



Cartas 41

Ashram de la RedGFU de Bogotá, Colombia



Encuentro Mundial de Yoghismo del 3 al 5 de enero del 2005.

- **Yoghi, Yoghismo** ¿un error ortográfico del SMA o el deseo de señalar un tipo de enfoque especial con la letra “H”, como en el caso de **Christo** o **Budha**? Me inclino a pensar que se trata de señalar el enfoque Iniciático actual sobre la disciplina milenaria del Yoga – dije a los representantes de los Centro de Yoga de la RedGFU de Colombia, Bolivia, Venezuela, Argentina, Brasil, Uruguay, Chile, Ecuador Perú y México reunidos en el Ashram en Tena.
- Yoga significa **unión**. La unión se manifiesta como un conjunto de centros relacionados con un propósito común que al unirse crean centros mayores, como en el caso de un individuo humano que representa el centro de una enorme cantidad de centros atómicos, moleculares, celulares, orgánicos y sistemáticos. Sin embargo, hay que considerar que todos estos centros son dinámicos y se mueven en forma curva y continua, como el espacio y el tiempo donde tienen forma y existencia, y siguen una trayectoria espiral, centrípeta y centrífuga, en interacción dentro de un ritmo de expansión y de contracción centrado en el corazón
- Por otra parte, el sistema Yoga propone siete centros o chakras que tienen un centro común en el cuarto centro, y actúan como dos ternarios, uno de lo Humano, del corazón hacia abajo, y otro del Ser, del corazón para arriba – simplificando un esquema sumamente complejo, donde actúan las cualidades sensoriales, morales, racionales y místicas de lo humano e interactúan con el potencial divino, cósmico y absoluto del Ser.
- De este modo se comprende la Maestría en Yoga como la capacidad de centrar la identidad propia, como conciencia de lo sagrado del Ser, y de lo relativo de lo Humano, a la altura del corazón sin evadir a la Realidad cambiante de lo Humano ni a la Verdad eterna del Ser, como se ve en la primera carta del Tarot donde el Mago se apoya en lo humano y se mantiene conectado con el potencial Sagrado.

Puentes 41

Yoga es la experiencia
Profunda de sí mismo
De ser eterno en el Ser
Y de ser mortal en lo Humano

Notas 41

El Encuentro de **Yoghismo** es una contracción que generará una expansión por toda América – ya que la RedGFU de Europa se abstuvo de intervenir – dentro del ritmo vital de un conjunto vivo que siguiendo el orden universal se reúne periódicamente para resumir sus experiencias, enriquecer y elevar su centro o Alma, para proyectarse hacia todos los rumbos y recoger nuevas experiencias.

Este ritmo se materializa en el entusiasmo – **entheos** – que los **Yoghis** de la RedGFU ponen en sus Ashrams y en sus sedes urbanas y en el empeño de hacer que sus prácticas respondan al momento cósmico que se refleja en el presente de nuestro proceso histórico, sin insistir demasiado en la repetición de lo que respondió a las necesidades de otras épocas que ahora resultan limitantes.

Por ejemplo, en lugar de **visualizar** el loto de cuatro pétalos y el elefante Ganesha para localizar el primer chakra, es suficiente contraer los músculos de los glúteos y de los genitales. El segundo chakra no necesariamente requiere de la imagen de un cocodrilo, sino de mantener la columna vertebral erguida, con el peso del cuerpo apoyado en la pelvis, para encontrar el segundo chakra y hacer para activar la Adrenalina de las Glándulas Suprarrenales. Para localizar el tercer chakra y controlar la energía activada basta contraer el abdomen sin andar imaginando un borrego. El centro de los siete centros, el chakra Anahata, puede ser ubicado, sin la gacela, con el ritmo respiratorio. El quinto con el Bandha Jalandhara, que consiste en tragar saliva en seco. El sexto chakra se encuentra en la parte profunda del entrecejo y se descubre con gestikulaciones suaves y el enfoque de los ojos hacia arriba. El séptimo aparece cuando los otros seis están activados.

Con las Ásanas o posturas corporales, sucede algo parecido, pues cada una de ellas sirve para estimular los chakras y tomar conciencia profunda de sí mismo en los diferentes niveles interactivos de la naturaleza humana con su fuente o Ser.

Sat Arhat José Marcelli

www.RedGFU.net/jmn