



HATHA YOGA

FILOSOFÍA YOGI DEL BIENESTAR FÍSICO

YOGI RAMACHARAKA

HATHA YOGA

FILOSOFÍA YOGI DEL BIENESTAR FÍSICO

Discovery Publisher

Título original: Hatha Yoga: The Yogi Philosophy of Physical Wellbeing
2014, Discovery Publisher

Para la edición española:
©2017, Discovery Publisher
Todos los derechos están reservados

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en forma alguna, ni en ningún medio electrónico o mecánico incluidos medios de almacenamiento de información o sistemas de recuperación de datos, sin el permiso escrito de la editorial.

Autor : Yogi Ramacharaka
Translator : Pedro José Barrios Rodríguez
Editor : Juan José Andrés



616 Corporate Way, Suite 2-4933
Valley Cottage, New York, 10989
www.discoverypublisher.com
edition@discoverypublisher.com
facebook.com/discoverypublisher
twitter.com/discoverypb

New York • Paris • Dublin • Tokyo • Hong Kong

TABLA DE CONTENIDOS

Hatha Yoga: Filosofía Yogi del Bienestar Físico	13
Capítulo 1 ¿Qué es filosofía yogi del bienestar físico?	15
Capítulo 2 El yogui y su respeto por el cuerpo físico	20
Capítulo 3 El trabajo del arquitecto divino	23
Capítulo 4 Nuestra amiga, la Fuerza Vital	26
Capítulo 5 El laboratorio del cuerpo	31
Capítulo 6 El fluido vital	40
Capítulo 7 El crematorio del sistema	43
Capítulo 8 El alimento	48
Capítulo 9 Hambre y apetito	51
Capítulo 10 La teoría y práctica yogui de la absorción de Prana a partir de la comida	55
Capítulo 11 Unas palabras sobre la comida	63
Capítulo 12 Las cenizas del sistema	67
Capítulo 13 La irrigación del cuerpo	76
Capítulo 14 La respiración yogui	85
Respiración Superior	88
Respiración Media	89
Respiración Inferior	90
Respiración Completa	91

Capítulo 15	Los efectos de respirar de manera correcta	96
Capítulo 16	Ejercicios de respiración	99
	Respiración Purificadora	99
	Revitalizador del Sistema Nervioso	100
	Respiración Vocal	101
	Respiración Mantenido	103
	Estimulación de las Células Pulmonares	104
	Expansión Costal	105
	Expansión del Pecho	106
	Ejercicio de Caminar	106
	Gimnasia Matutina	107
	Estimulación de la Circulación	108
Capítulo 17	Respiración nasal contra respiración bucal	109
Capítulo 18	Las diminutas «vidas» del cuerpo	113
Capítulo 19	La energía del Prana	121
Capítulo 20	Ejercicios pránicos	129
	Generación de Prana	133
	Cambiar la Circulación	134
	Recarga	134
	Estimulación Cerebral	135
	La Gran Respiración Psíquica Yogui	136
Capítulo 21	La Ciencia de la Relajación	139
Capítulo 22	El control del sistema involuntario	145
Capítulo 23	Consejos para la Relajación	150
	Unos pocos ejercicios de «Desentumecimiento»	154
	Estiramiento	157

	Ejercicio de Relajación Mental	158
	Un Momento de Descanso	160
Capítulo 24	El uso del ejercicio físico	161
Capítulo 25	El sistema yogui de ejercicio físico	165
	Posición de pie	165
	Ejercicio I	165
	Ejercicio II	166
	Ejercicio III	166
	Ejercicio IV	167
	Ejercicio V	167
	Ejercicio VI	168
	Ejercicio VII	168
	Ejercicio VIII	169
	Ejercicio IX	170
	Ejercicio X	170
	Ejercicio XI	171
	Ejercicio reductor de abdomen	172
	Un ejercicio de « Formación »	172
Capítulo 26	El aseo yogui	175
	El aseo matinal yogui	179
	Ejercicio preliminar	180
	Ejercicio final	181
Capítulo 27	La energía solar	183
Capítulo 28	El aire fresco	187
Capítulo 29	El sueño, ese dulce recuperador de la Naturaleza	190

Capítulo 30	La regeneración	194
	Ejercicio Regenerativo	197
Capítulo 31	La actitud mental	199
Capítulo 32	El Espíritu nos guía	203

HATHA YOGA

FILOSOFÍA YOGI DEL BIENESTAR FÍSICO

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO RESPETUOSAMENTE
A LOS HOMBRES Y MUJERES SANOS

Ellos y ellas han hecho ciertas cosas —consciente o inconscientemente— para pasar de la infancia a una madurez sana, normal. Y si vosotros (que quizás no estéis tan sanos) hacéis lo mismo, no hay razón para que no consigáis la misma salud que ellos poseen. Con este libro intentamos contaros lo que hicieron esos hombres y mujeres para conseguir esa salud de la que hoy día disfrutan.

LEEDLO Y, DESPUÉS, LLEGAD HASTA DONDE PODÁIS

Si dudáis de la veracidad de estas líneas, observad a un hombre o una mujer sana de cerca y comprobad si no lleva a cabo lo que os exponemos en este libro, y si tienen pendiente evitar lo que os pedimos que evitéis. Tenemos intención de someter nuestras enseñanzas a este arduo examen: ponerlo en práctica.

HATHA YOGA

FILOSOFÍA YOGI DEL BIENESTAR FÍSICO

Capítulo 1

¿Qué es filosofía yogi del bienestar físico?

Esta ciencia ancestral se encuentra dividida en varias ramas; entre las más conocidas —son las principales divisiones— están el Hatha-Yoga, el Raja-Yoga, el Karma-Yoga y el Gnani-Yoga. Este libro está dedicado únicamente a la primera rama, y no es nuestra intención describir las demás esta vez, aunque sí hablaremos sobre estas tres grandes ramas del yoga en escritos ulteriores.

El Hatha-Yoga es la rama de la Filosofía del Bienestar que se centra en el estudio del cuerpo físico —su cuidado, su bienestar, su salud, su fuerza— y de todo aquello que permite mantenerlo en su estado natural y normal de salud. Enseña un modo de vida natural y recoge el lema que ha sido utilizado por muchos en el mundo Occidental: « Regresemos a la Naturaleza », con la excepción de que el yogui no tiene que regresar, porque ya se encuentra en ella, porque siempre ha estado en estrecho contacto con la naturaleza y sus manifestaciones, y la carrera desenfrenada por las apariencias que ha hecho que las razas civilizadas modernas olviden que existe la naturaleza nunca lo ha cegado ni perturbado. Las modas y ambiciones sociales no han alcanzado la conciencia del yogui —se ríe de esas cosas y las considera como las pretensiones de un juego infantil—, no se ha separado del regazo de la naturaleza, sino que continúa abrazándose firmemente a la madre que siempre le ha dado alimento, calor y protección. El Hatha-Yoga es, primeramente, naturaleza; en segundo lugar, naturaleza; y en tercer lugar, NATURALEZA. Cuando estéis enfrentados a la elección de un método, un plan, una teoría..., aplicadles esta piedra de toque: ¿cuál es el camino natural?; después escoged siempre aquello que parezca ser más conforme a la naturaleza. Este es un buen sistema que los estudiantes pueden seguir cuando su atención esté centrada en las muchas teorías, «modas», ideas, métodos y planes referidos a la salud que han inundado el mundo Occidental.

Por ejemplo, si se les pide que crean que corren el peligro de perder su «magnetismo» al entrar en contacto con la tierra y se les aconseja que calcen suelas de goma y tacones en sus zapatos, así como dormir en camas con patas de vidrio, para evitar que la naturaleza (la madre Tierra) les extraiga el magnetismo que ella misma les ha dado, que los estudiantes se pregunten: ¿qué tiene que decir la Naturaleza al respecto? Así, para descubrir qué dice la Naturaleza, que los estudiantes comprueben si el llevar suelas de goma y el colocar patas de vidrio a las camas forman parte de los planes de la Naturaleza; que comprueben si los individuos de gran magnetismo, llenos de vitalidad, hacen esas cosas —incluso si las razas más fuertes del mundo lo han hecho—; que comprueben si se debilitan al tumbarse sobre el césped, o si el impulso natural del ser humano no es dejarse caer sobre el regazo de su madre, la Tierra, dejarse caer sobre un montículo de hierba; que comprueben si el impulso natural de la infancia no es correr descalzo, si el desprenderse de los zapatos (del tipo que sean) y caminar descalzo no refresca los pies; que comprueben si las botas de goma son especialmente conductoras del «magnetismo» y la vitalidad, etc. Ponemos estos ejemplos meramente como ilustración, pues no es nuestra intención perder tiempo discutiendo sobre las ventajas o desventajas de las suelas de goma y las patas de vidrio como conservadores del magnetismo. El ser humano aprenderá de una pequeña observación de todas las respuestas de la Naturaleza que recibe gran parte de su magnetismo de esta; que la tierra es una batería cargada, siempre dispuesta y ansiosa por transmitir su fuerza al ser humano, y que no debemos temer que se encuentre ansiosa y sea capaz de extraer el magnetismo que se halla en el ser humano, su hijo, para suplir su carencia de energía. Lo próximo que enseñarán algunos de los profetas de estos últimos días es que el aire extrae el Prana* de la gente, en lugar de dárselo.

De esta forma, evaluad todas las teorías de este tipo —incluso las nuestras— mediante la aplicación del examen natural, y si no se ajustan a la Naturaleza, rechazadlas (esta es una regla segura). La Naturaleza sabe lo que hace: es vuestra amiga, no vuestra enemiga.

* 1. N.d.T. Literalmente, 'aire inspirado'.

Ha habido muchos y muy valiosos trabajos escritos sobre las otras ramas de la Filosofía del Bienestar; pero la mayoría de los autores de yoga se ha limitado a tratar la cuestión del Hatha-Yoga con una breve referencia. Esto se debe en gran parte al hecho de que en la India exista una multitud de mendigos ignorantes pertenecientes a las clases más bajas de faquires, que se hacen pasar por hatha-yoguis, pero que no tienen la más mínima idea de los principios subyacentes de esta rama del yoga. Esa gente se conforma con obtener el control sobre algunos de los movimientos musculares involuntarios (algo posible para todo aquel que le dedique el tiempo y el interés necesarios), adquiriendo así la habilidad de realizar algunos « trucos » increíbles que exhiben para divertir (o desagradar) a los turistas Occidentales. Algunas de sus hazañas son maravillosas cuando se observan desde el punto de vista de la curiosidad, y los artistas serían dignos candidatos a un puesto asalariado en los « museos de poca monta » de América, aunque en realidad sus hazañas sean muy similares a las que algunos « magos » Occidentales han llevado a cabo. Podemos ver que estos personajes exhiben con orgullo los trucos y las habilidades que han adquirido, como la habilidad de invertir la acción peristáltica de los intestinos, el vientre y el esófago para ofrecer la desagradable exhibición de una inversión total de las funciones normales de esas partes del cuerpo; de esta forma, los objetos que se introducen en el colon pueden ser transportados hacia arriba y expulsados por la garganta, gracias a la inversión de los músculos involuntarios. Desde un punto de vista médico, esto es más que interesante; pero para el profano es algo desagradable completamente impropio de un ser humano. Otras hazañas de estos supuestos hatha-yoguis son similares al ejemplo que acabamos de dar a regañadientes, y desconocemos si llevan a cabo algo que suponga un interés o beneficio mínimo para el hombre y la mujer que buscan mantener un cuerpo natural, normal y sano. Estos mendigos son parecidos a la clase de fanáticos en la India que asumen el título de « yogui » y se niegan a bañarse por razones religiosas; que se sientan con un brazo en alto hasta que se les atrofia; que dejan crecer sus uñas hasta que les perforan la piel; que conservan tal calma cuando están sentados que las aves construyen nidos sobre su cabeza; o que

realizan trucos ridículos para hacerse pasar por «hombres santos» ante la multitud ignorante que, al darles para comer, considera que se está ganando una futura recompensa por sus acciones. Estos personajes son, o bien farsantes enormes, o bien fanáticos que se engañan a sí mismos, y son semejantes a ciertas clases de mendigos de las grandes ciudades de Europa y América que exhiben sus autolesiones y deformaciones falsas para sacar algunos céntimos a los transeúntes, quienes giran la cabeza y lanzan las monedas para que aquel ser desaparezca de su vista.

Estos personajes de los que acabamos de hablar son mirados con lástima por los yoguis de verdad, quienes consideran el Hatha-Yoga como una rama importante de su filosofía, pues proporciona al ser humano un cuerpo sano, un instrumento adecuado con el que trabajar, un templo apropiado para el Espíritu.

En este libro procuraremos mostrar los principios subyacentes del Hatha-Yoga de una forma simple y concisa: enseñando al yogui el plan de la vida física. También intentaremos daros la razón de cada plan. Pensamos que será necesario explicar primero en términos de la Fisiología Occidental las numerosas funciones del cuerpo, y después señalar los métodos y planes de la Naturaleza que uno debería seguir tanto como le sea posible. No se trata de un «libro de doctores»: no contiene nada sobre Medicina, y casi nada sobre la cura de enfermedades, salvo en los pasajes donde indicamos lo que se debería hacer para regresar a un estado natural. Su tónica es el ser humano sano, y su principal propósito es ayudar a las personas a adaptarse al estándar de ser humano normal. Pero creemos que aquello que ayuda a una persona a tener buena salud hará que una persona poco sana también la tenga, si lo pone en práctica. El Hatha-Yoga predica una manera de vivir la vida de forma saludable, natural y normal, que, si se sigue, beneficiará a cualquier persona. Se mantiene próximo a la Naturaleza y aboga por el retorno a los métodos naturales, en oposición a aquellos que han aparecido a nuestro alrededor como consecuencia de nuestra forma artificial de vivir.

Este libro es sencillo —muy sencillo—, de hecho, tan sencillo que es probable que muchos lo dejen de lado porque no contiene nada nuevo o inesperado. Quizás esperaban encontrar un magnífico recital sobre los

lejanos y famosos trucos de los yoguis mendigos e instrucciones para aprender a realizar esos mismos trucos... Debemos decir a esos lectores que este libro no es de ese tipo: no os vamos a decir cómo adoptar setenta y cuatro tipos de postura, cómo hacer remontar servilletas a través de los intestinos con la intención de limpiarlos (contrastar esto con los planes de la Naturaleza), cómo detener el latido del corazón ni cómo realizar trucos con vuestros órganos internos. No encontraréis en este libro ni un ápice de este tipo de enseñanzas. Pero sí os diremos cómo ordenar a un órgano rebelde que vuelva a funcionar correctamente, y muchas más cosas acerca del control sobre una parte involuntaria que se ha ido de paseo; pero hablaremos de todo esto con la intención de hacer del individuo un ser sano, no para hacer de él un «mono de feria».

No hablaremos mucho sobre las enfermedades. Preferimos mantener vuestra mirada fija en el Hombre y la Mujer Sanos, y pediros que los observéis con atención para que veáis qué es lo que los hace sanos y los mantiene en ese estado; posteriormente, centraremos vuestra atención en lo que hacen y en cómo lo hacen, y después, os invitaremos a que hagáis lo mismo si os gustaría ser como ellos. Esto es todo lo que intentaremos hacer, pero este «todo» se refiere a lo que podemos hacer por vosotros: el resto tendréis que hacerlo vosotros mismos.

En otros capítulos os contaremos por qué los yoguis cuidan su cuerpo, así como el principio subyacente del Hatha-Yoga: la creencia en la Inteligencia escondida tras toda Vida, la confianza en que el gran Principio Vital continúe su trabajo adecuadamente, la creencia en que resulta beneficioso para nuestro cuerpo el que confiemos en ese gran principio y permitamos que trabaje dentro y a través de nosotros. Leedlo y veréis lo que intentamos decir; comprenderéis el mensaje que se nos ha encargado que os entreguemos. En respuesta a la pregunta que titula este capítulo os decimos: leed este libro hasta el final y comprenderéis un poco lo que realmente es el Hatha-Yoga. Para descubrir todo lo que es, poned en práctica los preceptos de este libro, y vuestro camino hacia ese conocimiento que tanto buscáis tendrá unos inicios realmente buenos.

Capítulo 2

El yogui y su respeto por el cuerpo físico

Para el observador normal, la Filosofía del Bienestar presenta la aparente contradicción de ser una enseñanza que mientras sostiene que el cuerpo físico es algo material, insignificante cuando se compara con los principios más elevados del ser humano, dedica al mismo tiempo mucha atención y cuidado a la hora de enseñar a sus estudiantes a mejorar, ejercitar, entrenar, alimentar y cuidar ese mismo cuerpo físico. De hecho, toda una rama de las enseñanzas yoguis, el Hatha-Yoga, se dedica al cuidado del cuerpo físico, y entra de lleno en detalles en lo que respecta a la instrucción de sus estudiantes en los principios de este entrenamiento y desarrollo físico.

Algunos Occidentales que han visitado Oriente y han comprobado el nivel de atención que los yoguis dedican a su cuerpo, así como el tiempo que invierten en esta tarea, han llegado a la conclusión de que la Filosofía del Bienestar es meramente una forma Oriental de gimnasia, quizás estudiada con mayor cuidado, pero sin nada «espiritual» en su sistema. Observando solo lo exterior no se aprende a mirar más allá de las apariencias.

Apenas necesitamos explicar a nuestros estudiantes la verdadera razón del cuidado que los yoguis profesan hacia el cuerpo, ni necesitamos disculparnos por la publicación de este libro cuyo fin es la instrucción de los estudiantes yoguis en el cuidado y el desarrollo científico del cuerpo físico.

Los yoguis creen, como sabemos, que el ser humano de verdad no es su cuerpo. Saben que el «yo» inmortal del que cada ser humano es consciente en mayor o menor grado no es el cuerpo que el «yo» simplemente ocupa y utiliza. Saben que el cuerpo no es sino una indumentaria que el Espíritu se pone y se quita de vez en cuando. Saben para qué sirve el cuerpo, y no se dejan engañar por la creencia de que el cuerpo es el

ser humano de verdad. No obstante, al tiempo que son conscientes de todo ello, saben también que el cuerpo es el instrumento en el que y a través del que el Espíritu se manifiesta y trabaja. Saben que esta envoltura de carne es necesaria para la manifestación y el crecimiento del ser humano en esta particular fase de su evolución. Saben que el cuerpo es el Templo del Espíritu. Por tanto, creen que el cuidado y el desarrollo del cuerpo es una tarea tan digna como lo es el desarrollo de algunas de las partes más espirituales del ser humano, pues con un cuerpo físico falto de salud y desarrollado con imperfecciones, la mente no puede funcionar correctamente, ni su dueño, el Espíritu, puede utilizarla para sacarle el máximo partido.

Es cierto que el yogui va más allá de este punto, e insiste en que la mente debe ejercer un control perfecto sobre el cuerpo, que el instrumento sea afinado correctamente para que responda de manera idónea al tacto de su dueño. Pero el yogui sabe que el nivel más elevado de sensibilidad por parte del cuerpo se obtiene únicamente cuando este, el cuerpo, se cuida, se alimenta y se desarrolla como es debido. El cuerpo altamente entrenado debe, ante todo, ser un cuerpo fuerte y sano. Estas son las razones por las que el yogui se preocupa tanto por el cuidado de la parte física de su naturaleza; por la misma razón, el sistema Oriental de gimnasia forma parte de la ciencia yogui del Hatha-Yoga.

El entusiasta de la gimnasia Occidental desarrolla el cuerpo *por* el cuerpo, pensando a menudo que él es el cuerpo; pero el yogui lo desarrolla sabiendo que se trata de un instrumento que únicamente se puede perfeccionar con el objetivo de que sea utilizado para el proceso de crecimiento del Alma. El culturista se contenta con la repetición de movimientos mecánicos y ejercicios para desarrollar los músculos. El yogui, por su parte, utiliza su mente en esta tarea, y desarrolla no solo el músculo, sino cada órgano, célula y parte de su cuerpo; no solo lleva a cabo esto, sino que también obtiene control sobre cada parte de su cuerpo y adquiere el dominio tanto sobre los movimientos involuntarios como sobre los voluntarios, algo de lo que los culturistas apenas han oído hablar.

Confiamos en mostrar correctamente al estudiante Occidental las

enseñanzas de los yoguis en lo que respecta a la perfección del cuerpo físico; estamos seguros de que aquel que las ponga en práctica con dedicación y cuidado será más que recompensado por su tiempo y molestia, y adquirirá el sentimiento de control sobre un cuerpo físico increíblemente desarrollado, del que se sentirá tan orgulloso como el violinista de un Stradivarius que responde casi de manera inteligente al tacto de su arco, o como el artesano de una herramienta perfecta que le permite crear las cosas más útiles y maravillosas del mundo.

Capítulo 3

El trabajo del arquitecto divino

La Filosofía del Bienestar enseña que Dios da a cada individuo una máquina física adaptada a sus necesidades; también le aporta los medios para mantenerla en correcto funcionamiento y para repararla en caso de que los descuidos la vuelvan ineficiente. Los yoguis reconocen que el cuerpo humano es la manufactura de una Inteligencia superior; consideran el organismo humano como una máquina en funcionamiento, cuya concepción es la manifestación de una gran sabiduría y esmero. Saben que el cuerpo *es* gracias a una Inteligencia superior, la cual continúa operando a través del cuerpo físico, y saben que el individuo mantendrá su salud y su fuerza si se conforma a la obra de la Ley Divina. También son conscientes de que la enfermedad y la falta de armonía afectan al ser humano que contraría esta ley. Creen que es ridículo pensar que esta Inteligencia superior huyó y abandonó el hermoso cuerpo humano a su suerte una vez que lo hubo creado, pues saben que la Inteligencia aún es soberana de todas y cada una de las funciones del cuerpo; saben que se puede confiar en ella, que no debemos sentir miedo.

Esta Inteligencia, cuya manifestación llamamos «Naturaleza», «El Principio Vital», etc., se encuentra constantemente alerta por si es necesario reparar un daño, sanar heridas, soldar huesos rotos, expulsar sustancias nocivas que se han acumulado en el organismo...; mantiene la máquina en buen funcionamiento de mil maneras diferentes. Gran parte de lo que llamamos enfermedad se trata en realidad de un proceso beneficioso de la Naturaleza, gracias al cual el cuerpo se deshace de las sustancias tóxicas que hemos dejado entrar en nuestro organismo.

Veamos en qué consiste este cuerpo. Supongamos que un alma busca una morada en la que desarrollarse durante esta fase de su existencia. Los ocultistas saben que, en cierta medida, el alma necesita una habitación carnal para manifestarse. Comprobemos qué necesita el alma a

modo de cuerpo y, después, comprobemos si la Naturaleza le ha dado lo que necesita.

En primer lugar, el alma necesita un instrumento físico de pensamiento altamente organizado y una estación central desde la que pueda dirigir las actividades del cuerpo. La Naturaleza proporciona a ese maravilloso instrumento, el cerebro humano, una capacidad que, a día de hoy, no podemos ni imaginar. La proporción del cerebro que el ser humano utiliza en esta fase de su desarrollo no es sino una minúscula parte de toda la superficie cerebral. La proporción que no se utiliza se encuentra a la espera de la evolución de la raza.

En segundo lugar, el alma necesita órganos diseñados para recibir y almacenar las diversas impresiones del exterior. La Naturaleza interviene, y proporciona el ojo, el oído, la nariz, los órganos del gusto y los nervios gracias a los que podemos sentir. La Naturaleza está reservando otros sentidos, hasta que la raza sienta que los necesita.

Posteriormente, se necesita un sistema de comunicación entre el cerebro y las diferentes partes del cuerpo. La Naturaleza ha «cableado» el cuerpo con los nervios de una forma maravillosa. A través de estos cables, el cerebro telegrafía instrucciones a todas las partes del cuerpo, enviando sus órdenes a las células y los órganos, y exige de ellos una obediencia incondicional. El cerebro recibe los telegramas procedentes de todas las partes del cuerpo, que lo avisan del peligro, le solicitan ayuda, le transmiten sus quejas...

Después, el cuerpo debe constar de medios para desplazarse por el mundo: ha sobrepasado las características vegetales que heredó y quiere «avanzar». Además, quiere alcanzar los objetos y hacer que sean útiles para él. La Naturaleza le ha otorgado extremidades, y músculos y tendones para poder moverlas.

Posteriormente, el cuerpo necesita un armazón que mantenga su forma, que lo proteja de un impacto, que le proporcione fuerza y firmeza; por así decirlo, necesita un punto de apoyo. La Naturaleza le da el armazón óseo conocido como esqueleto, una estupenda pieza de ingeniería bastante digna de estudio.

El alma necesita medios físicos de comunicación con otras almas en-

carnadas. La Naturaleza le suministra este sistema de comunicación: los órganos fonadores y auditivos.

El cuerpo necesita un sistema que transporte los materiales para construir, reponer, reparar y fortalecer todas las partes del organismo; también precisa un sistema que permita que la materia de desecho —los residuos— pueda ser llevada al crematorio, quemada y expulsada del organismo. La Naturaleza nos da el líquido de la vida, la sangre, transportado de un lugar a otro —cumpliendo su trabajo— a través de las arterias y las venas, así como los pulmones, que oxigenan la sangre y queman la materia de desecho.

El cuerpo necesita materia del exterior con la que construir y reparar sus partes. La Naturaleza le da los medios para comer, digerir la comida, extraer sus nutrientes, hacerlos aptos para que el sistema pueda absorberlos y expulsar las sustancias de desecho.

Y, finalmente, el cuerpo consta de los medios para reproducirse y crear una morada de carne para otras almas.

Es más que hora de estudiar algo sobre los maravillosos mecanismos y procesos del cuerpo humano. Gracias a este estudio, el lector adquirirá una comprensión más que convincente de la realidad de esta Inteligencia superior; verá cómo actúa el Principio Vital, verá que no se trata de una ciega casualidad o de un azar operante, sino que es la obra de una poderosa INTELIGENCIA. Más tarde, aprenderá a confiar en esta Inteligencia y a ser consciente de que aquello que le otorgó una forma carnal lo transportará por la vida, de que el poder que se encargó de él *entonces* se encarga de él *ahora* y se encargará *siempre*.

Cuanto más nos abramos al flujo del gran Principio Vital, mayor será el beneficio que obtengamos: si sentimos miedo o no confiamos en él, estaremos cerrándole la puerta e, inevitablemente, sufriremos.

Capítulo 4

Nuestra amiga, la Fuerza Vital

Muchas personas cometen el error de considerar la Enfermedad como una entidad —algo real— opuesta a la Salud. Es un error. La Salud es el estado natural del Ser Humano; la Enfermedad es, simplemente, la ausencia de Salud. Quien respeta las leyes de la Naturaleza no puede enfermar. Las condiciones anormales son el resultado de la violación de una ley; una serie de síntomas se manifestará, y esto es lo que llamamos enfermedad, que es, simplemente, el resultado del esfuerzo de la Naturaleza cuyo objetivo es recuperar el estado normal, es decir, expulsar, desalojar la condición anormal. De esta forma, solemos hablar de la Enfermedad —y considerarla— como una entidad. Decimos que nos ataca, que se establece en un órgano, que sigue su curso, que es muy maligna, que es leve, que resiste a todo tratamiento, que remite con facilidad, etc. Hablamos de ella como si fuera una entidad poseedora de un carácter, una aptitud y unas cualidades vitales. La consideramos como un ser que toma posesión de nosotros y utiliza su poder para destruirnos. Hablamos de ella como si fuéramos un lobo en un redil, un zorro en un gallinero, una rata en un granero, y emprendemos una lucha contra ella como si fuéramos uno de los animales que acabamos de mencionar: intentamos acabar con ella o, al menos, asustarla.

La Naturaleza no es veleidosa o inestable. La vida se manifiesta dentro de nuestro cuerpo con el objetivo de establecer correctamente las leyes; sigue su camino, lentamente, y crece hasta que alcanza su cenit, tras el cual declina de forma gradual hasta que llega el momento en el que el cuerpo se desecha cual adorno largo tiempo llevado, cuando el alma lo abandona para proseguir su evolución. Que una persona se separe de su cuerpo antes de alcanzar una edad avanzada nunca ha sido la intención de la Naturaleza. Los yoguis saben que si las leyes naturales fuesen respetadas desde la infancia, la muerte de una persona joven o de edad

media por enfermedad sería tan escasa como la muerte por accidente.

Dentro de cada cuerpo físico existe una cierta fuerza vital que nos ayuda constantemente en todo lo que puede, a pesar de nuestra temeraria violación de los principios cardinales de una vida correcta. Gran parte de lo que llamamos enfermedad no es sino una acción defensiva de esta fuerza vital, un efecto reparador; no es un proceso de decadencia, sino un proceso de ascensión por parte del organismo viviente. El proceso no es normal porque las condiciones no son normales, y todo el esfuerzo de recuperación de la fuerza vital es ejercido para restaurar las condiciones normales.

El primer gran principio de la Fuerza Vital es la autopreservación. Dondequiera que exista la vida, este principio es manifiesto. Bajo su acción, el hombre y la mujer se atraen, el embrión y el niño reciben alimento, la madre soporta heroicamente los dolores de la maternidad, los padres se sienten obligados a cobijar y proteger a su prole de los mayores peligros... ¿Por qué? Porque en ello consiste el instinto de preservación de la raza.

Pero el instinto de preservación de la vida individual es igual de poderoso. «Todo lo que una persona ha lo entregará por su vida», dice el escritor, y mientras que esto no es estrictamente cierto en el ser humano desarrollado, lo es suficientemente para ilustrar el principio de la autopreservación. Este instinto no procede del Intelecto, sino que se encuentra presente en los cimientos físicos del ser. El intelecto es con frecuencia superado por este instinto. Este último hace que las piernas de una persona «pongán pies en polvorosa» aun cuando ha decidido mantenerse en una situación peligrosa; provoca que un naufrago viole algunos de los principios de la civilización al asesinar y devorar a un compañero y beber su sangre; ha convertido en bestias salvajes a los seres humanos en el terrible «Agujero Negro», e impone su supremacía en condiciones múltiples y variadas. Siempre está trabajando por la vida (más vida), por la salud (más salud). En ocasiones hace que enfermemos para fortalecernos: provoca la enfermedad para deshacerse de la materia pestilente que nuestra falta de cuidado y nuestra locura han dejado penetrar en el sistema.



Gracias por leer este avance del libro. Esperamos sinceramente que lo hayan disfrutado:

<https://www.discoverypublisher.com/es/>



Discovery
Publisher

Ediciones **Discovery** es una editorial multimedia cuya misión es inspirar y apoyar la transformación personal, el crecimiento espiritual y el despertar. Con cada título, nos esforzamos en preservar la sabiduría esencial del autor, del instructor espiritual, del pensador, del sanador y del artista visionario.

HATHA YOGA

FILOSOFÍA YOGI DEL BIENESTAR FÍSICO

En *Hatha Yoga: Filosofía Yogi del Bienestar Físico*, Ramacharaka nos muestra la rama de una filosofía ancestral que se centra en el estudio del cuerpo físico, haciendo hincapié en los grandes fundamentos gracias a los cuales todos podemos poseer un cuerpo fuerte y sano, indispensable para desarrollar al máximo nuestras capacidades.

Esta obra contiene toda una serie de consejos acerca de los diferentes aspectos del cuerpo humano, de la teoría y de la práctica del control de la energía vital, de la respiración, del control del sistema involuntario y de la actitud mental. Al mismo tiempo, recoge los ejercicios cuyos objetivos son el crecimiento del «yo», el control mental, el desarrollo de la atención y de la percepción y la construcción del plano inconsciente, el cual comprende las facultades subconscientes de la Mente.

Con esta obra, *Hatha Yoga: Filosofía Yogi del Bienestar Físico*, el autor tiene una única intención: dar un soplo de aire fresco a nuestra vida.



never been before • never seen before

ISBN 978-1-78894-037-5



9 781788 940375

New York • Paris • Dublin • Tokyo • Hong Kong
discoverypublisher.com facebook.com/discoverypublisher