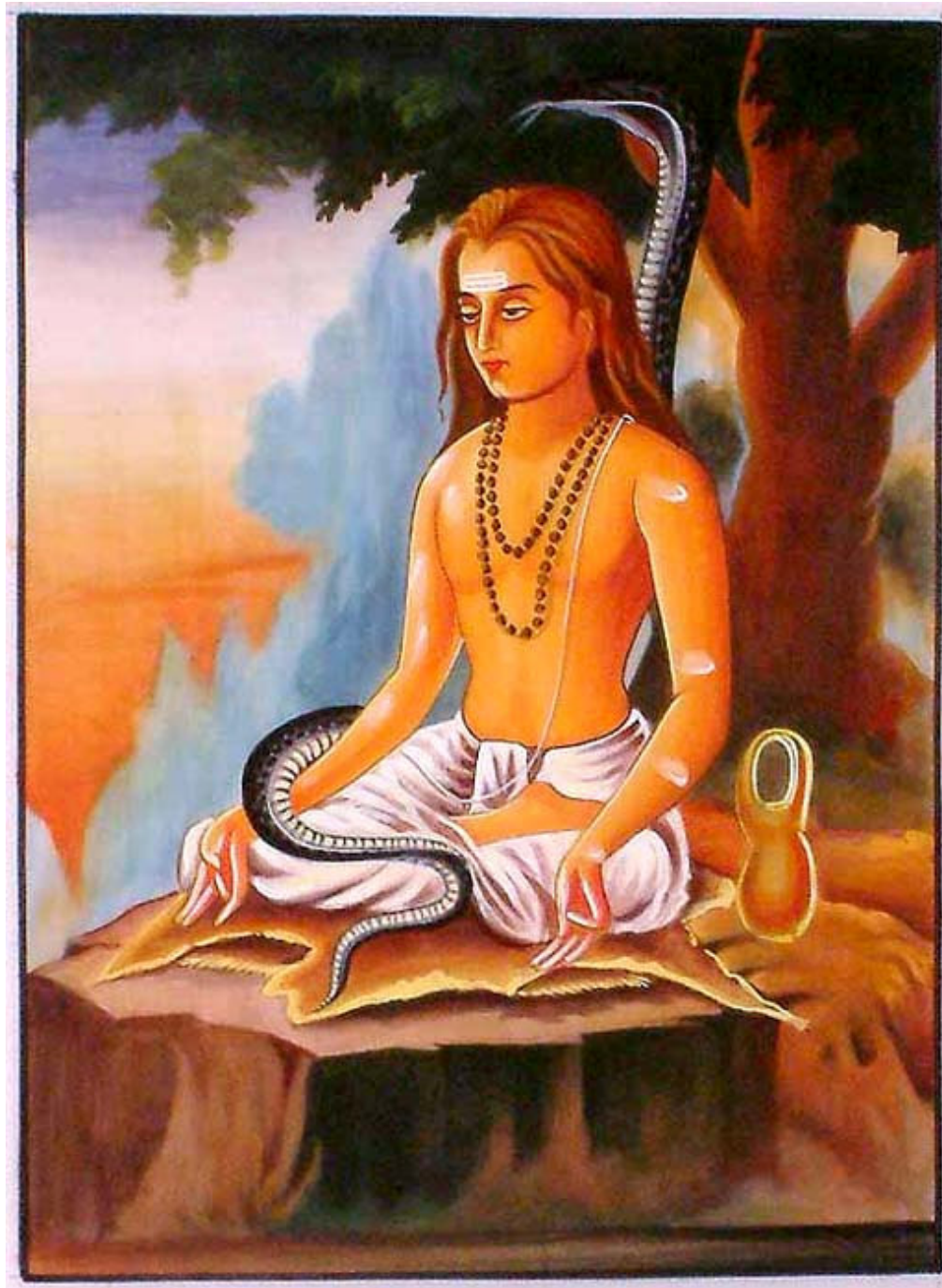


# EL GHERANDA SAMHITA

**Autor: Gheranda y Chanda Kapali**

Versión, interpretación y traducción:  
Yogacharya Dr. Fernando Estévez Griego  
(Dharmachari Swami Maitreyananda)



## PRIMERA LECCIÓN

### Salutación

Me inclino ante el primer señor que en un principio enseñó la ciencia del entrenamiento en la fuerza (Hatha Vidya), ciencia que se destaca como el primer paso de la escalera que nos lleva a las supremas cumbres del entrenamiento real (Raja Yoga).

Este texto tántrico tiene clara influencia de la escuela Siddha. Expone nítidamente que el Yoga de la Fuerza (Hatha Yoga) que se manifiesta en el mundo o plano físico, es un paso al conocimiento del mundo o plano mental. Es conocido como entrenamiento o adiestramiento de la mente. En tal contexto Raja Yoga desde el punto de vista tántrico significa: "Samadhi", pero fundamentalmente se refiere con este término al estado de meditación y al arte del dominio mental. Raja Yoga, que significa Yoga Rey.

1. Cierta vez **Chanda Kapali** se allegó a la cabaña de **Gheranda**, a quien fue a saludar con respeto y devoción.

Chanda Kapali habló:

2. ¡Oh Yogacharya (Maestro de Yoga)! ¡Tú que eres el mejor de todos los yoguis! ¡señor!, quiero aprender el arte física (yoga) que es el camino al encuentro de la verdad.

**Gheranda** dijo:

3. Has solicitado lo justo, ¡escucha tú el de fuertes brazos! Te contaré lo que deseas saber. Presta atención.

4. No existen cadenas como las de la ilusión (maya). No hay fuerza como la que proviene de la disciplina (yoga). No hay amigo más encumbrado que el conocimiento jñana.

Y no existe enemigo mayor que el egoísmo (ahankara).

5. Así como mediante el aprendizaje de los alfabetos se puede, con la práctica, dominar todas las ciencias, practicando cuidadosamente primero el adiestramiento físico se adquiere el conocimiento de la verdad.

6. Con arreglo a los actos, buenos o malos, se producen los cuerpos de todos los seres vivientes, y los cuerpos dan origen a las acciones (el karma que conduce al renacimiento). De esta manera, el círculo es continuo como el de una noria persa.

7. Como la noria persa saca agua del pozo, subiendo y bajando, accionada por el impulso de los toros (llenando y vaciando los baldes una por vez y otra), así el alma, impulsada por sus acciones, atraviesa la vida y la muerte.

8. Como una vasija de barro arrojada en el agua, el cuerpo pronto se pudre en este mundo. Endurécelo, horneándolo con el fuego del adiestramiento, para fortalecerlo y purificarlo.

### **Los siete ejercicios**

9. Los siete ejercicios relativos al adiestramiento del cuerpo son los siguientes: de purificación, de fortalecimiento, de firmeza, de calma y los que conducen a la iluminación, a la percepción y al aislamiento.

10-11. *Primero*: la purificación se adquiere realizando con regularidad **seis prácticas** "Sat Karmas" (que más adelante se mencionan).

*Segundo*: la fuerza o driddhata se consigue mediante **asana** o postura.

*Tercero*: **mudra** nos da sthirata o firmeza.

*Cuarto*: **pratyahara** proporciona dhairyata o calma.

*Quinto*: **pranayama** da iluminación o laghima.

*Sexto*: **dhyana** confiere la percepción (pratyakshatva) del ser.

*Séptimo*: **samadhi** otorga el aislamiento (nirliptata), que es en verdad la libertad.

### **Las seis técnicas purificadoras seis prácticas "Sat Karmas"**

12-1) dhauti, 2) basti, 3) neti, 4) laukiki, 5) trataka y 6) kapalabhati: son los seis actos conocidos como "shatkarmas" del sadhana o práctica.

### **PRIMERA PARTE. DHAUTIS INTERNOS**

13. Los dhautis pueden ser de cuatro tipos, y ellos eliminan las impurezas del cuerpo.

Son estos: 1) antar-dhauti (limpieza interior); 2) dantha-dhauti (limpieza dental); 3) hrid-dhauti (limpieza de la garganta) y 4) mulashodana (limpieza de recto).

#### **Antar-dhauti**

14. El Antar-dhauti se divide en cuatro técnicas: Vatasara (Limpieza con aire), Varisar (Limpieza con agua), Vahnisara (Limpieza con fuego) y Bahiskrita.

15. Vatasara-dhauti: colocar la boca como si fuera el pico de un cuervo tragando aire despacio y llenar de aire el estómago. Luego movilizarlo dentro para después empujar de a poco para expulsarlo por el conducto inferior.

16. El Vatasara es una técnica muy secreta. (Guardada por los Siddhas). Limpia el cuerpo, eliminando toda enfermedad e incrementando el jugo gástrico.
17. El Varisara dhauti: colocar en la boca agua hasta la garganta, tragarla lentamente, mover el estómago hacia los lados y empujar para expulsarla por el recto.
18. Esta técnica deberá mantenerse en secreto. Limpia el cuerpo. Realizándola con esmero se logra un cuerpo radiante.
19. El Varisara es el más grande de los dhautis. Quien lo haga fácilmente, limpiará su cuerpo de inmundicias y lo dejará radiante.
20. El Agnisara o Limpieza con fuego. Apretar cien veces el ombligo y los intestinos en dirección a la columna vertebral. Esta técnica es agnisara o limpieza del fuego. Conduce al éxito en la práctica del yoga, soluciona las dolencias del estómago y aumenta fuego interior.
21. Este tipo de dhauti es difícil de hacer hasta para los dioses, su secreto deberá mantenerse reservado. Gracias a este solo dhauti se logra un cuerpo radiante.

### **El Bahiskrita-dhauti**

22. Por intermedio del mudra del pico de cuervo se logra llenar de aire el estómago, aguantando el aire durante una hora y media; luego, se empuja para llevarlo a los intestinos. Este dhauti se tendrá como un gran secreto.
23. Después colocarse parado dentro del agua, que la altura del agua llegue hasta el ombligo, luego extraer el intestino grueso, lavarlo con la mano y hasta eliminar toda impureza, debiendo limpiarlo con gran cuidado para después meterlo en el abdomen.
24. Esta técnica, es difícil de hacer para los propios dioses, y deberá mantenerse en secreto. Sólo por medio de este dhauti se logra un cuerpo divino.
25. Cuando una persona no tenga fuerzas para aguantar el aliento durante hora y media no podrá hacer este dhauti llamado, bahiskrita-dhauti.

### **El Danta-dhauti, purificación de la dentadura**

26. Danta-dhauti mantiene cinco clases: limpieza dental, de la raíz de la lengua, los oídos y de los senos frontales.

### **El Danta-mula-dhauti**

27. Frotar los dientes con polvo de acacia o bien con tierra pura hasta eliminar la suciedad de los dientes.

28. La limpieza de los dientes es un poderoso dhauti y para los yoguis es una técnica importante en la práctica del (Chikitsa y Basti) Yoga. Los yoguis deberán hacerla todas las mañana para mantener sus dientes, pues su limpieza es aconsejada por los yoguis en la purificación.

### **El Jivha-shodhana, dhauti de la lengua**

29. Te contaré ahora la técnica para limpiar la lengua, su alargamiento vence la vejez, la muerte y hasta la enfermedad.

30. Juntar los dedos llamados índice, medio y anular para meterlos en la garganta, luego con estos frotar y limpiar la raíz de la lengua varias veces para expulsar las flemas.

31. Luego de hacer esto frotarla con manteca apretándola y estirándola varias veces, como si ordeñaras. Luego agarrar la punta de la lengua con un elemento de hierro y estirla despacio.

32. Hacer esto con prudencia todos los días antes de la salida y puesta del sol. Por esta técnica la lengua se estira.

### **El Karna-dhauti, limpieza de oídos**

33. Limpiar los orificios de los oídos con el dedo índice y el anular. Ejercitando esto todos los días se escuchan sonidos místicos.

### **Kapala-randhra-dhauti**

34. Con el pulgar de la mano derecha frotar la depresión de la frente que se encuentra cerca del puente de la nariz. Practicando esta técnica de yoga se curan las enfermedades ocasionadas por los desórdenes de los humores flemáticos.

35. Los vasos se purifican, con lo que se produce la clarividencia. Deberá efectuarse todos los días después de despertar, al terminar las comidas y por la tarde.

### **Hrid-dhauti**

36. Hrid-dhauti, purificación del corazón o, más, a saber: mediante danda (una vara), mediante vama (vomitar) y mediante vastra (tela).

### **Danda-dhauti**

37. Agarrar un tallo de llantén, de cúrcuma o de caña para meterlo lentamente en el esófago y sacarlo luego muy despacio.

38. Gracias a esta técnica, el mucus se irá, la bilis y demás impurezas se expulsarán por la boca. Gracias a este danda-dhauti se vence cualquier enfermedad del corazón.

### **El Vamana-dhauti**

39. Luego de comer, el yogui sabio tendrá que beber agua llenando la boca hasta la garganta. Para luego vomitarla. Haciendo esto diariamente se solucionan problemas de bilis y muscus.

### **El Vastra-dhauti**

40. Tragarse muy lentamente una tela de cuatro dedos de ancho y después deberá extraerse. A esto se denomina vastra-dhauti.

41. Gracias a esta técnica se solucionan enfermedades del abdomen, la fiebre, la inflamación del bazo, la lepra y otras enfermedades de la piel, también problemas de bilis y flemas, haciendo esto el yogui- obtendrá alegría.

### **El Mula-shodhana, limpieza del recto**

42. El apanavayu no transitará libremente hasta que no se limpie el recto. Por esto con mucho cuidado deberá limpiarse con esta técnica el intestino grueso.

43. Tomar una vara de la raíz del cúrcuma o utilizar el dedo medio debiendo limpiar repetidamente el recto.

44. Esta técnica cura el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia. Aumenta la belleza y la fuerza del cuerpo y logra otorgarle fuerza al jugo gástrico.

## **SEGUNDA PARTE. LOS BASTIS**

45. Los bastis son de dos tipos: jala-basti o basti del agua y sukshmbasti o basti seco. El jala-basti se realiza dentro del agua y el sukshma-basti en tierra.

### **El Jala-basti**

46. Entrando al agua hasta el ombligo hacer la postura utkatasana, contrayendo y distendiendo el esfínter anal. A esta técnica se le llama jala-basti.

47. Con esta técnica se solucionan problemas urinarios, trastornos digestivos y enfermedades de los aires vitales. El cuerpo se cura de toda enfermedad y se hace bello.

### **El Sthala-basti**

48. Colocándose en la Postura de la Pinza "paschimottana", mover despacio para abajo los intestinos. Luego contraer y distender el esfínter anal con el ashvini-mudra.

49. Gracias a esta técnica nunca existirá el estreñimiento, se aumentará el jugo gástrico y se eliminará la flatulencia totalmente.

### **TERCERA PARTE. EL NETI**

50. Tomar un hilo fino de medio codo de largo, y colocarlo dentro de las fosas nasales, pasarlo tirándolo lentamente hasta sacarlo por la boca. A esta técnica se le llama neti-kriya.

51. Haciendo el neti-kriya se logra el khechhari-siddhi. Elimina los problemas de flemas y logra la clarividencia.

### **CUARTA PARTE. EL LAUKIKI YOGA**

52. Con mucha fuerza mover hacia los lados los intestinos y estómago. A esta técnica se llama laukiki-yoga. Vence todas las enfermedades.

### **QUINTA PARTE. EL TRATAKA. LA CONTEMPLACIÓN**

53. Mirar fijo y sin pestañar un objeto pequeño hasta que los ojos empiecen a lagrimear. A esta técnica se le llama los sabios trataka.

54. Gracias a la práctica de esta técnica de Yoga se logra el sambhavi-siddhis, y se vencen todas las enfermedades de ojos y nace la clarividencia.

### **SEXTA PARTE. EL KAPALABHATI**

55. Hay tres clases de kapalabhati: vama-krama, vyutkrama y shikrama. Los que eliminan los problemas de las flemas.

#### **El Vama-krama**

56. Inspirar por la narina izquierda y exhalar por la derecha. Después inspirar por la derecha y exhalar por la narina izquierda.

57. Hacer esta inspiración y espiración sin esfuerzo. Esta técnica elimina los problemas de las flemas.

#### **El Vyutkrama**

58. Tomar agua por ambas narinas y expulsarla despacio por la boca. A esta técnica se le llama vyutkrama. Elimina todos los problemas de las flemas.

59. Tomar agua por la boca y expulsarla por las narinas. Gracias a esta técnica de yoga el cuerpo se vuelve como el de un dios.

60. La vejez no logra alcanzar entonces al yogui ni deformarlo. El cuerpo se torna saludable, flexible y los problemas de las flemas son eliminados.

## SEGUNDA LECCIÓN

### LAS ASANAS O POSTURAS

#### **Gheranda habló:**

1. Hay ocho millones cuatrocientos mil posturas, enseñadas por Shiva. Las posturas son igual al número de seres vivos de este universo.
2. De todas, ochenta y cuatro son las mejores y de las cuales treinta y dos son estimadas como útiles para los que habitan este mundo.

#### **Diferentes tipos de posturas "asanas"**

3-6. Las treinta y dos asanas que nos otorgan la perfección en este mundo de los mortales son estas:

1. Siddhaman  
(postura perfecta)
2. Padman  
(postura de loto)
3. Bhadram  
(postura feliz o suave)
4. Muktam  
(postura libre)
5. Vajram  
(postura diamantina)
6. Swastika  
(postura de la suerte)
7. Simham  
(postura del león)
8. Gomukha  
(postura de la vaca)
9. Vira  
(postura del héroe)
10. Dhanur  
(postura del arco)
11. Mritam  
(postura del cadáver)
12. Guptam  
(postura oculta)
13. Matsyam  
(postura del pez)



14. Matsyendra  
(torsión)
15. Paschimottana  
(pinza)
16. Goraksha  
(postura de Goraksha)
17. Utkatam  
(postura arriesgada)
18. Sankatam  
(postura peligrosa)
19. Mayuram  
(postura del pavo real)
20. Kukkutam  
(postura del gallo)
21. Kurma  
(postura de la tortuga)
22. Uttana Kurmakam  
(variante de tortuga)
23. Manduka  
(postura de la rana)
24. Uttana Manduka  
(variante de rana)
25. Vriksha  
(postura del árbol)
26. Garuda  
(postura del águila)
27. Vrisham  
(postura del toro)
28. Salabha  
(postura de la langosta)
29. Makara  
(postura del delfín)
30. Ushtram  
(postura del camello)
31. Bhujangam  
(postura de la serpiente)
32. Yoga  
(yogasana)

## **1. Siddhasana**

7. El practicante que ha dominado sus sentimientos debe llevar un talón a la zona anal y mantener el otro talón en la raíz del órgano reproductor

Después debe llevar el mentón hacia el pecho y luego, quedándose inmóvil y de columna recta, mirará al entrecejo. A ésta postura se la denomina siddhasana (postura perfecta), y conduce a la liberación.

## **2. Padmasana**

8. Llevar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y hacer lo mismo con el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cruzar los brazos por detrás de la espalda y tomar fuertemente con las manos los dedos gordos de los pies entrelazados.

Poner el mentón en el pecho y llevar la vista a la punta de la nariz. Esta postura, que mata todas las enfermedades, es llamada padmasana (postura de loto).

### **3. Bhadrasana**

9-10. Poner los talones cruzados debajo de los testículos, con cuidado. Entrecruzar los brazos por detrás de la espalda y tomar los dedos de los pies. Fijar la vista en la punta de la nariz. Hacer antes el mudra jalamdhara.

Esta postura es la bhadrasana (postura feliz o suave), que elimina toda clase de dolencias.

### **4. Muktasana**

11. Colocar el talón izquierdo en la raíz de los genitales, llevando el tobillo derecho sobre éste. Mantener erguidos y rectos en una línea el cuerpo la cabeza y el cuello. Esta postura recibe el nombre de muktasana (postura libre). Brinda siddhi (perfección).

### **5. Vajrasana**

12. Apretar los muslos, cerrándolos a forma de diamante, y llevando la pierna a los glúteos. Esta postura recibe el nombre de vajrasana (postura de diamante). Otorga poderes mentales al yogui.

### **6. Swastikasana**

13. Juntar las piernas y muslos. Poner los pies bajo éstos. Mantener el cuerpo en esta posición, luego sentarse erguido. Esta postura es llamada swastikasana (postura de la suerte o próspera).

### **7. Simhasana**

14-15. Poner los talones debajo el escroto en postura de cruz. El talón izquierdo al lado derecho y el talón derecho al lado izquierdo. Colocar las rodillas en el piso y las manos sobre éstas. La boca debe mantenerse abierta. Colocar la mirada en la punta de la nariz, mientras se ejecuta el jalamdhara-mudra. Esta postura es simhasana (postura del león), que elimina toda enfermedad.

### **8. Gomukhasana**

16. Colocar los pies en el piso. Cruzar los talones debajo de los glúteos. Mantener el cuerpo recto y la cara hacia arriba, la boca debe sobresalir. Estar sentado tranquilo. Esta postura es gomukhasana, que se asemeja a la boca de una vaca.

### **9. Virasana**

17. Erguido, llevar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Girar el pie izquierdo atrás. Esta postura se denomina virasana (postura del héroe).

### **10. Dhanurasana**

18. Estirar las piernas sobre el piso, extendidas como una vara, tomando los dedos de los pies con las manos. Flexionar el cuerpo como si fuera un arco. Llamamos a esta postura dhanurasana (postura del arco).

### **11. Mritasana**

19. Acostarse totalmente extendido sobre el piso. Se llama a esta postura mritasana. Esta postura termina la fatiga y calma los desórdenes de la mente.

### **12. Guptasana**

20. Esconder los pies debajo las rodillas y colocar el ano sobre los pies. Esta postura se llama guptasana (postura oculta).

### **13. Matsyasana**

21. Colocarse en la postura del loto dejando los brazos libres. Acostarse sobre la espalda aguantando la cabeza con los codos. Esta es matsyasana (postura del pez), que mata las enfermedades.

### **14. Matsyendrasana**

22-23. Relajar el abdomen y la espalda. Flexionar la pierna izquierda poniéndola sobre el muslo derecho, sobre él mismo, colocar el codo derecho.

Llevar la cara a la palma de la mano derecha. Mantener la mirada en el entrecejo. Esta postura se llama matsyendra.

### **15. Paschimottanasana**

24. Estirar las piernas sobre el piso, firmes como si fueran un palo, los talones no deben tocarse.

Llevar la frente sobre las rodillas y tomar con las manos los dedos de los pies. Esta postura se llama paschimottanasana.

### **16. Gorakshasana**

25-26. Poner los pies dados vuelta, escondidos entre las rodillas y los muslos. Extender las manos, tapando los talones. Apretar la garganta y fijar la mirada en la punta de la nariz. Dicha postura recibe el nombre de gorakshasana y otorga la victoria.

### **17. Utkatasana**

27. Poner los dedos de los pies en el piso y luego subir los talones. Poner el ano sobre los dos talones. Esta postura es llamada utkatasana (postura arriesgada).

### **18. Sankatasana**

28. Poner el pie y la pierna izquierda en el piso, enroscando el pie izquierdo con la pierna derecha. Colocar las manos sobre las rodillas. Esta postura es llamada sankatasana

### **19. Mayurasana**

29-30. Poner las palmas de las manos en el piso. Luego colocar la zona abdominal sobre los codos. Levantar el cuerpo sobre los codos, colocando las piernas en el aire y haciendo el loto como en padinasana. Esta postura se llama mayurasana (postura del pavo real), la que elimina los trastornos de la comida insana, otorga calor en el estómago, elimina los venenos mortales, elimina enfermedades.

### **20. Kukkutasana**

31. Sentarse en el piso. Cruzando las piernas en la postura del Loto (padmasan). Llevar las manos al piso, colocando los brazos en medio de los muslos y las rodillas. Estirar el tronco sobre las manos llevando el cuerpo sobre los codos. Esta postura es llamada, postura del gallo.

### **21. Kurmasana**

32. Colocar los talones cruzados debajo de los genitales. Permanecer con la cabeza, el cuello y el resto del cuerpo en inmovilidad. Esta es conocida como postura de la tortuga.

### **22. Uttara kurmasana**

33. Realizar la postura de gallo. Tomar el cuello con las manos. Erguir el tronco, alargándose como una tortuga. Esta postura es llamada Uttana Kurmasana.

### **23. Mandukasana**

34. Colocar los pies en dirección a la espalda, los dedos de éstos deben tocarse entre sí. Las rodillas puestas adelante. Esta postura se llama postura de la rana.

#### **24. Uttana mandukasana**

35. Realizar la postura anterior o postura de la rana. Mantener la cabeza con los codos y erguirse como una rana. Esta es conocida con el nombre de Uttana mandukasana.

#### **25. Vrikshasana**

36. Colocarse de pie con la pierna izquierda. Flexionar la pierna derecha y llevar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Colocarse así como un árbol sobre el piso. A esta postura se la llama postura de árbol.

#### **26. Garudasana**

37. Llevar las piernas y también los muslos al piso. El cuerpo debe estar firme con las rodillas. Colocar las manos sobre las rodillas. Esta se llama postura garudasana (postura del águila).

#### **27. Vrishasana**

38. Poner el ano encima del talón derecho. Llevar hacia la pierna izquierda cruzándola en sentido contrario hasta alcanzar el piso. Esta postura es denominada postura del toro.

#### **28. Shalabhasana**

39. Colocarse boca abajo sobre el piso. Llevar las manos sobre el tórax, tocando el piso con las palmas de las manos. Elevar las piernas hasta la altura de un codo. Esta postura se llama postura de la langosta.

#### **29. Makarasana**

40. Colocarse boca abajo sobre el piso, el pecho debe tocar el suelo. Las piernas deben estar estiradas. Sostener la cabeza con los brazos. Esta postura es llamada makarasana.

#### **30. Ushtrasana**

41. Colocarse boca abajo sobre el piso. Doblar las piernas y colocarlas en la espalda, siendo éstas con las manos. Contraer boca y el abdomen. Esta se llama postura del camello.

#### **31. Bhujangasana**

42. Colocar medio cuerpo en el piso, desde la zona del ombligo hasta las piernas y los dedos de los pies. Llevar las palmas de las manos al piso.

43. Erguir la cabeza con la parte alta del tronco del cuerpo, como si fuera una cobra. Esta se llama postura de la cobra. Aumenta el calor y aleja las enfermedades. Por esta postura se despierta la kundalini.

### **32. Yogasana**

44. Colocar mirando hacia arriba los pies llevándolo sobre las rodillas. Colocar las manos en el piso, las palmas hacia arriba.

45. Inspirar y fijar la vista en la punta de la nariz. Esta postura se llama postura del yoga, la que utilizan los yoguis cuando hacen sus prácticas.

## **TERCERA LECCIÓN**

### **LOS MUDRAS**

Gheranda dijo:

1-3. Hay unos veinticinco mudras, realizando estos los yoguis consiguen la Gloria.

Estos son los siguientes:

1) Mahamudra, 2) nabhomudra, 3) uddiyana, 4) jalamdharma, 5) mulabandha, 6) mahabandha, 7) mahavedha, 8) khechari, 9) viparitakarani, 10) yoni, 11) vajroni, 12) shaktichalana, 13) tadagi, 14) manduki, 15) shambhavi, 16) panchadharana (cinco dharanas), 21) ashvini, 22) pashini, 23) kaki, 24) matangini y 25) bhujangini.

### **LA PRÁCTICA DE LOS MUDRAS**

4. Maheshvara habló a su esposa y le otorgó el secreto de los mudras diciéndole: "Te he enseñado Devi, todos los mudras existentes".

El que los conoce y los practica es considerado un iniciado y se lo considera como tal, por esta razón debe guardarse el secreto con gran celo. (Maheshvara es dentro de la tradición Natha Siddha el mismo Shiva).

5. A nadie se le debe enseñar estas prácticas. Esta enseñanza y su conocimiento no es fácil de ejecutar ni siquiera para los dioses del aire, y ella otorga la Felicidad a los iniciados.

### **1. Mahamudra**

6. Apretar el ano con el tobillo izquierdo. Estirar la pierna derecha y coger el dedo grande del pie con las manos.

7. Apretar la garganta y fijar la mirada en el entrecejo. Los grandes sabios llaman a este mudra el Gran Mudra.

8. Quienes practican el Gran Mudra alivian las enfermedades, se mejoran los intestinos, el bazo, los problemas digestivos y se baja la fiebre.

## **2. Nabhomudra**

9. Haga lo que haga el yogui debe siempre colocar su lengua boca arriba y tratar de contener la respiración. Este mudra se llama nabhomudra. Gracias a él se terminan todas las enfermedades que padece el yogui.

## **3. Uddiyanabandha**

10. Contraer los intestinos en dirección de la espalda apretando el abdomen hasta que éstos toquen la espalda. Aquel que haga esto siempre podrá dominar la muerte. La Energía se eleva internamente por este mudra.

11. De los bandhanas, éste es el mejor de todos. La ejecución completa de este bandhana otorga la liberación.

## **4. Jalamdhara**

12. Apretar la garganta y colocar el mentón en el pecho. Esto se llama jalamdhara. Gracias a este bhandha se logra cerrar los dieciséis adharas. Con este bhandha y el mahamudra se elimina la muerte.

13. El jalamdhara bhandha cuando se hace bien, dota del triunfo. Aquél que lo practique por seis meses se convierte en un iniciado.

## **5. Mulabandha**

14. Llevar el talón izquierdo entre el ano y el escroto, luego hacer contracciones del recto.

Ejercer una presión sobre los intestinos, en la zona umbilical, en dirección siempre de la columna vertebral.

15. Colocar el tobillo derecho luego sobre el órgano sexual. Este Bhandha es conocido con el nombre de mulabandha.

16-17. Aquel que quiera cruzar el océano de la propia existencia deberá practicar este mudra en secreto para lograrlo en completa soledad. Por su práctica, se puede controlar el aire.

## **6. Mahabandha**

18. Con el tobillo del pie izquierdo cerrar completamente el orificio anal luego apretar el tobillo con el pie derecho.

19. Movilizar los músculos del recto y luego contraer lentamente los músculos que están entre los genitales y el ano. Retener la respiración utilizando el jalamdharma. Este bhandha se llama mahabandha.

20. El mahabandha es el más grande de todos los bandhas. Elimina la vejez y la muerte. Gracias a este bandha un hombre puede realizar todos sus deseos. (El texto aquí muestra una vez más su carácter tántrico, exponiendo sin disimulo que el último fin de estos bhandhas en definitiva es la realización de los deseos. Nadie puede jamás ocultar que vive porque quiere realizar o cumplir sus anhelos espirituales, sus deseos mentales y sus necesidades físicas o materiales. Ciertamente bajo el concepto deseos en general, el texto hace referencia por igual a los anhelos, deseos y necesidades existenciales).

## **7. Mahavedha**

21. La belleza y juventud como todas las cualidades hermosas de las mujeres resultan inútiles sin los hombres, asimismo el mulabandha y mahabandha son ineficaces sin el mahavedha.

22. Primero colocarse en la postura del mahabandha, retener la respiración con el uddana kumbhaka. Esta técnica se llama mahavedha, dota de la victoria a los yoguis.

23-24. Aquél que todos los días ejecute el mahabandha y el mulabandha, junto con el mahavedha, es el mejor de todos los yoguis. Aquel que haga esto perderá el miedo a la muerte. La vejez no lo tocará. Los yoguis están obligados a guardar en secreto este vedha.

## **8. Khecharimudra**

25. Cortar el tendón inferior de la lengua y mantener la lengua en movimiento constante.

Luego colocar en la lengua manteca y masajearla después alargarla con un objeto de hierro.

26. Si uno hace esto todos los días la lengua se va alargando y se puede hacer el kechari. Para hacer el kechari la lengua debe llegar al entrecejo.

27. Cuando la lengua esté larga se da vuelta y se lleva a la zona interna de la cavidad bucal donde llegan las fosas nasales y ahí se cierra el pasaje. Se retiene la respiración y se fija la vista en el entrecejo.

Este mudra es el kechari.



28. Este mudra elimina la debilidad, el hambre y la sed, también vence la abulia. No existe dolencia que pueda proseguir, así como elimina la vejez y la propia muerte. El cuerpo se transforma en un altar divino.

29. Por esto el cuerpo no podrá ser quemado por el fuego o secado por el aire. No podrá ser mojado por el agua. Y ni siquiera podrán picarlo las cobras.

30. El cuerpo se transforma en hermoso. Y se alcanza el samadhi. La lengua cuando llega a las fosas nasales se llena de néctares. (Estos néctares son diferentes gustos, productos de los contactos de las papilas gustativas).

31-32. El adepto tiene diferentes sensaciones y cada día tiene diferentes néctares. Así pasa por degustar los sabores salado, alcalino, amargo, dulce y luego el de la manteca, la leche, la leche cortada, el suero, la miel, el jugo de palmera, el néctar.

### **9. Viparitakarani**

33-35. El plexo solar tiene su casa en la raíz misma del ombligo y en la raíz del paladar la tiene la Luna. La técnica por la cual el Sol sube y la Luna baja se llama viparitakarani. Este mudra es muy secreto y está oculto en todos los Tantras. El yogui debe colocar la cabeza sobre el suelo, manos estiradas con los brazos, elevar las piernas y quedarse así quieto. A éste mudra se lo llama viparitakarani.

36. Gracias a la práctica permanente de éste mudra se elimina la vejez y la muerte. Quien puede hacerlo es un iniciado y no muere.

### **10. Yonimudra**

37-44. Colocarse en Postura Perfecta o Siddhasana. Con los pulgares tapar los oídos, con los índices los ojos, con los mayores las narinas, apretando con los anulares el labio de arriba y con los meniques el labio de abajo. Inspirar por el kakimudra y conjugarlo con el apanavayu.

Observar los seis chakras por su orden respectivos de los mantras llamados Hun y Hamsa.

Con esto el yogui tratará de juntar el alma con la fuerza cósmica (shakti) para llegar a la unión del macro y microcosmos o loto de los mil pétalos. (Sahasrara).

El Yogui estará inundado por Shakti (energía cósmica) y esta en plena armonización con Shiva llevará al yogui a meditar en todos los placeres y gozos. Podrá el yogui comprender y visualizar la unión del Espíritu o Shiva con la fuerza o Shakti en el mundo o universo.

El yogui en un estado de samadhi comprenderá que él es Dios. (Aquí la palabra utilizada es Brahman en el sentido de Dios, como Absoluto o Todo lo existente en definitiva el Existir mismo y no algo separado de él, en tal sentido

la enseñanza del libro sí es importante, pues vence la noción primitiva de un Dios personal separado del todo o del existir).

El mudra llamado yonimudra es un gran secreto, que aún los dioses no pueden lograr, gracias a él se logra el samadhi.

Quien haga está mudra puede realizar cualquier pecado que le será perdonado y anulado. Desde matar a otro cualquiera.

### **11. Vajronimudra**

45- 48. Poner las manos en el piso y elevar las piernas extendidas sin que la cabeza toque el mismo. Este mudra aviva la shakti y vida larga. Los sabios lo llamaron vajroni. Esta técnica es la mejor de todos los yogas.

Quien la hace se libera. Esta técnica de yoga perfecciona a los yoguis. Por gracia de la misma se logra el bindu-siddhi Una vez que se logra este poder o siddhi se puede poseer cualquier cosa en este mundo.

Aún cuando uno tenga diversos placeres, quien practique este mudra logrará la perfección.

### **12. Shaktichalana**

49. La gran diosa Kundalini, la energía del ser, la fuerza espiritual se duerme en el muladhara. Es como una serpiente enroscada por tres vueltas y media.

50. Mientras esté dormida en el cuerpo, el alma es como un animal. El conocimiento de verdad no se hace ver para quien así esté por más que practique diez millones de yogas (técnicas de Yoga).

51. Como la puerta es abierta por una llave, asimismo el Hatha Yoga puede abrir la puerta de la kundalini para llegar a Brahma .

52. La espalda debe cubrirse con un manto de tela, para sentarse dentro de una habitación oculta y secreta, sin desnudarse en una habitación exterior, así practicar el shaktichalana.

53-55. La sábana que se coloque en la espalda deberá ser de un codo de largo y cuatro dedos de ancho. Será muy suave, blanca y fina. Atar la tela con una cuerda en la espalda, masajear todo el cuerpo con ceniza. Colocarse en la postura perfecta. Inhalar la energía del aire por las narinas con fuerza para que se una con el aire negativo. Contraer el recto por medio del ashvinimudra hasta que el aire toque el sushumna y se perciba su presencia.

56-58. Por medio de la retención de la respiración así prescrita, o kumbhaka, la cobra llamada Kundalini, al ahogarse, despierta y se yergue hasta la coronilla o el brahmarandhra. El yonimudra no es completo ni es considerado perfecto sin hacer shaktichalana. Deberá practicar el yogui el chalana y luego deberá saber el yonimudra.

¡Oh Chanda Kapali!, te he enseñado el arte del shaktichalana. Guárdalo con rectitud y hazlo diariamente.

59-60. Este mudra tiene que ser secreto, pues vence la vejez y la muerte. Así deberá practicarse por el yogui que desea perfección.

El yogui que lo haga diariamente se convertirá en yogui, alcanzará el poder y curará todas sus enfermedades.

### **13. Tagadimudra**

61. Colocarse en la postura paschimottana. El estómago debe ahuecarse. Este es el tanque mudra, matador de la vejez y de la muerte.

### **14. Mandukimudra**

62. Cerrar la boca. La punta de la lengua debe moverse en dirección del paladar y para sentir el néctar. Este mudra se llama mudra de la rana.

63. El cuerpo jamás enferma ni envejece. Siempre es joven. El pelo nunca se vuelve gris.

### **15. Shambhvimudra**

64. Fijar la vista en el entrecejo. Concentrarse en el yo. Así es el shambhavi, secreto en todos los Tantras.

65-66. Los Vedas, las Escrituras, los Puranas son prostitutas. Pero el shambhavi será secreto y guardado como una mujer decente. El que sabe el shambhavi es como el mismo Adinatha (Shiva), es como el mismo Narayana (Vishnu), es Dios (Brahma) el Creador.

67. Maheshvara dijo: "De verdad, de verdad, de verdad: quien sabe el shambhavi es Dios. Nadie duda de esto".

### **Los cinco dharanamudras**

68. Shambhavi se explicó. Oye pues los cinco dharanas. Si conoces estos ¿qué no podrás hacer en este mundo?

69. Gracias a estos, con el cuerpo humano se puede viajar varias veces a svargaloka. Se puede viajar a cualquier lugar con la velocidad del pensamiento. Se logra el poder de caminar en el aire. Estos cinco dharanas son: prithivi, ambhasi, agneyi, vayavi y akasi.

### **Prithivi**

70. El prithivi-tatva es de color amarillo verdoso, su signo secreto o semilla secreta es la letra sánscrita LA y su forma es de cuadrado. Brahma lo preside. Poner este tatva en la tierra y fijar allí el aliento y Mente con el kumbhaki por

espacio de dos horas y medias. Esto se llama adhodharana. Gracias a esto se logra la conquista de la Tierra y nada de ésta podrá dañar más al yogui a quien lo realice. Obtendrá la fuerza.

71. Aquel que haga este dharana se transforma en un conquistador de la muerte. Va por el mundo como un iniciado.

### **Ambhasi**

72-74. El tatva del agua es blanco como la flor de kunda, totalmente blanco, como si fuera una conchilla de mar o la Luna. Su forma es como la Luna llena.

VA es la secreta semilla de este elemento divino, a quien preside Gracias al Yoga, se puede producir el tatva del agua el plexo cardíaco y fijar en ese lugar la energía vital o prana con la mente durante dos horas y medias, se debe hacer retención o kumbhaka.

Así es el dharana del agua, elimina toda pena. El agua no daña a quien lo practique. El ambhasi es un gran mudra. Quien lo sabe nunca conoce la muerte, ni por ir a las profundidades del agua.

Deberá mantenerse en secreto. Si se cuenta a alguien no se tendrá jamás éxito. De verdad digo estas palabras.

### **Agneyi**

75. El tatva del fuego se encuentra cerca del ombligo. Rojo es su color como el color del insecto indragop. Tiene forma triangular. Su semilla secreta es RA. Lo preside el dios Rudra. Brilla como el Sol y brinda la victoria. Concentrar el prana con la mente en este tatva por dos horas y medias. Este es el dharana del fuego. Elimina el miedo a la muerte. El fuego no dañará a quien lo realice.

76. Cuando el Yogui es arrojado al fuego, por gracia de este mudra sigue vivo, sin miedo a la muerte.

### **Vayani**

77.79. El tatva del aire es como el unguento negro para los ojos YA es su semilla y lo preside el dios Ishvara. Este tatva está lleno de satva. Fijar el prana y mente por dos horas y medias.

Este es llamado vayavidharana, gracias al cual el yogui puede caminar por el aire. Este gran mudra elimina la vejez y la muerte. Los problemas y malestares del aire no logran matar nunca a quien lo ejecuta. Por gracia de este mudra se camina por el aire. No se puede enseñar a los malos o faltos de fe. Si esto no se hace se pierde la victoria. ¡Oh Chanda!, esto verdad te digo.

### **Akasi**

80-81. El tatva del éter tiene el color azul del agua marina. Su semilla secreta es HA. Lo preside el Sadashiva. Fijar el prana con la mente por dos horas y media.

Así es el dharana del éter. Con él se abren las puertas de la libertad. Quien sabe este dharana es un verdadero yogui. La muerte no lo toca nunca.

## **21. Ashvinimudra**

82-83. Contraer y soltar el ano varias veces. Este mudra se llama ashvinimudra. Despierta la kundalini. Así es ashvini un gran mudra. Elimina todas las enfermedades del recto. No da fuerza y no deja llegar la muerte prematura.

## **22. Pashnimudra**

84. Colocar las piernas en el cuello, dirección de la espalda. Juntarlas fuertemente. Este se le llama pashnimudra. Despierta la Kundalini.

85. Es un gran mudra, da fuerza y alimenta. Debe hacerse con cuidado por aquellos que quieran el logro.

## **23. Kakimudra**

86-87. Apretar los labios como un pico de cuervo y tomar aire muy despacio. Este mudra es kaki, elimina todas las enfermedades.

El kakimudra es un gran mudra, guardarlo en secreto como permanece en todos los **Tantras**. Por gracia de éste se libra al yogui de la enfermedad, como el cuervo.

## **24. Matanginimudra**

88-89. Colocar agua hasta el cuello y estar de pie, beber el agua por las fosas nasales y expulsarla por la boca. Luego hacer lo contrario.

Hacerlo varias veces. Este mudra se denomina el mudra del elefante, elimina la vejez y la muerte.

90-91. Este mudra del elefante se tiene que hacer en un lugar solitario y sin gente. Quien lo hace se torna fuerte como un elefante.

El yogui siente un gran placer con esta técnica, en cualquier lugar que esté. Este mudra debe hacerse con mucho cuidado.

## **25. Bhujanginimudra**

92-93. Estirar el cuello hacia adelante. Ingerir aire por el esófago. Este mudra se le llama el mudra de la serpiente, vence la vejez y la muerte. Este mudra de la serpiente elimina todas las enfermedades del estómago.

## **Beneficio de los diferentes mudras**

94. ¡Oh Chanda Kapali!, esta es mi enseñanza para ti con respecto a los mudras, los que siempre son queridos por todos los yoguis que buscan no envejecer o morir.
95. Estos no deben ser enseñados a las personas malas o aquellos que no tienen fe en estas enseñanzas. Debe guardarse el secreto con mucha cautela. Es difícil de hacer para los propios dioses.
96. Estos mudras dan felicidad y liberación y deben enseñarse a quienes son buenos, tranquilos y tienen mente apaciguada, que crean en su gurú y que vengan de familia noble.
97. Estos mudras eliminan las enfermedades. Aumentan el jugo gástrico de aquel que los hace diariamente.
98. La muerte ni la vejez llegan nunca, no se siente miedo al fuego, ni al agua, ni al aire.
98. La tos, el asma, o la lepra y otras enfermedades son eliminadas con la práctica de estos mudras.
100. ¡Oh Chanda!, ¿qué otra cosa puedo decirte? En síntesis no hay nada en el mundo como los mudras para llegar pronto al logro.

## **CUARTA LECCIÓN**

### **PRATYAHARA O INTROSPECCIÓN DE LA MENTE**

Gheranda habló:

1. Ahora te contaré lo mejor: El Pratyahara Yoga. Las pasiones se eliminan gracias al conocimiento de éste.
2. Debe controlarse la mente o el pensamiento sujetándolos siempre que busque los objetos del exterior que insuman su atención.
3. Halago o descrédito, palabras buenas o malas, el individuo debe dominar su mente inconsciente y colocar la mente inconsciente bajo el control de la mente egotista o yo aparente.
4. Diferentes sabores que vengan a la mente, retirarla a ésta y colocarla bajo el control del yo.

## QUINTA LECCIÓN

### PRANAYAMA O CONTROL DE LA ENERGÍA

Gheranda habló:

1. Ahora te contaré las técnicas del pranayama o control de la energía vital. Por practicarlo el hombre se transforma en un dios.

2. Cuatro circunstancias son obligatorias para la práctica del pranayama. Un lugar agradable, buen tiempo, alimentación correcta y purificación de los nadis.

#### 1. Lugar

3. No debe practicarse el yoga en un país muy lejano de donde naciste, ni en los bosques, ni en una ciudad capital de un país, ni donde hay mucha gente, si esto no se cumple nunca se tendrá éxito.

4. En un país lejano pierde la fe. En el bosque se está indefenso. Y cuando hay mucha gente se ve uno en peligro. Por tal razón estos tres lugares deben evitarse.

5. Un país bueno donde quien gobierna sea bueno y justo, en donde exista comida abundante, donde no existan problemas, allí debe hacerse una cabaña y luego colocar muros a su alrededor.

6. Debe haber en el centro de la casa un pozo. La cabaña no debe ser alta ni baja y debe estar libre de insectos.

7. Cubierta con estiércol de vaca. En una cabaña así y en un lugar apartado se puede practicar el pranayama.

#### 2. Tiempo

8. De las seis estaciones, el yoga no debe practicarse en algunas: hemanta, shishira grishma y varsha. (Esto significa cuando es invierno, en pleno verano, o cuando llueve mucho, prestar atención a lo aquí dicho). Si se hace en estas estaciones se contraen enfermedades.

9. El principiante empezará la práctica del yoga en la primavera o vasanta o en otoño o sharat. Así logrará el éxito y será inmune a las enfermedades.

10. Las seis estaciones en su orden los doce meses, comienzan con chaitra y terminan con phalguna, tienen dos meses cada una. Cada estación se siente durante cuatro meses, comenzando con magha y finalizando con phalguna.

#### Las seis estaciones

11. Las seis estaciones son: Vasanta o primavera, los meses de Chaitra y Vaishakha que equivalen a Marzo y Abril. Grishma o verano. Durante los meses de Jeshtha y Asadha que son Mayo y Junio.

Varsha o lluvias en los meses de Sravana y Bhadra que tienen como sinónimos a Julio y Agosto.

Sharat u otoño durante Ashvina y Kartika que son Septiembre y Octubre.

Hemanta o invierno en Agrahayana y Pausha durante Noviembre y Diciembre.

Shishira o frío en Magha y Phalguna durante Enero y Febrero.

### **Las estaciones**

12-14. Ahora te contaré cómo se siguen las estaciones. Estas son Varshanubhava, comienzan en Magha y termina en Vaishakha de Enero a Abril. Grishmanubhava comienza en Chaitra y termina en Asadha desde Marzo a Junio. Varshanubhava comienza en Asadha y termina en Ashvina desde Junio a Septiembre. Sharadanubhava comienza en Bhadra hasta Agrahayana desde Agosto a Noviembre. Hemanatanubhava empieza en Kartika hasta Magha desde Octubre a Enero. Shishiranubhava empieza en Agrahayana hasta Phalguna de Noviembre a Febrero.

### **3. Dieta**

16. Aquél que practique el yoga debe tener una dieta correcta porque de lo contrario vienen varias enfermedades y no logrará el éxito.

17. El yogui tiene que comer arroz, pan de cebada, pan de trigo. Puede comer legumbres. Esto debe estar limpio, puro.

18-19. El yogui puede comer pepino, el fruto del árbol del pan, bayas, el fruto de la jojoba, la nuez, llantén pequeño, frutos y raíces medicinales.

20-22. Deberá comer los vegetales verdes y oscuros, hojas palota, vastukusaka e hima-lochika saka. Estas son las cinco sakas.

Debe comer alimentos frescos para llenar sólo la mitad del estómago. Beber jugos dulces y dejar vacía la mitad del estómago. Medio estómago debe tener comida; la cuarta parte, agua; la otra cuarta parte estará vacía para hacer el pranayama.

### **Alimentos prohibidos**

23. No se debe comer todo aquello amargo, agrio, salado, agrio y asado; ni la leche cuajada, suero, verduras difíciles de digerir, vino, coco y el fruto del árbol del pan maduro.



24-25. También ciertos porotos, la fruta pandu, las calabazas y otras plantas, etcétera. No se ingiera kadama, jambira (cidra), bimba, lukucha, cebollas, lotos, kamaranga, piyala, hinga salsami y kemuka.

26-27. Aquel que comienza el Yoga no debe viajar mucho, ni estar con mujeres, estar caliente por el fuego. Debe tratar de no comer la mantequilla, la leche, el azúcar, etcétera. El llantén maduro, el cacao, la granada, los dátiles, la fruta lavani, el amlaki y todos los jugos agrios.

28. Se puede comer cárdamo, jaiphal, clavos, afrodisíacos o estimulantes, la pomarroja, haritaki y dátiles de la palma, mientras se hace yoga.

29. Un yogui puede comer, según sienta, todos alimentos agradables que mantengan el cuerpo.

30. Pero no puede ingerir comida dura, los alimentos casi podridos o los calientes o los muy fríos o demasiados excitantes.

31. No hay que bañarse temprano, no hay que ayunar, o hacer cualquier cosa que cause dolor a su cuerpo. Es prohibido comer sólo una vez o no comer nada. Se puede estar sin comer durante tres horas.

32. Siguiendo estas reglas debe practicar el pranayama. Diariamente un poco de leche y de mantequilla clarificada se debe comer y beber antes de comenzar el pranayama. Se tiene que comer dos veces al día; una vez cerca del mediodía y otra a la tarde.

#### **4. Purificación de los nadis**

33. Sentarse en un asiento de pasto y sino hacerlo sobre una piel de antílope o de tigre, en caso de no tener esto colocar una manta sobre la tierra, con mucha tranquilidad, mirar al Norte o Este. Purificar los nadis y hacer el pranayama.

Dijo Chanda Kapali:

34. ¡Oh mar de compasión!, ¿Cómo se hace para purificar los nadis? Quiero saber esto. Enséñalo.

Gheranda habló y dijo:

35. El vayu va a los nadis mientras estos son impuros. ¿Cómo hacer el pranayama? ¿Cómo puede lograrse el conocimiento de los tatvas? Deben purificarse los nadis y luego practicar el pranayama.

36. Purificar los nadis de dos maneras: con samanu y nirmanu. El samanu se hace con una técnica mental, con el mantra semilla o bija-mantra. El nirmanu se hace gracias a la limpieza física.

37-38. La limpieza física se llama dhautis, ya la he enseñado. Hay seis prácticas. Oh Chanda, oye tú la técnica del samanu de purificación de los

nadis. Purificar los nadis para lograr el pranayama, sentarse en loto y hacer la adoración del gurú, según lo enseñe tu maestro.

39-40. Hacer concentración en vayu-bija, tomar energía y visualizar el color gris, inspirar por la narina izquierda repitiendo el bija por dieciséis tiempos. Esto se llama puraka. Retener la respiración sesenta y cuatro repeticiones del mantra. Esto es el kumbhaka. Expirar el aire por la narina derecha por treinta y dos repeticiones del mantra.

41-42. El fondo ombligo es donde reina el agni-tatva. Llevar el fuego hacia ahí y unirlo con el prithivi-tatva y meditar en la luz y repetir el agni-bija dieciséis veces, inspirar por fosa derecha, retener sesenta y cuatro repeticiones de mantras y exhalar fosa nasal izquierda por treinta y dos repeticiones del mantra.

43-44. Llevar la mirada a la punta de la nariz, contemplar la luz de la Luna en ese lugar, inhalar por fosa nasal izquierda repitiendo dieciséis tiempos Tham. Retener repitiendo el bija sesenta y cuatro veces. Visualizar el néctar que nace de la Luna hasta la nariz por los nadis purificándolos. Mientras se hace la contemplación, expirar repitiendo treinta y dos veces el prithivi-bija.

45. Por estos tres pranayamas se purifican los nadis. Sentarse en una postura y hacer pranayama normal.

### **Clases de kumbhaka**

46. Las retenciones de la respiración son ocho: sahita, surya-bheda, ujayi, shitali, bhastrika, bhramari, murcha y kevali.

#### **1. Sahita**

47. El sahita-kumbhaka posee dos tipos, uno es el sagarbha y el otro nirgarbha. Cuando el kumbhaka que se hace por la repetición del bija-mantra es sagarbha. El que se hace sin repetición es nirgarbha.

48. Enseñaré el sagarbha pranayama. Sentarse en sukhasana mirando al Este o al Norte. Hacer contemplación de Dios lleno de la cualidad dinámica y con un color rojo sangre, y con la forma de la letra sánscrita A.

49. El yogui sabio inhala aire por la fosa nasal izquierda, repitiendo Om por dieciséis veces. Terminando la inhalación y hacer uddiyanabandha.

50. Retener el aire, repitiendo la palabra sánscrita LA sesenta y cuatro veces. Concentrarse en Hari, el color negro y en la cualidad pura.

51. Exhalar por la fosa derecha repitiendo MAN treinta y dos veces, hacer la contemplación del dios Shiva, en el color blanco y en la cualidad impura.

52. Luego Inhalar por el ida o fosa izquierda, como he dicho antes, el aire debe alternarse por ambas fosas.

53. Practicar varias veces alternando las fosas nasales. Luego de terminar la inhalación cerrar ambas fosas, la derecha con el pulgar y la izquierda con el anular y el meñique, sin utilizar jamás el índice, ni el dedo medio. Cerrar las fosas durante el kumbhaka.

54. El nirgarbha pranayama se hace sin la repetición del bija-mantra, y tiempo del puraka, kumbhaka y rechaka. Se puede demorar de uno a unos cien matras.

55. El número apropiado es veinte matras, una relación de pura-ka de 20 segundos, kumbhaka 80 y rechaka 40. Un pranayama medio es dieciséis matras, es decir, 16, 64 y 32. De doce matras es el menor de 12, 48 y 24. Hay pues tres clases de pranayama.

56. Practicando el pranayama menor el cuerpo comienza a transpirar mucho. Practicando el medio, el cuerpo tiembla. El pranayama superior permite elevarse del suelo, se levita. Si esto pasa se logró el éxito en estas tres clases de pranayama.

57. Gracias al pranayama se puede levitar. Mediante el pranayama se curan las dolencias. Por el pranayama se despierta la energía espiritual. Gracias al pranayama se logra la calma de la mente y los poderes mentales. Por éste, la mente se goza. Es cierto que el practicante de pranayama yoga es feliz.

## **2. Suryabheda kumbhaka**

Gheranda Habló:

58-59. He contado el sahita kumbhaka; aprende el suryabheda. Inspira con fuerza el aire por la fosa nasal derecha. Guarda el aire con cuidado, realizando el jalamdhamudra. El kumbhaka debe ser alto hasta que transpires, aparezca en las punta de las uñas y por la naciente del cabello.

### **Los vayus**

60. Hay diez vayus: prana, apana, samana, udana y uyana; naga, kurma, krikara, devadatta y dhananjaya.

61-62. El prana está en el corazón, el apana en el ano, el samana en el ombligo, el udana en la garganta y el vyana en el cuerpo entero. Aquí los cinco principales vayus llamados como pranadi. Son parte del cuerpo interior. Los cinco vayus llamados nagadi son del cuerpo exterior.

63-64. Te contaré los reinos de estos cinco vayus externos, el naga-vayu hace eructar, el kurma rige los párpados, el krikara hace estornudar, el devadatta hace bostezar y el dhananjaya llena el cuerpo material y no lo deja ni siquiera luego de la muerte.

65. El naga-vayu es el origen de la conciencia, el kurma de la vista, el krikara del hambre y sed, el devadatta produce el bostezo y el sonido es emitido por el dhananjaya y éste no abandona el cuerpo jamás.

66-67. Elevar estos vayus, debidamente por el surya-nadi, desde la profundidad del ombligo. Espirar luego por el ida-nadi con ritmo continuo. Inhalar el aire por la fosa derecha, retener y exhalar otra vez. Hacer varias veces esto. En este camino el aire siempre se inhala por la fosa derecha (suryanadi).

68. El suryabheda kumbhaka elimina la vejez y la muerte, despierta a la Kundalini y aumenta el calor corporal. ¡Oh Chanda!, te he enseñado los suryabhedana kumbhaka.

### **3. Ujayi**

69-70. Cerrar la boca. Inhalar aire por ambas fosas, expulsar fuerte el aire interior de los pulmones acariciando la garganta. Retener en la boca. Luego sacar el aire por la boca, hacer el jalamdharma. Ejecutar el kumbhaka con fuerza y retener el aire.

71-72. Todo se hace gracias al ujayi kumbhaka. Jamás se tiene enfermedades de las mucosas, ni se sufre de los nervios ni indigestión, no existe disentería, vejez, fiebre, ni sufre el bazo. Hay que hacer ujayi para anular la vejez y la muerte.

### **4. Shitali**

73. Inhalar por la boca y llenar el estómago. Retener un tiempo corto. Exhalar por ambas fosas.

74. El yogui debe practicar el shitali kumbhaka, que genera el logro. Así se librará de males, de flemas y de problemas biliares.

### **5. Bhastrika**

75. El fuelle del herrero hincha y se desinfla continuamente, así se debe inhalar con el aire por ambas fosas nasales y expandir el abdomen. Luego, rápidamente hacia fuera, el aire se elimina.

76-77. Inspirado y espirado durante veinte veces, hacer el kumbhaka y expirar el aire por la técnica anterior. El despierto debe hacer el bhastrika kumbhaka tres veces. Nunca tendrá enfermedad y siempre estará bien.

### **6. Bhramari**

78. Después de la medianoche, en un lugar silencioso sin animales el yogui debe hacer el puraka y kumbhaka cerrando los oídos con sus manos.

79-80. Escuchará diferentes sonidos interiores en su oído derecho. Primero como grillos, luego como un laúd, así oirá más tarde el trueno y el tambor, el escarabajo, campanas, gongs y bronces, trompetas, etcétera.

81-82. Así por este kumbhaka se escuchan diferentes ruidos. Luego de todos ellos se sienten en el anahata, proveniente del corazón. Este sonido genera resonancia y así aparece una luz.

La mente está en la luz. La mente concentrada alcanza el dominio de Vishnu. Gracias al dominio de bhramari kumbhaka se llega al samadhi.

## **7. Murcha**

83. Si se hizo el kumbhaka, hacer introspección con la mente de todo objeto y concentrarla en el entrecejo. Esto causa el bloqueo de las ideas de la mente otorgando felicidad, y por la unión del manas con el atma está verdaderamente en éxtasis del yoga.

## **8. Kevali**

84. El aire de todo ser humano entra al cuerpo y produce el sonido sah, y al salir de este, ejecuta el sonido ham. Los dos sonidos generan so ham o hamsa.

En un día hay veintiún mil seiscientas respiraciones como esta. Todo ser viviente hace esta repetición del mantra o japa de forma inconsciente. Este se llama ajapa gayatri.

85. Este ajapa japa se realiza en tres partes, en el muladhara, en el loto anahata y en el loto ajña unen las dos fosas (6-86 y 87). El cuerpo del vayu mide noventa y seis dedos de largo. La largura del nadi del aire es doce dedos (Al espirarla. Al cantar, es de dieciséis dedos. Al comer es de veinte. Al caminar es de veinticuatro dedos. Al dormir es de treinta dedos. Al hacer el amor es de treinta y seis dedos y al hacer deporte es mayor aún).

88. Si se hace menor la ingestión de aire cuando se espira, haciéndola cada vez menos voluminosa se aumenta la vida. Aumentando la corriente, la vida es menor.

89. Si hay respiración en el cuerpo, no hay muerte. Cuando la capacidad de inspiración está en el cuerpo sin escapar, se hace kevala kumbhaka.

90-91. Todos los seres cantan inconscientemente el ajapa mantra, si se duplica el número de ajapa se obtiene el estado de fijación de la mente. Ni el rechaka ni el puraka son normales, en esta técnica hay sólo kevala kumbhaka.

92. Inhalando por ambas fosas hacer kevala kumbhaka. El primer día, retener unas sesenta y cuatro veces.

93-94. Esto se debe hacer ocho veces al día cada tres horas. Sino hacerlo cinco veces por día. Por la mañana, temprano; al mediodía; al atardecer; a

medianoche y a la noche. Sino hacerlo tres veces al día, en la mañana, al mediodía y la tarde.

95-96. Debe ser mayor la capacidad del ajapa japa, unas cinco veces al día, hasta que se logre el kevali. Quien sabe este prayama y el kevali es yogui de verdad. Todo logrará en el mundo el que ha realizado el kevali kumbhaka.

## SEXTA LECCIÓN

### DHYANA YOGA

Gheranda habló:

1. La dhyana o meditación es de tres tipos: la vulgar, la sutil y la brillante. Cuando se visualiza algo en especial, como el gurú o el Dios del practicante, se llama a esa meditación: sthula o meditación vulgar. Cuando ve a Dios o una luz, se llama meditación de jyotir.

Cuando visualiza a Dios como punto y la kundalini, se llama sukshuma o meditación sutil.

#### 1. Sthula dhyana

2-8. Cerrar los ojos, visualizar un mar de néctar en el corazón, con una isla de piedras preciosas, con arena de diamantes y rubíes pequeñísimos. Árboles llenos de flores dulces, con una terraza donde hay una fila de árboles floridos, malati, mallika, jati, kesara, champaka, parijata y padmas. Que el perfume de estas flores invada los cuatro puntos cardinales. El yogui visualizará que en el jardín levanta un gran árbol kalpa con cuatro ramas, son los cuatro Vedas, con flores y frutos. Los insectos emiten sonidos. Bajo el árbol se visualiza un rico lugar de piedras preciosas y sobre ellas un rico trono incrustado de joyas, y que sobre el trono se siente su dios personal, el cual fue enseñado por su gurú.

Debe visualizar la forma y el vehículo de ese dios. La meditación de esta forma es sthula dhyana.

9-11. El yogui visualizará el círculo del loto de los mil pétalos en el que hay un loto pequeño de nueve pétalos. Su color es blanco brillante y tiene nueve bija, estas son: ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, yum y phrem.

En el círculo del loto menor existen tres rayas que hacen un triángulo, con tres ángulos que tienen por nombre: ha, la y ksha, en el centro de este triángulo está el Om.

12. Luego debe concentrarse que en el centro de éste triangulo hay un lugar bello con nada y bindu.

Sobre ese lugar hay dos cisnes junto a dos zapatillas de madera.

13-14. Luego de la visualización del gurú divino, que posee dos brazos, dos ojos, vestido de blanco, imaginarlo con crema blanca de sándalo, lleno de guirnaldas de flores blancas. A su izquierda está Shakti, vestida de rojo vivo. Contemplando al gurú. De esta forma se logra sthula dhyana.

## **2. Jyotir Dhyana**

Gheranda habló:

15. Te enseñé el sthula dhyana. Aprende la meditación, en la luz por medio de ésta el yogui toca el fin y ve su propio yo.

16. El muladhara guarda la kundalini, ésta es como la forma de una cobra. El alma está ahí como la lumbrera de la lámpara.

Meditar en esta Luz como el Dios brillante es la meditación llamada tejo dhyana o jyotir dhyana.

17. En el entrecejo, arriba del manas, hay luz en forma de Om. Debe visualizarse esta luz. Esta es otra técnica de la meditación en la luz.

## **3. Sukshuma dhyana**

Gheranda explicó:

18-19. ¡Oh Chanda!, has aprendido la meditación tejo dhyana, ahora aprenderás la sukshuma dhyana.

Una vez que se despierta la Kundalini, se junta con el atma y deja físico por las puertas de los ojos y goza el camino real. No se ve por sutileza.

20. Pero el yogui puede ver esto por el sambhavi mudra, llevando la vista al espacio sin pestañear. Este es el sukshuma dhyana, el mismo es de difícil arte, aún para los dioses pues es un gran secreto.

21. La meditación en la luz es cien veces mejor a la meditación de la forma, y sukshuma dhyana es cien mil veces mejor que la meditación del tejo.

22. ¡Oh Chanda!, te he enseñado a ti la dhyana yoga, un conocimiento muy valioso pues por él se ve el yo. Es por él que se aprecia el dhyana.

## **SÉPTIMA LECCIÓN**

### **SAMADHI YOGA**

Gheranda expuso:

1. El samadhi es un yoga sublime. Se hace por ventura. Se logra por la bondad del gurú y por la fe que se le observe.

2. Rápido se llega al samadhi cuando el yogui tiene confianza en el conocimiento, Y en su gurú, así como en sí mismo la mente conciente despierta la inteligencia cada día.

3. Separar la mente del cuerpo e integrarla con el gran alma. Esto es samadhi o liberación mukti, de todos los estadios de la mente conciente.

4. Yo soy Dios no soy ninguna otra cosa. Dios en realidad yo soy, no puedo sufrir, soy la existencia, la inteligencia y la felicidad, soy libre y tengo una esencia.

5-6. El samadhi puede ser de cuatro clases, dhyana samadhi, nada samadhi, rasananda samadhi y laya samadhi, que se logran por el sambhavimudra, khecharimudra, bhramarimudra y yonimudra. Hay dos tipos más de samadhi, el bhakti yoga samadhi, que es la quinta forma, y el raja yoga samadhi, que se logran por el manomurcha kumbhaka.

### **1. Dhyana yoga samadhi**

7. Haciendo el sambhavimudra, sentir el alma. Una vez que Dios sea visible en punto de luz, concentrar la mente en ese punto.

8. Llevar el alma al kha, llevar el kha al atma. Cuando el alma se llena de kha, nada obstaculiza al yogui y llegará al samadhi.

### **2. Nada yoga samadhi**

9. Colocar la lengua dada vuelta hacia arriba en el pasaje de las narinas a la cavidad bucal para que no pase el aire, este es el khecharimudra. Haciendo así se logra el samadhi. No debe hacerse nada más.



### **3. Rasananda yoga samadhi**

10-11. Hacer el bhramari kumbhaka, inhalar el aire mediante un zumbido como el escarabajo. Llevar el manas y colocarlo en el centro del sonido de escarabajo. Así samadhi y por este se comprenderá el So Ham y se logrará una gran felicidad.

### **4. Laya-siddhi yoga samadhi**

12-13. El yogui debe hacer también el yonimudra y visualizar a Shakti, como si el Gran Alma es el Purusha y los dos son uno. Por esta técnica se puede comprender el Aham Brama, o sea que yo soy Dios. Así se llega al Advaita Samadhi.

### **5. Bhakti yoga samadhi**

14-15. Mirar nuestro corazón y ver nuestro dios personal, has llorar de felicidad y así debe surgir un trance. Esto lleva al samadhi y manonmani.

### **6. Raja yoga samadhi**

16. Hacer el manomurcha kumbhaka, juntar el manas con el atma. Por esto se logra el raja yoga samadhi.

### **7. Samadhi**

17. ¡Oh Chanda!, te he enseñado sobre el samadhi, el cual nos libera. Raja yoga samadhi, unmani, sahajavastha son nombres de éste y simbolizan la unión de la mente con el alma.

18. Vishnu está en toda el agua, Vishnu está en la tierra, Vishnu está en las montañas, Vishnu está en el fuego y volcanes y en el universo todo Vishnu está.

19. Todo aquello que camina en la tierra, todo aquello que vuela por el aire, todo animal y vegetal, mar o montaña, es Dios. Hay que verlos todos en el alma.

20. El alma, reducido al cuerpo, conciencia el Supremo. Se conoce separado del cuerpo, el yogui así sin cuerpo se libera de las necesidades y de las pasiones.

21. De esta forma se llega al samadhi. Sin deseos, sin apego al cuerpo, al hijo, a la esposa, a los amigos, a la familia y a las riquezas. Lejos de estos problemas, el yogui obtiene el samadhi absoluto.

22. Shiva ha enseñado muchos tatvas, de todos te he enseñado una síntesis, que lleva a la liberación.

23. ¡Oh Chanda!, te he enseñado los samadhis, difíciles de lograr, quien los conoce no vuelve a nacer en esta tierra.



Versión: Yogacharya Fernando Estévez Griego Ph. D.  
(Dharmachari Swami Maitreyananda)

ISBN 987-99526-1-8

©Copyright – Derechos del Autor

Extractado del Libro Gheranda Samhita

Recopilación del Curso de Yoga y Hatha Yoga dictado en CRRR

Extensión Universitaria de la Universidad de Buenos Aires,

Fundación Aurobindo de Yoga Integral,

Aurobindo Sivananda Ashram® y

Federación Internacional de Yoga.