

## YOGA: AUTORREALIZACIÓN Y CAMBIO SOCIAL

### Autorrealización

La palabra yoga proviene de la raíz sanscrita del verbo “yuj” más el sufijo “ghaiṅ”. Yuj significa “adición, agregar”, dos más dos igual a cuatro. Pero la palabra yoga también tiene un significado más sutil, proveniente del verbo “yuiṅj + ghaiṅ”. En este caso el significado no es adición sino “unificación”.

Así que yoga significa la unificación del jivatma [conciencia individual] con Paramatma [El Supremo], es decir el ser individual se unifica con la Entidad Cósmica. Cuando el aspirante espiritual se vuelve uno con el Supremo, no hay más separación, sino una unificación completa. Vemos aquí que existen claramente dos entidades bien definidas: el devoto y su Señor. Para la correcta interpretación de yoga, dos entidades son necesarias. Esto es fundamental.

Para lograr la unificación es imprescindible concentrar la mente en el significado del mantra, ya que la mente tiende a dispersarse debido a las propensiones mentales.

El Yoga nos ayuda a controlar y equilibrar estas propensiones.

Las propensiones mentales son 50 pero se expresan en dos direcciones, interna y externamente a través de los diez sentidos, es decir  $50 \times 2 \times 10 = 1000$ . Es así que la mente tiene 1000 modos de expresión o propensiones. Las propensiones del yogui no se suspenden sino que se canalizan hacia la Suprema Cognición; aquí no existe suspensión sino desvío del flujo mental. Yoga por tanto significa el movimiento de todas las propensiones hacia la Entidad Suprema en los estratos físico, psíquico y espiritual. En todos estos estratos, la única meta de la vida, el punto culminante de la marcha es la Entidad Suprema. Cuando el aspirante desarrolla devoción a través de las prácticas milenarias del yoga: ásanas, mudrás, pranayama, kiirtan “danza y canto de mantras”, meditación, servicio altruista, etc., obtiene un contacto muy cercano con el Supremo, y finalmente se unifica con Esa Entidad. Esto es Yoga, Unificación Completa: la culminación de todas las prácticas yóguicas, el final de todos los flujos de las propensiones psíquicas.

Para el yogui o la yoguini el punto culminante es su Ishta [meta, objetivo espiritual] y así avanza por el sendero del Dharma. La idea del Supremo debe estar siempre presente en la mente del yogui para desarrollar todos los estratos de la vida.

¿Qué es Dharma? La naturaleza, la propiedad de cada elemento, las características de una entidad. Por ejemplo, el dharma principal del fuego es quemar; el de los animales es comer, dormir, procrear y tener miedo. Lo que diferencia a los seres humanos de los animales se denomina Bhagavad Dharma, y consiste en canalizar todas las propensiones para realizar al Ser Supremo.

La práctica yóguica es el movimiento hacia la Meta Suprema, y la unificación con ESA META es el punto final del yoga. Los pasos para lograrlo son:

- 1.- Vistara: expansión mental a través de la meditación.
- 2.- Rasa: avanzar en el flujo Cósmico.
- 3.- Seva: servicio a todo lo creado y al Ser Supremo.
- 4.- Brahma: el logro final, la fusión de la entidad individual con el Supremo.

La experiencia de felicidad finita se transforma en felicidad infinita cuando el aspirante espiritual se unifica con su Meta. El verdadero propósito del ser humano en este mundo es recordar siempre que cualquier acción que se lleva a cabo no es una tarea mundana sino una inseparable parte del flujo Cósmico.

La práctica del yoga debe ser tal que conduzca a las personas a realizar al Creador. No es suficiente practicar posturas de yoga y controlar la energía a través de la respiración, aunque son herramientas extraordinarias para nuestro desarrollo personal.

### **Cambio Social**

Observamos que la sociedad está dividida a causa de sentimientos geográficos, sociales, y pseudohumanos. Cada grupo mira por sus propios intereses. La destrucción de la flora y la fauna muestra la falta de ética, educación e ideales sublimes. Las alternativas de la filosofía del Neohumanismo, el humanismo universal de P. R. Sarkar (1921- 1990), pueden aportar los cambios necesarios para el avance colectivo socioespiritual. Las personas necesitamos de un ideal que nos impulse a vivir en un mundo más justo para proteger a los nobles de corazón y corregir a aquellos que hoy carecen de la armonía interna necesaria para erradicar el sufrimiento y la injusticia.

*Soluciones Neohumanistas para elevar a las personas que padecen de los sentimientos divisivos hacia el sentimiento universal o Neohumanismo:*

1) La espiritualidad como práctica para erradicar los sentimientos geográficos conflictivos mediante diálogos, conferencias, meditación, posturas de yoga, alimentación vegetariana, clases y estudio de ética y filosofía.

2) La espiritualidad como principio para erradicar los conflictos entre diferentes grupos sociales. En la etapa anterior las personas han practicado la espiritualidad y en esta fase se ha vuelto parte de sus vidas, ya no es un esfuerzo, sino una necesidad, un principio. La mente se expande velozmente en todas las direcciones y brilla en su esplendor cuando aceptamos el pensamiento de igualdad social.

3) La Espiritualidad como misión para erradicar el pseudo humanismo. Actualmente los seres humanos entran en conflicto por intereses particulares, nacionales o internacionales. También es visible la actual falta de consideración por la ecología del planeta, por la vida de los animales y las plantas. La solución para evitar estos problemas es el Neohumanismo: Sentimiento universal. Respeto por todo el mundo creado, animado e inanimado. Esta es la etapa en que la espiritualidad se transforma en una misión: El resultado de las prácticas espirituales fluye en todas las direcciones, el ser humano siente que no solo debe practicar yoga para sí mismo, sino que debe servir a la humanidad. El amor por lo Divino se extiende a todo el mundo creado porque todo, absolutamente todo, es la expresión auténtica de la Conciencia Cósmica.

Y así, con la fuerza espiritual, se reconstruirá poco a poco la sociedad en cada esfera. Gráficamente, cada triángulo desequilibrado de nuestra sociedad se transformará en un triángulo equilátero plenamente equilibrado. Finalmente de manera colectiva crearemos una matriz de triángulos equilibrados en cada esfera de la vida hasta coincidir con el triángulo en equilibrio que representa la Espiritualidad Universal y juntos marcharemos al unísono por el sendero de la autorrealización, porque sabemos que:

“Todas las moléculas, átomos, electrones, protones, positrones y neutrones son verdaderas expresiones de la misma Consciencia Suprema”. P. R. Sarkar

El Día Internacional del Yoga es una gran oportunidad para reunir a toda la gente que está en el camino, y a los que tienen que llegar para que unidos podamos lograr esa consolidación socioespiritual universal para la que hemos nacido. Yoga es autorrealización y servicio a todos.

*Basado en la filosofía de  
Shrii Shrii Ánandamúrti, P. R. Sarkar*

*Preceptor de Ananda Marga*