

## YOGA DE FUEGO

\* Guía "Hágalo usted mismo"

Website: [www.VedicAstrologer.org/fire](http://www.VedicAstrologer.org/fire)

Datos de la versión actual: 30 de Junio 2011

¿Qué es Yoga?

El significado literal de "yoga" es "fusionar dos en uno".

Actualmente Yoga es un conocido sistema de posturas físicas y ejercicios de respiración que promueven el bienestar físico y la tranquilidad mental.

Ese es el único significado y propósito del yoga. El real significado de yoga es descubrir la divinidad dentro de nuestra conciencia y fusionar la conciencia individual con la conciencia cósmica. Para eso, el bienestar físico y la paz mental son útiles, pero insuficientes. Se requiere más que posturas físicas y ejercicios de respiración.

### FUEGO Y DIVINIDAD

El fuego es un agente creativo, purificador y de transformación. El fuego representa la energía. Las formas modernas de energía como la electricidad y las formas internas como la energía propia que facilita la percepción, pensamientos y emociones y las corrientes nerviosas que hacen posible la experiencia sensorial, todas son diferentes manifestaciones del fuego. El fuego en sus diversas formas recorre el universo y es esencial para varios procesos en nuestro interior, a nivel físico, mental y espiritual.

No es de extrañar que se considere sagrado al fuego y se lo relacione con la divinidad en varias religiones. Los hindúes, los seguidores de Zoroastro, los antiguos griegos y romanos, los budistas y los nativos americanos son algunos de estos grupos y sabemos que consideraban sagrado al fuego, adorando a Dios a través de él.

También en la religión judía y cristiana, se usan velas para mantener encendido el fuego sagrado, como en las sinagogas e iglesias. Los Diez Mandamientos fueron revelados a Moisés por Dios en la forma de una "llama ardiente" en la cima del Monte Sinaí. La Menorah con sus siete lámparas<sup>(1)</sup> es un componente importante de la religión judía; *Korban Olah* o la ofrenda completa<sup>(2)</sup> consistía en quemar animales completamente en un altar o *mizbeh'ah*. Otros profetas también construyeron altares para ofrendas de fuego Noé<sup>(3)</sup>, Abraham<sup>(4)</sup>, Isaac<sup>(5)</sup>, Jacob<sup>(6)</sup> y Moisés<sup>(7)</sup>.

---

1 Parece corresponder a las 7 lenguas de fuego mencionadas en el Hinduismo.

2 Parece corresponder a "poornaahuti" (whole offering) del ritual de fuego hindú o Homma

3 Y Noé construyó un altar a Yavé y tomando de todos los animales puros, y de todas las aves puras, los ofreció en sacrificio sobre el altar. [Génesis 8:20]

4 Al llegar al lugar que Dios le había indicado, Abraham levantó un altar y puso leña sobre él. Luego ató a su hijo Isaac y lo colocó sobre la leña [Génesis 22:9]

5 Levantó allí un altar e invocó el nombre de Yavé. Luego alzó allí mismo su tienda y sus hombre cavaron un pozo. [Génesis 26:25]

6 Allí él construyó un altar, llamando a éste lugar "El, el Dios de Israel". [Génesis 33:20]

7 Luego Moisés construyó un altar, y lo llamó "Yavé es mi triunfo". [Éxodo 17:15]

El Nuevo Testamento habla sobre el bautismo con fuego. Juan el Bautista dijo: "Yo los bautizo con el agua, y es el camino a la conversión. Pero después de mí viene uno con mucho más poder que yo, yo ni siquiera merezco llevarle las sandalias, él los bautizará en el Espíritu Santo y el fuego." (Mateo 3:11). La purificación en el fuego es entonces superior a la purificación en el agua (note que el fuego está impregnado del Espíritu Santo).

En otros lugares de Nuevo Testamento se menciona la manifestación del Espíritu Santo como "Lenguas de fuego"

## YOGA DE FUEGO

El fuego conecta el mundo físico y el mundo espiritual. El fuego es la representación de Dios en la tierra. Es una forma de energía que se puede ver y sentir.

Uno puede, por resonancia, usar el fuego externo para encender el fuego interno. Cuando el fuego interno arde intensamente, quema malas cualidades y debilidades dentro de uno<sup>(8)</sup> y lo purifica. Prepara la conciencia individual para una comunión con la conciencia cósmica (yoga) y una dicha divina duradera. Eso es yoga de fuego.

Uno puede visualizar la presencia divina en el fuego y hacer ofrendas, materiales o de pensamientos, al fuego. Por resonancia, el fuego externo enciende el fuego interno. Esto mejorará la concentración, el enfoque mental y la paz. Es una vía rápida para conectarse con lo divino, quemando impurezas en la conciencia individual, acelerando la transformación interna y algún día, fusionando la conciencia individual con la conciencia cósmica.

El fuego reduce todo lo que entra en contacto a una sustancia común, es decir, cenizas. Del mismo modo, el fuego interno de la sabiduría que arde dentro de nosotros reduce todos los objetos percibidos por la mente a una sustancia común, es decir, la divinidad subyacente en todos nosotros. Cuando eso sucede, la mente de uno se llena de paz y felicidad. Aunque el fuego interno de la sabiduría no arde bien en la mayoría de personas, podemos hacer que arda más fuerte a través del yoga de fuego. El fuego interno resuena con el fuego externo y se fortalece a su debido tiempo debido al yoga de fuego.

Pasar 20 minutos todos los días, o una o dos horas por semana, frente al fuego con una sensación de devoción y reverencia pueden marcar una gran diferencia en el estado mental de uno y con el tiempo, volverlo más enfocado, tranquilo y pacífico. Así como para saber si un postre alcanzó su punto es necesario probarlo, uno debe probar Yoga de Fuego en sí mismo y ver que es capaz de hacer por uno.

## RELIGIÓN Y YOGA DE FUEGO

El Yoga del Fuego carece de religión, es agnóstico. La santidad del fuego y la capacidad del fuego para purificar la conciencia es universal. Como se muestra arriba, los profetas de varias religiones usaron el fuego para purificarse y alcanzar a Dios.

Si uno está abierto a probar Yoga de Fuego, no debe preocuparse si se puede alcanzar al dios de uno mediante el fuego o no. La gente tiene la noción de que hay dioses diferentes que crearon personas diferentes. Pero el hecho es que un solo dios creó todo este universo y Dios está más allá de las formas, más allá del conocimiento, más allá de la comprensión y más allá de la descripción. Las personas que han experimentado diferentes aspectos de este dios han dado diferentes nombres y descripciones y diferentes caminos para llegar a Dios.

A pesar de que en la actualidad existen muchas religiones y existen variadas nociones de Dios, una cosa que podemos declarar con confianza es que Dios es uno y todas las religiones son diferentes intentos de alcanzar ese dios o conciencia cósmica. Dios infinito no puede ser capturado completamente por nada

---

<sup>8</sup> El cristianismo se refiere al fuego enviado del cielo a la tierra para el Armagedón. Es una metáfora para quemar las malas cualidades mediante el esfuerzo, la rendición al Señor y la sabiduría. Aunque algunas personas toman todas las cosas externamente y literalmente, la mayoría de las escrituras usan metáforas externas para describir los acontecimientos internos en un buscador espiritual.

finito, incluida la religión. Dios puede comprenderse solo a través de la experiencia interna y no a través de la lectura de libros o discusiones intelectuales o escuchando la descripción de Dios hecha por otra persona.

El Yoga de Fuego es un método acelerado para lograr la transformación interna y descubrir lo divino que llevamos dentro. No sin razón, el fuego se considera sagrado en muchas religiones y culturas y se utiliza como un medio para conectarse con lo divino. Entonces, uno no necesita dejar su propia Fe ni su concepto de Dios para acercarse a Dios por medio del Yoga de Fuego.

#### ALGUNAS PAUTAS ÚTILES

Si uno se apega a la comida vegetariana tanto como sea posible, mejorará la eficacia del Yoga de Fuego para aportar transformación interna y claridad.

Si lo anterior no le es posible, no comer carne 12 horas antes del Yoga de Fuego es muy buena alternativa. Aunque esto no es una regla absoluta, es una sugerencia muy útil.

El Yoga de Fuego se puede realizar en cualquier momento. Pero es particularmente propicio para un buen yoga de fuego hacerlo una hora antes o después del amanecer o del atardecer.

Se maximiza el enfoque si uno no consume ningún alimento 1-2 horas antes del Yoga de Fuego. Evacúe los intestinos y tome un baño antes del Homa.

Para una mejor experiencia, el estómago debe estar vacío durante un Homa.

Materiales que debe tener:

- Un recipiente para fuego o un recipiente metálico colocado en la chimenea o al aire libre (consulte la sección "Preparativos previos del yoga de fuego" para más información).
- Leña o astillas de madera. Alternativamente, para reducir el humo, uno puede usar mitades de copra (coco seco) que están disponibles en tiendas indias.
- Mantequilla o aceite clarificado (para obtener más información, consulte la sección "Preparativos previos del yoga de fuego").
- Una cuchara / cucharón de madera o cobre para ofrecer mantequilla (o aceite) clarificada al fuego.
- Piezas de alcanfor (\*apto para ser quemado, no todos lo son\*)
- Algunos granos de arroz crudos u otros granos crudos (por ejemplo, trigo o cebada).
- Una lámpara pequeña, que consiste en una mecha que se puede encender con aceite de sésamo o algún otro aceite. También se puede usar una vela como alternativa.
- Una caja de fósforos para encender fuego.
- Un vaso / taza / vaso para almacenar agua y una cuchara para tomar agua. Deben hacerse preferiblemente de plata o cobre. Si no consigue, puede usar acero, papel o plástico.
- Un poco de agua.

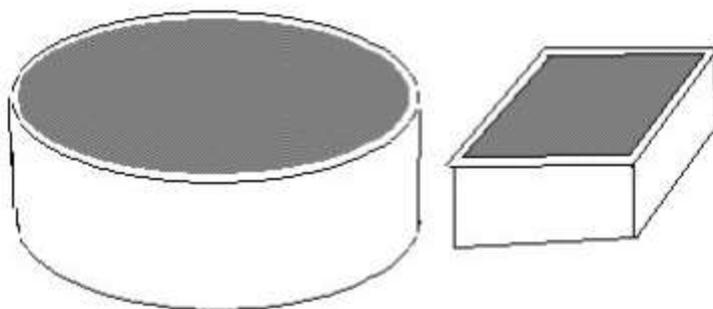
Opcional

- Un poco de polvo de cúrcuma y polvo de kumkum (bermellón)
- Algunas flores o pétalos de flores.
- Semillas de sésamo (negro o marrón o blanco), arroz inflado, granos inflados, granos crudos secos (arroz, trigo, cebada, etc).
- Frutas (pasas, dátiles, etc.), nueces / semillas (anacardos, almendras, pistachos, semillas de girasol, semillas de calabaza, etc).
- Las frutas pequeñas o grandes están bien, si uno hace un fuego lo suficientemente grande como para quemarlas. Recuerde que estos son opcionales.
- Una barra de incienso, si está disponible, para quemar al lado del recipiente o pozo de fuego

Preparativos previos del Yoga de Fuego

Recipiente para el fuego: Se puede usar cualquier recipiente metálico de base circular o cuadrada (ver fotos a continuación) como recipiente para fuego. Uno puede colocarlo en una chimenea o al aire libre y hacer yoga de fuego en él. Para los contenedores metálicos que se utilizarán de recipiente para fuego, el cobre, la plata, el latón y el bronce son mejores que el acero y el hierro.

Acomodar una par de ladrillos en el piso con un pequeño espacio entre ellos y es buena idea colocar el recipiente sobre ellos, para que el piso no sobrecaliente. También se puede cavar un pozo para el fuego al aire libre en el suelo y hacer Yoga de Fuego en él; se recomienda hacer un cuadrado de 1 o 2 pies de lado (aprox.30 a 60 cm) y la mitad del lado la profundidad (aprox.15 a 30 cm).



Combustible para usar:

Pueden quemarse leña o astillas de madera en la hoguera; también se puede usar para reducir el humo trozos de coco seco (conocidos como copra, disponible en tiendas de la India). Pueden usarse otros insumos también, cómo semillas de sésamo, granos secos.

De forma opcional, se pueden ofrecer frutas y nueces. Se puede usar también mantequilla clarificada (Ghee) o aceite para quemar los materiales. El equilibrio correcto de grasa y materiales secos asegura que las cosas se quemen bien y con menos humo.

\*La mantequilla clarificada está disponible con el nombre de "Ghee" en tiendas naturistas, vegetarianas o de insumos indios. Uno puede hacerlo en casa derritiendo mantequilla a fuego lento y filtrar los sólidos e impurezas negras que se separan del líquido derretido.

En ausencia de mantequilla clarificada, se puede usar aceite de sésamo, aceite de oliva o aceite vegetal.

Otros Preparativos:

- (1) Llene agua en el vaso o taza y coloque la cuchara en él.
- (2) Haga un asiento para usted frente al recipiente para Homa. Idealmente deberías estar mirando hacia el este y el recipiente para el fuego debería estar delante de ti, es decir, el pozo de fuego debe estar al este de tí.
- (3) Si no puede sentarse en el suelo, puede sentarse en una silla. Si lo hace, coloque la fogata en una mesa más alta que la silla. Idealmente, la base del pozo de fuego debe colocarse más arriba que usted.
- (4) Si está usando cocos secos, córtelos en trozos pequeños. Será adecuado usar piezas de 1 pulgada x 1 pulgada. (Aprox. 3 x 3 cm).

## PROCEDIMIENTO DE YOGA DE FUEGO

### PREPARATIVOS INICIALES

Agradezca a la Madre Tierra por albergarnos y proporcionarnos todo lo que tenemos. Piense agradecidamente en el señor Ganapati, personificación de un aspecto en nuestra conciencia que nos ayuda a evitar y superar obstáculos en nuestras vidas. Piense agradecidamente en Dios de la forma en que usualmente lo imagina (es decir, como una forma humana o masculina, como luz, como sonido o

como energía). Piensa agradecidamente en tus padres, antepasados, maestros, sabios y profetas del pasado, por todo lo que tienen y te han dado.

Del vaso o taza de agua, tome tres cucharadas de agua y bébala mientras dice: "Esto es para Keshava (Keçava) ", " Esto es para Narayana (näräyaëa) "y" Esto es para Madhava (mädhava) ". Mientras dice los tres nombres, medite en los aspectos de dios que sostienen los reinos físicos, mentales y espirituales de la creación, respectivamente.

Tome granos de arroz crudo (u otros granos) en la mano. Si tiene cúrcuma o bermellón, unte los granos con él y usa esos granos de colores. Ore a Ganapati (vea la explicación anterior): "¡Oh Ganapati (gaëapati)! Por favor elimina los obstáculos de mi Yoga de Fuego". Inhale y exhale lenta y calmadamente, con la mente relajada. Asegúrese que la respiración es tranquila y regular (la respiración agitada es signo de una mente agitada y la respiración tranquila muestra una mente tranquila. La mente puede controlarse mediante el control de la respiración).

Ahora haga un voto: "Ahora realizaré lo mejor que pueda un Yoga de Fuego, como un servicio humilde a Dios".

Deje los granos de su mano en la hoguera.

#### PRIMERAS OFRENDAS

Encienda la mecha en la lámpara (o vela). Toma el agua con la cuchara y espolvorea un poco sobre ti y sobre el pozo de fuego. Imagine que usted, el pozo de fuego y los alrededores están libres de influencias y pensamientos negativos.

Tome una pequeña pieza de alcanfor, enciéndala con el fuego de la vela o lámpara y coloque la pieza de alcanfor ardiendo en el medio del recipiente de fuego mientras dice el texto en negritas:

#### **OM BHÜRBHUVASSUVAROM**

(¡Oh controladores de los reinos físico, mental y espiritual! Amén.)

Coloque trozos de coco seco o madera encima del alcanfor ardiente y asegúrese de que se prenda el fuego.

Ahora hacemos ofrendas a varios aspectos de Dios que son responsables de vincular nuestra conciencia a una pequeña parte del reino físico y para liberar nuestra conciencia para experimentar varios reinos físicos, mentales y espirituales, a través de los tres canales a través de los cuales asciende la conciencia: (1) canal solar de razonamiento, (2) canal lunar de sentimiento, y (3) canal medio y oculto de percepción directa.

Ofrezca cinco gotas de mantequilla clarificada (o aceite) mientras dice lo siguientes a los cinco aspecto de Dios:

#### **OM PRAJÄPATAYE SVÄHÄ** (Esto es para Prajapati, Amén).

NOTA: Prajapati es el aspecto de Dios que une nuestra conciencia a una pequeña porción de este mundo físico cuando nacemos

#### **OM INDRÄYA SVÄHÄ** (Esto es para Indra, Amén).

NOTA: Indra es el aspecto de Dios que asciende a través del canal medio de percepción para liberar nuestra conciencia y experimentar varios reinos físicos, mentales y espirituales.

#### **OM AGNAYE SVÄHÄ** (Esto es para Agni, Amén).

NOTA: Agni es el aspecto de Dios que asciende a través del canal solar del razonamiento para liberar nuestra conciencia y experimentar varios reinos físicos, mentales y espirituales.

#### **OM SOMÄYA SVÄHÄ** (Esto es para Soma, Amén).

NOTA: Soma es el aspecto de Dios que asciende a través del canal lunar del sentimiento para liberar nuestra conciencia y experimentar varios reinos físicos, mentales y espirituales.

**OM BHÜRBHUVAPSSUVAPÙ SVÄHÄ** ( Esto es para los controladores de los reinos físico, mental y espiritual, Amén).

Haz una ofrenda a Ganapati:

**OM GAÄ GAËPATAYE NAMAÛ / SVÄHÄ** (Esto es para Ganapati, Amén).

NOTA: Ganapati o Ganesha es un personificación de un aspecto dentro de nuestra conciencia que nos ayuda a evitar y superar obstáculos en nuestras vidas.

## PARTE PRINCIPAL

Ahora imagine que Dios está en las llamas y aceptará sus ofrendas y oraciones a través del fuego. Piensa en dios con el nombre en que normalmente lo piensas (*p. ej: Dios, Todopoderoso, Espíritu Santo, Alá, Ahura Mazda, Brahman, Atman, Ser Supremo, Ser Cósmico, Señor Krishna, Señor Shiva, Señor Narayana, Madre Durga, Madre Mahalakshmi, Madre Parashakti, Savita, etc.*) y en la forma en que normalmente piensas (*es decir, como una forma masculina o femenina, como la luz, como sonido o como energía*). Aunque dios está más allá de las formas, uno normalmente puede imaginar a dios en una forma específica basada en el gusto y el acondicionamiento de uno, para facilitar la conexión.

Cualquiera sea su noción de dios, imagine que dios está en las llamas, listo para recibir sus ofrendas y oraciones.

Diga un canto sagrado o una oración de su elección a Dios. Cántalo tantas veces como puedas, según el tiempo que dispongas para esto. Después de cantarlo cada vez, diga "swaajáá" (ofrezco a través del fuego) y haga una ofrenda en fuego.

Puede ofrecer mantequilla clarificada (o aceite) y las otras cosas ya mencionadas.

Este canto u oración sagrada puede pertenecer a cualquier idioma (por ejemplo, sánscrito, hebreo, árabe, arameo, griego, inglés, hindi, urdu, etc.).

Cómo muchas personas en el pasado usaron una combinación de sílabas en su práctica espiritual, esa combinación se vuelve más poderosa con el tiempo. Aunque también puedes inventar tu propia oración, es mejor decir una oración que muchos buscadores espirituales ya han repetido históricamente.

Uno puede encontrar muchas oraciones y cantos sagrados en su propia Fe y usarlos. Por ejemplo, alguien con Fe en el Corán puede elegir unos versos del Corán y usarlos.

Al hacerlo, imagine que Dios está en las llamas, que escucha su canto, y está recibiendo sus ofrendas y oraciones. Llène la mente de reverencia, humildad y rendición y agradece al fuego.

Si uno no tiene preferencia de qué canto u oración sagrada usar y está buscando sugerencias, se puede usar el mantra Ganapati dado en la sección anterior: OM GAÄ GAËPATAYE NAMAÛ. SVÄHÄ. Imagina una deidad con cabeza de elefante, es la personificación de un aspecto dentro de nuestra conciencia que nos ayuda a evitar y superar obstáculos en nuestras vidas y presta estabilidad a nuestra personalidad, carácter y vida.

## PARTE FINAL

Finalmente agradecemos a las deidades (varios aspectos de Dios) que controlan las experiencias de nuestra conciencia. Los reinos físicos, mentales y espirituales están controlados por los dioses del fuego, el viento y el sol. El fuego, el transformador, crea el realidad física procesando los elementos a través de los sentidos físicos y transformándolos en experiencias físicas. El viento, el motor, crea la realidad mental al mover las nociones y conceptos en la mente.

El sol, el brillo, muestra la realidad espiritual al arrojar luz sobre la presencia de la divinidad en todo. Cada ser del universo, cada objeto, cada experiencia y cada noción es creada, sostenida y destruida por los aspectos de Creador, Sustentador y Destructor de dios. Les damos las gracias también.

Diga las siguientes líneas y ofrezca una gota de mantequilla clarificada (o aceite) en el fuego después de cada línea:

**om bhüü agnaye sväh** | (Esto es para el Fuego, que controla el reino físico, Amen.)

**om bhuvau väyave svähä** (Esto es para el Aire, que controla el reino mental, Amen.)

**om suvau süryäya svähä** (Esto es para el Sol, que controla el reino mental, Amen)

**om bhürbhuvassuvau svähä** (Esto es para el Creador de el reino físico, mental y espiritual Amen.)

**om viñëave svähä** (Esto es para Vishnu, Amen. NOTE: Vishnu es el Sustentador, quien sostiene todo lo que se crea, incluidas las personas, los seres, los objetos y las experiencias, a nivel físico, mental y espiritual, Amen.)

**om rudräya svähä** (Esto es para Rudra, Amen. NOTA: Rudra es el Destructor, quien destruye cada cosa creada, incluyendo personas, seres, objetos y experiencias, a nivel físico, mental y espiritual).

Al final, rocea un poco de agua en tu mano derecha.

SECCIÓN FINAL: rendición completa

Mientras dice "Om" (Amén), vierta un chorro de mantequilla clarificada (o aceite) de la cuchara o cucharón en el fuego. Intente cubrir diferentes partes del recipiente de fuego, para que encienda las llamas enciendan muy bien por todas partes. Cuando el fuego se hace grande, puedes hacer la ofrenda final que simboliza nuestra entrega completa e incondicional a Dios. El final. La ofrenda puede ser un poco más grande en comparación con las ofrendas anteriores y algo que puede arder por más tiempo, por sí mismo, para que puedas dejar de atender al fuego y medites con los ojos cerrados. Un coco completo o medio coco seco; fruta empapada en mantequilla clarificada o aceite son buenas alternativas.

Ofrézcalo en fuego después de decir el canto sagrado (o la oración) utilizado en la "parte principal" anterior, por última vez.

Ofrezca una gota más de mantequilla clarificada (o aceite) para agradecer al Fuego por llevar las ofrendas a Dios:

**om agnaye saptavate svähä** (Esto es para dar gracias a los siete aspectos del dios del fuego, Amén).

Ahora, mantenga la espalda recta y los ojos cerrados. Medite durante 5-10 minutos mientras la ofrenda final está ardiendo (simbolizando su completa rendición). Al final del texto hallará algunos consejos sobre meditación.

Al final de la meditación, agradezca mentalmente al dios del fuego por su cooperación en el ritual. Luego diga:

**Om Shānti Shānti Shānti** (Que haya paz, paz, paz. Amén).

Consejos sobre meditación

La naturaleza de la mente es deambular y pensar en miles de cosas. Una mente verdaderamente enfocada puede ser muy poderosa y la meditación es una práctica para calmar la mente y enfocarla en una cosa. En meditación, tratamos de enfocar la mente en un canto sagrado o una oración o una imagen visualizada en la mente o una idea mental. Sin embargo, si uno se esfuerza, la mente vagará invariablemente aquí y allá. Frustrarse no ayuda y empeora las cosas. Cuando te das cuenta de que estás pensando en algo, simplemente reconócelo en tu mente y vuelve con calma a su mente al punto de enfoque que está utilizando (canto sagrado o idea o imagen, etc.). Si la mente se aleja de nuevo, tráelo con calma. Sigue haciéndolo pacientemente. Con la práctica, llegará el momento en que la mente esté completamente enfocada en una cosa y olvida todo lo demás. Cuando eso suceda, se sentirá increíble.

#### CONSEJOS PRÁCTICOS Y SUGERENCIAS

Aquí hay algunos consejos relacionados con aspectos prácticos del Yoga del Fuego:

- (1) Al principio, puede haber problemas para mantener el fuego. Coloque nuevas piezas de coco seco o piezas de madera en el fuego mientras las piezas viejas todavía están ardiendo, para mantener el fuego encendido. La capacidad de uno para calcular cuánto tiempo toma cada elemento para quemarse mejorará con el tiempo.
- (2) Si el fuego desaparece por completo, es posible que deba encenderlo de nuevo. Con la práctica, sabrá cómo mantener encendido el fuego.
- (3) Si solo se ofrece una gota de mantequilla o aceite clarificado cada vez, se genera menos humo. Asegúrese de no poner demasiada mantequilla o aceite clarificados, en cuyo caso se acumulará en el fondo del pozo de fuego como un charco.
- (4) Si uno pone mucho aceite en una sartén y lo calienta, genera humo. Si uno pone muy poco aceite en una sartén e intenta freír verduras, se queman y generan humo. Si uno pone el equilibrio correcto de aceite y verduras, se fríen correctamente y no hay humo. Del mismo modo, si uno pone el equilibrio correcto de aceite y materiales sólidos (madera, granos, etc), se quemarán con un mínimo de humo.
- (5) Con los trozos de coco seco como combustible principal, se minimizará el humo. De todos modos habrá algo de humo al final, cuando se apaga el fuego.

(6) Es una muy buena idea mantener el cuerpo lo más quieto posible, con un movimiento mínimo de las partes del cuerpo que deben moverse (por ejemplo, brazo y boca). Maximizará el beneficio del Yoga de Fuego.

(7) Cuando termine el Yoga de Fuego, no apague el fuego vertiendo agua o arena sobre él. Deje que se consuma naturalmente por sí mismo. Con la práctica, sabrá la cantidad correcta de materiales para quemar, de modo que el fuego desaparezca al final del Yoga de Fuego. Si coloca muy poco material, el fuego desaparece cuando está meditando. Si pone demasiado material, se quema por un tiempo incluso después de que termine y te levantes. Comience con menos materiales y aumente gradualmente los materiales. Por lo tanto, puede averiguar cuánto material necesita su Yoga de Fuego.

## CONCLUSIÓN

Adorar a Dios en el fuego es un método que acelera la transformación interna y el acercarse a lo divino que llevamos dentro. No sin razón el fuego se considera sagrado en muchas religiones y culturas y se utiliza como medio para conectar con lo divino. Uno puede apegarse a la propia Fe y al concepto de Dios y aun así aprovechar el Yoga de Fuego y acercarse a dios por medio del fuego.

El Yoga de Fuego primero trae tranquilidad y equilibrio a la mente, luego controla varias debilidades y quema impurezas mentales en la conciencia. Finalmente, cuando uno está listo, la conciencia individual se fusiona con la conciencia cósmica.

Hay que probar un postre para saber que es bueno. Uno puede probar yoga de fuego durante algunas semanas y ver por sí mismo lo que hace para el estado mental de uno.