

Gheranda samhita

Introducción

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 obras 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 esta basada en el modelo expuesto en el Hatha Yoga Pradipika y algunos versos tienen relación con los de dicho manual.

Las enseñanzas se presentan en forma de diálogo entre el sabio, de quien nada se conoce, y su discípulo. Esta obra Vaishnavita esta basada en el modelo expuesto en el y algunos versos tienen relación con los de dicho manual.

El adiestramiento del cuerpo (Hatha-Yoga) es el primer peldaño hacia el adiestramiento de la mente (Raja-Yoga), ya que una mente equilibrada que contribuya al saber sólo puede existir en un cuerpo sano.

El Gheranda enseña una disciplina de siete pasos (Sapta-Sadhana) y describe no menos de treinta y dos posturas (Asanas) y veinticinco Mudras. La parte más original de este trabajo es el extenso tratamiento de las técnicas de purificación (Sodhana). También propone una interesante clasificación del fenómeno del éxtasis (Samadhi).

Gheranda samhita - Capítulo I Kriya

Me inclino ante el prístino Señor Shiva que en el principio enseñó el Hathavidya, la ciencia del adiestramiento en la dureza, ciencia que destaca como el primer peldaño de la escala que conduce a las supremas alturas del adiestramiento real Raja-Yoga.

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

1:2. ¡Oh, Maestro del Yoga! ¡Oh tú, el mejor de todos los Yoguis! ¡Oh Señor!, quiero aprender la disciplina del Hatha-Yoga que conduce 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 mas elevado que el conocimiento (Jñana). Y no hay enemigo mayor que el ego (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 el impulso de los toros (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.

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

a) Purificación (Kriya), b) Fortalecimiento (Dridhata), c) Estabilidad (Sthirata), d) Calma (Dhirata), e) Ligereza (laguima), f) Percepción correcta (Pratyakshatva), g) 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.

1:12. Los Shatkarma o seis ejercicios de purificación, son: 1) Dhauti, 2) Vasti, 3) Neti, 4) Lauliki, 5) Trataka, 6) Kapalabhati. Practicas también conocidas como Sadhana.

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-shodhana, 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 Vatasara es un procedimiento que debe guardarse en secreto que purifica el cuerpo, cura todas las enfermedades y aumenta el fuego de la digestión.

1:17. Varisara-dhauti: Llenar la boca completamente con agua hasta la garganta. Tragarla lentamente. 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 y resplandeciente.

1:19. Varisara es el mayor de los Dhautis. 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 luminoso (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. Este 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. Danta-dhauti incluye las siguientes prácticas: Limpieza de los dientes (Danta-mula-dhauti), Limpieza de la lengua (Jihva-dhauti), Limpieza de los oídos (Karna-dhauti), 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 Yoguis es un procedimiento muy importante en la práctica del Yoga. Debe realizarse diariamente, cada mañana, para mantener los dientes sanos. Los Yoguis lo aprueban para la purificación.

1:29. Jihva-dhauti o jihva-sodhana. Te diré ahora el método para limpiar la lengua, cuyo alargamiento anula la vejez, la muerte y la enfermedad.

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

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

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

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

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. Hrid-dhauti, purificación del corazón o de la garganta se realiza de tres formas: Danda-dhauti (limpieza con un tallo), Vamana-dhauti (limpieza con agua), y Vastra-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. Vastra-dhauti: Tragar lentamente una tela delgada de cuatro dedos de ancho y extraerla después. Esto es 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 alegría.

1:42. Mula-soddhana: El Apanavayu 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).

1:45. Los Vasti son de dos tipos: Jala-vasti; (enema con agua): se realiza metido en el agua; Sukshma-vasti, (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 aires vitales (Krura-vayu). El cuerpo se libera de toda enfermedad y se vuelve hermoso como un dios.

1:48. Sukshma-vasti o Sthala-vasti: Adoptar la postura 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.

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 Khechari-mudra, se curan los desórdenes debidos a la flema (Kapha) y aumenta la visión interior.

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

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

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

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 Yogui 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 - Capítulo II Asana

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: Siddhasana (postura perfecta), Padmasana (postura del Loto), Bhadrasana (postura del bienestar), Muktasana (postura liberadora), Vajrasana (postura del rayo), Svastikasana (postura afortunada), Simhasana (postura del león), Gomukhasana (postura de cabeza de vaca), Virasana (postura heroica), Dhanurasana (postura del arco), Mritasana (postura del muerto), Guptasana (postura oculta), Matsyasana (postura del pez), Matsyendrasana (postura de Matsyendra), Paschimottanasana (postura de extensión posterior), Gorakshasana (postura de Goraksha), Utkatasana (postura del poder), Sankatasana (postura peligrosa), Mayurasana (postura del pavo real), Kukkutasana (postura del gallo), Kurmasana (postura de la tortuga), Uttana kurmasana (postura de la tortuga en extensión), Mandukasana (postura de la rana), Uttana mandukasana (postura de la rana en extensión), Vrikshasana (postura del árbol), Garudasana (postura del águila), Vrishasana (postura del toro), Salabhasana (postura del saltamontes), Makarasana (postura del cocodrilo), Ushtrasana (postura del camello), Bhujangasana (postura de la cobra), Yogasana (postura de Yoga).

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 tras 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 Jalandharabhandha. 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. Svastikasana: 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 Jalandharabhandha. Fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura 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 echado de espaldas en el suelo, completamente extendido, se denomina postura del cadáver. Esta postura elimina la fatiga física y calma la agitación mental.
- 2:20. 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, la eliminadora de las enfermedades.
- 2:22-23. Matsyendrasana: Mantener en reposo la región abdominal y la espalda. Doblar la pierna izquierda colocándola sobre el muslo derecho; sobre éste, poner el codo derecho, y la cara en la palma de la mano derecha. Fijar la vista en el entrecejo. Ésta se denomina postura Matsyendra.
- 2:24. 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 Yoguis.
- 2:27. Utkatasana: Permanecer de puntillas, con los talones levantados del suelo. Colocar las nalgas sobre los talones.
- 2:28. Sankatasana: 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. Uttana 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. Uttana 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. Esta es la postura del Toro.

2:39. Salabhasana: 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 - Capítulo III Mudra

3:1-3. Gheranda dijo: hay veinticinco Mudras. Su práctica proporciona el triunfo al Yogui. Son los siguientes: 1)Mahamudra (gran sello). 2)Nabhomudra (sello etérico). 3)Uddiyanabandha (contracción flotante). 4)Jalandharabandha (contracción de la garganta). 5)Mulabandha (contracción raíz). 6)Mahabandha (gran contracción). 7)Mahavedha (gran penetrador). 8)Khecharimudra (sello de la lengua). 9)Viparitakaranimudra (sello de la acción inversa). 10)Yonimudra (sello del perineo). 11)Vajrolimudra (sello vajroli). 12)Shakticalanamudra (sello agitador de la energía). 13)Tadagimudra (sello del tanque). 14)Mandukimudra (sello de la rana). 15)Shambavimudra (sello de Shiva). 16.a)Parthividharana (tierra - muladharachakra). 17.b)Ambhasidharana (agua - svadhistanchakra). 18.c)Agnevidharana (fuego - manipurachakra). 19.d)Vayavidharana (aire - anahatachakra). 20.e)Akashidharana (espacio - ajñachakra, estos 5 últimos son conocidos como Panchadharana o 5 Dharanas o concentraciones). 21)Ashvinimudra (sello del caballo). 22)Pashinimudra (sello del pájaro). 23)Kakimudra (sello del cuervo). 24)Matanginimudra (sello del elefante). 25)Bhujanginimudra (sello de la serpiente).

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

3:6-7. Mahamudra: Presionar con firmeza el talón izquierdo contra el ano. Extender la pierna derecha y sujetar el dedo gordo del pie con las manos. Contraer la garganta. Fijar la mirada en el entrecejo.

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

3:9. Nabhomudra: En cualquier actividad y en cualquier sitio, el Yogui puede practicar Nabhomudra. Se lleva la lengua hacia arriba (hacia el velo del paladar). Se suspende la respiración con los pulmones llenos.

3:10. Uddiyanabandha: Contraer el abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Empujarlo hacia atrás, de manera que los órganos abdominales se aplasten contra la columna vertebral. Quien practique este vuelo (Uddiyana) continuamente, vencerá la muerte. Gracias a esta técnica, el "gran pájaro" (Hamsa), la fuerza vital (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. Jalandharabandha: Contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. Jalandharabandha cierra los dieciséis Adharas. Practicado junto con Mahamudra, destruye la muerte.

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

3:14. Mulabandha: 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 Mulabandha elimina la decadencia.

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

3:17. Con Mulabandha se controla Vayu. Debe practicarse cuidadosa y diligentemente.

- 3:18. Mahabandha: Presionar el orificio anal con el talón izquierdo. Presionar suavemente este talón con el talón derecho. Lentamente y con cuidado contraer los músculos del recto.
- 3:19. Al mismo tiempo, contraer los músculos del Yoni (perineo). Retener la respiración (con los pulmones llenos) en Jalandharabhandha. Estas tres contracciones juntas (ano, perineo y garganta) constituyen Mahabandha.
- 3:20. Mahabandha es el mayor de los Bandha. Destruye la decadencia y la muerte. Gracias a su práctica, se realizan todos los deseos.
- 3:21-22. Mahavedha: Igual que la belleza, juventud y encanto de una mujer son inútiles sin un hombre que la admire, así son Mulabandha y Mahabandha sin Mahavedha. Sentarse en Mahabandha y retener el aliento con Uddana Kumbhaka (retención del aliento con los pulmones vacíos junto con Uddiyanabandha). Esto es Mahavedha, el que da el éxito a los Yoguis.
- 3:23-24. Quien practique diariamente Mulabandha y Mahabandha con Mahavedha es el mejor de los Yoguis. Para él no existe el miedo a la muerte. La decadencia no le alcanza. Los Yoguis deben mantenerlo en secreto.
- 3:25. Khecharimudra: Cortar el tendón inferior de la lengua y mantenerla continuamente en movimiento. Frotarla con mantequilla fresca. Tirar de ella para alargarla con un instrumento de acero.
- 3:26. Con la práctica continua se consigue alargar la lengua. Se logra Khecharimudra cuando la punta de la lengua puede tocar el entrecejo.
- 3:27. A continuación, cuando se ha alargado suficientemente la lengua: Llevar la lengua hacia arriba y hacia atrás para tocar el paladar. Con la práctica, se alcanzan las cavidades nasales que comunican con el interior de la boca. Cerrar estos orificios con la lengua (deteniendo la respiración). Fijar la mirada en el entrecejo.
- 3:28. Con esta práctica desaparecen debilidad, hambre, sed y pereza. No surgen enfermedades, decadencia o muerte. El cuerpo se vuelve divino.
- 3:29. El cuerpo no puede ser quemado por el fuego, secado por el aire o mojado por el agua. El cuerpo no puede ser mordido por las serpientes.
- 3:30. El cuerpo se vuelve hermoso. El 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 ambrosia. 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. Viparitakaranimudra: El sol (plexo solar) se localiza debajo del ombligo. La luna se localiza en la base del paladar. El proceso mediante el cual el sol asciende y la luna desciende, se llama Viparitakarani. Es un Mudra secreto en todos los Tantras. Se coloca la cabeza en el suelo con las manos extendidas. Se levantan las piernas y se mantiene la postura con firmeza.
- 3:36. Con su práctica constante desaparecen la muerte y la decadencia. El Yogui logra Siddhi y no es destruido ni siquiera en Pralaya (disolución del universo al término de un periodo cósmico).
- 3:37-42. Yonimudra: Sentarse en 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 Mantras Hum y Hamsa. Llevar a Shakti junto al Jiva, en el Sahasrara Chakra. Lleno de Shakti, unida con el gran Shiva, meditar en el supremo gozo. Contemplar la unión de Shiva (espíritu) y Shakti (fuerza o energía) en este mundo. Completamente extasiado, el Yogui comprende que él es Brahma. Esta práctica es un

gran secreto, difícil de realizar incluso para los Devas. Quien perfecciona esta práctica entra realmente en Samadhi.

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

3:45. Vajrolimudra: Apoyar las dos manos en el suelo. Levantar las dos piernas rectas. La cabeza no debe estar en contacto con el suelo. Esta técnica despierta Kundalini y da longevidad.

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

3:49. Shakticalana: La gran diosa Kundalini, la energía del yo, la Atma-Shakti (fuerza espiritual), duerme en Muladhara Chakra. 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 (cinta que se pone en la espalda).

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. Yonimudra no se completa ni se perfecciona sin Shakticalana. Primero se practicará Shakticalana y después se aprenderá Yonimudra.

3:58. ¡Oh, Chanda Kapali!, así es Shakticalana. Practica diariamente y con esmero.

3:59. Este Mudra debe mantenerse en secreto, pues elimina la decadencia y la muerte. Por tanto, el Yogui que desee la perfección deberá practicarlo.

3:60. El Yogui que lo practique diariamente llegará a ser un Siddha, alcanzará el Vighraha-siddhi y curará todas sus enfermedades.

3:61. 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 él sí 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 Dharanas. 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. Estos cinco Dharanas son: Prithivi (de la tierra), Ambhasi (del agua), Agneyi (del fuego), Vayavi (del aire) y Akasi (del éter).
- 3:70. Prithividharana: 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 más 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 Yogui que practica esta técnica.
- 3:77. Vayavidharana: Este Tattva es de color negro, como el ungüento para los ojos; su Bijamantra 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 media). Con esta técnica, el practicante puede caminar por el aire.
- 3:78-79. El dominio de esta técnica elimina la decadencia y la muerte y permite desplazarse por el aire. El aire no mata a quien lo domina. No debe revelarse a los malvados o a los incrédulos, pues se anularían sus efectos.
- 3:80. 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 media). Esta técnica de concentración abre la puerta de la liberación.

- 3:81. Esta técnica es conocida solo por el Yogui auténtico. La muerte no le alcanza ni perece en el Pralaya.
- 3:82. Ashvini: Contraer y dilatar repetidas veces el esfínter anal. Esta práctica despierta Kundalini.
- 3:83. Esta técnica elimina las enfermedades del recto, fortalece el cuerpo y evita la muerte prematura.
- 3:84. Pashini: Colocar las dos piernas en la espalda, detrás del cuello y mantenerlas firmes como un 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 Tantras. 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 desecharla 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 Yogui. Debe ejercitarse con gran cuidado.
- 3:92. Bhujangini: Estirar un poco el cuello hacia delante y tragar aire a través del esófago. Este mudra de la serpiente anula la decadencia y la muerte.
- 3:93. Esta técnica elimina rápidamente todas las enfermedades intestinales, especialmente la indigestión y la dispepsia.
- 3:94. ¡Oh, Chanda Kapali!, así te he mostrado los Mudras, perseguidos por todos los Siddhas 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 Devas.
- 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 los Siddhis.

Gheranda samhita - Capítulo IV Pratyahara

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

4:2. Debe controlarse Chitta, 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 Chitta bajo el control absoluto del sí - mismo.

4:4. Hay que apartar Chitta 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 sí - mismo.

4:5. Hay que apartar Chitta 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 sí - mismo.

Gheranda samhita - Capítulo V Pranayama

- 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 Nadis.
- 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. El sitio no será ni muy elevado ni muy bajo, permaneciendo libre de insectos.
- 5:7. Debe recubrirse completamente con estiércol de vaca. En este lugar, construido de esta forma en un lugar apartado, se practicará el Pranayama.
- 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 en su orden durante todo el año, comenzando con Chaitra y terminando con Phalguna, ocupando dos meses cada estación. Pero cada estación se experimenta durante cuatro meses, empezando con Magha y terminando con Phalguna.
- 5:11. Las seis estaciones son: Vasanta (primavera; corresponde a los meses sánscritos Chaitra y Vaishaka, Marzo y Abril). Grishma (Verano; corresponde a Jeshtha y Asadha, Mayo y Junio). Varsha (lluvias, corresponde a Sravana y Bhadra, Julio y Agosto). Sharat (otoño, corresponde a Ashvina y Kartika, Septiembre y Octubre). Hemanta (invierno, corresponde a Agrahayana y Pausha, Noviembre y Diciembre). Shishira (frío, corresponde a Magha y Phalguna, Enero y Febrero).
- 5:12-14. Las estaciones se suceden como sigue: Comienza en Magha y finaliza en Vaishaka, la estación es Vasantanubhava, Enero a Abril. Comienza en Chaitra y finaliza en Asadha, la estación es Grishmanubhava, Marzo a Junio. Comienza en Asadha y finaliza en Ashvina, la estación es Varshanubhava, Junio a Septiembre. Comienza en Bhadra y finaliza en Agrahayana, la estación es Sharadanubhava, Agosto a Noviembre. Comienza en Kartika y finaliza en Magha, la estación es Hemantanubhava, Octubre a Enero. Comienza en Agrahayana y finaliza en Phalguna, la estación es Shishiranubhava, Noviembre a febrero.
- 5:15. La práctica debe iniciarse en primavera (Vasanta) o en otoño (Sharat), y así se alcanzará el éxito sin problemas.
- 5:16. Quien practique Yoga sin moderación en la dieta contraerá distintas enfermedades y no alcanzará el éxito.
- 5:17. El Yogui debe comer arroz, cebada y trigo. Puede comer legumbres (Mudga, Masha) y gramíneas. Todo debe ser limpio y puro.

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

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

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

5:22. Medio estómago se llenará con comida, una cuarta parte con agua y la cuarta parte restante deberá dejarse vacía para la práctica del 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, 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 Ghe, la leche, el azúcar y el azúcar de dátil. Igualmente, el plátano maduro, la semilla de cacao, la granada, los dátiles, la fruta Lavani, el Amlaki y todo lo que contenga jugos ácidos.

5:28. Durante la práctica del Yoga se puede comer cardamomo, Jaiphal, clavo, afrodisíacos o estimulantes, pomarroja, Haritaki y dátiles de la palmera.

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

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

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

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

5:33. Sentarse de forma calmada y serena sobre un asiento de hierba Kusha, piel de tigre o de antilope, 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 Nadis.
- 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 sesenta y cuatro repeticiones del Mantra. Esto es Kumbhaka. Expirar después lentamente el aire a través de la fosa nasal derecha, mientras se contabilizan treinta y dos repeticiones del Mantra.
- 5:41-42. La esencia del fuego (Agni - Tattva) reside en la raíz del ombligo. Hay que levantar el fuego de este sitio y unirlo a la esencia de la tierra (Prithivi - Tattva) para concentrarse profundamente en la luminosidad que se origina. Repetir después el Agni - bija (Ram) dieciséis veces, mientras se inspira por la fosa nasal derecha; retener el aire mientras se repite el Mantra sesenta y cuatro veces y espirar después por la fosa nasal izquierda repitiendo el Mantra treinta y dos veces.
- 5:43-44. A continuación, se fija la mirada en la punta de la nariz, contemplando allí el reflejo luminoso de la luna, mientras se inspira por la fosa nasal izquierda, repitiendo dieciséis veces el Bija Tham; seguidamente, retener y repetir el Bija Tham sesenta y cuatro 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, espirar repitiendo treinta y dos 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.
- 5:46. El Kumbhaka puede ser de ocho tipos: Sahita, Suryabheda, Ujjayi, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murcha y Kevala.
- 5:47. Sahita - Kumbhaka puede ser de dos clases: Sagarbha y Nirgarbha (con sonido y sin sonido). Sagarbha es el Kumbhaka 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 cualidad 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 Om dieciséis veces. Justamente, al finalizar la inspiración y antes de la retención, se debe adoptar Uddiyanabandha.
- 5:50. Retener el aire mientras se repite sesenta y cuatro veces la letra Lam y se contempla a Hari, de color negro y cualidad Sattva.
- 5:51. Expirar a continuación por Pingala, repitiendo Man treinta y dos 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 más 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 la levitación. 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.
- 5:58-59. Suryabheda: Inspirar con la máxima energía por Pingala; retener cuidadosamente con Jalandhara 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 Pranadi. Los cinco Vayu Nagadi pertenecen al cuerpo exterior.
- 5:63-64. A continuación te mostraré el ámbito de estos 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 expirar 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.
- 5:69. Ujjayi: 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 Jalandhara, 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.
- 5:73. Shitali: 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. Shitali Kumbhaka proporciona el éxito y el Yogui debe practicarlo en todo momento. De esta forma se evitará la indigestión y los desórdenes surgidos del desequilibrio entre Kapha y Pitta.
- 5:75. Bhastrika: 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.
- 5:78. Bhramari: El Yogui debe practicar Puraka y Kumbhaka tapándose los oídos con las manos, pasada la medianoche y en un lugar donde no se oigan los animales ni ningún otro ruido.
- 5:79-80. Entonces se escucharán varios sonidos en el interior del oído derecho. Al principio se oirá como el canto de un grillo, después, sucesivamente, como el sonido de la flauta, el ruido del trueno, el de un escarabajo, el de campanas, el del gong metálico, trompetas y timbales, Miridanga, tambores de guerra y Dundubhi.
- 5:81-82. Practicando diariamente este Kumbhaka, se conocen todos estos sonidos. Finalmente, se escucha el sonido Anahata, que proviene del corazón. Este sonido origina una resonancia, y en esa resonancia hay una luz. La mente debe sumergirse en esa luz. Cuando la mente se concentra profundamente, se alcanza Paramapada (la sede más alta de Vishnu). Con el dominio de este Bhramari Kumbhaka se obtiene el Samadhi.
- 5:83. Murcha: Mientras se efectúa Kumbhaka con comodidad, aislar la mente de todo objeto y fijar la atención en el entrecejo. Esto ocasiona el desfallecimiento de la mente y da la felicidad, ya que uniendo Manas y Atman se obtiene realmente el Samadhi.
- 5:84. Kevala: 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 esta 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 del Vayu 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 determinado de veces cada día. Pero un Yogui debe recitarlo conscientemente y contabilizándolo. Doblando el número de Ajapa (es decir, con 30 respiraciones por minuto) se logra Manonmani Avastha (fijación de la mente). 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 sesenta y cuatro 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 Yogui. ¿Qué no logrará en este mundo quien haya triunfado en Kevala Kumbhaka?

Gheranda samhita - Capítulo VI Dhyana

6:1. Gheranda dijo: "Dhyana es de tres clases: Sthula, Sukshma y Jyotir" (Burda, sutil o luminosa). Cuando se contempla una forma concreta, como el Gurú o el Ishtadevata (deidad del practicante), se llama Sthula. Cuando se contempla a Brahma o Prakriti, como una masa luminosa, se denomina Jyotir. Cuando se contempla a Brahma como Bindu y a Kundalini, se denomina Sukshma.

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 estos árboles, como en un terraplén, se observa una fila de árboles en flor, tales como Malati, Mallika, Jati, Kespara, Champaka, Parijata y Pakdma, extendiendo su fragancia por todos lados. El Yogui debe imaginar que en medio de este jardín se levanta un hermoso árbol Kalpa, con cuatro ramas que representan los cuatro Vedas, lleno de flores y de frutos. Allí revolotean los insectos y cantan los cuculillos. Bajo el árbol, el Yogui debe imaginar una rica plataforma de piedras preciosas y sobre ella un fastuoso trono de joyas incrustadas, y que sobre ese trono se sienta su 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 Yogui debe imaginar que en el pericarpio del gran Loto de los mil pétalos (Sahasrara Chakra) hay un Loto más 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 Nadam y Bindu. En este sitio hay dos cisnes y un par de sandalias de madera.

6:13-14. Después debe contemplarse al Gurú Deva (divino maestro), con tres brazos y tres ojos, vestido con ropas blancas y puras, ungido con pasta blanca de sándalo y cubierto de guirnaldas de flores blancas. A la izquierda de la deidad está Shakti, de color rojo sangre. Contemplando de éste modo al Gurú, se logra Sthula Dhyana.

6:15. Gheranda dijo: "te he mostrado Sthula Dhyana. Escucha ahora la contemplación de la luz por medio de la cual el Yogui alcanza el éxito y conoce su auténtica naturaleza".

6:16. En Muladhara 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 Jyotir Dhyana.

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

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 Yogui 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 Devas, pues constituye un gran misterio.

6:21. Jyotish Dhyana (luz) es cien veces superior a Sthula Dhyana (forma); pero Sukshma Dhyana es cien mil veces superior a Jyotir 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 - Capítulo VII Samadhi

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 Yogui que tenga confianza en el conocimiento, en su Gurú y en sí 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 Brahmán, no soy nada más; realmente soy Brahmán y no me afecta el sufrimiento; soy Sat Cit Ananda (existencia, inteligencia y éxtasis), siempre libre; participo de una única esencia.

7:5-6. El Samadhi tiene cuatro formas: Dhyana, Nadam, 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 Raja-Yoga, que se obtiene mediante Mano Murcha Kumbhaka, es el sexto.

7:7. Dhyana Yoga Samadhi: Ser consciente de Atman mientras se efectúa Shambavi. Cuando se consigue contemplar a Brahmán en Bindu, hay que concentrarse en ese punto.

7:8. Llevar Atman hacia Akasha (éter o espacio) y Akasha hacia Atman, fusionándolos. De esta forma, con Atman lleno de Akasha (espacio o Brahmán), no habrá ningún obstáculo; y lleno de completa felicidad, el practicante entrará en Samadhi.

7:9. Nadam Yoga Samadhi: 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.

7:10-11. Rasananda Yoga Samadhi: 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.

7:12-13. Laya Siddhi Yoga Samadhi: El practicante debe realizar Yonimudra, mientras imagina que él 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 Brahmán (soy Brahmán). Esto conduce directamente al Advaita Samadhi (Samadhi no dual).

7:14-15. Bhakti Yoga Samadhi: Contemplar dentro del corazón su deidad particular. Llenarse de éxtasis por tal contemplación, derramando lágrimas de felicidad y absorbiéndose por la emoción. Esto conduce al Samadhi y a Manonmani Avastha.

7:16. El practicante debe realizar Mano Murcha Kumbhaka, mientras se unen Manas y Atman. Con esta unión se obtiene el Raja-Yoga 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 Brahmán. Contempla todo en Atman.

7:20. Atman, confinado dentro del cuerpo, es Chaitanya o conciencia. 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 (néctar del sonido) 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.