

CARÁTULA PRIMERA EDICIÓN BOGOTÁ  
18 de Enero de 1961

# **YUG YOGA YOGHISMO**

**UNA MATEISIS DE PSICOLOGÍA**

(Con vocabulario e índice de materias)

**POR EL**

**MAHATMA CHANDRA BALA**

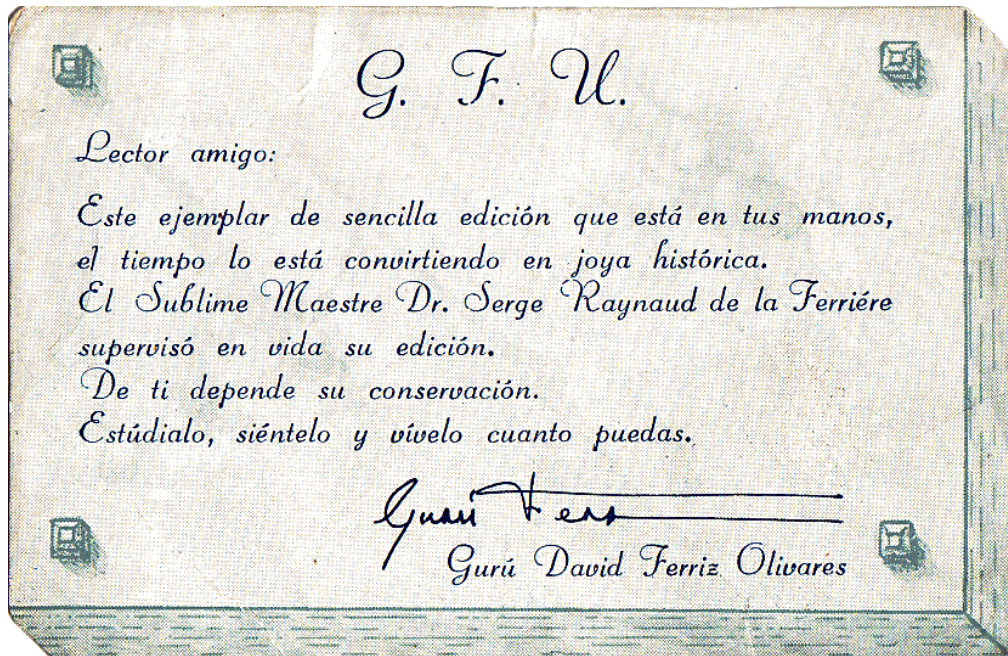
**Dr. Serge Raynaud de la Ferrière**

-----0-----

**EDITORIAL DIANA**

**MÉXICO**

1ª. Edición, junio de 1969  
8ª. Impresión, noviembre de 1974



Título original en francés: YUG, YOGA, YOGHISME *Une mathesis de la psychologie* – Traducción y supervisión a cargo del Gurú Dr. David Ferriz Olivares, Coordinador General de la Literatura de la G.F.U. – DERECHOS RESERVADOS © - Edición original de la *Gran Fraternidad Universal* (Fundación del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière) – Copyright ©, 1969, por EDITORIAL DIANA, S. A. – Calles de Tlacoquemécatl y Roberto Gayol, México 12, D. F. – *Impreso en México – Printed in México.*



## MAHATMA CHANDRA BALA

**(Dr. Serge Raynaud de la Ferrière)**

El Mahatma Chandra Bala (Sublime Maestro RaYNaud de la FerRIère) simbolizando al Aguador (Era Astronómica del Aquarius) al beber de su *lotha*, cumpliendo y personalizando así las palabras de Jesús el Cristo al proclamar que los que bebieren del agua espiritual no tendrán más sed.

(Juan IV – 13 y 14, y VII 37).

¿Cómo curarse de las enfermedades? . . .

¿Cómo evolucionar espiritualmente? . . .

Un libro de filosofía oriental adecuado al Occidente

# EL YOGHISMO

(UNA MATEISIS DE PSICOLOGÍA)

POR EL

MAHATMA CHANDRA BALA

**Dr. Serge RaYNaud de la FerRIère**

Supremo Regente de la Augusta GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL  
Venerable Dignatario Superior de la MAHA SAT KUMBHA SANGHA  
Presidente de la FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE SOCIEDADES  
CIENTÍFICAS

# Segunda Parte

## EL SISTEMA YOGA (SU PRÁCTICA)

en edición aprobada por el Gurú de la JÑANA

Autor Sat Gurú de la JÑANA Dr. S. R. de la Ferrière

Traducción por el Apóstol de la JÑANA Dr. David Ferriz Olivares



Así como es indispensable ejecutar asanas en cualquiera de las líneas del Yoghismo, así también el hecho de practicarlas, no otorga a nadie el título de Yoghi, ni proporciona siquiera la noción de la Yoga.

*(Gurú Chandra Bala)*

Según el **Shiva-Sambhita** (Cáp. V-14) existen cuatro estadios para cada grado de iniciación: Mantra-yoga, Hatha-yoga, Laya-yoga y Raja-yoga. Se sabe que este orden no es respetado por todas las Escrituras Yoghísticas, pero después abordaremos este tema; de todas maneras para cada una de estas doctrinas particulares existen las mismas disciplinas básicas que principian por las asanas más o menos intensivas, según la línea escogida.

En el Yoghismo, como en todo, tenemos dos polaridades: un método positivo y otro negativo, si así se puede decir, de tal manera que **mantra-yoga, bhakti-yoga, raja-yoga**, etc., constituyen técnicas pasivas, negativas que implican un trabajo subjetivo, en tanto que **hatha-yoga**, la **jñana**, la **laya**, etc., son los aspectos positivos, activos, objetivos. Podemos reducir estos métodos a dos solamente, quedando todos los otros como derivados: se trata de la HATHA-YOGA para el trabajo activo y concreto y de la BHAKTI-YOGA en lo meditativo y abstracto. Comprendemos enseguida que la **mantran** es un aspecto de la bhakti, es del dominio devocional, y que la **raja** pertenece a un orden mental, a una gimnástica cerebral, es el más alto punto de la metafísica, pero que sin embargo es aun pasiva y una variedad dependiente de la bhakti y de la mantra-yoga. La **jñana** o yoga científica, es el estudio técnico de la filosofía pero llevado a la práctica, es la intelectualidad activa; así también la **laya** o método de disolución de las facultades mentales constituye la abolición del plano subjetivo y esta actividad surge de la Hatha-yoga (yoga de tipo concreto).

Las actividades en lo mental son el mayor obstáculo en Yoga y son las siguientes:

PRAMANA (discernimiento de los hechos).

VYPARYAYA (falsos conocimientos), es la noción contraria de los hechos.

VIKALPA (imaginación).

NIDRA (sueño), es la experiencia de la inconsciencia.

SMRITI (memoria).

Para todas estas cuestiones podemos remitirnos a los textos clásicos: **Vedas, Puranas, Itihasas, Dharma-Shastras, Tantras**, etc., entre tantos otros Libros Sagrados de la Tradición. Creo haber ya mencionado el **Rnam-Snang-Ngon-Byang**, el cual es el tratado tibetano sobre Yoga.

Según Patanjali los ocho elementos de la Yoga (abstinencias, observancias, posturas, control de la respiración, control de percepciones externas, meditación, concentración e identificación) son considerados dentro de tres períodos: los cuatro primeros elementos son considerados como BAHIRA-ANGA (período externo) y los cuatro restantes ANTARA-ANGA (período interno) y dentro de éstos, los tres últimos (dharana, dhyana y samadhi) como SAMYAMA (período ligado). Estos ocho elementos equivalen a **grados**. En el Kalyana (yoga-anka) está expresado que los siete grados de la Hatha-yoga son:

1º: los seis actos de purificación (Dhauti, Neti, Nauli, Basti, Trataka para los ojos, Kapalabhati que es un soplo respiratorio para el sistema vascular, y finalmente, la eliminación de Kapha o flema) los cuales constituyen las sadhanas que son practicadas por un Sadhaka (buscador) de dos maneras principales: **pranayama** y **bija-mantra**.

2º: Las posiciones y las actitudes,

3º: La retracción mental,

4º: Control del aliento,

5º: Abstinencias,

6º: Contemplación, que equivale a la meditación y a la concentración,

7º: Identificación (o sublimación).

Los procesos de las purificaciones (Shatkarmas), están aquí considerados como lo más importante para ser realizado en primer lugar, enseguida las asanas y los mudras; en tercer lugar viene el **pratyahara** (el cual es la supresión, o mejor dicho, el control de las percepciones sensoriales orgánicas) definido como retracción mental, es decir, adquirir el hábito de no ser ya afectado, no saber de odio ni de amor, retirar todas las consideraciones afectivas y por lo tanto mentales. El control del aliento (pranayama) viene aquí en cuarto lugar como en el orden tradicional ya explicado más de una vez. Las abstinencias que son consideradas habitualmente como lo primero que se debe practicar vienen aquí (según el Kalyana) en quinto lugar. Bajo el término contemplación se entiende lo que Patanjali cita como meditación y concentración (dharana y dhyana) y lo cual es seguido casi siempre por los yoghis en ese orden de ideas, pero en caso de que el alumno esté dotado de una predisposición especial esto permite evidentemente hacer una síntesis de los dos aspectos. En verdad, cuántos encuentran muy difícil comprender que meditar no es la idea en lo vago, que el sueño o el ensueño no tiene nada que ver con la meditación y me ha sido muy difícil hacer comprender a los occidentales la diferencia entre dharana y dhyana.

Finalmente, después de estas purificaciones primordiales de los Nadis-sanshodhana (arterias interiores) viene la neutralización de **nirliptata** (efecto de los contactos con el mundo) para llegar a MUKTI (liberación final).

El **Yoghi-Rudha** (adepto de la Yoga que cabalga sobre el método y ya carece de deseo) para perfeccionarse debe entregarse persistentemente y a cada instante a llegar a ser un **Mumukshu** (buscador de la Liberación) quien se ha de abstener completamente de derramar el **prana-vayu** (energía vital) en el uso de los Siddhis



(los ocho poderes que ya hemos visto al principio del libro) (118) y quien aspira sobre todo a ser un Imperturbable hasta el punto de VINISHPANNA-SAMADHI que es el estadio alcanzado por el Yoghi en la Identificación total con el Ser Supremo.

Se debe reconocer la Gran Abstinencia (Mahavrata) que constituye la observancia de las cinco abstinencias principales: AHIMSA, SATYA, ASTEYA, BRAHMACHARIA, APARIGRAHA, o sean, la no violencia, la veracidad, la honestidad, la castidad y la no-posesión, según Patanjali. Sin embargo, los Upanishads señalan diez (no-violencia, veracidad, honestidad, castidad, afabilidad, rectitud, perdón, resistencia, templanza y pureza) y a su vez los Brahmana-Upanishads indican de 32 a 33 abstinencias.

**Sin embargo, en todas las disciplinas sobresale un acontecimiento primordial e indispensable ante cualquier tentativa o esperanza de éxito: es el GURÚ. Las relaciones del Gurú y del Chellah son descritas en el capítulo III versículos del 10 al 19, del Shiva-Samhita, en el cual nos damos cuenta de que nada tiene tanta importancia como el Maestro, el Guía, el Instructor que lo puede todo y sin el cual nada se puede. Varios clásicos y los Libros y Escrituras Sagradas han insistido en la importancia de servir al Gurú, de vivir para el Maestro, de tener su esperanza en Él, por lo cual es obvio hacer mayor hincapié.**

En este capítulo insisto en el hecho de que los ejercicios no constituyen el único factor de la Yoga, las asanas son indispensables en cualquier vía que se escoja, pero en cierto modo no son las primeras reglas y por ello he mencionado varias teorías diferentes para poner en evidencia los casos de cambios de reglas, y también para sentar de una vez por todas la idea de que las asanas son como las letras del alfabeto cuando se comparan a una valiosa literatura: es indispensable conocer y usar las letras desde el principio, aun cuando se piense muy poco en ellas en la composición de un poema; las asanas son el abc de la Yoga, pero deben ser practicadas sin ninguna dificultad y sin retraso especial a fin de estar en capacidad de practicar el sistema completo sin sentir molestias por el hecho de ejecutarlas.

Por esta razón, según algunas teorías, la Hatha-yoga es la primera vía a tomar, después vienen la Mantra-yoga, la Raja-yoga y finalmente la Laya-yoga. Al mismo tiempo hemos visto que el Shiva-Samhita ofrece otro orden. Por mi parte, me inclino a creer que la Hatha subsiste como el primer escalón al mismo

(118) Los ocho cumplimientos son denominados: ANIMA (volverse como un átomo), LAGHIMA (estar exento de peso y a extrema velocidad), PRAPTI (transportarse inmediatamente a cualquier lugar), PRAKAMYA (invisible, así como obtener todo lo que desea), ISHITA (crear seres), VASHITA (control de los elementos), GARIMA (adquirir un peso o volumen enorme), KAMAVASAYIATA (siempre satisfecho).

tiempo que como el último y de hecho estoy sobre todo por la supresión de los términos hatha, bhakti, jñana, raja, laya, etc., pues es en parte lo que mi libro

demuestra, un **Yoghismo**, es decir, la Yoga puesta en doctrina, un adelanto, una evolución al alcance tanto del místico como del científico. He optado por exponer la Yoga en esta forma a fin de hacer seguir al alumno el mismo desarrollo que yo mismo he recorrido durante mis años de ascenso en el Gran Sendero.

También la clasificación es diferente en “**Yoga Thibetain et Doctrines Secretes**” (Yoga Tibetana y Doctrinas Secretas): 1. Hatha-yoga; 2. Laya-yoga, subdividida en Bhakti, Shakti, Mantra y Yantra-yoga, estando estos cuatro senderos como métodos para el amor, la energía, el sonido y la forma que darán la voluntad (laya); 3. La Dhyana-yoga y finalmente: 4. La Raja-yoga compuesta de Jñana (conocimiento), karma (actividades), kundalini (poder vital) y samadhi (realización de sí), es decir, también cuatro vías de identificación dentro de esta última: Raja Yoga (vía discriminativa).

Por mi parte he estado tentado siempre a la idea de no fraccionar la YOGA que es la unidad, un Todo, lo inseparable y dejar seguir los diversos aspectos, por ejemplo, en las polaridades del día: de media noche a medio día (fuerzas positivas en acción) se podría practicar la Hatha con sus divisiones de laya, shakti, yantra, jñana, karma, y después del medio día debido a que las fuerzas son negativas se podría reservar ese período a la Bhakti y sus derivados: mantra, dhyana, raja, samadhi-yoga. No tengo el propósito de establecer una nueva doctrina yoga, pues simplemente deploro la idea de división que separa hasta los mismos alumnos de Yoga, la cual debe ser un sistema universal sin subdivisión. Se podría establecer un método que abarcara todo con el nombre de Yoghismo y el hecho de alcanzar la meta final de este sistema constituiría la Yoga, puesto que ello sería el cumplimiento del YUG en toda la acepción del término.

Se sabe que los Hermanos **Bikkus** en las regiones budistas usan la mañana para las actividades positivas y se dirigen siempre a buscar su alimento antes del medio día, hora en la que ingieren alimentación por última vez en el día, pues después del medio día y en la tarde se dedican a la oración y a la meditación. En esa forma deberíamos organizar nuestra vida, es decir, según las polaridades de tiempo, de la media noche al medio día (activo), del medio día a la media noche (pasivo) y aprovechar de esta manera lo mejor de las irradiaciones que concurren en nuestro mundo con mucho mayor bienestar para los que saben recoger los beneficios de semejantes conocimientos.

Por mi parte realizo completamente y soy el primero en enseñar que es necesario dejar a cada quien en su vía, en su camino a recorrer según sus propias aspiraciones, sin forzar los espíritus y de esta manera las diversas líneas ofrecen para todo el mundo una posibilidad de Liberación, pero también creo que no se insiste suficientemente en que aun en las más diversas líneas de la yoga mental como en la raja-yoga, samadhi-yoga, etc., es indispensable seguir practicando los primeros elementos de la yoga que frecuentemente se consideran inherentes únicamente a la hatha-yoga, es decir, las asanas, los mudras, el pranayama, etc. Es indispensable no perder de vista este imperativo de recorrer siempre con lógica las reglas tradicionales que son las mismas en fuerza, ciencia y método para todo el

mundo y para todas las técnicas particulares de la yoga, aunque sean estas místicas, mentales, meditativas o activas.

Una de las grandes reglas de la Yoga consiste en el control del aliento y de aquí proviene la palabra Hatha: HA es el Sol y THA la Luna, lo cual se entiende extensivamente a la nariz derecha para la respiración solar (positiva en Pingala) y a la nariz izquierda la respiración lunar o femenina (negativa en Ida). Esta regularización de la respiración constituye de hecho toda la ciencia de la Hatha-yoga, de la unión de dos fuerzas polarizadas (Yug proviene de juntar). La idea tradicional de Hatha es principalmente: fuerza, y así es comprendida como Yoga violenta. Para el criterio general constituye el dominio físico lo cual en verdad es completamente falso y es así como se llega a transformar el sentido de una palabra en otro, extendiéndose rápidamente la generalización de una idea.

Es sobre todo con el propósito de suscitar una pureza en el organismo que se efectúan las asanas y las diversas técnicas antes de practicar la fusión de las polaridades por medio del control respiratorio. Es entonces cuando se comprende mejor porqué en todas las líneas de la Yoga, ya sean Bhakti, Laya, Raja, etc., es indispensable practicar las posiciones, los mudras y finalmente las respiraciones rítmicas para poder abordar el sistema final, ya sea devocional, intelectual, mental, etc....

Me gustaría mejor denominar Gratastha-yoga el método de perfeccionamiento completo por medio de los ejercicios y del entrenamiento del cuerpo con fines de reintegración mediante posiciones, ejercicios, actitudes, etc., en vez de Hatha-Yoga, la cual sería reservada como período final para operar la fusión de las dos polaridades, la cual no puede alcanzarse sino a través de una perfecta comprensión de la devoción al Gurú (Bhakti), una ciencia adquirida (Jñana), un estudio comparativo mediante actividades metafísicas (Raja), ayudado por la fuerza del verbo (Mantra-yoga), y por la energía en ascensión (Shakti-yoga), para después conseguir la disolución de los centros (Laya-yoga), cuando el alumno ya es un Gratastha-yoghi (yoga fisiológica). Ello sería derribar la idea ortodoxa sobre la Yoga que siempre pretende colocar como primer escalón a la Hatha. Es aun indispensable observar el carácter del estudiante antes de situarlo en una u otra categoría, tal como es expuesto en el **Shiva-Samhita** (V. 10, 14): Se considera que los hombres de iniciativas pequeñas, atados a su mujer, tímidos, enfermos, ni libres ni independientes, en una palabra los estudiantes “**suaves**”, deben tomar la vía de la Mantra-yoga, y pueden esperar que con un esfuerzo muy grande el éxito esté a su alcance en doce años. Los que anhelan la virtud, tranquilos en sus palabras, sin extremos en sus acciones, espíritus liberales, es decir, los “**moderados**”, pueden en diez años por medio de la Laya-yoga obtener la gran experiencia, siempre y cuando sigan correctamente a un Maestro en esa línea. Aquellos considerados como “**ardientes**”, los independientes, plenos de energía, los que aman la verdad pura, plenos de Fe como de entusiasmo en el estudio, aquellos siempre listos a rendir culto a la práctica completa de la Yoga, devotos a los pies sagrados del loto del Gurú, están listos para la Hatha-yoga con la cual en seis años pueden obtener la Liberación. Quedan aún los “**grandemente ardientes**”, aquellos que son más que

enérgicos, los heroicos, aquellos que ya no tienen deseos, competentes, firmes, serenos, que tienen la Fe en las Escrituras y la devoción en el Gurú representante de Dios, son los que pueden sin vacilación iniciarse en el método completo, hacer una síntesis (en cierto modo como lo he propuesto hace un instante por medio de un Yoghismo completo) y abordar no importa cual línea de la Yoga con la seguridad del éxito en tres años.

Siendo de esta última categoría evidentemente es posible permitirse un sistema más o menos combinado, es decir, no precisamente un método personal sino una síntesis de diversas prácticas tomadas de las diferentes líneas de la Yoga. Cuando el chellah está listo el Gurú da generalmente una asana que viene a ser entonces una postura personal y que no siempre está comprendida dentro de las posiciones tradicionales. En la lámina LXXXIII presento mi asana particular que puede ser llamada **yoga-utthida-kukkutasana**, pero que no pertenece a las posturas heredadas de la Tradición. A fuerza de hábito he podido conservar el equilibrio fácilmente en esta postura apoyado en las manos, los dedos de los pies se tocan; en esta posición practico los bandhas con los ojos cerrados y al cabo de 30 o 40 minutos se siente la polarización de la fuerza vital a la altura de la pituitaria. Evidentemente el ejercicio no es tan complicado en su ejecución exterior sino que son las contracciones internas las que hay que tomar en consideración, ya que se pueden hacer los tres bandhas en esta asana, aunque por mi parte he practicado sobre todo el **uddiyana** y algunas veces, bajando un poco la cabeza he ejecutado también **jalandhara-bandha**.

Como ya lo sabemos, existen 84 asanas de la tradición (el Shiva-Samhita ha descrito el número de estas posturas como el correspondiente al número de criaturas que viven en nuestro mundo) y de las cuales únicamente 32 son consideradas como las que otorgan la perfección en este mundo. Estas posturas son denominadas algunas veces diferentemente y sobre todo su descripción nunca es igual de un texto a otro.

Según el **Gheranda Samhita** estas treinta y dos posturas son:

Bhadrāsana (postura de la comodidad), Lámina N° VI.

Bhujangāsana (postura de la cobra), Lámina N° VIII.

Dhanurāsana (postura del arco), Lámina N° XII.

Garudāsana (postura del águila), Lámina N° XV.

Gomukhāsana (el hocico de vaca), Lámina N° XVII.

Goraksāsana (del Gurú Goraksa), Lámina N° XVIII.

Guptāsana (postura escondida), Lámina N° XIX.

Kukkutāsana (postura del gallo), Lámina N° XXXII.

Kurmasāna (postura de la tortuga), Lámina N° XXXI.

Mandukāsana (postura de la rana), Lámina N° XXXV.

Makarāsana (postura del delfín), Lámina N° XXXIV.

Mayurāsana (postura del pavo real), Lámina N° XXXVIII.

Matsyāsana (postura del pez), Lámina N° XXXVI.

Matsyendrasāna (del Gran Rishi Matsyendra), Lámina N° XXXVII.

Mritāsana (postura del cadáver, llamada también Savāsana),

Lámina N° XXXIX.  
 Muktasana (postura libre), Lámina N° XLI.  
 Padmasana (postura del loto) Lámina N° XLV.  
 Paschimottanasana (postura terrible, llamada también Ugrasana), Lámina-N° XLIX.  
 Shalabasana (postura del saltamonte), Lámina N° LIII.  
 Samkatasana (postura peligrosa), Lámina N° LV.  
 Siddhasana (postura perfecta), Lámina N° LIX.  
 Simhasana (postura del león), Lámina N° LX.  
 Swastikasana (postura de prosperidad), Lámina N° LXV.  
 Ustrasana (postura del camello), Lámina N° LXIX.  
 Utkatasana (postura elevada o llamada de la casualidad), Lámina N° LXX.  
 Uttama-Kurmakasana (la tortuga sobre-elevada), Lámina N° LXXI.  
 Uttama-Mandukasana (la rana levantada).  
 Vajrasana (postura del rayo), Lámina N° LXXXV.  
 Virasana (postura del héroe), Lámina N° LXXX.  
 Vrkasana (postura del templo, llamada a veces del árbol), Lámina N° LXXXII.  
 Vrishasana (postura del toro).  
 Yogasana (postura de la unión), Lámina N° LXXXIV.

A pesar de la reducción de las 84 asanas a estas 32 posturas se debe comprender que todas son operadas en un estado de calma del pensamiento, de serenidad del espíritu, de maestría de la voluntad. Cada una de las posiciones tiene un valor particular en lo que respecta a la formación muscular de alguna parte del cuerpo, pero siempre el propósito principal es más o menos un automasaje de las glándulas y está dirigido hacia la meta principal: la limpieza de las canalizaciones y, como lo hemos visto, la preparación a una correcta meditación, lo cual es posible una vez alcanzada una calma completa.

Algunas veces las asanas son reducidas a cuatro posturas llamadas fundamentales: Padmasana, Siddhasana, Swastikasana y Vajrasana. Algunos textos, en vez de Vajrasana señalan la Ugrasana, es decir, la Paschimottanasana y conservan las otras tres posturas, pero siempre encontramos variantes en la explicación de estas posiciones. Por ejemplo, existen las más diversas explicaciones para la Swastikasana, ya sea colocar las plantas de los pies en los muslos, como lo indica el **Shiva-Samhita**, o plegar las piernas junto a los muslos y colocar los pies al centro como está escrito en el **Gheranda-Samhita**, o también manteniendo los pies sobre las piernas entre las rodillas y los muslos como se puede leer en el **Hatha-yoga Pradipika**. Aún podríamos atenernos más especialmente a las dos posturas que ya he indicado como base de trabajo para todo el mundo sin excepción: Padmasana y Siddhasana. Estas dos posiciones pueden ser practicadas por cualquier persona que desee intentar un perfeccionamiento cualquiera y son suficientemente eficaces para el relajamiento, la resistencia y las meditaciones.

Algunas veces se han dado doce posiciones tradicionales para la meditación, pero en el transcurso de las edades se han introducido algunas variantes de modo

que en nuestros días existen 28 posiciones meditativas: **Siddhasana**, Hatha-Siddhasana, Sidhasidhasana, **Padmasana**, Ardha-Padmasana, Baddha-Padmasana, Subhapadmasana, Suptapadmasana, Urdhavapadmasana, **Vajrasana**, Tristhitasana, Dhirasana, **Muktasana**, **Guptasana**, Samasana, **Sukhasana**, Kshemasana, Sthirasana, Sistasana, **Swastikasana**, Samanasana, Panasana, **Yogasana**, **Virasana**, **Bhadrasana**, **Vrishasana**, **Tarkasana**, Dhyanasana. (Los nombres recalcados corresponden a las doce posiciones tradicionales).

Evidentemente la práctica de todas estas asanas se lleva a cabo cuando se trata de alcanzar la **Asana-Jeya** (maestría de las asanas), pero no siendo así se eliminarán casi todas estas posturas y sus resultados, conservando solamente un mínimo de posturas y atendiendo más bien a las disciplinas que a pesar de que son primordiales para la higiene tanto orgánica como mental, muchas veces quedan relegadas a un segundo plano.

Los **Yamis** (practicantes de posturas) se ejercitan naturalmente en todas las prácticas corporales, pero el Sabio es más bien aquel que no se excede en nada y de ahí es que el Yoghi es justamente el buscador de la Liberación que no se excede ni en el ascetismo ni en la disipación. No dormir demasiado, ni demasiado poco, ni comer demasiado, ni ayunar, etc.... dicen los textos sagrados.

Cuando se habla de Yoga con el hombre de la calle, inmediatamente asocia su idea con los hombres raros que buscan pararse de cabeza y que pretenden así demostrar su calma, y me parece justificado que la gente profana se pregunte lógicamente si con ello los “yoghis” demuestran ser personas bien equilibradas! En efecto, es especialmente excesivo adoptar esa posición (Shirsasana) cuando todos los seres humanos se sostienen generalmente sobre los pies! Es mucho más comprensible que después de algún tiempo de haber obtenido una maestría perfecta en algunas asanas se practique igualmente la Shirsasana, la cual en realidad no es una postura tradicional, sino más bien un **mudra** por lo que se le clasifica algunas veces con el término de VIPARITA-KARANI, es decir, cuerpo invertido. En vista de que el Sol es localizado en relación con la región del ombligo (plexo solar), y la Luna debajo del paladar, y que cuando el nadi solar se come el néctar el hombre está sujeto a la muerte, la técnica ordena que el procedimiento para vencer la destrucción sea: conducir el “sol” hacia lo alto y hacer descender la “luna” por medio de un mudra sagrado mencionado en todos los textos clásicos (especialmente en los Tantras) o sea la Shirsasana (lámina LXI) la cual es casi siempre descrita como **Viparitakarani** que constituye justamente la técnica de la inversión de las fuerzas y debe ser practicada durante 3 horas diariamente para vencer la destrucción. Igualmente se considera con frecuencia este ejercicio como un “**bandha**”, y se afirma en el Shiva-Samhita que aun el Pralaya (disolución del universo al final de un gran período) no puede destruir al yoghi que ha vencido y conquistado la muerte gracias a este ejercicio que lo hace igual a los Siddhas.

Resumimos ahora las razones prácticas de algunas asanas.

En lo que concierne a la meditación se podrá ejecutar: Padmasana y Siddhasana (lámina VL y LIX).

Para el estudio: Sukhasana, (lámina LXIII).

Para la sublimación, el control sexual, contra la sífilis, la piorrea, la gonorrea, la esterilidad, la diabetes, el asma, el reumatismo, para aumentar la memoria, para los ojos y los oídos, se podrán usar: Siddhasana, (lámina LIX), Sirshasana (lámina LXI), Sarvangasana (lámina LVI), Matsyasana, (lámina XXXVI), Ardha-Matsyendrasana (lámina XXXVI).

En el caso de leucorrea, amenorrea, dismenorrea, ovaritis, hay que ejecutar: Sarvangasana (lámina LVI), Paschimottana (lámina XLIX), Shalabasana (lámina LIII), Bhujangasana (lámina VIII).

En los casos de bronquitis crónicas se puede emplear: Shalabasana (lámina LIII) y Matsyasana (lámina XXXVI).

Para la digestión se tendrá cuidado de hacer: Sarvangasana (lámina LVI), Vajrasana (lámina LXXV), Baddha-Padmasana (lámina IV), Paschimottana (lámina XLIX).

Para las enfermedades del hígado y para curar el bazo: Sarvanga (lámina LVI), Halasana (lámina XX), Mayurasana (lámina XXXVIII) y Baddha-Padmasana (lámina IV).

En los casos de estreñimiento crónico emplear: Halasana (lámina XX), Mayura (lámina XXXVIII), Dhanura (lámina XII), Matsya (lámina XXXVI).

Contra la hidropesía, la elefantiasis, la constricción de los miembros: Garuda (lámina XV), Trikona (lámina LXVIII), Utkatasana (lámina LXX).

Padhahastha (lámina XLIV) es eficaz contra el dolor rectal.

Contra las hemorroides practicar regularmente: Siddhasana (lámina LIX), Paschimottanasana (lámina XLIX), Shirsha (lámina LXI), Gomukha (lámina XVII), y hacer de vez en cuando el Maha-mudra.

Para la disentería habrá que recurrir a: Baddha-Padmasana (lámina IV) o a Kukkutasana (lámina XXXII).

Mialgia, reumatismo: Vrishchikasana (lámina LXXXI), Shirsha (lámina LXI), Paschimottana (lámina XLIX) o Sarvangasana (lámina LVI).

Contra la lepra emplear: Shirshana (lámina LXI), y practicar el Maha-mudra.

Para la relajación efectuar con regularidad: Shavasana, (lámina LVIII).

Son destructores de todas las enfermedades: Padmasana (lámina XLV), Shirsasana (lámina LXI), Sarvanga (lámina LVI), y Paschimottanasana (lámina XLIX), las cuales aseguran igualmente la longevidad.

Aun cuando sabemos que existe un gran número de enfermos que buscan en la Hatha-yoga un medio de curación y que una multitud de personas han encontrado en estas asanas sus propiedades curativas, es evidente que las asanas no tienen únicamente un propósito curativo. Ya hemos visto que en cada una de estas posturas existe un determinado desarrollo de facultades que permiten entrever también nuevas aspiraciones, las cuales pueden desarrollarse mediante la completa iluminación de los chakras.

Hay que tener presente que como método curativo la práctica de las posturas puede llevarse a cabo simplemente en el sentido físico, es decir, que las asanas practicadas únicamente como gimnásticas del cuerpo son suficientes para el organismo, pero en cuanto se aspire a tener cualquier beneficio mental, psíquico, o bien la esperanza de nuevas facultades, se tendrá que hacer intervenir algo más que esta especie de cultura física. Sabemos que cada asana ofrece un aspecto particular no solamente para la salud, sino para los otros planos del ser humano, a medida que las posturas sean acompañadas de concentración, comenzando por el control respiratorio, hasta las canalizaciones fluidicas. Réstanos, pues, abordar primeramente el solo plano físico y recordar que la Hatha-yoga es en su mayor parte el medio para obtener el control de la respiración, lo cual no es posible sino después de determinadas purificaciones. Ya hemos visto la importancia de estas purificaciones en los textos de la Tradición. El control de la respiración es llamado generalmente **Pranayama** (prana: fuerza vital del aire- yama: control, maestría).

Por supuesto, siempre hay que hablar previamente de la dieta alimenticia de lo cual ya hemos dicho algunas palabras y hay que recordar que un yoghi no come demasiado ni come poco. Los ayunos son para algunas experiencias, pero el ascetismo constante no está recomendado para los saddaks. Así, pues, se considera que la mitad del estómago debe estar lleno de alimentos, la cuarta parte de líquidos y la última cuarta parte debe estar vacía para servir al **pranayama**.

Es inútil comenzar el pranayama en tanto que las canalizaciones estén llenas de impurezas, por lo cual ya han sido mencionadas las 6 purificaciones; estos kriyas (deberes), deben ser cumplidos antes que todo lo demás, pues, visto más profundamente, son en cierto modo los elementos de higiene previos a cualquier otro intento de limpieza. Estas 6 prácticas (satkarmas es el nombre que se les da algunas veces) son conocidas como Sadhana, es decir, reglas de la vida misma, entendidas con un sentido de religión, tal como un cristiano haría sus oraciones diariamente o como en otro sentido nos cepillamos los dientes después de cada comida.

A U M



## COMPLEMENTO DE DOCUMENTACIÓN

# GHERANDA SAMHITA

### Compendio de Gheranda

El **Gheranda Samhita** es un manual de **Hatha-yoga** del siglo XVII que consta de 351 estrofas distribuidas en siete capítulos. Es una de las tres escrituras clásicas del **Hatha-yoga** y las técnicas que presenta forman la base de muchas prácticas del Yoga contemporáneo. Las enseñanzas se presentan en forma de diálogo entre el sabio **Gheranda**, de quien nada se conoce, y su discípulo **Chanda Kapali**. Esta obra **Vaishnavita** toma como modelo el **Hatha Yoga Pradipika** y algunos versos se corresponden con los de dicho manual.

El **Gheranda** enseña una disciplina de siete pasos (**sapta-sadhana**) y describe no menos de treinta y dos posturas (**asana**) y veinticinco “sellos” (**mudra**). La parte más original de este trabajo es el extenso tratamiento de las técnicas de purificación (**shodhana**). También propone una interesante clasificación del fenómeno del éxtasis (**samadhi**). Existen numerosos comentarios a este texto.

# GHERANDA SAMHITA

### Compendio de Gheranda

#### 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 **hatha-vidya**, 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 Yoghis! ¡Oh Señor!, quiero aprender la disciplina del **Hatha-yoga** que lleva al conocimiento de la verdad (**tattva-jñana**).

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 (**maya**). No hay fuerza como la que proviene de la disciplina (**yoga**). No hay amigo más elevado que el conocimiento (**jñana**). Y no hay enemigo mayor que el sentimiento de individualidad (**ahamkara**).

1:5— De la misma manera que aprendiendo el alfabeto, con la práctica, se pueden dominar todas las ciencias, Mediante el dominio del **Hatha-yoga** 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 (**jivatman**) 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. Fortálécelo 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:

Purificación, **kriya**.

Fortalecimiento, **dridhata**.

Estabilidad, **sthirata**.

Calma, **dhirata**.

Ligereza, **laguima**.

Percepción correcta, **pratyakshatva**.

Soledad, **nirliptata**.

1:10-11—

La purificación se adquiere con la práctica regular de los seis **kriya**.

La fortaleza se consigue Mediante **asana**.

La estabilidad o firmeza se consigue Mediante **mudra**.

La calma se consigue Mediante **pratyahara**.

La ligereza se consigue Mediante **pranayama**.

La percepción correcta se consigue Mediante **dhyana**.

La soledad se consigue Mediante **samadhi**.

#### Los seis kriya, o ejercicios de purificación.

1:12— Los **shatkarma**, o seis ejercicios de purificación, son: **Dhauti**, **Vasti**, **Neti**, **Lauliki**, **Trataka**, **Kapalabhati**.

**Primer kriya: 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; **Mula-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 (**kaki-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 **kaki-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-nadi**). 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 (**deva-deha**).

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— **Dantadhauti** incluye las siguientes prácticas: Limpieza de los dientes (**danta-mula-dhauti**),

Limpieza de la lengua (**jihva-dhauti**), Limpieza de los oídos (**karna-dhauti**), y Limpieza de los senos frontales (**kapala-randhra-dhauti**).

1:27— **Danta-mula-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 Yoghis es un procedimiento muy importante en la práctica del yoga. Debe realizarse diariamente, cada mañana, para mantener los dientes sanos. Los Yoghis lo aprueban para la purificación.

1:29— **Jihvadhauti (jihvasodhana)**. 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— **Kapala-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 **nadi** 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— **Hridhdhauti** es de tres tipos: **Danda-dhauti** (limpieza con un tallo), **Vamana-dhauti** (limpieza con agua), y **Vaso-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 **danda-dhauti** 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— **Vaso-dhauti**: tragar lentamente una tela delgada de cuatro dedos de ancho y extraerla después. Esto es **vaso—dhauti (vastra-dhauti)**.

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— **Mula-soddhana**: **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 kriya: 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 (**utkatasana**). 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 **prana** (**krura-vayu**). 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 (**paschimottanasana**). Mover lentamente hacia abajo los intestinos. Contraer y relajar el esfínter anal Mediante **ashvini-mudra**.

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

#### **Tercer kriya: neti.**

1:50— **Neti-kriya**: 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-kriya** se facilita **khechhari-mudra**, se curan los desórdenes debidos a la flema (**kapha**) y aumenta la visión interior.

#### **Cuarto kriya: 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 kriya: trataka.**

1:53— Mirar fijamente, sin parpadear, cualquier objeto pequeño hasta que empiecen a fluir las lágrimas. Esto se llama **trataka**, 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 kriya: kapalabhati.**

1:55— **Kapalabhati** elimina los desórdenes producidos por la flema (**kapha**) y es de tres tipos: **Vama-krama** método por la izquierda); **Vyut-krama** (método inverso); **Shit-krama** (método del sonido).

1:56— **Vama-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— **Shit-krama**: absorber agua por la boca y echarla lentamente por las dos fosas nasales. Con esta práctica, el Yoghi se vuelve hermoso como el dios **Kama**.

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.

# GHERANDA SAMHITA

## Compendio de Gheranda

### Capítulo Segundo.

#### ASANAS: descripción de 32 posturas

2:1— Existen ocho millones cuatrocientas mil **asanas** descritas por **Shiva**. Hay tantas **asanas** 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 **asanas** que proporcionan la perfección en este mundo material son las siguientes:

1. **Siddhasana** (postura perfecta)
2. **Padmasana** (postura del loto)
3. **Bhadrasana** (postura de la comodidad)
4. **Muktasana** (postura libre)
5. **Vajrasana** (postura del rayo)
6. **Swastikasana** (postura de prosperidad)
7. **Simhasana** (postura del león)
8. **Gomukhasana** (postura -el hocico de vaca)
9. **Virasana** (postura del héroe)
10. **Dhanurasana** (postura del arco)
11. **Mritasana** (postura del muerto -Savasana)
12. **Guptasana** (postura oculta)
13. **Matsyasana** (postura del pez)
14. **Matsyendrasana** (postura del Gran Rishi **Matsyendra**)
15. **Paschimottanasana** (postura terrible)
16. **Gorakshasana** (postura del Gurú **Goraksha**)
17. **Utkatasana** (postura elevada o llamada de la casualidad)
18. **Samkatasana** (postura peligrosa)
19. **Mayurasana** (postura del pavo real)
20. **Kukkutasana** (postura del gallo)
21. **Kurmasana** (postura de la tortuga)
22. **Uttama-Kurmasana** (postura de la tortuga sobre-elevada)
23. **Mandukasana** (postura de la rana)
24. **Uttama-Mandukasana** (postura de la rana levantada)
25. **Vrkshasana** (postura del templo llamada a veces del árbol)
26. **Garudasana** (postura del águila)
27. **Vrishasana** (postura del toro)
28. **Shalabasana** (postura del saltamontes)
29. **Makarasana** (postura del delfín)
30. **Ushtrasana** (postura del camello)
31. **Bhujangasana** (postura de la cobra)
32. **Yogasana** (postura de la unión)

#### 2:7— **Siddhasana**

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— **Padmasana**

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— **Bhadrasana**

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 **jalandara-bhanda**. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura cura todas las enfermedades.

2:11— **Muktasana**

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— **Vajrasana**

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— **Swastikasana**

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

2:14-15— **Simhasana**

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 **jalandarabhandha**. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura proporciona destruye todas las enfermedades.

2:16— **Gomukhasana**

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— **Virasana**

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

2:18— **Dhanurasana**

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— **Mritasana**

Permanecer hechado 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— **Guptasana**

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

2:21— **Matsyasana**

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

2:24— **Paschimottanasana**

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— **Gorakshasana**

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 Yoghis.

2:27— **Utkatasana**

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

2:28— **Samkatasana**

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

2:29-30— **Mayurasana**

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— **Kukkutasana**

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— **Kurmasana**

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

2:33— **Uttama-Kurmasana**

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

2:34— **Mandukasana**

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

2:35— **Uttama-Mandukasana**

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

2:36— **Vrikshasana**

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— **Garudasana**

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

2:38— **Vrishasana**

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— **Shalabasana**

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— **Makarasana**

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— **Ushtrasana**

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— **Bhujangasana**

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— **Yogasana**

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.

# GHERANDA SAMHITA

## Compendio de Gheranda

### Capítulo Tercero.

#### MUDRA: descripción de mudras y bandhas

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

33. 1. **Maha-mudra** (gran sello)
34. 2. **Nabho-mudra** (sello etérico)
35. 3. **Uddiyana-bandha** (contracción flotante)
36. 4. **Jalandara-bandha** (contracción de la garganta)
37. 5. **Mula-bandha** (contracción raíz)
38. 6. **Maha-bandha** (gran contracción)
39. 7. **Mahavedha** (gran penetrador)
40. 8. **Khechhari-mudra** (sello de la lengua)
41. 9. **Viparitarani-mudra** (sello de la acción inversa)
42. 10. **Yoni-mudra** (sello del perineo)
43. 11. **Vajroli-mudra** (sello **vajroli**)
44. 12. **Shakticalana-mudra** (sello agitador de la energía)
45. 13. **Tadagi-mudra** (sello del tanque)
46. 14. **Manduki-mudra** (sello de la rana)
47. 15. **Shambavi-mudra** (sello de **Shiva**)

16-20. **Pancha-dharana** (cinco **dharana** o concentraciones):

16. 16. **Parthividharana** (tierra - **muladhara-chakra**)
17. 17. **Ambhasidharana** (agua - **svadhistana-chakra**)
18. 18. **Agneyidharana** (fuego - **manipura-chakra**)
19. 19. **Vayavidharana** (aire - **anahata-chakra**)

20. 20. **Akashidharana** (espacio - **ajñachakra**)
21. 21. **Ashvini-mudra** (sello del caballo)
22. 22. **Pashini-mudra** (sello del pájaro)
23. 23. **Kaki-mudra** (sello del cuervo)
24. 24. **Matangini-mudra** (sello del elefante)
25. 25. **Bhujangini-mudra** (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 Yoghi!

#### 3:6-7— **Maha-mudra**

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— **Nabho-mudra**

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

#### 3:10— **Uddiyana-bandha**:



Contraer el abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Empujarlo hacia detrás, 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 (**prana**), es forzada insistentemente a “volar hacia arriba” (**uddina**), es decir, a ascender a lo largo del canal central (**sushumna-nadi**).

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

### 3:12— **Jalandara-bandha**

Contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. **Jalandara-bandha** cierra los dieciséis **adhara**. Practicado junto con **maha-mudra**, 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— **Mula-bandha**

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 **mula-bandha** elimina la decadencia.

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

3:17— Con **mula-bandha** se controla **vayu**. debe practicarse cuidadosa y diligentemente.

### 3:18— **Maha-bandha**

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 **yon**i (perineo). Retener la respiración (con los pulmones llenos) en **jalandara-bhanda**. Estas tres contracciones juntas (ano, perineo y garganta) constituyen **maha-bandha**.

3:20— **Maha-bandha** 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 **mula-bandha** y **maha-bandha** sin **mahavedha**. Sentarse en **maha-bandha** y retener el aliento con **uddana kumbhaka** (retención del aliento con los pulmones vacíos junto con **uddiyana-bandha**). Esto es **mahavedha**, el que da el éxito a los Yoghis.

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

### 3:25— **Khechari-mudra**

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 **khechari-mudra** 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 **samadhi** 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, ghe, leche, cuajada, suero, miel y jugo de palmera. Finalmente, se manifiesta el sabor del néctar.

#### 3:33-35— **Viparitakarani-mudra**

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 Yoghi logra **siddhi** y no es destruido ni siquiera en **pralaya** (disolución del universo al término de un periodo cósmico)

#### 3:37-42— **Yoni-mudra**

Sentarse en **siddhasana**. 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 **prana-vayu** Mediante **kakimudra** y unirlo a **apana-vayu**. 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 Yoghi 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 **samadhi**.

3:43-44— Con esta práctica, el Yoghi 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 mas graves como los mas 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 Yoghi. 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 Yoghi alcanza la perfección con esta práctica.

#### 3:49— **Shakticalana**

La gran diosa **kundalini**, la energía del yo, la **atma-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 **Hatha-yoga**.

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 **siddhasana**. Inhalar **prana-vayu** por ambas fosas nasales y unirlo firmemente con **apana**. Contraer el recto con cuidado Mediante **ashvinimudra** hasta que el **vayu** 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— **Yoni-mudra** 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 Yoghi que desee la perfección deberá practicarlo.

3:60— El Yoghi que lo practique diariamente llegará a ser un **siddha**, alcanzará el **vigraha-siddhi** y curará todas sus enfermedades.

3:61— **Tadagi-mudra**  
Adoptar la postura de **paschimottanasana**. Ahuecar el abdomen, como si fuera un tanque. Este es el **tadagi-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 si mismo esencial.

3:65— Los **vedas**, los **shastras** y los **puranas** 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 **Adinatha (Shiva)**, **Narayana (Vishnu)** y **Brahma**.

3:67— **Maheshvara** ha dicho: “realmente, quien conoce **shambavi** es **Brahma**”.

3:68— **Panchadharana**  
Una vez explicado **shambavi**, escucha ahora los cinco **dharana**. 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— **Parthividharana**  
Este **tattva** es de color amarillo verdoso, su **bija-mantra** es **lam**, su forma es cuadrada y **Brahma** es su deidad. Concentrar la mente y **prana-vayu** en el elemento tierra Mediante **kumbhaka**, durante un periodo de cinco **ghatikas** (dos horas y media). También se denomina **adhodharana**. 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— **Ambhasidharana**  
Este **tattva** es de color blanco, como la flor **kunda**, como una concha marina o como la luna; su **bija-mantra** es **vam**, su forma es circular, como la de la luna, y **Vishnu** es su deidad. Concentrar la mente y **prana-vayu** 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 mas profundas. Debe mantenerse en gran secreto, pues su revelación anula sus efectos.

3:75— **Agneyidharana**  
Este **tattva** es de color rojo, como el del insecto **indra-gop** y se halla situado en la región abdominal; su **bija-mantra** es **ram**, su forma es triangular, y **Rudra (Shiva)** es su deidad. Brilla como un sol y confiere **siddhi**. Concentrar la mente y **prana-vayu** 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 Yoghi que practica esta técnica.

3:77— **Vayavidharana**  
Este **tattva** es de color negro, como el ungüento para los ojos; su **bija-mantra** es **yam**, e **Ishvara** es su deidad. Este **tattva** está lleno de **sattva**. Concentrar la mente y **prana-**

**vayu** en el elemento aire Mediante **kumbhaka**, durante un periodo de cinco **ghatikas** (dos horas y medía). 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— **Akashidharana**

Este **tattva** es de color del agua pura de mar; su **bija-mantra** es **ham**, su forma es triangular, y **Sadashiva (Shiva)** es su deidad. Brilla como un sol y confiere **siddhi**. Concentrar la mente y **prana-vayu** en el elemento éter Mediante **kumbhaka**, durante un periodo de cinco **ghatikas** (dos horas y medía). Esta técnica de concentración abre la puerta de la liberación.

3:81— Esta técnica es conocida solo por el Yoghi 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 **pasha** (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— **Kaki-mudra**

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

3:87— **Kaki-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). Repitiendo 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 Yoghi. 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 mudras**

3:94— ¡Oh, **Chanda Kapali!**, así te he mostrado los **mudras**, 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**.

# GHERANDA SAMHITA

## Compendio de Gheranda

### Capítulo Cuarto.

#### **PRATYAHARA: descripción de la técnica de recogimiento interior**

4:1— A continuación te mostraré la mejor técnica: **pratyahara**. 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 si-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.

# GHERANDA SAMHITA

## Compendio de Gheranda

### Capítulo Quinto.

#### **PRANAYAMA: descripción de ocho técnicas de respiración y consideraciones estacionales, dietéticas y de purificación de los nadi**

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

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

#### **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 **pranayama**.

#### **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:

Estación	Meses	
<b>Vasanta</b> (primavera)	<b>Chaitra y vaishaka</b>	Marzo y abril
<b>Grishma</b> (verano)	<b>Jeshta y asadha</b>	Mayo y junio
<b>Varsha</b> (lluvias)	<b>Sravana y bhadra</b>	Julio y agosto
<b>Sharat</b> (otoño)	<b>Ashvina y kartika</b>	Septiembre y octubre
<b>Hemanta</b> (invierno)	<b>Agrahayana y pausha</b>	Noviembre y diciembre
<b>Shishira</b> (frío)	<b>Magha y phalguna</b>	Enero y febrero

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

Comienza	Finaliza	Estación	Periodo
<b>Magha</b>	<b>Vaishaka</b>	<b>Vasantanubhava</b>	enero-abril
<b>Chaitra</b>	<b>Asadha</b>	<b>Grishmanubhava</b>	marzo-junio
<b>Asadha</b>	<b>Ashvina</b>	<b>Varshanubhava</b>	junio-septiembre
<b>Bhadra</b>	<b>Agrahayana</b>	<b>Sharadanubhava</b>	agosto-noviembre
<b>Kartika</b>	<b>Magha</b>	<b>Hemantanubhava</b>	octubre-enero
<b>Agrahayana</b>	<b>Phalguna</b>	<b>Shishiranubhava</b>	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 Yoghi puede comer arroz, cebada y trigo. Puede comer legumbres (**mudga**, **masha**) y gramíneas. Todo debe ser limpio y puro.

5:18-19— Un Yoghi 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, **ridhhi**).

5:20— Puede comer las cinco hojas de plantas adecuadas para los Yoghis: vegetales verdes y frescos, vegetales oscuros, hojas de patola (**vastukusaka**, **himalochikasaka**).

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 **pranayama**.

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 (**kulattha** 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, ajos, lotos, **kamaranga**, **piyala**, asafétida (**hinga**), **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 datil. 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 yoghi 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 agrega al cuerpo. El yoghi 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 **pranayama**. Al principio hay que tomar diariamente un poco de leche cortada y **ghê** antes de comenzar los ejercicios de **pranayama**; se comerá dos veces al día: una vez al mediodía y otra vez por la tarde.

### **Purificación de los nadis**

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 **nadi**, hay que iniciar el **pranayama**.

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

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

5:36— La purificación de los **nadi** es de dos tipos: **samanu** y **nirmanu**. **Samanu** se efectúa recitando el **bija-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 **nadi**.

5:38— Hay que sentarse en la posición **Padmasana** y efectuar el ritual de adoración al **Gurú**, según indique el Maestro, para purificar los **nadi** y obtener éxito en el **pranayama**.

5:39-40— Concentrado en el **vayu-bija (yam)**, lleno de energía y de color humo, inspirar por la fosa nasal izquierda repitiendo mentalmente el **bija** dieciséis veces. Esto se denomina **puraka**. A continuación, retener la respiración contando sesenticuatro repeticiones del **mantra**. Esto es **kumbhaka**. Expirar después lentamente el aire a través de la fosa nasal derecha, mientras se contabilizan treintidos 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—bija** dieciséis veces, mientras se inspira por la fosa nasal derecha; retener el aire mientras se repite el mantra sesenticuatro veces y espirar después por la fosa nasal izquierda repitiendo el **mantra** treintidos 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 **bija tam**; seguidamente, retener y repetir el **bija tam** sesenticuatro veces, mientras se contempla cómo el néctar que fluye de la luna hacia la punta de la nariz recorre todos los **nadi** purificándolos. Manteniendo esta contemplación, expirar repitiendo treintidos veces el **prithivi-bija lam**.

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

### **Pranayama**

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

#### **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 **bija-mantra**, y **nirgarbha** el que se hace sin esa repetición

5:48— Primero te diré el **sagarbha**. Sentado en la postura **sukhasana**, 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 **uddiyana-bandha**.

5:50— Retener el aire mientras se repite sesenticuatro 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”) treintidos 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 **bija-mantra**. El período de puraka, **kumbhaka** y rechaka puede extenderse desde uno hasta cien matras.

5:55— Lo mejor es veinte **matra**, es decir, un **puraka** de 20 segundos, un **kumbhaka** de 80 y un **rechaka** de 40. Dieciséis **matra** es el término medio, es decir, 16—64—32. Doce **matra** es el mas bajo, es decir, 12—48—24. Así, el pranayama es de tres tipos.

5:56— Practicando el **pranayama** mas bajo durante cierto tiempo, el cuerpo empieza a transpirar abundantemente. Con el **pranayama** intermedio el cuerpo empieza a temblar, especialmente a lo largo de la columna vertebral. Con el **pranayama** 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 **pranayama**.

5:57— Mediante el **pranayama** 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 **pranayama** es feliz.

#### **Suryabheda**

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

5:60— Los **vayu** son diez: **prana**, **apana**, **samana**, **udana** y **vyana**; **naga**, **kurma**, **krikara**, **devadatta** y **dhananjaya**.

5:61-62—**Prana** se mueve siempre en el corazón, **apana** en la esfera del ano, **samana** en la región del ombligo, **udana** en la garganta y **vyana** se encuentra por todo el cuerpo. Estos son los cinco **vayu** principales, pertenecen al cuerpo interior y se denominan **prana-nadi**. Los cinco **vayu naga-nadi** pertenecen al cuerpo exterior.

5:63-64— A continuación te mostraré el ámbito de éstos cinco **vayu** externos. **Naga-vayu** realiza la función de eructar, **kurma** 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-vayu** origina la conciencia, **kurma** 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 **vayu**, inspirando por el **surya-nadi**, desde la raíz del ombligo; después debe expirar a través de **ida-nadi** 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— **Suryabheda-kumbhaka** destruye la decadencia y la muerte, despierta la **kundalini-shakti** y aumenta el fuego corporal. ¡Oh **Chanda!**, así te he enseñado **suryabheda-kumbhaka**.

#### **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.

#### **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 Yoghi debe practicarlo en todo momento. De esta forma se evitará la indigestión y los desórdenes surgidos del desequilibrio entre **kapha** y **pitta**.

#### **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.

#### **Bhramari**

5:78— El Yoghi 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 **samadhi**.

#### **Murcha**

5:83— Mientras se efectúa **kumbhaka** con comodidad, aislar la mente de todo objeto y fijar la atención en el entrecejo. Esto ocasiona

#### **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 **muladhara-chakra**, en **anahata-chakra** y en **ajña-chakra**.

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 **ajapa-mantra**, durante un número indeterminado de veces cada día. Pero un Yoghi 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 sesenticuatro 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 **pranayama** y el **kevala** será un auténtico Yoghi. ¿Qué no logrará en este mundo quien haya triunfado en **kevala-kumbhaka**?

## GHERANDA SAMHITA

### Compendio de Gheranda

#### Capítulo Sexto.

**DHARANA-DHYANA:** descripción de varias técnicas de meditación-contemplación

6:1— **Gheranda** dijo: “**dharana-dhyana** es de tres clases: **sthula**, **sukshma** y **jyotish**”. Cuando se contempla una forma concreta, como el **Gurú** o el **ishtadevata**, se llama **sthula**. Cuando se contempla a **Brahma** o **prakriti**, como una masa luminosa, se denomina **jyotish**. Cuando a **Brahma** como **bindu** y a **kundalini**, se denomina **sukshma**.

#### **Sthula dhyana**

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**, **kesara**, **champak**, **parijata** y **padma**, extendiendo su fragancia por todos lados. El Yoghi 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 cuculillos. Bajo el árbol, el Yoghi 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 **ishtadevata**, 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 **sthula-dhyana**.

6:9-11— Otra técnica es la siguiente: el Yoghi debe imaginar que en el pericarpio del gran loto de los mil pétalos (**sahasrarahakra**) hay un loto mas pequeño, de doce pétalos, de color blanco y muy luminoso, con doce letras **bija**, 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 **pranava** OM ( ).

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 guiraldas de flores blancas. A la izquierda de la deidad está **Shakti**, de color rojo sangre. Contemplando de éste modo al **Gurú**, se logra **sthula-dhyana**.

#### **Jyotish dhyana**

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

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

6:17— Otra técnica es la siguiente: el Yoghi 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 dhyana**

6:18-19— ¡Oh **Chanda!**, has escuchado ya la técnica de **tejo-dhyana**. Escucha ahora **sukshma-dhyana**. Cuando por una gran suerte se despierta **kundalini**, se reúne con **atman** y abandona el cuerpo físico a través de las puertas de los ojos, se regocija marchando por el camino real (cuerpo sutil o **sukshma-sharira**). Pero no puede verse debido a su sutileza y a su enorme movilidad.

6:20— Sin embargo, el Yoghi logra su objetivo realizando **shambavi-mudra**, es decir, mirando fijamente el espacio sin pestañear (entonces, podrá ver el **sukshma-sharira**). Esto se denomina **sukshma-dhyana**, difícil de lograr incluso para los mismos **deva**, pues constituye un gran misterio

6:21—**Jyotish-dhyana** es cien veces superior a **sthula-dhyana**; pero **sukshma-dhyana** es cien mil veces superior a **jyotish-dhyana**.

6:22— ¡Oh **Chanda!**, de esta forma te he explicado **dhyana-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 **dhyana**.

## **GHERANDA SAMHITA**

### **Compendio de Gheranda**

#### **Capítulo Séptimo.**

#### **SAMADHI: descripción de varias técnicas para inducir el éxtasis**

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

7:2— Esta fantástica técnica del **samadhi** la dominará pronto aquel Yoghi 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— **Samadhi** o **mukti** es la liberación de todos los estados de conciencia y consiste en separar **manas** del cuerpo para unirlo a **paramatman**.

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

7:5-6— El **samadhi** tiene cuatro formas: **dhyana**, **nada**, **rasananda** y **laya**, que se logran respectivamente Mediante **shambavi**, **khechari**, **bhramari** y **yonimudra**. El **samadhi** del **bhakti-yoga** es el quinto; y el **samadhi** del **rajayoga**, que se obtiene Mediante **mano-murcha-kumbhaka**, es el sexto.

#### **Dhyana-yoga-samadhi**

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

7:8— Llevar **atman** hacia **akasha** y **akasha** hacia **atman**, fusionándolos. De esta forma, con **atman** lleno de **akasha**, no habrá ningún obstáculo; y lleno de completa felicidad, el practicante entrará en **samadhi**.

#### **Nada-yoga-samadhi**

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

#### **Rasananda-yoga-samadhi**

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 **samadhi** y surgirá el conocimiento **soham** (soy ello), alcanzando una gran felicidad.

#### **Laya-yoga-samadhi**

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

#### **Bhakti-yoga-samadhi**

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 **samadhi** y a **manonmani-avastha**.

#### **Raja-yoga-samadhi**

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

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

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 **atman**.

7:20— **Atman**, 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 **samadhi**, 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 **samadhi** 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 **samadhi**, difícil de obtener. Si lo logras, no volverás a renacer en este plano de existencia.

A U M

[Consultar si la Obra del S. MAESTRE que se piensa adquirir está limpia de palimpsesto](#)