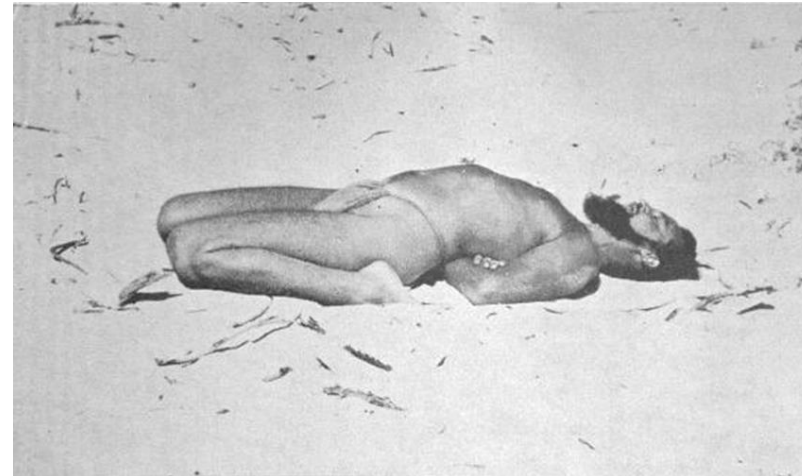
En cuanto a la segunda, el ejercicio de relajamiento, **Paryankasana**, se trata de estar acostado sobre la espalda, con las piernas dobladas debajo del cuerpo, los dedos de los dos pies se tocan debajo de los glúteos y las rodillas están separadas entre sí, pero bien recargadas en el suelo, los brazos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



Supta Vajrasana: Variante de la Segunda Asana

Esta posición se hace algunas veces en variante y se llama entonces **supta-vajrasana**.

Esta asana es un poco diferente del ejercicio anterior, pues se trata aquí de juntar las rodillas sin separar la pantorrilla del muslo correspondiente sino los pies solamente que quedan hacia el exterior del cuerpo, los talones llegan a cada lado de los muslos, las piernas quedan naturalmente bien aplanadas en el suelo y los brazos cruzados debajo de la espalda.

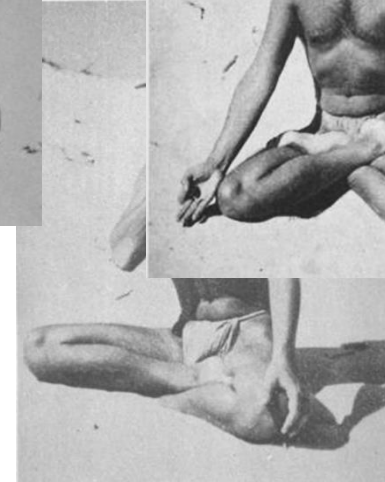
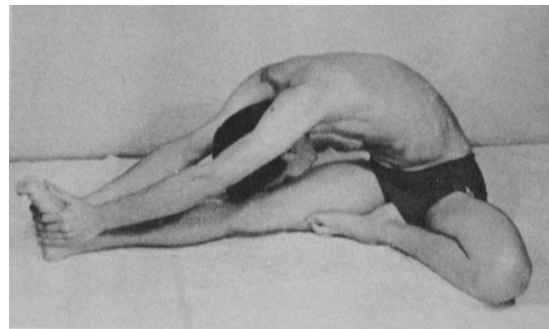
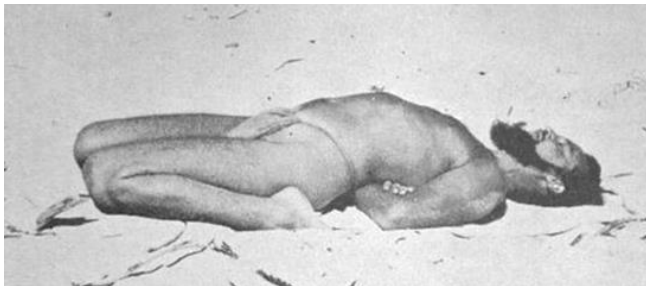
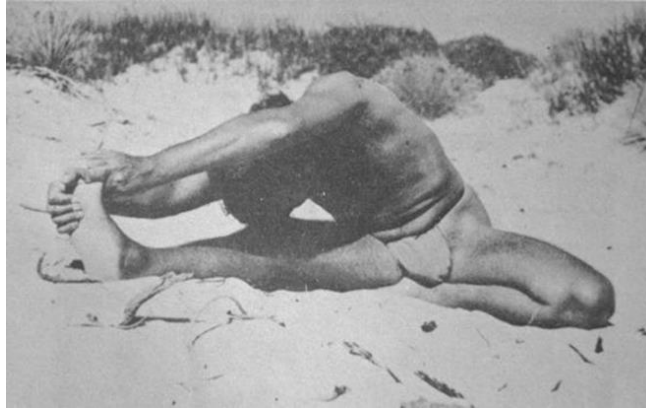
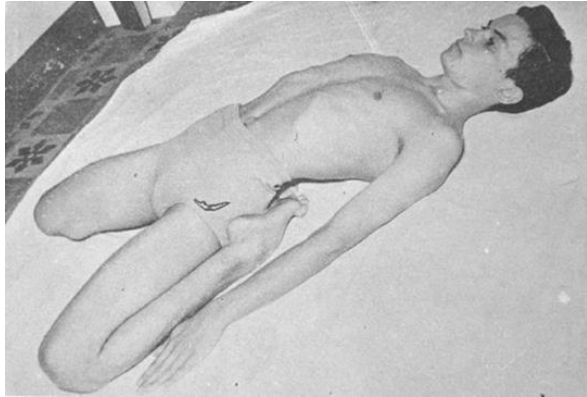


Las 4 Asanas iniciales

Estas son, pues, con la **Padmasana (1)** y la **Siddhasana (2)**, otras dos posturas para comenzar, la una (**Janusirasana (3)**) 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 (4)**) que es una variante de reposo, *una postura para ser practicada al final de los ejercicios como un trabajo de relajamiento.*

LAS POSTURAS INICIALES:

Padmasana y Pariankasana y sus variantes



Resumen

Ya en posesión de estas **cuatro posturas** y después de haber practicado los ejercicios preliminares (Gimnasia Psicofísica) se comenzará con las asanas propiamente dichas

haciendo *una selección* entre las 84 posiciones tradicionales.

Hay que comprender la necesidad de observar esta disciplina (Gimnasia P.F.) durante un mes completo, media hora de ejercicios en la mañana y la meditación por la tarde.

El período preparatorio, mientras se aprenden los ejercicios, no cuenta.

Si el estudiante no ha abandonado todavía el tabaco, el alcohol y la carne durante dicho período, tendrá que esperar un poco más, antes de pasar a los asanas superiores

12, 28 y 84 Asanas.

La práctica de la Hatha-Yoga consta de 84 posiciones de acuerdo con los 84 tipos de criaturas existentes sobre la Tierra. El objeto de estas posiciones es captar vibraciones especialmente estudiadas a través de las edades por los Grandes Seres.

Son doce posiciones tradicionales; en el transcurso del tiempo ha habido variaciones dentro de esas Asanas originales, llegando hoy su número a 28 para la meditación.

Para cumplir con los principios yoghis no es necesario retirarse del mundo, ni abstenerse del alimento y del reposo, sino más bien permanecer en perfecto equilibrio sin ninguna clase de exageración.

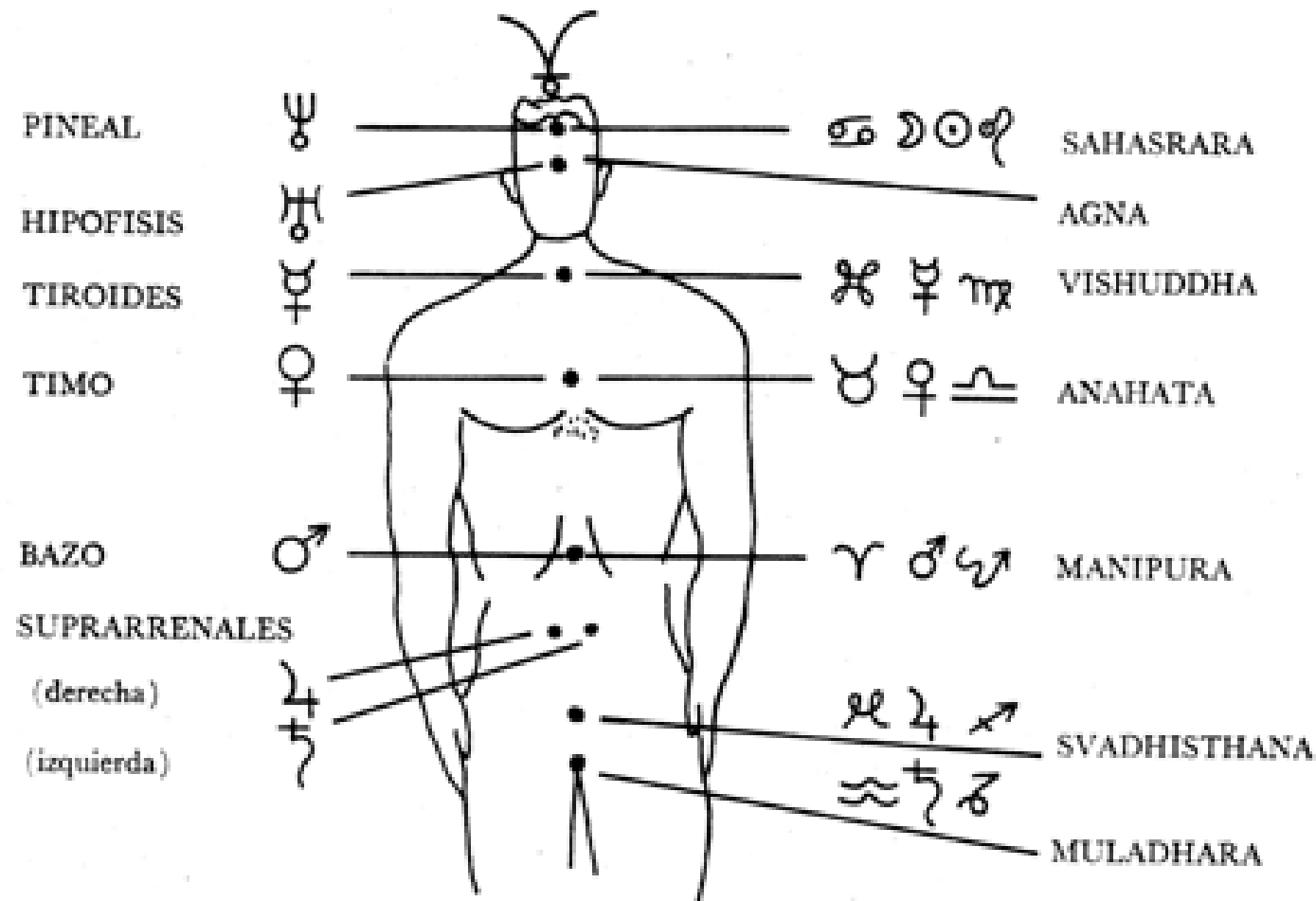
Debemos realizar la necesidad que constituye el régimen vegetariano, para todos en general, y particularmente para el investigador de la Verdad; ¿cómo se puede hablar de perfección individual si el alimento diario es el producto de un asesinato? El consumo del sustento animal, coloca al ser humano en el mismo plano vibratorio de aquellos animales con cuya carne se nutre y que como sabemos, son inferiores a nosotros.

Además de la dieta que excluye la carne, las bebidas alcohólicas y el fumar, hay que añadir una disciplina mental que elimina los pensamientos morbosos, facilitando la canalización de las ideas hacia un punto preciso de la evolución humana.

Cada quien puede practicar la yoga mientras siga sus principios bajo la guía de un Maestro.

El mecanismo endocrino nos es conocido, y cada glándula tiene cierta afinidad con un planeta de nuestro sistema solar como lo expresa este axioma oculto: "Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba, para que se cumpla el Misterio de los Mundos".

Así como el Macrocosmo (Gran Universo) registra todas las leyes de la naturaleza con la ayuda de los planetas, el Microcosmo (pequeño universo, ser humano) rige las leyes orgánicas con la ayuda de las glándulas endocrinas; así se logra este equilibrio: planetas y sistema endocrino, y la necesidad de establecer el mismo equilibrio: entre el Micro y el Macrocosmo. Tal es el propósito de la Yoga (unión, fusión).



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

1ª. Serie: 1º al 3er. Mes (9 asanas)

1. Siddhasana o Kamalasana
2. Padmasana o Ardhapadmasana
3. Hastha-Padamang o Janusirasana y Paschimotana
4. Paryankasana o Suptavajrasana

2ª. Serie: 3º. al 6º mes:

Escoger una serie de asanas de preparación.

1. Paschimotanasana
2. Padhahasthasana
3. Vrkasana
4. Halasana
5. Bhujangasana
6. Savasana - Advasana
7. Sarvangasana
8. Halasana
9. Dhanurasana, etc....

3ª Serie: del 6º al 12º mes

1. Trikonasana
2. Badhrasana
3. Siddhasana
4. Hastapadmasana
5. Swatikasana

Práctica de los Mantrams:

En resumen, habiendo estudiado las modalidades de concentración, meditación y sublimación, el estudiante puede entonces comenzar con los

Mantras, **después de seis meses** por lo menos de constante estudio y práctica,

de acuerdo en todos los casos con las Instrucciones del Gurú, en lo que se refiere al aspecto psicológico, físico y espiritual de la Yoga.

4º Serie: desde el 12º mes

Gomukasana

Vatayasana

Uthitapadmasana

Matsyendrasana, etc.

Y las 84 asanas...

“Hno. Alberto Duarte (Apdo. 877, San Salvador).

Recibí su carta del 13° del Macho Cabrío, con su poema "El Sendero" Gracias. Mejor para mí no hacer comentarios y de todos modos ¿por qué? Experiencias interesantes, Hermano y claro que puede seguir con las asanas y toda la práctica de Yoga, con cuidado siempre, como le es aconsejado a cualquier estudiante en el Camino Iniciático. Desde hace dos años usted ya tiene buena preparación y es claro que debe seguir adelante sin pensar por lo tanto en una superioridad, en cuanto a facilidad de ejecutar las asanas, ya que la humildad es la regla primordial del discípulo. Y antes que todo comprender que las asanas una vez bien controladas deben ser acompañadas de toda la disciplina (Yama, Niyama, Pranayama, etc.); es decir, continuar la parte física pero agregando poco a poco las concentraciones sobre los chakras, visualización de deidades, mentalización de palabras sagradas, etc.

Con la próxima salida de mi Libro "Yoga", tendrá allí todos los detalles para seguir adelante con el sistema entero. “

Sus Circulares Num. 35



Representación del chakra muladhara, el centro básico. La parte entintada de estos dibujos no solamente señala la coloración central del chakra sino el lugar de meditación mas intensa que hay que descubrir en cada concentración chakrica.

Para quienes no conocen las letras sanscritas podrán seguir sus nombres, dados en el texto de las explicaciones de cada chakra con sus respectivas características, empezando por arriba del dibujo y siguiendo hacia la izquierda en el sentido de la marcha aparente del Sol por los signos del Zodiaco.

LAS 12 ASANAS ARQUEOMETRICAS-ASTROLOGICAS

Yo hago una selección de doce asanas además de las cuatro que hemos visto anteriormente, es decir, que escojo de todas las asanas practicadas regularmente durante varios años, **seis principales** sobre las que me he centralizado, cada una en relación con uno de los chakras (*el 7° chakra es iluminado mediante la posición del loto*) y doy además una variante para estas seis posturas a fin de establecer un equilibrio en el desarrollo de cada uno de estos seis centros.

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

Las 12 asanas zodiacales

Las 6 Asanas Básicas:

ARDHA-BADDHA-PADMASANA - Saturno (Capricornio-Acuario)

UTTHITA-PADMASANA - Júpiter (Sagitario-Piscis)

CHIRIYA-ASANA O UTTHIDAKUKKUTASANA –Marte (Escorpio-Aries)

TOLANGULASANA–Venus (Tauro-Libra)

PADMA-SARVANGA-ASANA–Mercurio (Virgo-Géminis)

BADDHAYONIASANA – Sol-Luna (Cáncer-Leo)

Las 6 Asanas Zodiacales Complementarias:

MATSYENDRASANA (Ardha-Baddha-Padmasana) - SATURNO

PARVATASANA - JUPITER

LOLASANA- MARTE

VATAYANASANA - VENUS

SARVANGA: con el Jalandharabandha y uddiyana-bandha. **MERCURIO**

GOMOUKHTA-ASANA - LUNA

Resumamos pues nuestro trabajo:

1. Algunos ejercicios variados de cultura física aplicándose suavemente a efectuar la posición del triángulo y la posición del loto.
2. 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.
3. 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:
Antes de proceder a los detalles técnicos puede ser preferible pasar revista a las asanas de la Tradición Yoga ya que son, como hemos visto, en número de ochenta y cuatro.

Las 6 SERIES de YOGA del S. MAESTRE	
1ª. SERIE Del 1º al 3º mes: “Es inútil practicar <i>otras</i> asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos.”	Janusirasana 24 o Paschimotana 49 Padmasana 45, Ardhapadmasana o Kamalasana Paryankasana 48 o Suptavajrasana 64 Siddhasana 49
2ª. SERIE Del 3º al 6º mes: “Ya en posesión de estas cuatro posturas y después de haber practicado los ejercicios preliminares se comenzara con las asanas propiamente dichas haciendo una selección entre las 84 posiciones tradicionales.”	Savasana 58 Advasana 1 Sarvangasana 56 Halasana 20 Dhanurasana 12
3ª SERIE Del 6º al 12º mes: Práctica de los Mantrams: En resumen, habiendo estudiado las modalidades de concentración, meditación y sublimación, el estudiante puede entonces comenzar con los <i>Mantras</i> , después de seis meses por lo menos de constante estudio y práctica, de acuerdo en todos los casos con las Instrucciones del Gurú, en lo que se refiere al aspecto psicológico, físico y espiritual de la Yoga.	Trikonasana 68 Badhrasana 6 Siddhasana 59 Hastapadmasana Swastikasana 55

4ª SERIE Desde el 12º mes:	Gomukhasana 17 Vatayasana 79 Utthitapadmasana 73 Matsyendrasana 27, etc
5ª SERIE Las 6 Asanas Básicas o Serie “A”:	1. ARDHA-BADDHA-PADMASANA 4 - Muladhara 2. UTTHITA-PADMASANA 73 - Svadhisthana 3. CHIRIYA-ASANA 83 O UTTHIDAKUKKUTASANA - Manipura 4. TOLANGULASANA 67 - Anahata 5. PADMA-SARVANGA-ASANA - Vicchudha 6. BADDHAYONIASANA 5 - Agna
6ª SERIE Las 6 Asanas Complementarias o Serie o Categoría “B”:	1. MATSYENDRASANA 27 (8ª Sup. de Ardha-Baddha-Padmasana) - Muladhara 2. PARVATASANA 47 - Svadhistana 3. LOLASANA 33 con uddhiyana-bandha - Manipura 4. VATAYANASANA 79 - Anahata 5. SARVANGA 56 con Jalandharabandha y uddiyana-bandha - Vicchudha 6. GOMOUKHTA-ASANA - Agna

Las 6 SERIES de YOGA del S. MAESTRE	
1ª. SERIE Del 1º al 3º mes: “Es inútil practicar <i>otras</i> asanas si el estudiante no ha abandonado totalmente el régimen de la carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos.”	Janusirasana 24 o Paschimotana 49 Padmasana 45, Ardhapadmasana o Kamalasana
carne de cualquier animal, el alcohol o los narcóticos.”	Paryankasana 48 o Suptavajrasana 64 Siddhasana 49
2ª. SERIE Del 3º al 6º mes: “Ya en posesión de estas cuatro posturas y después de haber practicado los ejercicios preliminares se comenzara con las asanas propiamente dichas haciendo una selección entre las 84 posiciones tradicionales.”	Savasana 58 Advasana 1 Sarvangasana 56 Halasana 20 Dhanurasana 12
3ª SERIE Del 6º al 12º mes: Práctica de los Mantrams: En resumen, habiendo estudiado las modalidades de concentración, meditación y sublimación, el estudiante puede entonces comenzar con los <i>Mantras</i> , después de seis meses por lo menos de constante estudio y práctica, de acuerdo en todos los casos con las	Trikonasana 68 Badhrasana 6 Siddhasana 59 Hastapadmasana Swastikasana 55
Instrucciones del Gurú, en lo que se refiere al aspecto psicológico, físico y espiritual de la Yoga.	

4º SERIE	Gomukhasana 17 Vatayasana 79 Utthitapadmasana 73 Matsyendrasana 27, etc
Desde el 12º mes:	
5ª SERIE	1. ARDHA-BADDHA-PADMASANA 4 - Muladhara
Las 6 Asanas Básicas o Serie “A”:	2. UTTHITA-PADMASANA 73 - Svadhisthana
	3. CHIRIYA-ASANA 83 O UTTHIDAKUKKUTASANA - Manipura
	4. TOLANGULASANA 67 - Anahata
	5. PADMA-SARVANGA-ASANA - Vicchudha
	6. BADDHAYONIASANA 5 - Agna
6ª SERIE	1. MATSYENDRASANA 27 (8ª Sup. de Ardha-Baddha-Padmasana) - Muladhara
Las 6 Asanas Complementarias o Serie o Categoría “B”:	2. PARVATASANA 47 - Svadhistana
	3. LOLASANA 33 con uddhiyana-bandha - Manipura
	4. VATAYANASANA 79 - Anahata
	5. SARVANGA 56 con Jalandharabandha y uddiyana-bandha - Vicchudha
	6. GOMOUKHTA-ASANA - Agna

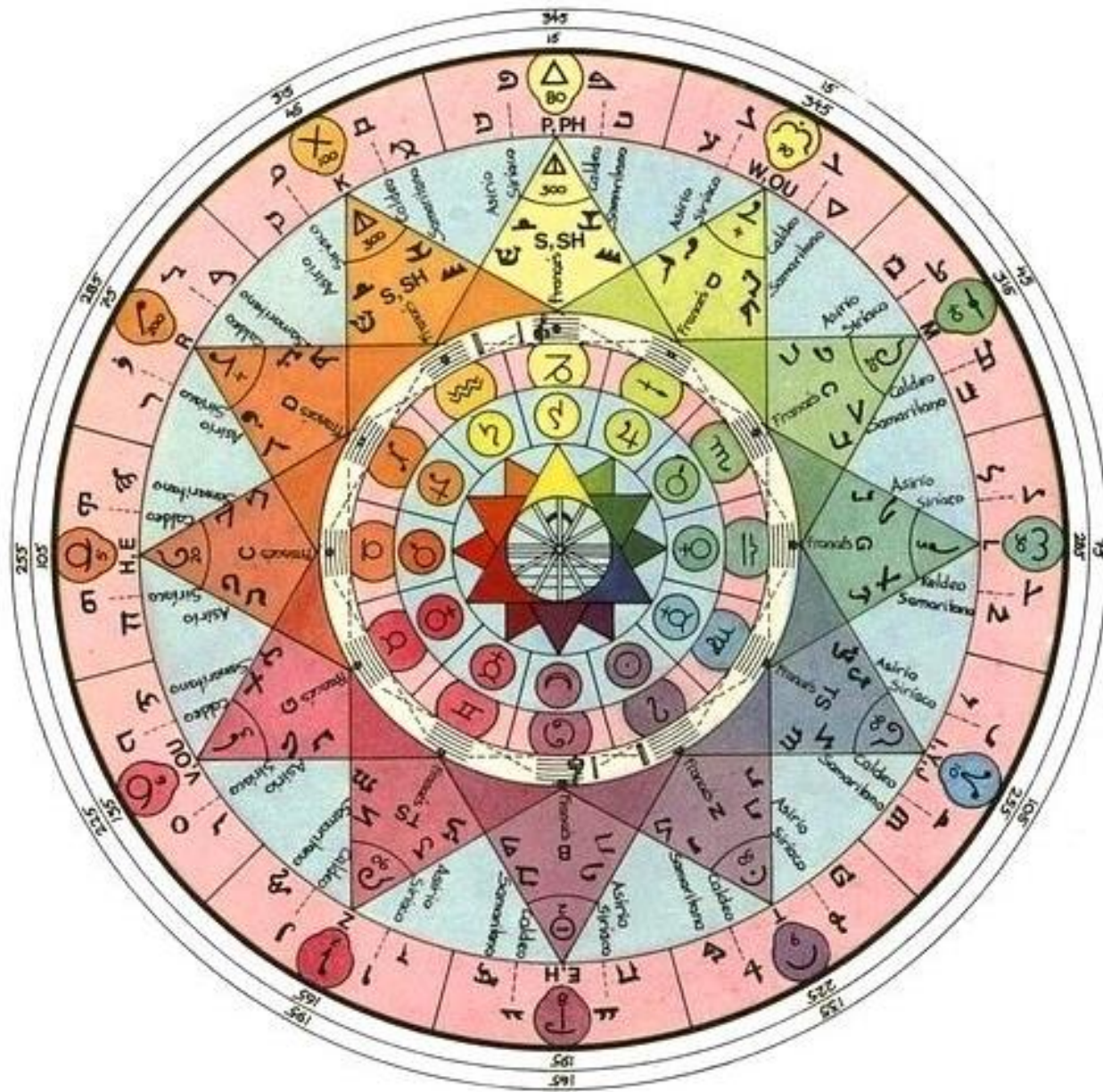
1º Una veintena de ejercicios de cultura física. (Equilibrados entre respiración, elasticidad y resistencia física).

2º Escoger una serie de asanas de preparación.
(Paschimotanasana, Padhahasthasana, Vrkasana, Halasana, Bhujangasana, etc....)

3º Siddhasana con Pranayama (para practicar por la mañana).

Una serie definitiva de asanas (comenzando por Janusirasana y terminando por Supta-Vajrasana). Ardha-Padmasana por la tarde para la meditación y Padmasana para la concentración.

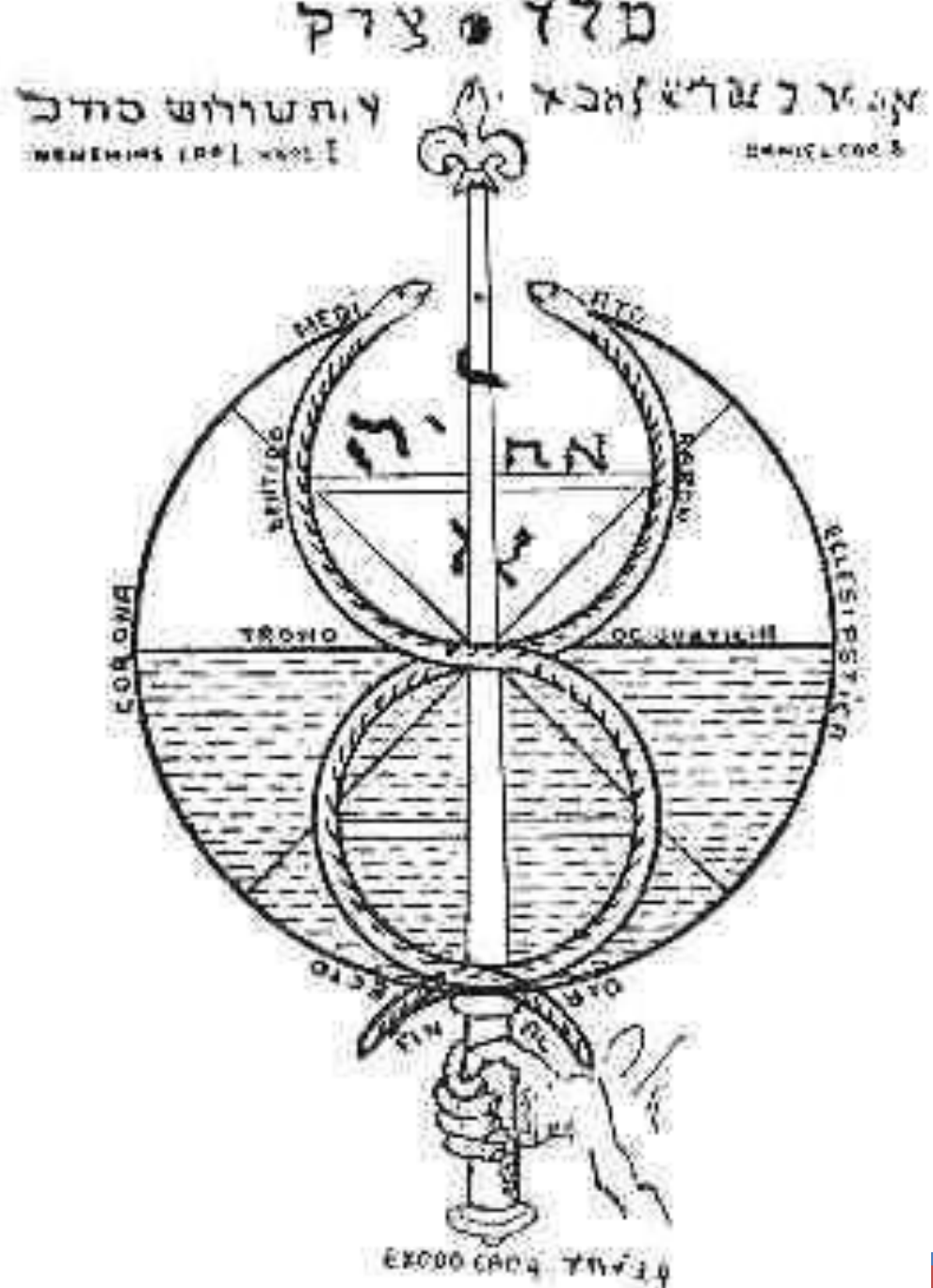
4º Aplicación de la serie "A" al comienzo y de la categoría "B" después. (Las doce asanas practicadas perfectamente y conforme al método completo).



La Doctrina Sagrada encierra una teoría denominada arqueométrica y una práctica llamada yoga.

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

Ello viene a ser como la Arqueometría de la Yoga, como leyes de analogía, analogía indispensable para poner al Iniciado en contacto con los varios planos de los universos a fin de unificarse enteramente con el Gran Todo.



Éxodo 4

4 Entonces Moisés respondió diciendo: He aquí que ellos no me creerán, ni oirán mi voz; porque dirán: No te ha aparecido Jehová.

² Y Jehová dijo: ¿Qué es eso que tienes en tu mano? Y él respondió: Una vara.

³ El le dijo: Échala en tierra. Y él la echó en tierra, y se hizo una culebra; y Moisés huía de ella.

⁴ Entonces dijo Jehová a Moisés: Extiende tu mano, y tómala por la cola. Y él extendió su mano, y la tomó, y se volvió vara en su mano.

UNIDAD. El saber primordial.

No separatividad entre Dios y el Hombre.

Hagamos al hombre a nuestra sombra, por consiguiente, de acuerdo a nuestro reflejo (similitud entre macrocosmo y microcosmo). Hay que observar, por ejemplo, el empleo del Adam (el hombre universal) y enseguida: y **ellos** tendrán, expresado en plural esta vez. Ellos tendrán el cetro, es decir, ellos reinarán (cetro como el de los soberanos, de los reyes, como ya he mencionado precedentemente).

No se si esté claro para todo el mundo, pero me parece que ello da algunas luces sobre el problema de Dios haciendo al hombre a su imagen. **Se esfuma la impresión de que Dios y el hombre son dos cosas separadas** y se comienza a realizar la Unidad en estas dos diferentes manifestaciones (y ello mismo puede ser también un asunto de Ilusión, el **maya** oriental como siempre).

Hemos visto el problema de las formas y, en verdad, muy poca cosa se sabe acerca de dónde está la realidad, el espejismo está siempre presente, lo efímero, lo falaz.

¿Que es lo mas importante en Yoga?

**“Lo más importante en Yoga es superar
los deseos,
los hábitos.”**

Dr. S. R. de la Ferriere, Y.Y.Y. pag. 81

PAX...

Les esperamos en los diferentes centros de
Estudio de Su Obra

R.G. Dr. Arturo Alvarez Bravo

Whatsapp (+52) 5529 00 7043

