

Gheranda Samhita

Compendio de Gheranda

www.yogaelx.com

Hatha Yoga Pradipika

Capítulo Primero

KRIYA: Introducción general y descripción de veinte técnicas de higiene interior

Introducción.

Me inclino ante el Señor *Shiva* que en el principio enseñó el *hathavidya*, ciencia que destaca como el primer peldaño de la escala que conduce a las supremas alturas del *rajayoga*.

1:1. En una ocasión *Chanda Kapali* fue a la cabaña de *Gheranda* y le saludó con reverencia y devoción.

1:2. ¡Oh, Maestro del Yoga! ¡Oh tú, el mejor de todos los Yoguis! ¡Oh Señor!, quiero aprender la disciplina del *hathayoga* que lleva al conocimiento de la verdad (*tattva-jñāna*).

1:3. El Maestro *Gheranda* respondió: “Sin duda lo pides correctamente. Te enseñaré lo que deseas saber. Escucha con atención”.

1:4. No hay cadenas como las de la ilusión (*māyā*). No hay fuerza como la que proviene de la disciplina (*yoga*). No hay amigo mas elevado que el conocimiento (*jñāna*). Y no hay enemigo mayor que el sentimiento de individualidad (*ahāmkara*).

1:5. De la misma manera que aprendiendo el alfabeto, con la práctica, se pueden dominar todas las ciencias, mediante el dominio del *hathayoga* se adquiere al final el conocimiento de la verdad que libera el alma de la esclavitud.

1:6. De acuerdo con los actos, buenos o malos, se producen los cuerpos de todos los seres vivos, y los cuerpos dan origen a las acciones (el *karma* que conduce al renacimiento). De esta manera, el ciclo se repite como el continuo girar de la rueda de un molino de agua.

1:7. Igual que sube y baja la rueda de un molino al sacar agua del pozo movida por los pistones (llenando y vaciando una y otra vez los baldes), así el alma (*jivātman*) pasa a través de la vida y la muerte movida por sus acciones (*karma*).

1:8. Pero el cuerpo degenera pronto en este mundo, como una vasija de barro fresco sumergida en el agua. Fortálecelo con el fuego del adiestramiento (*ghatastha-yoga*), que vigoriza y purifica el cuerpo.

La vía de los siete pasos.

1:9. Los siete pasos de este adiestramiento psicofisiológico son los siguientes:

1. Purificación, *kriyā*.
2. Fortalecimiento, *dridhata*.
3. Estabilidad, *sthirata*.
4. Calma, *dhirata*.
5. Ligereza, *laguima*.
6. Percepción correcta, *pratyakshatva*.
7. Soledad, *nirliptata*.

1:10-11. - La purificación se adquiere con la práctica regular de los seis *kriyā*. -La fortaleza se consigue mediante *āsana*. -La estabilidad o firmeza se consigue mediante *mudra*. -La calma se consigue mediante *pratyāhara*. -La ligereza se consigue mediante *prānāyāma*. -La percepción correcta se consigue mediante *dhyāna*. - La soledad se consigue mediante *samādhi*.

Los seis *kriyā*, o ejercicios de purificación.

1:12. Los *shatkarma*, o seis ejercicios de purificación, son:

1. *Dhauti*,
2. *Vasti*,
3. *Neti*,
4. *Lauliki*,
5. *Trataka*,
6. *Kapalabhati*.

Primer *kriyā*: *dhauti*.

1:13. Los *dhauti* eliminan las impurezas del cuerpo y son de cuatro tipos: *Antar-dhauti*, o limpieza interna; *Danta-dhauti*, o limpieza dental; *Hrid-dhauti*, o limpieza del esófago; *Mūla-soddhana*, o limpieza del recto.

1:14. *Antar-dhauti*, se subdivide a su vez en cuatro partes: *Vatasara*, o limpieza con aire; *Varisara*, o limpieza con agua; *Vahnisara (agnisara)*, o limpieza con fuego; *Bahishkrita*, o limpieza con extracción.

1:15. *Vatasara-dhauti*:

Imitar con la boca la forma del pico de un cuervo (*kāṅkī-mudra*) e inspirar lentamente. Llenar de aire el estómago y moverlo allí dentro. Después, forzarlo poco a poco hasta expulsarlo a través del recto.

1:16. *Vatasara* es un procedimiento muy secreto que purifica el cuerpo, cura todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

1:17. *Varisara-dhauti*:

Llenar la boca completamente con agua. Tragarla con lentitud. En el estómago, moverla de lado a lado. Después, empujarla poco a poco para expulsarla a través del recto.

1:18. Este procedimiento debe guardarse en secreto; purifica el cuerpo y, practicado con atención, se obtiene un cuerpo luminoso o resplandeciente.

1:19. *Varisara* es el mayor de los *dhauti*. Quien lo ejecute con facilidad purificará su cuerpo impuro y lo transformará en un cuerpo divino (*divya-deha*).

1:20. *Vahnisara (agnisara)-dhauti*: presionar cien veces el abdomen contra la columna vertebral. Esto es *agnisara* o limpieza con fuego. Supone el éxito en la práctica del yoga, cura todas las enfermedades del estómago e incrementa el fuego interior.

1:21. Esta forma de *dhauti*, difícil de lograr aún para los dioses, debe mantenerse en secreto, pues proporciona un cuerpo divino (*divya deha*).

1:22. *Bahishkrita-dhauti*:

Adoptar *kāṅkī-mudra* (boca en forma de pico de cuervo) e inspirar lentamente. Llenar de aire el estómago y mantenerlo allí durante hora y media. Después, empujar forzando el aire hacia los intestinos. Esta *dhauti* debe mantenerse en gran secreto y no revelarlo a nadie.

1:23. A continuación, de pie y sumergido en agua hasta el ombligo, extraer el intestino grueso (*Shakti-nādi*). Lavarlo con la mano hasta que quede completamente limpio. Finalmente, introducirlo de nuevo en el abdomen.

1:24. Este procedimiento, difícil de lograr aún para los dioses, debe mantenerse en secreto, pues proporciona un cuerpo divino (*devadeha*).

1:25. Mientras no se pueda retener el aliento o el aire en el estómago durante hora y media, no podrá efectuarse este gran *dhauti* o purificación, conocido como *bahishkrita*.

1:26. *Danta-dhauti* incluye las siguientes prácticas: Limpieza de los dientes (*danta-mūla-dhauti*), Limpieza de la lengua (*jihvā-dhauti*), Limpieza de los oídos (*karna-dhauti*), Limpieza de los senos frontales (*kapāla-randhra-dhauti*).

1:27. *Danta-mūla-dhauti*: frotar los dientes con polvo de acacia o con tierra pura hasta

que desaparezcan todas las impurezas.

1:28. Esta limpieza dental es un gran *dhauti* y para los yoguis es un procedimiento muy importante en la práctica del yoga. Debe realizarse diariamente, cada mañana, para mantener los dientes sanos. Los yoguis lo aprueban para la purificación.

1:29. *Jihvā-dhauti (jihvā-sodhana)*. Te diré ahora el método para limpiar la lengua, cuyo alargamiento anula la vejez, la muerte y la enfermedad.

1:30. Juntar los dedos medio índice y anular e introducirlos en la garganta. Frotar bien la raíz de la lengua y volver a limpiar, extrayendo las mucosidades.

1:31. A continuación, lavar la lengua y frotarla con mantequilla y leche una y otra vez. Apretarla y tirar de ella repetidamente, como si se ordeñara. Finalmente, sujetando la punta de la lengua con un instrumento de acero, tirar de ella con suavidad.

1:32. Esta práctica debe efectuarse con esmero todos los días a la salida y puesta del sol. De esta forma se consigue el alargamiento de la lengua.

1:33. *Karna-dhauti*: limpiar los orificios de los oídos con los dedos índice y anular. La práctica diaria regular conduce a la percepción de sonidos sutiles (*nada*).

1:34. *Kapāla-randhra-dhauti*: frotar la depresión de la frente junto al puente de la nariz con el pulgar de la mano derecha. Con esta práctica se curan las enfermedades ocasionadas por desórdenes de los humores flemáticos (*dosha*).

1:35. Los *nādi* se purifican y se obtiene la clarividencia, o visión divina (*divya-drishti*). Debe practicarse diariamente al despertar, después de cada comida y al anochecer. 1:36. *Hrid-dhauti* es de tres tipos: *Danda-dhauti* (limpieza con un tallo), *Vamana-dhauti* (limpieza con agua), y *Vāso-dhauti* (limpieza con una tira de tela).

1:37. *Danda-dhauti*: tomar un tallo de plátano, cúrcuma, llantén o caña e introducirlo lentamente en el esófago, sacándolo después con cuidado.

1:38. Con esta práctica se eliminan todas las flemas (*kapha*), bilis (*pitta*) y otras impurezas de la boca y el pecho. Mediante *dandadhauti* se curan todas las enfermedades del pecho.

1:39. *Vamana-dhauti*: después de las comidas se debe beber agua hasta llenar el estómago. a continuación, se debe mantener la mirada un tiempo hacia arriba. finalmente, se procede a vomitar. Ejecutado diariamente, se curan los desórdenes ocasionados por flema (*kapha*) y bilis (*pitta*).

1:40. *Vāso-dhauti*: tragar lentamente una tela delgada de cuatro dedos de ancho y extraerla después. Esto es *vāso-dhauti (vastradhauti)*.

1:41. Con esta técnica se elimina la fiebre y se curan enfermedades abdominales (*gulma*), dilatación del bazo, lepra, enfermedades de la piel, así como los desórdenes producidos por flema (*kapha*) y bilis (*pitta*). Así, día a día, el practicante incrementa su salud, fuerza y ánimo.

1:42. *Mūla-sodhdhana*: *apana* no fluye correctamente mientras no se limpie el recto de forma adecuada. Por tanto, debe efectuarse cuidadosamente la purificación del intestino grueso.

1:43. El recto se limpia repetidas veces con agua, utilizando el dedo medio o un tallo de cúrcuma (*haridra*).

1:44. Esto elimina el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia, aumenta la belleza y el vigor corporal y vivifica la esfera del fuego (jugo gástrico).

Segundo kriyā: vasti.

1:45. Los *vasti* son de dos tipos: *Jala-vasti*; (enema con agua): se realiza metido en el agua; *Shushka-vasti*. (enema seco): se realiza en seco.

1:46. Se denomina *jala-vasti* a la siguiente práctica: sumergido en agua hasta la altura del ombligo. Se adopta la postura de la silla (*utkatāsana*). Se contrae y relaja el esfínter

anal.

1:47. Con este procedimiento se curan desórdenes urinarios (*prameha*), problemas digestivos (*udavarta*) y problemas relacionados con los distintos *prāna* (*krūra-vāyu*). El cuerpo se libera de toda enfermedad y se vuelve hermoso como un dios.

1:48. *Shushka-vasti* (*sthala-vasti*): adoptar la postura de la pinza (*paschimottanāsana*). Mover lentamente hacia abajo los intestinos. Contraer y relajar el esfínter anal mediante *ashvinî-mudra*.

1:49. Con esta práctica se previene el estreñimiento, se aumenta el fuego gástrico y se cura la flatulencia.

Tercer kriyā: neti.

1:50. *Neti-kriyā* Introducir un hilo delgado de medio codo de largo (22 a 28 cm.) por un orificio nasal. Empujarlo hasta que asome dentro de la boca por el interior. Agarrarlo con la mano y tirar de él sacándolo por la boca.

1:51. Con la práctica de *neti-kriyā* se facilita *khechari-mudra*, se curan los desórdenes debidos a la flema (*kapha*) y aumenta la visión interior.

Cuarto kriyā: lauliki.

1:52. Mover con energía los intestinos y el estómago de un lado a otro. Esto es *lauliki-yoga*. Elimina todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

Quinto kriyā: tratakam.

1:53. Mirar fijamente, sin parpadear, cualquier objeto pequeño hasta que empiecen a fluir las lágrimas. Esto se llama *tratakam*, según los sabios.

1:54. Al practicar este *yoga*, se obtiene la *shambavi-mudra*, se eliminan todas las enfermedades oculares y surge la clarividencia.

Sexto kriyā: kapalabhati.

1:55. *Kapalabhati* elimina los desórdenes producidos por la flema (*kapha*) y es de tres tipos: *Vāma-krama* (método por la izquierda); *Vyut-krama* (método inverso); *Shît-krama* (método del sonido). 1:56. *Vāma-krama*: se inspira suavemente por el orificio izquierdo de la nariz y se espira por el derecho. A continuación, se inspira por el derecho y se espira por el izquierdo.

1:57. Esta práctica debe efectuarse sin esfuerzo. Con ella se eliminan los desórdenes producidos por la flema (*kapha*).

1:58. *Vyut-krama*: absorber agua por ambas fosas nasales y echarla lentamente por la boca. Con *vyut-krama* se eliminan los desórdenes producidos por la flema (*kapha*).

1:59. *Shît-krama*: absorber agua por la boca y echarla lentamente por las dos fosas nasales. Con esta práctica, el yogui se vuelve hermoso como el dios Kāma.

1:60. La vejez no llega y la degeneración no le alcanza. El cuerpo se vuelve sano y flexible. Los desórdenes debidos a la flema son eliminados.

Capítulo Segundo ĀSANA: descripción de 32 posturas

Āsanas

2:1. Existen ocho millones cuatrocientas mil *āsana* descritas por *Shiva*. Hay tantas *āsana* como especies de criaturas vivas en el universo.

2:2. De todas ellas, ochenta y cuatro son las mejores y entre éstas, treinta y dos se consideran útiles para la gente corriente.

2:3-6. Las treinta y dos *āsana* que proporcionan la perfección en este mundo material son las siguientes:

1. *Siddhāsana* (postura perfecta)
2. *Padmāsana* (postura del loto)
3. *Bhadrāsana* (postura del bienestar)
4. *Muktāsana* (liberating position)
5. *Vajrāsana* (postura del rayo)
6. *Svastikāsana* (postura afortunada)
7. *Simhāsana* (postura del león)
8. *Gomukhāsana* (postura de cabeza de vaca)
9. *Virāsana* (postura heroica)
10. *Dhanurāsana* (postura del arco)
11. *Mritāsana* (postura del muerto)
12. *Guptāsana* (postura oculta)
13. *Matsyāsana* (postura del pez)
14. *Matsyendrāsana* (postura de Matsyendra)
15. *Paschimottanāsana* (postura de extensión posterior)
16. *Gorakshāsana* (postura de Goraksha)
17. *Utkatāsana* (postura elevada)
18. *Sankatāsana* (postura peligrosa)
19. *Mayurāsana* (postura del pavo real)
20. *Kukkutāsana* (postura del gallo)
21. *Kurmāsana* (postura de la tortuga)
22. *Uttanakurmāsana* (postura de la tortuga en extensión)
23. *Mandukāsana* (postura de la rana)
24. *Uttanamandukāsana* (postura de la rana en extensión)
25. *Vrikshāsana* (postura del árbol)
26. *Garudāsana* (postura del águila)
27. *Vrishāsana* (postura del toro)
28. *Salabhāsana* (postura del saltamontes)
29. *Makarāsana* (postura del cocodrilo)
30. *Ushtrāsana* (postura del camello)
31. *Bhujangāsana* (postura de la cobra)
32. *Yogāsana* (postura de yoga)

2:7. *Siddhāsana*

El practicante que ha dominado sus pasiones debe: Colocar el talón (izquierdo) en contacto con el ano y el otro sobre los genitales. Mantener la barbilla contra el pecho. Permanecer inmóvil y erguido. Dirigir la mirada al entrecejo. Esta postura conduce a la liberación.

2:8. *Padmāsana*

Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Y, de forma análoga, el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cruzar los brazos por la espalda. Sujetar con las manos los dedos gordos de los pies.

Poner la barbilla contra el pecho. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura cura todas las enfermedades.

2:9-10. *Bhadrāsana*

Colocar los talones cruzados debajo de los órganos sexuales. Cruzar los brazos por la espalda. Sujetar con las manos los dedos gordos de los pies. Adoptar jalandarabhandha. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura cura todas las enfermedades.

2:11. *Muktāsana*

Colocar el talón izquierdo en la base de los genitales. Colocar el derecho encima de los genitales. Mantener espalda, cuello y cabeza alineados. Esta postura proporciona *siddhi*.

2:12. *Vajrāsana*

Juntar los muslos, apretados como un diamante. Colocar las piernas debajo del ano (sentarse encima de los pies, con los talones separados). Esta postura proporciona *siddhi*.

2:13. *Svastikāsana*

Colocar cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria). Mantener el cuerpo erguido en esta cómoda posición.

2:14-15. *Simhāsana*

Colocar los talones cruzados y vueltos hacia arriba bajo los órganos sexuales. Poner las rodillas sobre el suelo y las manos apoyadas en las rodillas. Abrir la boca y efectuar *jalandarabhandā*. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura proporciona destruye todas las enfermedades.

2:16. *Gomukhāsana*

Colocar los pies en el suelo con los talones cruzados bajo las nalgas. El cuerpo debe mantenerse firme, con la cara levantada y la boca saliente. Permanecer sentado tranquilamente. Esta postura recuerda el hocico de una vaca.

2:17. *Virāsana*

Colocar un pie sobre el muslo (opuesto) .Girar hacia atrás el (otro) pie.

2:18. *Dhanurāsana*

Extender las piernas en el suelo, rectas como un palo. Sujetar los dos pies con las manos, de tal forma que se doble el cuerpo como un arco.

2:19. *Mritāsana*

Permanecer echado de espaldas en el suelo, completamente extendido, se denomina postura del cadáver. Esta postura elimina la fatiga física y calma la agitación mental.

2:20. *Guptāsana*

Ocultar los pies bajo los muslos y las rodillas. Colocar las nalgas sobre los pies.

2:21. *Matsyāsana*

Adoptar la postura del loto (sin cruzar los brazos por la espalda). Permanecer tendido sobre la espalda. Sujetar la cabeza entre los codos.

2:22-23— *Matsyendrāsana*

Mantener relajada la región abdominal y la espalda. Doblar la pierna izquierda y colocarla sobre el muslo derecho; después colocar en éste el codo derecho y la cara en la palma de la mano derecha. Fijar la vista en el entrecejo. Ésta se denomina postura *matsyendra*.

2:24. *Paschimottanāsana*

Extender las piernas sobre el suelo, rectas como un palo, sin que se toquen los talones. Colocar la frente sobre las rodillas. Sujetar los dedos de los pies con las manos.

2:25-26. *Gorakshāsana*

Colocar los pies vueltos hacia arriba, entre las rodillas y los muslos. Colocar las manos abiertas ocultando cuidadosamente los talones. Contraer la garganta y fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura proporciona el triunfo a los yoguis.

2:27. *Utkatāsana*

Permanecer de puntillas, con los talones levantados del suelo. Colocar las nalgas sobre los talones

2:28. *Sankatāsana*

Apoyar pie y pierna izquierdos sobre el suelo. Rodear la pierna izquierda con la derecha. Colocar las manos sobre las rodillas.

2:29-30. *Mayurāsana*

Colocar las palmas de las manos en el suelo. Apoyar el abdomen sobre los codos. Levantarse sobre las manos con las piernas en el aire, cruzadas en loto. Esta postura

estimula la digestión y elimina las enfermedades abdominales.

2:31. *Kukkutāsana*

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas en loto. Apoyar las manos en el suelo introduciendo los brazos entre los muslos y las pantorrillas. Levantarse en equilibrio sobre las manos, soportando el peso del cuerpo con los codos.

2:32. *Kurmāsana*

Cruzar los talones debajo de los órganos sexuales. Mantener alineadas la espalda, cabeza y cuello.

2:33. *Uttanakurmāsana*

Adoptar kukkutāsana (postura del gallo) .Sujetar el cuello con las manos. Erguirse, estirándose como una tortuga.

2:34. *Mandkukāsana*

Poner los pies hacia atrás. Dedos de los pies tocándose. Rodillas hacia delante (bien separadas).

2:35. *Uttanamandukāsana*

Colocarse en mandukāsana (postura de la rana). Sostener la cabeza con los codos. Estirar el cuerpo como una rana.

2:36. *Vrikshāsana*

Mantenerse de pie sobre la pierna izquierda. Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Permanecer derecho como un árbol plantado en el suelo

2:37. *Garudāsana*

Presionar los muslos contra el suelo. Mantener el cuerpo firme con las manos sobre las rodillas.

2:38. *Vrishāsana*

Colocar el ano sobre el talón derecho. Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha. Colocar el pie izquierdo al lado de la pierna derecha.

2:39. *Salabhāsana*

Ponerse boca abajo en el suelo. Colocar las palmas de las manos en el suelo, a la altura del pecho. Levantar las piernas la altura de un codo (23 cm).

2:40. *Makarāsana*

Ponerse boca abajo con el pecho en contacto con el suelo. Extender y separar (ampliamente) las piernas. Sujetar la cabeza con los brazos. Esta postura aumenta el calor corporal.

2:41. *Ushtrāsana*

Ponerse boca abajo en el suelo. Doblar las piernas hacia atrás. Agarrar los pies con las manos. Contraer fuertemente los músculos abdominales y la boca.

2:42-43. *Bhujangāsana*

Colocar la mitad del cuerpo, desde el ombligo hasta los pies, sobre el suelo. Apoyar las palmas de las manos en el suelo. Levantar la cabeza y la parte superior del cuerpo, como una serpiente. Esta postura aumenta el calor corporal y elimina todas las enfermedades. Con su práctica se despierta kundalini.

2:44-45. *Yogāsana*

Girar los pies hacia arriba y colocarlos (cruzados) sobre las rodillas. Poner las manos sobre el suelo, con palmas hacia arriba. Fijar la mirada en la punta de la nariz.

Capítulo Tercero

MUDRA: descripción de mudras y bandhas

3:1-3. *Gheranda* dijo: hay veinticinco *mudra*. Su práctica proporciona el triunfo al yogui. Son los siguientes:

1. *Mahāmudra* (gran sello)
2. *Nabhomudra* (sello etérico)
3. *Uddiyanabandha* (contracción flotante)
4. *Jalandarabandha* (contracción de la garganta)
5. *Mūlabandha* (contracción raíz)
6. *Mahabandha* (gran contracción)
7. *Mahavedha* (gran penetrador)
8. *Khecharimudra* (sello de la lengua)
9. *Viparitakaranimudra* (sello de la acción inversa)
10. *Yonimudra* (sello del perineo)
11. *Vajrolimudra* (sello vajroli)
12. *Shakticalanamudra* (sello agitador de la energía)
13. *Tadagimudra* (sello del tanque)
14. *Mandukimudra* (sello de la rana)
15. *Shambavimudra* (sello de *Shiva*) *Panchadhāranā* (cinco *dhāranā* o concentraciones)
16. *Pārthivīdhāranā* (tierra - muladhachakra)
17. *Āmbhasīdhāranā* (agua - svādhīstānchakra)
18. *Āgneyīdhāranā* (fuego - manipurachakra)
19. *Vāyavīdhāranā* (aire - anahatachakra)
20. *Ākāshīdhāranā* (espacio - ajñachakra)
21. *Ashvinimudra* (sello del caballo)
22. *Pashinimudra* (sello del pájaro)
23. *Kakimudra* (sello del cuervo)
24. *Matanginimudra* (sello del elefante)
25. *Bhujanginimudra* (sello de la serpiente)

3:4-5. (*Gheranda* dijo:) Maheshvara (*Shiva*), dirigiéndose a su esposa (*Parvati*), recitó las ventajas de los *mudra* como sigue: ¡Oh *Devi*, todos estos *mudra* cuyo conocimiento conduce a quien los practica a la obtención de *siddhi*, deben mantenerse en gran secreto. No se han de enseñar alegremente a cualquiera. Este conocimiento que no es fácil de obtener ni siquiera por los dioses mismos, proporciona felicidad al yogui!

3:6-7. *Mahamudra*

Presionar con firmeza el talón izquierdo contra el ano. Extender la pierna derecha y sujetar el dedo gordo del pie con las manos. Contraer la garganta. Fijar la mirada en el entrecejo.

3:8. Esta técnica cura todas las enfermedades (abdominales) y, en especial, la tisis, el estreñimiento, la inflamación del bazo, la indigestión y la fiebre.

3:9. *Nabhomudra*

En cualquier actividad y en cualquier sitio, el yogui puede practicar *nabhomudra*. Se lleva la lengua hacia arriba (hacia el velo del paladar). Se suspende la respiración con los pulmones llenos.

3:10. *Uddiyanabandha*

Contraer el abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Empujarlo hacia atrás, de manera que los órganos abdominales se aplasten contra la columna vertebral. Quien practique este vuelo (*uddiyana*) continuamente, vencerá la muerte. Gracias a esta técnica, el “gran pájaro” (*hamsa*), la fuerza vital (*prāna*), es forzada insistentemente a “volar hacia arriba” (*uddīna*), es decir, a ascender a lo largo del canal central

(*sushumna-nādi*).

3:11. Entre todos los *bandha*, éste es el mejor. Con su práctica completa se facilita la liberación.

3:12. *Jalandarabandha*

Contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. *Jalandarabandha* cierra los dieciséis *adhara*. Practicado junto con *mahamudra*, destruye la muerte.

3:13. Sus efectos han sido muy comprobados y proporciona excelentes resultados. Quien lo practique durante seis meses, ciertamente logrará su objetivo.

3:14. *Mūlabandha*

Presionar el perineo con el talón del pie izquierdo. Contraer el esfínter anal.

3:15. Colocar el talón derecho sobre los genitales. Presionar contra el pubis. Contraer la región abdominal hacia la columna vertebral. Este *mūlabandha* elimina la decadencia.

3:16. Quien desee cruzar el océano de la existencia debe practicar este *mudra* en secreto.

3:17. Con *mūlabandha* se controla *vāyu*. debe practicarse cuidadosa y diligentemente.

3:18. *Mahabandha*

Presionar el orificio anal con el talón izquierdo. Presionar suavemente este talón con el talón derecho. Lentamente y con cuidado contraer los músculos del recto

3:19. Al mismo tiempo, contraer los músculos del *yoni* (perineo). Retener la respiración (con los pulmones llenos) en *jalandarabandha*. Estas tres contracciones juntas (ano, perineo y

garganta) constituyen *mahabandha*.

3:20. *Mahabandha* es el mayor de los *bandha*. Destruye la decadencia y la muerte. Gracias a su práctica, se realizan todos los deseos.

3:21-22. *Mahavedha*

Igual que la belleza, juventud y encanto de una mujer son inútiles sin un hombre (que la admire), así son *mūlabandha* y *mahabandha* sin *mahavedha*. Sentarse en *mahabandha* y retener el aliento con *uddana kumbhaka* (retención del aliento con los pulmones vacíos junto con *uddiyanabandha*). Esto es *mahavedha*, el que da el éxito a los yoguis.

3:23-24. Quien practique diariamente *mūlabandha* y *mahabandha* con *mahavedha* es el mejor de los yoguis. Para él no existe el miedo a la muerte. La decadencia no le alcanza. Los yoguis deben mantenerlo en secreto.

3:25. *Khecharimudra*

Cortar el tendón inferior de la lengua y mantenerla continuamente en movimiento. Frotarla con mantequilla fresca. Tirar de ella (para alargarla) con un instrumento de acero.

3:26. Con la práctica continua se consigue alargar la lengua. Se logra *khecharimudra* cuando la punta de la lengua puede tocar el entrecejo.

3:27. A continuación, cuando se ha alargado suficientemente la lengua: Llevar la lengua hacia arriba y hacia atrás para tocar el paladar. Con la práctica, se alcanzan las cavidades nasales que comunican con el interior de la boca. Cerrar estos orificios con la lengua (deteniendo la respiración). Fijar la mirada en el entrecejo.

3:28. Con esta práctica desaparecen debilidad, hambre, sed y pereza. No surgen enfermedades, decadencia o muerte. El cuerpo se vuelve divino.

3:29. El cuerpo no puede ser quemado por el fuego, secado por el aire o mojado por el agua. El cuerpo no puede ser mordido por las serpientes.

3:30. El cuerpo se vuelve hermoso. El *samādhi* se alcanza fácilmente. Al tocar los orificios nasales internos con la lengua, se experimentan diversos sabores.

3:31-32. Se experimentan nuevas sensaciones a medida que fluye abundante néctar o ambrosía. Se aprecian sucesivamente sabores: salados, alcalinos, amargos, astringentes, mantequilla, ghê, leche, cuajada, suero, miel y jugo de palmera. Finalmente, se

manifiesta el sabor del néctar.

3:33-35. *Viparitakaranimudra*

El sol (plexo solar) se localiza debajo del ombligo. La luna se localiza en la base del paladar. El proceso mediante el cual el sol asciende y la luna desciende, se llama *vipa*. Es un *mudra* secreto en todos los tantra. Se coloca la cabeza en el suelo con las manos extendidas. Se levantan las piernas y se mantiene la postura con firmeza.

3:36. Con su práctica constante desaparecen la muerte y la decadencia. El yogui logra *siddhi* y no es destruido ni siquiera en *pralaya* (disolución del universo al término de un periodo cósmico)

3:37-42. *Yonimudra* Sentarse en *siddhāsana*. Tapar los oídos con los pulgares, los ojos con los índices, las fosas nasales con los medios, el labio superior con los anulares y el inferior con los meñiques. Inhalar *prāna-vāyu* mediante *kakimudra* y unirlo a *apana-vāyu*. Visualizar los seis *chakra* en orden (ascendente) hasta que despierte *kundalini*. Repetir los mantra *hum* y *hamsa*. Llevar a *Shakti* junto al *jiva*, en el *sahasrarachakra*. Lleno de *Shakti*, unida con el gran *Shiva*, meditar en el supremo gozo. Contemplar la unión de *Shiva* y *Shakti* en este mundo. Completamente extasiado, el yogui comprende que él es *Brahma*. Esta práctica es un gran secreto, difícil de realizar incluso para los *deva*. Quien perfecciona esta práctica entra realmente en *samādhi*.

3:43-44. Con esta práctica, el yogui no resulta afectado por las acciones (mas reprobables), como las de matar a un *Brahman* o a un feto, beber alcohol o contaminar el lecho del *gurú*. Todos los pecados, tanto los más graves como los más leves, quedan completamente destruidos gracias a esta práctica. Por tanto, quien aspire a la liberación deberá efectuar esta práctica.

3:45. *Vajrolimudra*

Apoyar las dos manos en el suelo. Levantar las dos piernas rectas. La cabeza no debe estar en contacto con el suelo. Esta técnica despierta *kundalini* y da longevidad.

3:46-48. Esta práctica es la cumbre de las prácticas del yoga. Facilita la iluminación y perfecciona al yogui. Con ella se logra *bindu-siddhi* (control sobre el semen) y, entonces, se puede lograr cualquier cosa. Aunque se halle sumergido en una vida de placeres, el yogui alcanza la perfección con esta práctica.

3:49. *Shakticalana*

La gran diosa *kundalini*, la energía del yo, la *ātma-Shakti*, duerme en *muladharachakra*. Tiene la forma de una serpiente enroscada con tres vueltas y media.

3:50. Mientras permanezca dormida en el cuerpo, el *jiva* es solo un animal, y no se produce el auténtico conocimiento aunque practique durante diez millones de años.

3:51. Igual que una puerta se abre con una llave, la puerta de *Brahma* se abre despertando *kundalini* mediante el *hathayoga*.

3:52. Ponerse una pieza de tela en la zona de los riñones y sentarse en un lugar oculto, no desnudo, en una habitación exterior, para practicar *Shakticalana*.

3:53. La pieza de tela medirá un codo de largo (22,86 cm) por cuatro dedos (7,62 cm) de ancho. Deberá ser suave, blanca y de un tejido de calidad. Se mantendrá colocada firmemente en su sitio sujetándola con el *katisutra* (una cinta que se ata a las caderas).

3:54-55. Frotar el cuerpo con cenizas. Sentarse en *siddhāsana*. Inhalar *prāna-vāyu* por ambas fosas nasales y unirlo firmemente con *apana*. Contraer el recto con cuidado mediante *ashvinimudra* hasta que el *vāyu* penetre en *sushumna* y manifieste claramente su presencia.

3:56. Reteniendo la respiración mediante *kumbhaka*, la serpiente *kundalini* se siente ahogada, se despierta y se levanta hacia *brahmarandhra*.

3:57. *Yonimudra* no se completa ni se perfecciona sin *Shakticalana*. Primero se practicará *Shakticalana* y después se aprenderá *yonimudra*.

- 3:58. ¡Oh, *Chanda Kapali!*, así es *Shakticalana*. Practica diariamente y con esmero.
- 3:59. Este *mudra* debe mantenerse en secreto, pues elimina la decadencia y la muerte. Por tanto, el yogui que desee la perfección deberá practicarlo.
- 3:60. El yogui que lo practique diariamente llegará a ser un *siddha*, alcanzará el *vighraha-siddhi* y curará todas sus enfermedades.
- 3:61. *Tādāgī-mudra*
Adoptar la postura de *paschimottanāsana*. Ahuecar el abdomen, como si fuera un tanque. Este es el *tādāgī-mudra* (mudra del tanque) que detiene el envejecimiento y la muerte.
- 3:62. *Manduki-mudra*
Mantener la boca cerrada. Girar la punta de la lengua arriba y atrás, contra el paladar (como en un salto de rana). Saborear lentamente el néctar sagrado (*amrita*).
- 3:63. El cuerpo no enferma ni envejece. Se mantiene la juventud y el cabello nunca encanece.
- 3:64. *Shambavi* Se debe fijar la mirada en el entrecejo y concentrarse en el sí mismo esencial.
- 3:65. Los *vedas*, los *shastras* y los *purānas* son como mujeres públicas. Sin embargo, esta práctica debe mantenerse guardada como una dama respetable.
- 3:66. Sin duda, quien domine esta técnica será similar a *Adinātha (Shiva)*, *Nārāyāna (Vishnu)* y *Brahma*.
- 3:67. *Maheshvara* ha dicho: “realmente, quien conoce *shambavi* es *Brahma*”.
- 3:68. *Panchadhāranā*
Una vez explicado *shambavi*, escucha ahora los cinco *dhāranā*. Con ellos se puede lograr cualquier cosa en este mundo.
- 3:69. Con su dominio se puede visitar el cielo (*svarga loka*) a voluntad, se puede viajar a la velocidad del pensamiento y se puede caminar por el aire.
- 3:70. *Pārthivīdhāranā*
Este *tattva* es de color amarillo verdoso, su *bīja-mantra* es *lam*, su forma es cuadrada y *Brahma* es su deidad. Concentrar la mente y *prāna-vāyu* en el elemento tierra mediante *kumbhaka*, durante un periodo de cinco *ghatikas* (dos horas y media). También se denomina *adhodhāranā*. Con su práctica se conquista este elemento y ninguno de sus constituyentes podrá ya causar daño. Proporciona firmeza.
- 3:71. Quien practique esta concentración conquistará la muerte y se convertirá en un *siddha*.
- 3:72. *Āmbhasīdhāranā*
Este *tattva* es de color blanco, como la flor *kunda*, como una concha marina o como la luna; su *bīja-mantra* es *vam*, su forma es circular, como la de la luna, y *Vishnu* es su deidad. Concentrar la mente y *prāna-vāyu* en el elemento agua mediante *kumbhaka*, durante un periodo de cinco *ghatikas* (dos horas y media). Esta técnica de concentración elimina todo dolor. Con ella, el agua no puede causar daño alguno.
- 3:73-74. La muerte por ahogamiento no alcanza a quien practica esta técnica, ni aún en las aguas más profundas. Debe mantenerse en gran secreto, pues su revelación anula sus efectos.
- 3:75. *Āgneyīdhāranā*
Este *tattva* es de color rojo, como el del insecto *indra-gop* y se halla situado en la región abdominal; su *bīja-mantra* es *ram*, su forma es triangular, y *Rudra (Shiva)* es su deidad. Brilla como un sol y confiere *siddhi*. Concentrar la mente y *prāna-vāyu* en el elemento fuego mediante *kumbhaka*, durante un periodo de cinco *ghatikas* (dos horas y media). Esta técnica de concentración elimina el temor a la muerte dolorosa. Con ella, el fuego no puede causar daño alguno.

3:76. La muerte por el fuego no alcanza al yogui que practica esta técnica.

3:77. *Vāyavīdhāranā*

Este *tattva* es de color negro, como el ungüento para los ojos; su *bījamantra* es *yam*, e *Īshvara* es su deidad. Este *tattva* está lleno de *sattva*. Concentrar la mente y *prāna-vāyu* en el elemento aire mediante *kumbhaka*, durante un periodo de cinco *ghatikas* (dos horas y media). Con esta técnica, el practicante puede caminar por el aire.

3:78-79. El dominio de esta técnica elimina la decadencia y la muerte y permite desplazarse por el aire. El aire no mata a quien lo domina. No debe revelarse a los malvados o a los incrédulos, pues se anularían sus efectos.

3:80. *Ākāshīdhāranā*

Este *tattva* es de color del agua pura de mar; su *bīja-mantra* es *ham*, su forma es triangular, y *SadāShiva (Shiva)* es su deidad. Brilla como un sol y confiere *siddhi*. Concentrar la mente y *prāna-vāyu* en el elemento éter mediante *kumbhaka*, durante un periodo de cinco

ghatikas (dos horas y media). Esta técnica de concentración abre la puerta de la liberación.

3:81. Esta técnica es conocida solo por el yogui auténtico. La muerte no le alcanza ni perece en el *pralaya*.

3:82. *Ashvini*

Contraer y dilatar repetidas veces el esfínter anal. Esta práctica despierta *kundalini*.

3:83. Esta técnica elimina las enfermedades del recto, fortalece el cuerpo y evita la muerte prematura.

3:84. *Pashini*

Colocar las dos piernas en la espalda, detrás del cuello y mantenerlas firmes como un *pāsha* (lazo para cazar pájaros). Esta práctica despierta *kundalini*.

3:85. Esta técnica fortalece y aumenta la energía del cuerpo. Debe practicarse con cuidado.

3:86. *Kāḱī-mudra*

Contraer los labios como el pico de un cuervo e inspirar lentamente. Este es el *mudra* del cuervo (*kāḱī*), que elimina todas las enfermedades.

3:87. *Kāḱī-mudra* es un gran *mudra* mantenido en secreto en todos los *tantra*. Con esta práctica se evita toda enfermedad, como un cuervo.

3:88-89. *Matangini*

De pie y sumergido con el agua hasta el cuello, absorber agua a través de las fosas nasales y arrojarla por la boca; a continuación, aspirar agua por la boca y echarla por la nariz (como un elefante).

Repetiendo esta técnica una y otra vez se anula la decadencia y la muerte.

3:90-91. Esta técnica debe ejercitarse en un lugar solitario. Su práctica confiere la fuerza de un elefante y proporciona gran placer al yogui. Debe ejercitarse con gran cuidado.

3:92. *Bhujangini*

Estirar un poco el cuello hacia delante y tragar aire a través del esófago. Este *mudra* de la serpiente anula la decadencia y la muerte.

3:93. Esta técnica elimina rápidamente todas las enfermedades intestinales, especialmente la indigestión y la dispepsia.

Beneficios de los mudra

3:94. ¡Oh, *Chanda Kapali!*, así te he mostrado los mudra, perseguidos por todos los *siddha* y que anulan la decadencia y la muerte.

3:95. No deben enseñarse indiscriminadamente ni debe revelarse a los malvados o a los incrédulos. Debe conservarse cuidadosamente en secreto, aunque resulta difícil, incluso

para los deva.

3:96. Estas técnicas que proporcionan felicidad y liberación deben enseñarse a personas inocentes, calmadas y de mente tranquila, devotas de su *gurú* y que provengan de buena familia.

3:97. Su práctica diaria elimina todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

3:98. Al practicante no le alcanzan ni la muerte ni la decadencia; el agua, el aire y el fuego no le afectan.

3:99. Con su práctica se eliminan la tos, el asma, la inflamación del bazo, la lepra y todo tipo de enfermedades. 3:100. ¡Oh, *Chanda!*, no hay nada mejor para lograr *siddhi*.

Capítulo Cuarto

***PRATYĀHARA*: descripción de la técnica de recogimiento interior**

4:1. A continuación te mostraré la mejor técnica: *pratyāhara*. Con su conocimiento, se dominan todas las pasiones.

4:2. Debe controlarse *citta*, sometiéndola una y otra vez siempre que se distraiga atraída por los objetos externos.

4:3. Hay que apartar la mente del elogio y la censura, de las buenas y las malas palabras, y poner a *citta* bajo el control absoluto del sí mismo.

4:4. Hay que apartar *citta* de los buenos y los malos olores, y de cualquier olor que pueda distraer o atraer a la mente, poniéndola así bajo el control del si-mismo.

4:5. Hay que apartar *citta* de los sabores dulces o agrios, de los Amargos o salados, y de cualquier sabor que pueda atraer a la mente, poniéndola así bajo el control del si-mismo.

Capítulo Quinto

PRĀNĀYĀMA*: descripción de ocho técnicas de respiración y consideraciones estacionales, dietéticas y de purificación de los *nādi

5:1. *Gheranda* dijo: ahora voy a exponer las reglas para el *prānāyāma*. El hombre se vuelve como un dios con su práctica.

5:2. Para practicar *prānāyāma* son necesarias cuatro cosas: lugar adecuado, tiempo (meteorológico) favorable, alimentación moderada y purificación de los *nādi*.

Lugar

5:3. No se debe practicar en una zona alejada (del hogar), ni en un bosque, ni en medio de una ciudad o de una multitud. En caso contrario, no se logra el éxito

5:4. En un país distante se pierde la fe (porque es posible que allí no se conozca el yoga). En un bosque se está indefenso. En medio de una aglomeración se está expuesto a la curiosidad general. Por tanto, hay que evitar estos lugares.

5:5. Debe construirse una cabaña pequeña protegida por muros a su alrededor en un buen país, con un gobernante justo, donde la comida se consiga con facilidad y no haya disturbios.

5:6. En medio del recinto se perforará un pozo y se cavará una cisterna (la cabaña dispondrá de sistemas de suministro de agua potable y recogida y tratamiento de aguas residuales). El sitio no será ni muy elevado ni muy bajo, permaneciendo libre de insectos.

5:7. Debe recubrirse completamente con estiércol de vaca (recubrimiento aislante, insonorización). En este lugar, construido de esta forma en un lugar apartado, se practicará el *prānāyāma*.

Tiempo

5:8. La práctica del yoga no debe iniciarse en invierno (*hemanta*), ni con frío (*shishira*), ni con calor (*grishma*), ni en época de lluvias (*varsha*), pues se pueden contraer enfermedades.

5:9. Se debe comenzar la práctica en primavera (*vasanta*) o en otoño (*sharat*). De esta forma se alcanzará el éxito y no se verá afectado por enfermedades.

5:10. Las seis estaciones se suceden durante todo el año, cada dos meses, pero cada una se experimenta durante cuatro meses.

5:11. Las seis estaciones son:

Vasanta (primavera) *Chaitra* y *vaishaka* Marzo y abril

Grishma (verano) *Jeshta* y *asadha* Mayo y junio

Varsha (lluvias) *Sravana* y *bhadra* Julio y agosto

Sharat (otoño) *Ashvina* y *kartika* Septiembre y octubre

Hemanta (invierno) *Agrahayana* y *pausha* Noviembre y diciembre

Shishira (frío) *Magha* y *phalguna* Enero y febrero

5:12-14. Las estaciones se suceden como sigue:

Magha Vaishaka Vasantanubhava enero-abril

Chaitra Asadha Grishmanubhava marzo-junio

Asadha Ashvina Varshanubhava junio-septiembre

Bhadra Agrahayana Sharadanubhava agosto-noviembre

Kartika Magha Hemantanubhava octubre-enero

Agrahayana Phalguna Shishiranubhava noviembre-febrero

5:15. La práctica debe iniciarse en primavera (*vasanta*) o en otoño (*sharat*), y así se alcanzará el éxito sin problemas.

Dieta

5:16. Quien practique yoga sin moderación en la dieta contraerá distintas enfermedades y no alcanzará el éxito.

5:17. El yogui debe comer arroz, cebada y trigo. Puede comer legumbres (*mudga*, *masha*) y gramíneas. Todo debe ser limpio y puro.

5:18-19. Un yogui puede comer frutas y vegetales propios de la India (pepino, patola; fruto del árbol del pan, *manakachu*; bayas, *kakkola*; fruto de la jojoba; nueces, bunduc; llantén, higos, plátano verde, tallo de llantén y sus raíces, brinjal y frutos y raíces medicinales, *riddhi*).

5:20. Puede comer las cinco hojas de plantas adecuadas para los yoguis: vegetales verdes y frescos, vegetales oscuros, hojas de patola (*vastukusaka*, *hima-lochikasaka*).

5:21. Debe llenarse la mitad del estómago con alimentos puros, dulces y refrescantes. Hay que beber con placer zumos dulces, dejando vacía la otra mitad del estómago. A esto se denomina moderación en la dieta.

5:22. Medio estómago se llenará con comida, una cuarta parte con agua y la cuarta parte restante deberá dejarse vacía para la práctica del *prānāyāma*.

5:23. Al principio de la práctica se deben evitar los alimentos amargos, ácidos, salados, picantes y tostados. No se tomará cuajada, mantequilla, alcohol, vegetales pesados, frutos de la palma y frutos demasiado maduros del árbol del pan.

5:24. Tampoco se tomarán ciertas legumbres (*kulaththa* y *masur*), la fruta *pandu*, calabazas y otras cucurbitáceas, tallos de vegetales, bayas, *kathabel*, *kantabilva* y *palasa*.

5:25. Evitar también *kadamba*, *jambira*, *bimba*, *lukucha*, cebollas, lotos, *kamaranga*, *piyala*, asafétida (*hingā*), *salmani* y *kemuka*.

5:26-27. El principiante debe evitar los viajes frecuentes, la compañía de las mujeres y el calentarse en el fuego. Tampoco es conveniente la mantequilla fresca, el *ghê*, la leche, el azúcar y el azúcar de dátil. Igualmente, el plátano maduro, la semilla de cacao, la granada, los dátiles, la fruta *lavani*, el *amlaki* y todo lo que contenga jugos ácidos.

5:28. Durante la práctica del yoga se puede comer cardamomo, *jaiphal*, clavo,

afrodisíacos o estimulantes, pomarrosa, *haritaki* y dátiles de la palmera.

5:29. Si lo desea, el yogui puede comer alimentos refrescantes y agradables que mantengan los fluidos del cuerpo.

5:30. Se deben evitar los alimentos de digestión pesada, los que estén en mal estado o rancios, los demasiado calientes o demasiado fríos y los muy excitantes.

5:31. No es conveniente bañarse temprano (antes de la salida del sol), ayunar o cualquier otra cosa que agreda al cuerpo. El yogui debe comer varias veces al día y evitar no comer en absoluto o comer demasiado frecuentemente.

5:32. Siguiendo estas indicaciones, se debe iniciar la práctica del *prānāyāma*. Al principio hay que tomar diariamente un poco de leche y *ghê* antes de comenzar los ejercicios de *prānāyāma*; se comerá dos veces al día: una vez al mediodía y otra vez por la tarde.

Purificación de los nādis

5:33. Sentarse de forma calmada y serena sobre un asiento de hierba *kusha*, piel de tigre o de antílope, sobre una manta o directamente sobre la tierra, de cara al este o al norte. Después de purificar los *nādi*, hay que iniciar el *prānāyāma*.

5:34. *Chanda* Kapali dijo: ¡océano de misericordia!, ¿cómo se purifican los *nādi*?, ¿qué es la purificación de los *nādi*? Quiero aprender todo esto.

5:35. *Gheranda* dijo: el *vāyu* no puede entrar en los *nādi* mientras se hallen llenos de impurezas. ¿Cómo puede entonces lograrse el *prānāyāma*? ¿Cómo puede haber conocimiento de los *tattva*? Por tanto, primero hay que purificar los *nādi* y después practicar el *prānāyāma*.

5:36. La purificación de los *nādi* es de dos tipos: *samanu* y *nirmanu*. *Samanu* se efectúa recitando el *bīja-mantra*. *Nirmanu* se realiza practicando la limpieza física.

5:37. La limpieza física o *dhauti* ya se ha enseñado; consiste en seis *sadhana*. A continuación, ¡oh *Chanda*! Escucha el proceso *samanu* para purificar los *nādi*.

5:38. Hay que sentarse en la posición *padmāsana* y efectuar el ritual de adoración al gurú, según indique el Maestro, para purificar los *nādi* y obtener éxito en el *prānāyāma*.

5:39-40. Concentrado en el *vāyu-bīja* (*yam*), lleno de energía y de color humo, inspirar por la fosa nasal izquierda repitiendo mentalmente el *bīja* dieciséis veces. Esto se denomina *puraka*. A continuación, retener la respiración contando sesenta y cuatro repeticiones del *mantra*. Esto es *kumbhaka*. Expirar después lentamente el aire a través de la fosa nasal derecha, mientras se contabilizan treinta y dos repeticiones del *mantra*.

5:41-42. La esencia del fuego (*agni-tattva*) reside en la raíz del ombligo. Hay que levantar el fuego de este sitio y unirlo a la esencia de la tierra (*prithivi-tattva*) para concentrarse profundamente en la luminosidad que se origina. Repetir después el *agni-bīja* dieciséis veces, mientras se inspira por la fosa nasal derecha; retener el aire mientras se repite el *mantra* sesenta y cuatro veces y espirar después por la fosa nasal izquierda repitiendo el *mantra* treinta y dos veces.

5:43-44. A continuación, se fija la mirada en la punta de la nariz, contemplando allí el reflejo luminoso de la luna, mientras se inspira por la fosa nasal izquierda, repitiendo dieciséis veces el *bīja tam*; seguidamente, retener y repetir el *bīja tam* sesenta y cuatro veces, mientras se contempla cómo el néctar que fluye de la luna hacia la punta de la nariz recorre todos los *nādi* purificándolos. Manteniendo esta contemplación, espirar repitiendo treinta y dos veces el *prithivibīja lam*.

5:45. Mediante estos tres *prānāyāma* se purifican los *nādi*. Una vez hecho esto, sentado firmemente, practicar el *prānāyāma* normal.

Prānāyāma

5:46. El *kumbhaka* puede ser de ocho tipos: *sahita*, *sūryabheda*, *ujjayi*, *sitali*, *bhastrika*, *bhramari*, *murcha* y *kevala*.

1.-Sahita

5:47. *Sahita-kumbhaka* puede ser de dos clases: *sagarbha* y *nirgarbha* (con sonido y sin sonido). *Sagarbha* es el *kum* efectuado mientras se repite el *bīja-mantra*, y *nirgarbha* el que se hace sin esa repetición

5:48. Primero te diré el *sagarbha*. Sentado en la postura *sukhāsana*, de frente al este o al norte, debe contemplarse *Brahma* lleno de *rajas*, con un color rojo como la sangre, bajo la forma de la letra sánscrita “a”.

5:49. El sabio practicante debe inspirar por ida repitiendo la letra “a” (de “*aum*”, u “*om*”) dieciséis veces. Justamente, al finalizar la inspiración y antes de la retención, se debe adoptar *uddiyanabandha*.

5:50. Retener el aire mientras se repite sesenta y cuatro veces la letra “u” y se contempla a Hari, de color negro y cualidad *sattva*.

5:51. Espirar a continuación por pingala, repitiendo *makara* (la letra sánscrita “m”) treintaidos veces, contemplando ahora a *Shiva* de color blanco y cualidad *tamas*.

5:52. Después, inspirar a través de pingala, retener con *kumbhaka* y espirar a través de ida, tal como se ha mostrado anteriormente, alternando la respiración por ambas fosas nasales.

5:53. Practicar de este modo una y otra vez, alternando los orificios nasales. Al completar la inspiración tapar ambas fosas nasales; la derecha con el pulgar y la izquierda con el anular y el meñique, sin emplear en ningún caso el índice ni el dedo medio. Las fosas nasales se mantendrán tapadas mientras dure el *kumbhaka*.

5:54. El *nirgarbha* se realiza sin repetir el *bīja-mantra*. El período de *puraka*, *kumbhaka* y *rechaka* puede extenderse desde uno hasta cien *mātras*.

5:55. Lo mejor es veinte *mātra*, es decir, un *puraka* de 20 segundos, un *kumbhaka* de 80 y un *rechaka* de 40. Dieciséis *mātra* es el término medio, es decir, 16.64.32. Doce *mātra* es el más bajo, es decir, 12.48.24. Así, el *prānāyāma* es de tres tipos.

5:56. Practicando el *prānāyāma* más bajo durante cierto tiempo, el cuerpo empieza a transpirar abundantemente. Con el *prānāyāma* intermedio el cuerpo empieza a temblar, especialmente a lo largo de la columna vertebral. Con el *prānāyāma* superior, el cuerpo se eleva en el aire, es decir, se logra levitar. Estos signos reflejan el éxito en cada uno de los tres tipos de *prānāyāma*.

5:57. Mediante el *prānāyāma* se logra levitación (*khechari-Shakti*), se curan las enfermedades, se despierta *Shakti*, se obtiene serenidad mental, se potencian los poderes paranormales y se logra un estado de felicidad mental. Realmente, el practicante de *prānāyāma* es feliz.

2.-Sūryabheda

5:58-59. Inspirar con la máxima energía por *pingala*; retener cuidadosamente con *jalandaramudra*. Mantener *kumbhaka* hasta que brote transpiración en la raíz de los cabellos y en las uñas.

5:60. Los *vāyu* son diez: *prāna*, *apana*, *samāna*, *udāna* y *vyāna*; *naga*, *kūrma*, *krikara*, *devadatta* y *dhananjaya*.

5:61-62. *Prāna* se mueve siempre en el corazón, *apana* en la esfera del ano, *samāna* en la región del ombligo, *udāna* en la garganta y *vyāna* se encuentra por todo el cuerpo. Estos son los cinco *vāyu* principales, pertenecen al cuerpo interior y se denominan *prānanādi*. Los cinco *vāyu naga-nādi* pertenecen al cuerpo exterior.

5:63-64. A continuación te mostraré el ámbito de éstos cinco *vāyu* externos. *Naga-vāyu* realiza la función de eructar, *kūrma* abre los párpados, *krikara* produce los estornudos, *devadatta* los bostezos y *dhananjaya* impregna por completo todo el cuerpo material y no lo abandona ni siquiera después de la muerte.

5:65. *Naga-vāyu* origina la conciencia, *kūrma* la vista, *krikara* el hambre y la sed, *devadatta* hace bostezar y *dhananjaya* engendra el sonido; éste último no abandona el cuerpo jamás.

5:66-67. El practicante debe levantar todos estos *vāyu*, inspirando por el *sūrya-nādi*, desde la raíz del ombligo; después debe expirar a través de *ida-nādi* de forma suave y sin interrupción. Inspirar nuevamente por el orificio nasal derecho, retener el aire en la forma indicada y espirar de nuevo, repitiendo todo el proceso una y otra vez. La inspiración siempre se efectúa a través de la fosa nasal derecha.

5:68. *Sūryabheda-kumbhaka* destruye la decadencia y la muerte, despierta la *kundaliniShakti* y aumenta el fuego corporal. ¡Oh *Chanda!*, así te he enseñado *sūryabheda-kumbhaka*.

3.-Ujjayi

5:69. Cerrar la boca, inspirar el aire del exterior por ambas fosas nasales y ,al mismo tiempo, elevar el aire interno desde el pecho y la garganta y mantener ambos en la boca.

5:70. Efectuar un vigoroso *kumbhaka*, practicando *jalandara*, y luego expirar el aire por la boca.

5:71-72. Todo se logra mediante *ujjayi-kumbhaka*. Nunca se contraen enfermedades por flema, ni padecimientos nerviosos, indigestión, disentería, tuberculosis, tos, fiebre o inflamación del bazo. Quien practica *ujjayi* anula la decadencia y la muerte.

4.-Sitali

5:73. Inspirar el aire por la boca, con la lengua estirada hacia fuera y curvada, llenando lentamente la zona abdominal. Retener el aire por un breve tiempo y expirar a continuación por ambas fosas nasales.

5:74. *Sitali-kumbhaka* proporciona el éxito y el yogui debe practicarlo en todo momento. De esta forma se evitará la indigestión y los desórdenes surgidos del desequilibrio entre *kapha* y *pitta*.

5.-Bhastrika

5:75. Igual que el fuelle del herrero se dilata y contrae constantemente, debe inspirarse lentamente por ambas fosas nasales ensanchando el abdomen; a continuación, espirar con fuerza produciendo un sonido semejante al del fuelle.

5:76-77. Tras efectuar veinte veces esta técnica, debe retenerse la respiración con los pulmones llenos (*kumbhaka*) y después espirar como antes. El sabio realizará todo este proceso tres veces; nunca padecerá enfermedades y estará siempre sano.

6.-Bhramari

5:78. El yogui debe practicar *puraka* y *kumbhaka* tapándose los oídos con las manos, pasada la medianoche y en un lugar donde no se oigan los animales ni ningún otro ruido.

5:79-80. Entonces se escucharán varios sonidos en el interior del oído derecho. Al principio se oirá como el canto de un grillo, después, sucesivamente, como el sonido de la flauta, el ruido del trueno, el de un escarabajo, el de campanas, el del gong metálico, trompetas y timbales, *miridanga*, tambores de guerra y *dundubhi*.

5:81-82. Practicando diariamente este *kumbhaka*, se conocen todos estos sonidos.

Finalmente, se escucha el sonido anahata, que proviene del corazón. Este sonido origina una resonancia, y en esa resonancia hay una luz. La mente debe sumergirse en esa luz. Cuando la mente se concentra profundamente, se alcanza paramapada (la sede mas alta de Vishnu). Con el dominio de este *bhramari-kumbhaka* se obtiene el *samādhi*.

7.-Murcha

5:83. Mientras se efectúa *kumbhaka* con comodidad, aislar la mente de todo objeto y fijar la atención en el entrecejo. Esto ocasiona el desfallecimiento de la mente y da la felicidad, ya que uniendo *manas* y *atman* se obtiene realmente el *samādhi*.

8.-Kevala

5:84. El aliento de toda persona, al inspirar, produce el sonido *sah* y al espirar, el sonido *ham*. Estos dos sonidos forman *soham* (yo soy ello), o bien, *hamsa* (el gran cisne). A lo largo de todo el día se respira 21.600 veces de este forma (es decir, 15 respiraciones por minuto). Todo *jiva* (ser vivo) realiza constantemente este *japa*, sin ser consciente de ello. Esto se denomina *ajapa gayatri*.

5:85. Este *ajapa-japa* se realiza en tres sitios: en *muladharachakra*, en *anahatachakra* y en *ajñachakra*.

5:86-87. El cuerpo mide 96 dedos de largo (1,828 m), por término medio. La longitud normal de la corriente de aire espirado es de 12 dedos (22,86 cm); cuando se canta, esta corriente mide 16 dedos (30,48 cm); al comer es de 20 (38,10 cm); al caminar es de 24 (45,72 cm); al dormir es de 30 (57,15 cm); al copular es de 36 (68,58 cm) y al hacer ejercicio físico es aún mayor.

5:88. Reduciendo la longitud normal del flujo de aire espirado, por debajo de 12 dedos y haciéndola cada vez menor, se alarga la duración de la vida. Por contra, aumentando la longitud de la corriente de aire, la duración de la vida se reduce.

5:89. Mientras el aliento permanezca dentro del cuerpo, no habrá muerte. Cuando toda la corriente de aire se encuentra dentro del cuerpo, sin dejar que nada se escape, se produce *kevala-kumbhaka*.

5:90-91. Todos los *jiva* recitan constante e inconscientemente el *ajapamantra*, durante un número indeterminado de veces cada día. Pero un yogui debe recitarlo conscientemente y contabilizándolo. Doblando el número de *ajapa* (es decir, con 30 respiraciones por minuto) se logra *manonmani-avastha*. En esta técnica no hay *rechaka* y *puraka* normales. Solo hay *kevala-kumbhaka*.

5:92. Inspirar por ambas fosas nasales y realizar *kevala-kumbhaka*. El primer día, el aliento se retiene entre una y sesentaicuatro veces.

5:93-94. *Kevala* debe realizarse ocho veces al día, una vez cada tres horas. También puede efectuarse cinco veces al día, como sigue: por la mañana muy temprano, al mediodía, al atardecer, a medianoche y al final de la noche. Se puede optar también por practicar tres veces al día: por la mañana, a mediodía y por la tarde.

5:95-96. Hasta que se logre el éxito en *kevala*, debe aumentarse la longitud del *ajapa-japa*, de una a cinco veces diarias. Quien conozca el *prānāyāma* y el *kevala* será un auténtico yogui. ¿Qué no logrará en este mundo quien haya triunfado en *kevala-kumbhaka*?

Capítulo Sexto.

DHYĀNA: descripción de varias técnicas de meditación

6:1. *Gheranda* dijo: “*dhyāna* es de tres clases: *sthūla*, *sūkshma* y *jyotish*”. Cuando se contempla una forma concreta, como el *gurú* o el *ishtadevatā*, se llama *sthūla*. Cuando se contempla a *Brahma* o *prakriti*, como una masa luminosa, se denomina *jyotish*. Cuando a *Brahma* como *bindu* y a *kundalini*, se denomina *sūkshma*.

Sthūla dhyāna

6:2-8. Con los ojos cerrados, imaginar que hay un mar de néctar dentro del corazón y en medio de éste mar hay una isla de piedras preciosas, cuyas arenas están formadas de diamantes y rubíes pulverizados. Por todas partes se observan árboles *kadamba*, llenos de fragantes flores; cerca de éstos árboles, como en un terraplén, se observa una fila de árboles en flor, tales como *malati*, *mallika*, *jati*, *keskara*, *champaka*, *parijata* y *pakdma*, extendiendo su fragancia por todos lados. El yogui debe imaginar que en medio de este jardín se levanta un hermoso árbol *kalpa*, con cuatro ramas que representan los cuatro vedas, lleno de flores y de frutos. Allí revolotean los insectos y cantan los cuclillos. Bajo el árbol, el yogui debe imaginar una rica plataforma de piedras preciosas y sobre ella un fastuoso trono de joyas incrustadas, y que sobre ese trono se sienta su *ishtadevatā*, tal como le ha enseñado su *gurú*. Se debe contemplar exactamente esa forma con los adornos y el vehículo de la deidad. La contemplación continuada de esta manera es *sthūla-dhyāna*.

6:9-11. Otra técnica es la siguiente: el yogui debe imaginar que en el pericarpio del gran loto de los mil pétalos (*sahasrarachakra*) hay un loto mas pequeño, de doce pétalos, de color blanco y muy luminoso, con doce letras *bīja*, denominadas *ha*, *sa*, *ksha*, *ma*, *lam*, *vam*, *ram*, *yam*, *ham*, *sam*, *kham*, *prem*. En el pericarpio de este loto menor hay tres líneas que forman un triángulo (*a*, *ka*, *tha*), con tres ángulos denominados *ha*, *la*, *ksha*. En medio de éste triángulo está el *prānava OM* (AUM).

6:12. A continuación, contemplar dentro de éste el lugar donde residen *nada* y *bindu*. En este sitio hay dos cisnes y un par de sandalias de madera.

6:13-14. Después debe contemplarse al *gurú-deva*, con tres brazos y tres ojos, vestido con ropas blancas y puras, ungido con pasta blanca de sándalo y cubierto de guirnaldas de flores blancas. A la izquierda de la deidad está *Shakti*, de color rojo sangre. Contemplando de éste modo al *gurú*, se logra *sthūla-dhyāna*.

Jyotish dhyāna

6:15. *Gheranda* dijo: “te he mostrado *sthūla-dhyāna*. Escucha ahora la contemplación de la luz por medio de la cual el yogui alcanza el éxito y conoce su auténtica naturaleza”.

6:16. En mula está *kundalini*, en forma de serpiente. El *jivātman* reside allí como la llama de una lámpara. Debes contemplar esta llama como el *Brahma* luminoso. Esto se denomina *tejo-dhyāna* o *jyotish-dhyāna*.

6:17. Otra técnica es la siguiente: el yogui debe contemplar la luz del *OM*, como una llama en medio de las cejas, sobre el *manas*. Éste es otro método para contemplar la luz.

Sukshma dhyāna

6:18-19. ¡Oh *Chanda!*, has escuchado ya la técnica de *tejo-dhyāna*.

Escucha ahora *sūkshma-dhyāna*. Cuando por una gran suerte se despierta *kundalini*, se reúne con *ātmam* y abandona el cuerpo físico a través de las puertas de los ojos, se regocija marchando por el camino real (cuerpo sutil o *sūkshma-sharīra*). Pero no puede verse debido a su sutileza y a su enorme movilidad.

6:20. Sin embargo, el yogui logra su objetivo realizando *shambavimudra*, es decir, mirando fijamente el espacio sin pestañear (entonces, podrá ver el *sūkshma-sharîra*). Esto se denomina *sūkshma-dhyāna*, difícil de lograr incluso para los mismos *deva*, pues constituye un gran misterio

6:21. *Jyotish-dhyāna* es cien veces superior a *sthūla-dhyāna*; pero *sūkshmadhyāna* es cien mil veces superior a *jyotish-dhyāna*.

6:22. ¡Oh *Chanda!*, de esta forma te he explicado *dhyāna-yoga*, un conocimiento muy valioso pues por medio de él se logra conocer la auténtica naturaleza del ser. Es por esto precisamente que se exalta *dhyāna*.

Capítulo Séptimo

SAMĀDHI: descripción de varias técnicas para inducir el éxtasis

7:1. El *samādhi* es un tipo de yoga magnífico, que se adquiere gracias a una gran suerte. Se obtiene *samādhi* gracias a la bondad y gentileza del gurú, y por la intensa dedicación que se le preste.

7:2. Esta fantástica técnica del *samādhi* la dominará pronto aquel yogui que tenga confianza en el conocimiento, en su *gurú* y en si mismo, y cuya mente se abra a la inteligencia todos los días.

7:3. *Samādhi* o *mukti* es la liberación de todos los estados de conciencia y consiste en separar *manas* del cuerpo para unirlo a *paramātmán*.

7:4. Yo soy *Brahman*, no soy nada mas; realmente soy *Brahman* y no me afecta el sufrimiento; soy *sat-cit-ānanda*, siempre libre; participo de una única esencia.

7:5-6. El *samādhi* tiene cuatro formas: *dhyāna*, *nada*, *rāsananda* y *laya*, que se logran respectivamente mediante *shambavi*, *khechari*, *bhramari* y *yonimudra*. El *samādhi* del *bhaktiyoga* es el quinto; y el *samādhi* del *rajayoga*, que se obtiene mediante *manomurchakumbhaka*, es el sexto.

Dhyāna-yoga-samādhi

7:7. Ser consciente de *ātman* mientras se efectúa *shambavi*. Cuando se consigue contemplar a *Brahman* en *bindu*, hay que concentrarse en ese punto.

7:8. Llevar *ātman* hacia *akāsha* y *akāsha* hacia *ātman*, fusionándolos. De esta forma, con *ātman* lleno de *akāsha*, no habrá ningún obstáculo; y lleno de completa felicidad, el practicante entrará en *samādhi*.

Nada-yoga-samādhi

7:9. Dar vuelta la lengua hacia arriba y atrás, cerrando los conductos de aire, realizando así *khechari*. Con esta técnica se provocará el *samādhi*. No es preciso nada más.

Rāsananda-yoga-samādhi

7:10-11. El practicante debe realizar *bhramari* inspirando y espirando lentamente el aire, mientras escucha un zumbido como el de un escarabajo (o un moscardón). Debe concentrar *manas* justo en el centro de este zumbido. Con esta técnica se logrará el *samādhi* y surgirá el conocimiento *soham* (soy ello), alcanzando una gran felicidad.

Laya-yoga-samādhi

7:12-13. El practicante debe realizar *yonimudra*, mientras imagina que el yo es *Shakti*, que el *purusha* es *paramātmán* y que ambos forman solo uno. De esta manera se logra *samādhi* y se llega a comprender *aham-Brahman* (soy *Brahman*). Esto conduce directamente al *advaita-samādhi* (*samādhi* no dual).

Bhakti-yoga-samādhi

7:14-15. Contemplar dentro del corazón el . Llenarse de éxtasis por tal contemplación, derramando lágrimas de felicidad y absorbiéndose por la emoción. Esto conduce al *samādhi* y a *manomani-avastha*.

Raja-yoga-samādhi

7:16. El practicante debe realizar *mano-murcha-kumbhaka*, mientras se unen *manas* y *ātman*. Con esta unión se obtiene el *rajayoga-samādhi*.

7:17. ¡Oh *Chanda!*, de esta manera te he mostrado el *samādhi*, que conduce a la liberación. *Rajayoga-samādhi*, *unmani* y *sahajavastha* son sinónimos que hacen referencia a la unión de *manas* y *ātman*.

7:18. *Vishnu* está en el agua, en la tierra, en la cima de la montaña, en medio del fuego y de las llamas volcánicas; todo el universo está lleno de *Vishnu*.

7:19. Todo lo que camina sobre la tierra, o que se mueve en el aire, los seres vivos, los árboles, arbustos, raíces, plantas trepadoras, hierbas, etc., los océanos y montañas; todos te reconocen como *Brahman*. Contempla todo en *ātman*.

7:20. *Ātman*, confinado dentro del cuerpo, es *caitanya*. Es intrínsecamente lo Eterno, lo Supremo. Debe contemplarse separada del cuerpo físico, libre de deseos y pasiones.

7:21. Así se obtiene el *samādhi*, liberándose de todos los deseos, del apego al propio cuerpo, la familia, los amigos y las riquezas. Liberándose de todo apego, el practicante obtiene el *samādhi* absoluto.

7:22. *Shiva* ha revelado muchos *tattva*, como *laya amrita* y otros. Te he mostrado todos ellos en un resumen que te conducirá a la emancipación.

7:23. ¡Oh *Chanda!*, de esta forma te he mostrado el *samādhi*, difícil de obtener. Si lo logras, no volverás a renacer en este plano de existencia.