



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

Goraksha Samhita

Goraksha-Paddhati

Introducción

Aunque quizá nunca hayamos oído hablar de Yogī Gorakśanātha, quienes practicamos “Hatha Yoga”¹ en la actualidad le debemos un gran respeto, pues, de una u otra forma, nuestra práctica es legado del maestro espiritual; no por nada, su nombre es mencionado en los primeros versos del primer capítulo del Hatha Yoga Pradipika (1.4 y 1.5): Se dice que los siguientes Siddhas (maestros) existieron en tiempos pasados: *Sri Adinatha (Siva), Matsyendra, Natha, Sabar, Anand, Bhairava, Chaurangi, Mina Natha, Goraksanatha, Virupaksa, Bilesaya* (HYP 1.5).

Gorakśanātha, o Goraksa, es considerado el fundador del movimiento monástico hindú Nath y hoy es considerado uno de los nueve Navnath, los nueve santos/maestros de los que desciende todo el linaje Nath. Por otro lado, también se cree que Gorakśanātha fue un discípulo directo de Matsyendra (Matsyendranātha), quien llevó el (Hatha) Yoga a la humanidad, tras aprender los secretos del yoga cuando el dios Shiva los revelaba a su esposa Parvati², y, por lo mismo, Goraksa fue un asiduo practicante de Hatha Yoga. De hecho, se dice que, este sabio Nath logró alcanzar la iluminación, convirtiéndose en un Siddha Yogī; lo que lo llevó a ser venerado por los seguidores de la tradición Nath como una reencarnación de Shiva.

Para conservar las enseñanzas de Matsyendra, y poder compartirlas a sus discípulos y seguidores, Gorakśanātha creó el Goraksha Samhita (estructura³), también conocido como Goraksha Paddhati (metodología o sistema), el primer manual de (Hatha) Yoga en la historia (hasta donde la conocemos). Pero... ¿Qué no los Yoga-Sutras son más antiguos? Sí, los Sutras de Patañjali son mucho más antiguos que el Gorakśanātha, pero los Yoga-Sutras es más bien un texto fundacional en el que se habla sobre la finalidad del yoga, sin profundizar realmente en la práctica, por lo mismo no se le considera exactamente un manual. Además, los Sutras se enfocan en el Raja Yoga, mientras que el Goraksha Samhita se enfoca en el Hatha Yoga, dos disciplinas diferentes que se complementan entre sí.

Gorakśa Samhitā enfatiza mucho la purificación del cuerpo, el prana y la mente. Afirma que la purificación total de todas las impurezas tanto a nivel físico como pránico es absolutamente necesaria para purificar la mente. Cuando se eliminan estas impurezas del cuerpo y se eliminan los bloqueos de energía, entonces se preparan los cimientos para el despertar de la Śakti. Por lo tanto, Gorakhanāth describe los diversos aspectos de las prácticas de Hatha Yoga, como āsana, prānāyāma, mudrā, bandha y dhyāna, entre otros, mismos que sirven como base sólida para la preparación y práctica del Raja Yoga.

Originalmente, la ciencia del Hatha Yoga fue descubierta para la expansión y evolución de la conciencia humana y para el logro del objetivo final de la vida humana y el Yoga, Mokśa (liberación) y Samādhi (el estado superconsciente) respectivamente. Según Goraksha Samhita, el objetivo del Hatha Yoga es crear un equilibrio armonioso entre el cuerpo físico, el prana (la energía

¹ Lo pongo entre comillas, porque, aunque en Occidente decimos que practicamos Hatha Yoga, este tiene poco o nada que ver con lo que practicamos hoy en día. Ante esta ruptura en fondo, forma e historia, James Mallison propone el uso del término Yoga Postural Anglópaltante.

² La lección que imparte Shiva a Parvati se encuentra en el Yoga-bīja, texto que puedes consultar en el siguiente link: [Yoga-bīja, las enseñanzas de Shiva sobre el Yoga](#)

³ El término Samhita suele traducirse como unión o estructura y se refiere principalmente a la manera en la que se organizan o estructuran (de manera correcta/propia) los versos en un texto.

vital) y la mente. Se dice que cuando los impulsos generados por este equilibrio armonioso estimulan el despertar de la Kuṇḍalī Śakti, sólo entonces es posible la evolución de la conciencia o unión entre Śiva y Śakti. Este logro es el único objetivo de la enseñanza de Goraksha Samhita por Gorakśanātha.

Aunque es poco conocido en Occidente (y en Oriente también), el Goraksha Samhita es probablemente el manual más influyente en cuanto a la práctica de Hatha Yoga. Y es que, gran parte de este texto fue citado en el Hatha Yoga Pradipika al explicar la práctica de yoga. De hecho, de los 100 versos⁴ que componen el segundo capítulo del Goraksha Samhita, 30 de ellos fueron retomados en el Pradipika.

A continuación, podrás encontrar una sencilla traducción al español del Goraksha Samhita. Esta traducción fue realizada basándose en la traducción del sánscrito al inglés que realizó Khemarāja Shrokrishnadāsa en Bombay, una de las pocas traducciones que existen de este texto. El texto en inglés se encuentra disponible en la página de yogamudra.pl y puedes descargarlo en la siguiente liga íntegro desde el siguiente link: Goraksha-Paddhati.

⁴ El texto consta de 201 versos en total; los primeros 101 se encuentran en el primer capítulo y el resto en el segundo.

Goraksha Samhita / Goraksha Paddhati

Primera Parte

1.1 Inclinandose ante el Bendito Bdinbtha, su propio maestro, Hari, el sabio y yogui, Mahodhara se ha comprometido a presentar un comentario sobre las enseñanzas de Goraksha (shbstra) que proporciona una comprensión adecuada del Yoga.

1.2 Venero al bendito maestro, la dicha suprema (parama-ânanda) que es una personificación de la dicha innata (sva-ânanda) y en cuya mera proximidad [mi] cuerpo se vuelve dichoso y consciente.

1.3 Saludando devotamente a su maestro como sabiduría suprema, Goraksha expone lo que se desea para lograr la máxima felicidad en los yoguis.

1.4 Con el deseo de beneficiar a los yoguis, declara el Goraksha-Samhitâ. Al comprenderlo, se alcanza seguramente el Estado supremo.

1.5 Es una escalera a la liberación, un [medio de] engañar a la muerte, por el cual la mente se aparta del placer (bhoga) y se apega al Sí mismo trascendental (parama-âtman).

1.6 Los más excelentes recurren al Yoga, que es el fruto del árbol de la revelación (shruti) que concede los deseos, cuyas ramas frecuentan los nacidos dos veces, y que apacigua las tribulaciones de la existencia.

1.7 Nombran la postura, la restricción de la respiración (prâna-samrodha), el retiro de los sentidos, la concentración, la meditación y el éxtasis como las seis ramas del Yoga.

1.8 Hay tantas posturas como especies de seres. [Solo] Maheshvara [es decir, Shiva] conoce todas sus variedades.

1.9 De los 840.000 se ha mencionado uno por cada [100.000]. Así, Shiva creó ochenta y cuatro asientos (potha) [para los yoguis].

1.10 De todas las posturas, dos son especiales. Se dice que la primera es la postura del héroe (siddha-sana); el segundo es la postura del loto (kamala-sana).

1.11 [El yogin] debe colocar firmemente un talón [es decir, el izquierdo] contra el perineo (yoni-sthana), mientras coloca el otro talón sobre el pene y presiona la barbilla contra el pecho (hridaya). Con los sentidos restringidos como un tronco, debe dirigir su mirada fijamente al [tercer ojo] entre las cejas. Se dice que esta es la postura del héroe, que abre de golpe la puerta a la liberación.

1.12 Colocando la pierna [inferior] derecha sobre el [muslo] izquierdo y la [pierna inferior] izquierda sobre el [muslo] derecho, agarrando firmemente los dedos gordos de los pies con las manos cruzadas detrás de la espalda, mientras se coloca la barbilla sobre el pecho, debe mirar la punta de la nariz. Se dice que esta es la postura del loto [baddha o "atado"], que elimina varios tipos de enfermedades.

1.13 ¿Cómo pueden tener éxito esos yoguis que no conocen los seis centros, los dieciséis puntales, los 300.000 [canales] y los cinco éteres/espacios en su propio cuerpo?

- 1.14 ¿Cómo pueden tener éxito aquellos yoguis que no conocen su propio cuerpo como una vivienda de una sola columna con nueve aberturas y cinco divinidades (adhidaivata)?
- 1.15 El “apoyo” [es decir, el loto मूलâdhâra en la base de la columna vertebral] tiene cuatro pétalos. El svdhishtâna tiene seis pétalos. En el ombligo hay un loto de diez pétalos, y en el corazón [hay un loto que tiene tantos] pétalos como el número de [meses, es decir, doce] solares.
- 1.16 En la garganta hay un [loto] de dieciséis pétalos y entre las cejas hay un [loto] de dos pétalos. En la fisura brahmánica (brahma-randhra), en el gran sendero, [hay un loto] llamado “mil pétalos”.
- 1.17 El “apoyo” (âdhâra) es el primer centro; svâdhishtâna es el segundo. Entre ellos está el perineo llamado kâma-गुप्ता.
- 1.18 El loto de cuatro pétalos llamado “apoyo” está en el lugar del ano (guda-sthâna). En medio se dice que está la “matriz” (yoni) alabada por los adeptos bajo el nombre de deseo (kâma).
- 1.19 En medio de la “matriz” se encuentra el gran falo/símbolo [de Shiva] mirando hacia atrás. El que conoce el disco, que es como una joya [brillantemente brillante], en [su] cabeza es un conocedor de Yoga.
- 1.20 Situada debajo del pene está la ciudad triangular de fuego, que brilla como relámpagos y se asemeja al oro fundido.
- 1.21 Cuando en el gran Yoga, en éxtasis, [el yogin] ve la Luz suprema, infinita y omnipresente, no experimenta [más] idas y venidas [es decir, nacimientos y muertes en el mundo finito].
- 1.22 La fuerza vital surge con el sonido sva. El lugar de descanso de esta [fuerza vital] es el svadhishtana [-cakra]. Por lo tanto, el pene lleva el nombre de este lugar como svâdhishtâna.
- 1.23 Donde el “bulbo” (kanda) está colgado en el sushumnâ [es decir, el canal central] como una joya en un hilo, esa región se llama manipûrakâ-cakra.
- 1.24 Mientras la psique (jova) deambule por el gran centro de doce radios [en el corazón], que está libre de mérito (punya) y demérito (pâpa), no puede encontrar la Realidad.
- 1.25 Debajo del ombligo y arriba del pene está el “bulbo” (kanda), la “matriz” (yoni), que es como un huevo de ave. En él se originan los 72.000 canales.
- 1.26 Entre estos miles de canales, se describen setenta y dos. Nuevamente, de estos portadores de fuerza vital, diez se mencionan como primarios.
- 1.27 Idâ y pingalâ, y sushumnâ como tercero, así como gândhârõ, hasti-jihvâ, pûshâ, yashasvinõ,...
- 1.28 ...alambushv, kuhîë y shankhino como el décimo se mencionan. Los yoguis siempre deben entender esta red (cakra) compuesta de canales.
- 1.29 Idâ se encuentra en el lado izquierdo; pingalâ se encuentra a la derecha. Sushumn está en el lugar central, mientras que el gnddhr está en el ojo izquierdo.
- 1.30 Hasti-jihvâ está a la derecha y pûshv está en el oído derecho, mientras que yashasvino está en el oído izquierdo y alambushv está en la boca.

- 1.31 Kuhy está en el lugar del pene (linga) y shankhino en el lugar del ano. Por lo tanto, hay diez canales, [cada uno de los cuales está] conectado con una abertura.
- 1.32 Idâ, pingalâ y sushumnâ están conectados al camino de la fuerza vital. Los [diez] son siempre portadores de la fuerza vital, [y están respectivamente asociados con] las deidades de la luna (soma), el sol y el fuego.
- 1.33 Prâna, apâna, samâna, udâna, así como vyâna son los [principales] “vientos”. NĒga, kыrma, krikala, devadatta y dhanamjaya [son los tipos secundarios de fuerza vital en el cuerpo].
- 1.34 Prâna habita en el corazón; apna está siempre en la región del ano; Samna está en la ubicación del ombligo; udâna está en medio de la garganta;...
- 1.35 ...vyâna impregna [todo] el cuerpo. [Estos son] los cinco “vientos” principales. Los cinco que comienzan con prna y los [otros] cinco “vientos” que comienzan con nga son bien conocidos.
- 1.36 Se dice que Nga está [presente en] eructos; se dice kыrma [que se manifiesta en] la apertura [de los ojos]; se sabe que krikara [o krikala] causa estornudos; devadatta [está presente en] el bostezo.
- 1.37 Dhanamjaya es omnipresente y ni siquiera abandona un cadáver. Estas [diez formas de la fuerza vital] vagan por todos los canales en la forma de la psique (jova).
- 1.38 Así como una pelota golpeada con un bastón curvo sale volando, así la psique, cuando es golpeada por prna y apna [en la forma de inhalación y exhalación], no se detiene.
- 1.39 Bajo la fuerza de prna y apna, la psique se mueve hacia arriba y hacia abajo a lo largo de los caminos izquierdo y derecho, [aunque] no se puede ver debido a su movilidad.
- 1.40 Al igual que un halcón atado con una cuerda puede ser jalado hacia atrás cuando ha despegado, así la psique, atada por las cualidades (guna) [de la Naturaleza] puede ser jalada hacia atrás por medio de prâna y apâna [controlados].
- 1.41 Apna tira de prna, y prna tira de apna. [Estas dos formas de la fuerza vital están respectivamente] situadas arriba y abajo [del ombligo]. El conocedor de Yoga se une a ambos [para despertar el poder de la serpiente].
- 1.42 [La psique] sale [del cuerpo] con el sonido ha y vuelve a entrar con el sonido sa. La psique recita continuamente el mantra “hamsa hamsa”.
- 1.43 La psique recita continuamente este mantra 21.600 veces día y noche.
- 1.44 El gbyatro[-mantra] llamado ajapa otorga liberación a los yoguis, y simplemente por el deseo [de recitarlo] uno se libera de todo pecado.
- 1.45 El conocimiento como este, la recitación (japa) como esta y la sabiduría como esta no existían [antes de ahora] ni existirán [nunca más].
- 1.46 El gbyatr[®] que sustenta la vida nace del kundalin[®]. Aquel que conoce este conocimiento de la fuerza vital, la gran ciencia, es un conocedor de los Vedas.

- 1.47 El poder kundalin® doblado en ocho espirales siempre reside sobre el “bulbo”, cerrando la apertura de la “puerta brahmica” (brahma-dvâra) con su cara.
- 1.48 A través de esa puerta uno debe ir al estado del Absoluto más allá del mal, [pero] Parameshvar® está dormida cubriendo esa puerta con su rostro.
- 1.49 [Cuando el kundalin®] se despierta a través de buddhi-yoga junto con la mente y la respiración (marut), se mueve hacia arriba a través del sushumn€ como una aguja tirando de un hilo.
- 1.50 [Cuando el kundalin®], que tiene la forma de una serpiente dormida y es espléndido como una fibra de loto, se despierta a través de vahni-yoga, se mueve hacia arriba a través de sushumnà.
- 1.51 Así como uno abre una puerta a la fuerza con una llave, así el yogui debe forzar la puerta a la liberación por medio de kundalini.
- 1.52 Ahuecando las manos firmemente y asumiendo la postura del loto mientras coloca la barbilla firmemente contra el pecho y [practicando] la meditación en la mente (cetas), debe expulsar una y otra vez el aire apâna de arriba, después de haber llenado [el pecho con él]. [Así] al liberar la fuerza vital, adquiere una comprensión sin igual (bodha) a través del despertar del poder (shakti).
- 1.53 Debe frotarse las extremidades con el líquido [es decir, el sudor] producido por el esfuerzo. Debe consumir leche y abstenerse de alimentos amargos, ácidos y salados.
- 1.54 El que practica [este tipo de] Yoga debe ser célibe (brahmacârin) y renunciante (tyâgin), viviendo con una dieta modesta (mita-âhârin). Se convertirá en un adepto después de un año. No debe haber ninguna duda al respecto.
- 1.55 Aquel que consume alimentos dulces y ricos en aceite, deleitándose con su sabor y dejando una cuarta parte, se llama un comedor modesto (mita-âhârin).
- 1.56 Aquel que conoce la kundalinô-shakti [situada] sobre el “bulbo” y otorgando una espléndida liberación, pero [causando mayor] esclavitud a los necios, es un conecedor de los Vedas.
- 1.57 El yogin que conoce mahâ-mudrâ, nabho-mudrâ, uddÿyâna[-bandha], jalandhara[-bandha] y mêla-bandha participa de la liberación.
- 1.58 Colocando la barbilla sobre el pecho, presionando continuamente el talón izquierdo contra el perineo (yoni), y sosteniendo el pie derecho extendido con las manos, [el yogui] debe, después de inhalar el aire y sostenerlo a ambos lados del pecho, expulsar gradualmente. Se dice que este gran sello elimina las enfermedades de las personas.
- 1.59 Después de practicar [el mahâ-mudrâ primero] con la parte lunar [es decir, la fosa nasal izquierda], debe practicarlo con la parte solar [es decir, la fosa nasal derecha]. Debe interrumpir este sello después de lograr un número igual [de repeticiones].
- 1.60 [Para el adepto que tiene éxito en la práctica del mahâ-mudrâ] no hay [comida] apropiada o impropia. Todos los gustos son de hecho sin gusto. Incluso el veneno virulento cuando se ingiere se digiere como si fuera néctar (poyyisha).

1.61 Para quien practica el mahâ-mudrâ, se eliminan [todas] las enfermedades, en particular tisis, lepra, estreñimiento, hinchazón abdominal y decrepitud.

1.62 Este mahâ-mudrâ que se ha descrito trae grandes logros para las personas. Debe guardarse diligentemente y no entregarse a nadie.

1.63 El khecaro-mudrâ consiste en girar la lengua hacia atrás en el hueco del cráneo mientras se fija la mirada entre las cejas.

1.64 El que conoce el khecaro-mudrâ no experimenta sueño, hambre, sed, desmayo o muerte por enfermedad.

1.65 Aquel que conoce el khecarö-mudrâ no está perturbado por el dolor, manchado por las acciones [o karma], ni atado por nada.

1.66 La mente (citta) no se mueve porque la lengua asume el khecar®. Por eso, el khecar® perfeccionado es adorado por todos los adeptos.

1.67 El semen (bindu) es la raíz de [todos] los cuerpos en los que se establecen las venas [es decir, los canales de la fuerza vital]. Constituyen [todos] los cuerpos desde la cabeza hasta las plantas de los pies.

1.68 Para el que [entra] en la cavidad por encima de la úvula por medio del khecarö-mudrâ, el semen no se desperdicia, [incluso si es] abrazado por una mujer.

1.69 Mientras el semen permanece en el cuerpo, ¿cómo puede haber miedo a la muerte? Mientras se mantenga el nabhomudrâ, el semen no se agita.

1.70 Incluso si el semen ha caído en el “consumo del sacrificio” (huta-Ëshana) [matriz femenina], vuelve a subir, después de haber sido robado, cuando es retenido por el poder del yoni-mudra.

1.71 Además, el semen es doble: blanco y rojo. A la blanca la llaman shukra, mientras que a la roja se le llama mahâ-rajas.

1.72 El rajas está ubicado en el lugar del ombligo y se asemeja a un líquido rojo. El bindu está ubicado en el lugar de la luna [es decir, en el paladar]. Su unión es difícil de lograr.

1.73 El bindu es Shiva; el rajas es Shakti. El bindu es la luna; el rajas es el sol. Sólo a través de la unión de ambos [el yogui] alcanza el Estado supremo.

1.74 Cuando el rajas se activa agitando el poder [kundalino-] a través de la respiración (vāyu), entonces logra la unión con el bindu, con lo cual el cuerpo se vuelve divino.

1.75 Comentarios: La creación de un cuerpo divino (divya-deha), que está dotado de todos los grandes poderes paranormales, es la meta declarada del Hatha-Yoga. Esta estrofa menciona brevemente lo esotérico proceso por el cual esto se logra. El shukra está unido a la luna; el rajas está vinculado con el sol. El que conoce su unidad coesencial es un conocedor de Yoga.

1.76 La purificación de la red (jâla) de canales y la agitación del sol y la luna, así como la desecación de líquidos [corporales nocivos], se llama mahâ-mudrâ.

1.77 Así como un gran pájaro emprende el vuelo incansablemente, así su [práctica de] uddøyâna [-bandha] se convierte en un león para el elefante de la muerte.

1.78 Se dice que esta llave hacia arriba (uddoybna-bandha) [se practica] debajo del ombligo y en la parte posterior del abdomen. Allí se dice que la cerradura [se aplica].

1.79 El jâlandhara-bandha [o candado en la garganta] bloquea la red de conductos (shiras) para que el agua del cielo (nabhas) [es decir, el líquido ambrosíaco del centro secreto de la cabeza] no gotee [hacia el abdomen]. Por lo tanto [esta práctica] elimina una gran cantidad de enfermedades de la garganta.

1.80 Al realizar el jâlandhara-bandha, caracterizado por la constricción [deliberada] de la garganta], el néctar no cae en el fuego y el aire no se agita.

1.81 Presionando el talón izquierdo contra el perineo, [el yogin] debe contraer el ano mientras tira del apna [fuerza vital] hacia arriba. [Así] es el "bloqueo de raíz" (мыла-bandha) a realizar.

1.82 Al unificar apna y prna, se reducen la orina y las heces. Incluso si es viejo, vuelve a ser Joven a través de la constante [práctica de] la cerradura de la raíz.

1.83 Asumiendo la postura del loto, manteniendo el cuerpo y la cabeza erguidos mientras mira fijamente la punta de la nariz, debe recitar el imperecedero sonido om en reclusión (eknta).

1.84 La Luz suprema es om, en cuyo morae (mâtrâ) moran las deidades de la luna, el sol y el fuego [junto con] los reinos [simbolizados por las palabras] bhуh, bhuvah y svah.

1.85 La Luz suprema es om, donde moran los tres tiempos [es decir, pasado, presente y futuro], los tres Vedas [es decir, el Rig-, Yajur- y Sâma-Veda], los tres mundos, las tres entonaciones (svara), y las tres deidades [es decir, Shiva, ¿Vishnu y Brahma?].

1.86 La Luz suprema es om donde mora el triple poder (shakti) [que consiste en] acción, voluntad y sabiduría, o brbhмø, raudrø y vaishnavø.

1.87 La Luz suprema es om, en la que residen los tres morae, a saber, la sílaba a, la sílaba u y la sílaba m conocida como el "punto de la semilla" (bindu).

1.88 La Luz suprema es om. Debe recitar en palabras su sílaba semilla (boja), practicarla con el cuerpo y recordarla con la mente.

1.89 Aquel que constantemente recita el pranava, ya sea puro o impuro, no está manchado por el pecado, tal como una hoja de loto [no está manchada por el agua que la rodea].

1.90 Cuando el "viento" se mueve, el semen también se mueve. Cuando no se mueve, [el semen también] no se mueve. [Si] el yogui [desea] alcanzar la quietud (sthânutva), entonces debe contener el "viento" [es decir, la fuerza vital/aliento].

1.91 Mientras el "viento" permanezca en el cuerpo, la psique no se libera. Su partida [causa] la muerte. Por lo tanto, debe contener el "viento".

1.92 Mientras el aire se mantenga en el cuerpo, la mente estará libre de enfermedades. Mientras la mirada [se dirija con pericia] entre las cejas, ¿cómo puede haber miedo a la muerte?

1.93 Por lo tanto, por temor a la muerte, [incluso] Brahma está decidido a controlar la respiración, al igual que los yoguis y los sabios. Por lo tanto, uno debe contener el “viento”.

1.94 A través de los caminos izquierdo y derecho [es decir, las fosas nasales], el hamsa avanza (prayana) [a una distancia de] treinta y seis dedos fuera [del cuerpo], por lo que se llama prana.

1.95 Cuando toda la red de canales, llena de impurezas, se purifica, entonces el yogui se vuelve capaz de controlar (samgrahana) la fuerza vital.

1.96 El yogui [sentado en] la postura del loto atado debe llenar la fuerza vital a través de la [fosa nasal] lunar y luego, después de sostenerla según su capacidad, expulsarla nuevamente a través de la [fosa nasal] solar.

1.97 Meditando en el disco de la luna, el néctar que se asemeja a la cuajada [blanca] o es como la leche de vaca o la plata, [el yogin que practica] el control de la respiración debe ser feliz.

1.98 Al inhalar (shvsa) a través de la [fosa nasal] derecha, debe llenar el abdomen gradualmente. Habiéndolo retenido de acuerdo con las reglas, debe expulsarlo nuevamente a través de la [fosa nasal] lunar.

1.99 Al meditar en el círculo solar, que es una masa de llamas brillantes y ardientes ubicadas en el ombligo, el yogui que practica el control de la respiración debe sentirse feliz.

1.100 Cuando el aliento se filtra a través del idâ [es decir, la fosa nasal izquierda], debe expulsarlo nuevamente a través de la otra [fosa nasal]. Succionando el aire a través del pingalâ [es decir, la fosa nasal derecha], después de sostenerlo, debe liberarlo nuevamente a través de la [fosa nasal izquierda].

Al meditar en los dos discos, el del sol y la luna, de acuerdo con las reglas, la multitud de canales se vuelve pura después de tres meses.

1.101 Al purificar los canales, [el yogui] logra la salud, la manifestación del sonido [interior sutil] (nāda), [la capacidad de] contener el “viento” según la capacidad, y el encendido del fuego [interno].

Segunda Parte

- 2.1 A través de la restricción de la exhalación (apna), el aire, la fuerza vital (prana), permanece en el cuerpo. Por medio de una sola respiración, [el yogui] debe abrir el camino hacia el "espacio" (gagana) [en la coronilla].
- 2.2. La exhalación, la inhalación y la retención [yoguias] son de la naturaleza del sonido del tarareo (pranava) [es decir, la sílaba sagrada om]. El control de la respiración es triple y está dotado de doce medidas (mtr).
- 2.3 El sol y la luna [internos] están conectados con las doce medidas; no están encadenados por la red de defectos (dosha). El yogin siempre debe saber [estos dos principios].
- 2.4 Durante la inhalación debe ejecutar doce compases [de la sílaba om]. Durante la retención debe realizar dieciséis compases, y durante la exhalación diez sonidos om. Esto se llama "control de la respiración" (prânbyâma).
- 2.5 En la [etapa de control de la respiración] inicial [deben hacerse] doce compases; en la [etapa] intermedia se estima [apropiado] el doble; en la [etapa] superior se prescriben el triple. Tal es la calificación del control de la respiración.
- 2.6 En la [etapa] inferior, la "sustancia" (dharma) [es decir, el sudor] es expulsada; en el medio [etapa] hay temblor; en la [etapa] superior el yogui se eleva [desde el suelo]. Por lo tanto, debe [cuidadosamente] contener el aire (vāyu).
- 2.7 El yogui, [sentado en] la postura del loto atado y saludando al maestro ya Shiva, debe practicar el control de la respiración en soledad (ekanta), con la mirada en el entrecejo.
- 2.8 Extrayendo el aire apna, debe unirlo con el prna. Cuando es conducido hacia arriba con el poder [kundalin®], se libera de todos los pecados.
- 2.9 Habiendo cerrado las nueve puertas (dvâra) [es decir, las aberturas del cuerpo], habiendo succionado el aire y sosteniéndolo firmemente, habiéndolo conducido al "espacio" (âkâsha) [¿del corazón?] junto con apâna y el fuego [abdominal] (vahni), iniciando el poder [kundalin®] y colocándolo en la cabeza, seguramente de acuerdo con esta regla, siempre que [el yogui que está] unido a la morada del Ser [en la corona centro] permanece [así], es alabado por la hueste de los grandes.
- 2.10 Por lo tanto, el control de la respiración es el fuego [que se alimenta] del combustible de las transgresiones (ptaka). Los yoguis siempre lo llaman el "gran puente" [que cruza] el océano de la existencia [condicionada].
- 2.11 A través de la postura, se eliminan las enfermedades; a través del control de la respiración, las transgresiones [son expiadas]; a través del retiro de los sentidos, el yogin se libera de [todas] las modificaciones mentales (vikâra).
- 2.12 Afición por la concentración [provoca] firmeza (dhairya); a través de la meditación, [obtiene] un maravilloso [estado de] conciencia. En [la condición de] éxtasis (samdhi), habiendo desechado el karma auspicioso y desfavorable, alcanza la liberación.

2.13 Se dice que la retirada de los sentidos [se produce] con dos veces seis controles de respiración; la concentración auspiciosa se reconoce [a ocurrir] con el doble de seis retiros de los sentidos.

2.14 Los expertos en meditación dicen que doce concentraciones son meditación. Se dice que el éxtasis (samâdhi) [viene] con doce meditaciones.

2.15 Al ver en ese éxtasis la Luz suprema-infinita y mirando a todos lados, no hay actividad ni karma pasado ni presente.

2.16 Habiendo asumido la postura con el pene [entre] los dos talones, [y mientras] frena las aberturas de los oídos, los ojos y las fosas nasales con los dedos, y habiendo inhalado el aire por la boca y habiendo contemplado [el prna] en el pecho junto con el fuego [en el abdomen] y el apâna, debe mantenerlos firmes en la cabeza. Así, el señor de los yoguis, de la forma de esa [Realidad], alcanza la igualdad (samatâ) con la Realidad (tattva) [es decir, Shiva].

2.17 Cuando el aire ha alcanzado el "espacio" (gagana) [¿en el corazón?], se produce un poderoso sonido [parecido al de los instrumentos musicales] como una campana. Entonces la perfección (siddhi) está cerca.

2.18 [El yogin que está] unido a través del control de la respiración [logra] la eliminación de todo [tipo de] enfermedad. [La persona que] no está en yugo en la práctica del Yoga [invita] a la manifestación de todo [tipo de] enfermedad.

2.19 Varias enfermedades [como] hipo, tos, asma y afecciones de la cabeza, los oídos y los ojos son causadas por el mal manejo (vyatikrama) del aire.

2.20 Así como el león, el elefante y el tigre son domesticados muy gradualmente, para que no maten al entrenador, así el aire no debe [ser] empleado [sin gran disciplina].

2.21 Debe soltar el aire muy gradualmente, y también debe inhalar muy gradualmente. Además, debe contener [la respiración] muy gradualmente. Así, la perfección está cerca.

2.22 Los ojos y otros [sentidos] vagan entre sus respectivos objetos de los sentidos. Su retiro de ellos se llama "retirada de los sentidos" (pratyâhâra).

2.23 Así como el sol que llega al tercer [cuarto] tiempo retira su brillo, así el yogui que recurre al tercer miembro [del Yoga] [debe retirar toda] modificación mental (vikâra).

2.24 Así como una tortuga contrae sus extremidades en el medio del caparazón, así el yogui debe retraer los sentidos en sí mismo.

2.25 Reconociendo que todo lo que oye con los oídos, ya sea agradable o desagradable, es el Sí mismo, el conocedor de Yoga se retira [su audición].

2.26 Reconociendo que todo lo que huele con la nariz, ya sea fragante o maloliente, es el Sí mismo, el conocedor de Yoga se retira [su sentido del olfato].

2.27 Reconociendo que todo lo que ve con los ojos, ya sea puro o impuro, es el Sí mismo, el conocedor. de Yoga retira [su visión].

2.28 Reconociendo que todo lo que siente con la piel, ya sea tangible o intangible, es el Sí mismo, el conocedor de Yoga se retira [su sentido del tacto].

2.29 Reconociendo que todo lo que saborea con la lengua, ya sea salado o no, es el Sí mismo, el conocedor de Yoga se retira [su sentido del gusto].

2.30 El sol retira la lluvia hecha de néctar lunar (amrita). La retirada de esa [ducha] se llama “retirada de los sentidos”.

2.31 La una hembra, habiendo venido de la región lunar, es disfrutada por dos, mientras que el tercero, [además de] los dos, es el que sufre el envejecimiento y la muerte.

2.31 En el lugar del ombligo habita el único sol, de la esencia del fuego. Y la luna, de la esencia del néctar, se sitúa siempre en la raíz del paladar.

2.33 La luna, mirando hacia abajo, derrama [néctar]; el sol, mirando hacia arriba, devora [ese néctar lunar]. Por lo tanto, se debe conocer la pose [invertida] (karan®) para que se pueda obtener la ambrosía.

2.34 [Cuando] el ombligo está arriba y el paladar abajo, [es decir, cuando] el sol está arriba y la luna abajo, [entonces eso se] conoce como la postura invertida. Debe aprenderse de las instrucciones del maestro.

2.35 Donde el toro triplemente encadenado ruge con un poderoso rugido, los yoguis deben saber que el centro del “no golpeado” (anâhata) [el sonido está situado] en el corazón.

2.36 Cuando la fuerza vital ha alcanzado el gran loto [en la coronilla], después de haberse acercado al manipuraka-[centro] y haber pasado al anâhata-[centro], el yogui alcanza la inmortalidad (amrita).

2.37 [El yogui] debe contemplar el Poder supremo (shakti), colocando su lengua hacia arriba [en la cavidad brahmica] según lo prescrito. [El néctar] que gotea desde arriba del loto de dieciséis pétalos se obtiene subiendo a la fuerza [hacia el paladar con la lengua]. Ese yogui intachable que bebe del hogar de la lengua (kula) la decimosexta parte [especial] del agua extremadamente clara de la ola kalâ [que fluye de] ese [loto] vive mucho tiempo con un cuerpo tan tierno como una fibra de loto.

2.38 Debe beber la oleada fresca [de aire] con la boca [en forma] de pico de cuervo. Al regular el prna y el apna, el yogin no envejece.

2.39 Para el que bebe el aire prâna con la lengua [colocada en] la raíz del paladar, todas las enfermedades desaparecerán después de medio año.

2.40 Él, después de haber contemplado todo el néctar en el quinto centro [llamado] “puro” (vishuddha), se va por el camino ascendente, habiendo engañado las fauces del sol [interior] [en el ombligo].

2.41 Por el sonido vi se entiende el "cisne" (hamsa) [es decir, la respiración espontánea]; shuddhi [o “pureza”] se llama “sin mancha”. Por lo tanto, los conocedores de los centros (cakra) conocen el centro en la garganta como [aquello que es] llamado vishuddha.

2.42 [La fuerza vital], después de escapar de las fauces del sol [interior], se eleva por sí sola hacia el hueco al final de la nariz [después de que el yogui] haya colocado el néctar en esa caverna.

2.43 Habiendo recogido el agua sumamente limpia del kalâ de la luna [ducha] de arriba de la región de la garganta, debe conducirla al hueco en la punta de la nariz y luego a todas partes por medio del "espacio" [en la coronilla De la cabeza].

2.44 El conocedor de Yoga que bebe la ambrosía (soma) colocando firmemente la lengua hacia arriba [contra el paladar] indudablemente conquista la muerte en medio mes.

2.45 Aquel que controla la apertura de la raíz supera [todos] los obstáculos y alcanza [el estado] más allá de la vejez y la muerte, como el Hara de cinco caras [es decir, Shiva].

2.46 Presionando la punta de la lengua contra la gran cavidad del "diente real" (râja-danta) [es decir, la úvula] y contemplando a la Diosa ambrosía, se convierte en poeta-sabio (kavi) en seis meses.

2.47 El gran flujo sobre [la úvula] bloquea todos los [otros] flujos [en el cuerpo]. Quien no libera el néctar [debe primero practicar] los caminos de las cinco concentraciones.

2.48 Si la lengua besa constantemente la punta de la "percha" [es decir, la úvula], haciendo que fluya el líquido (rasa) [que sabe] salado, picante o agrio, o es como leche, miel y ghee, entonces las enfermedades, se eliminan la vejez y la muerte, se celebran las enseñanzas (shstra) y sus auxiliares, y alcanzará la inmortalidad y las ocho cualidades [paranormales] y atraerá a las consortes (anga) de los adeptos (siddha).

2.49 Después de dos o tres años, el yogui cuyo cuerpo está lleno de néctar hace que su semen (retas) suba y [disfruta] de la aparición de cualidades [paranormales] como la miniaturización (animan).

2.50 Así como hay fuego [mientras haya] combustible, y luz [mientras haya] aceite y mecha, así también la [psique] encarnada no abandona el cuerpo cuando está lleno de la parte lunar (kalâ).

2.51 En el caso de un yogui cuyo cuerpo se llena diariamente con la parte lunar, el veneno no se propaga, incluso si [el rey serpiente] Takshaka lo muerde.

2.52 [Cuando el yogin está] equipado con postura, unido al control de la respiración y dotado de sentido de abstinencia, debe practicar la concentración.

2.53 La concentración se explica como la estabilidad de la mente y la concentración en los cinco elementos del corazón individualmente.

2.54 La tierra [elemento] estacionada en el corazón es un resplandeciente cuadrado amarillo o amarillento, con la sílaba la y el loto sentado [Dios Brahma]. Disolviendo las energías vitales junto con la mente allí [es decir, en el corazón], debe concentrarse durante cinco ghatiks [es decir, dos horas]. Siempre debe practicar la concentración estabilizadora de la tierra para conquistar la tierra.

El elemento agua (ambu-tattva) que se asemeja a una media luna o jazmín blanco está ubicado en la garganta y está dotado de la sílaba semilla va del néctar (royisha), y siempre asociado con

Vishnu. Disolviendo las energías vitales junto con la mente allí [es decir, en el corazón], debe concentrarse durante cinco ghatiks [es decir, dos horas]. Siempre debe practicar la concentración del agua, que quema el sufrimiento para siempre.

2.55 El elemento fuego triangular ubicado en el paladar y parecido a una cochinilla [roja] es brillante y asociado con repha [es decir, la sílaba ra], brillante como el coral, y está en la buena compañía.

2.56 Rudra. Disolviendo la fuerza vital junto con la mente allí [es decir, en el corazón], debe concentrarse durante cinco ghatiks [es decir, dos horas]. Siempre debe ocuparse en la concentración ardiente para poder conquistar el fuego.

2.57 El elemento aireado, que se encuentra entre las cejas, se asemeja a un colirio negro y está asociado con la letra ya y Oshvara como deidad [presidente]. Al disolver la fuerza vital junto con la mente en ella [es decir, en el corazón], debe concentrarse durante cinco ghatiks [es decir, dos horas]. El yamin debe practicar la concentración aérea para poder atravesar el cielo.

2.58 El elemento éter/espacio, que está ubicado en la “fisura brahmica” (brahma-randhra) [en la coronilla] y que es como agua muy clara, está asociado con Sadâ-Shiva, el sonido [interno] (nâda), y la sílaba ha. Disolviendo la fuerza vital junto con la mente allí [es decir, en el corazón], debe concentrarse durante cinco ghatiks [es decir, dos horas]. Se dice que la concentración del éter/espacio abre la puerta a la liberación.

2.59 Las cinco concentraciones sobre los elementos [respectivamente tienen el poder de] detener, inundar, quemar, desestabilizar y secar.

2.60 Las cinco concentraciones son difíciles de lograr por medio de la mente, el habla y la acción. El yogui que es inteligente [en el uso de estas técnicas] se libera de todo sufrimiento.

2.61 El recuerdo (smriti) obtiene el elemento único (dhâtu) de todos los pensamientos. La meditación se explica como la ideación pura (cintâ) en la mente.

2.62 La meditación es doble, compuesta (sakala) e imparcial (nishkala). Es compuesta debido a las diferencias en la ejecución, y la [meditación] imparcial no está calificada (nirguna).

2.63 Asumiendo una postura cómoda (sukha-bsana), con la mente internalizada y la mirada hacia abajo externalizada (cakshus), y contemplando con atención a la serpiente (kundalino), se libera de la culpa (kilbisha).

2.64 El primer centro [llamado] “apoyo” (âdhâra) tiene cuatro pétalos y se parece al oro. Contemplando con atención a la serpiente (kundalin®) [en ese lugar del cuerpo], se libera de la culpa (kilbisha).

2.65 Contemplando al Ser en la “base del ser” de seis pétalos (svâdhishthâna) [centro ubicado en los genitales], que se parece a una verdadera joya, el yogui, mirando [firmemente] la punta de la nariz, es [en verdad] feliz.

2.66 Contemplando al Ser como el centro de la ciudad joya, luminoso como el sol naciente, [el yogui], mirando [fijamente] la punta de la nariz, estremece al mundo.

- 2.67 Contemplando a Shambhu, que está estacionado en el espacio (âkâsha) del corazón y es brillante como el sol feroz, y manteniendo la mirada en la punta de la nariz, asume la forma del Absoluto (brahman).
- 2.68 Contemplando al Ser en el loto del corazón brillante como un relámpago, mientras [realiza] varias [formas de] control de la respiración y mira fijamente la punta de la nariz, asume la forma del Absoluto.
- 2.69 Contemplando constantemente al Ser en medio de la "campana" (ghantikâ) en el [centro] puro (vishuddha) que brilla como una lámpara, asume la forma de bienaventuranza (ânanda).
- 2.70 Contemplando al Ser, el Dios que está ubicado entre las cejas y se asemeja a una verdadera joya de la cresta, [mientras que fijamente] mira fijamente la punta de la nariz, asume la forma de la bienaventuranza.
- 2.71 El yogui que ha conquistado la fuerza de la vida y que siempre contempla al Sí mismo, el Señor supremo de apariencia azul en el entrecejo, mientras observa la punta de la nariz, alcanza [la meta suprema del] Yoga.
- 2.72 Contemplando al [Ser supremo] incompetente, tranquilo, benévolo (shiva), omnipresente en el espacio [del centro psicoenergético en la coronilla de la cabeza], mientras mira fijamente la punta de la nariz, asume la forma del Absoluto.
- 2.73 Donde el sonido [interno] [puede oírse] en el éter/espacio, eso se llama el "centro de comando" (BjnB-cakra). Contemplando al Sí mismo benigno (shiva) en él, el yogui alcanza la liberación.
- 2.74 Contemplando al Yo omnipresente, que es puro, en forma de espacio y resplandeciente como un líquido chispeante, el yogui alcanza la liberación.
- 2.75 Ano, pene, ombligo, loto del corazón, el que está encima [es decir, la garganta], la campana, el lugar de la "percha" [es decir, la úvula], el lugar entre las cejas y la cavidad espacial [en la coronilla de la cabeza]...
- 2.76 ...Estos nueve lugares (sthâna) de meditación son mencionados por los yoguis como liberadores de la realidad limitada y provocando el surgimiento de las ocho cualidades [paranormales].
- 2.77 Contemplando y conociendo la luz insuperable del brillante Shiva, que es idéntico al Absoluto, se libera. Así dijo Goraksha.
- 2.78 Al controlar la circulación del aire en el ombligo y contraer enérgicamente la raíz de apna debajo, [que es] como el conductor de los sacrificios [es decir, el fuego] y de forma sutil como un hilo, así como también al contraer el loto del corazón y perforar el dalanaka, el paladar y la fisura brahmánica alcanzan el Vacío donde el Dios Mahesha [es decir, Shiva] entra en el éter/espacio (gagana).
- 2.79 Sobre el loto resplandeciente en el ombligo está el círculo puro (mandala) del sol ardiente (candarashmi). Venero el sello de sabiduría (jnâna-mudrâ) de los yoginõs, que elimina el miedo a la muerte, está formado de sabiduría, tiene la misma forma que el mundo (samsâra), y es la madre

del triple universo, el dador del dharma para los seres humanos, el loable Chinnamastâ en el triple flujo sutil en el centro del triple camino.

2.80 Mil sacrificios de caballos o cien gloriosas libaciones (vâjapeya) [sacrificios] no equivalen a un dieciseisavo de una sola meditación yôguica.

2.81 La realidad dual se explica como [que se debe a] la superposición (updhi). Se dice que la superposición es una cubierta (varna), y la Realidad (tattva) se designa como el Sí mismo.

2.82 Por medio de la aplicación constante (abhysa), el conocedor de toda superposición conoce la condición de la Realidad [revelada a través de] la sabiduría como diferente del [mundo de la apariencia conjurado por] la superposición.

2.83 Mientras el potencial (tanmâtra) del sonido y demás se presente a los oídos y a los otros [órganos de los sentidos], hay recuerdo (smriti), [que es el estado de] meditación. Posteriormente habrá éxtasis.

2.84 La concentración [se establece] después de cinco ndis [es decir, dos horas]; la meditación [se establece] después de sesenta ndis [es decir, veinticuatro horas]. Al controlar la fuerza vital durante doce días, habrá éxtasis.

2.85 El éxtasis (samâdhi) se describe como la desaparición de toda ideación (samkalpa) y [la realización de] la identidad (aikya) de todos los pares de opuestos (dvandva) y del yo individual con el Yo supremo.

2.86 El éxtasis se describe como [la realización de] la identidad de la mente con el Ser, tal como el agua que se funde con el océano se vuelve idéntica [a él].

2.87 El éxtasis se describe como equilibrio (samarasatva), [un estado en el que] la fuerza vital se disuelve y la mente se absorbe.

2.88 El yogui unido (yukta) a través del éxtasis no se [experimenta] a sí mismo ni a otro, ni huele, saborea, forma, toca ni suena.

2.89 El yogin unido a través del éxtasis no puede ser afectado por mantras y yantras y no puede ser atravesado por ningún arma ni dañado por ningún ser.

2.90 El yogin unido a través del éxtasis no está atado por el tiempo, manchado por la acción, ni vencido por nadie.

2.91 El yoga elimina el sufrimiento de quien está en yugo (yukta) [es decir, disciplinado] en comer y ayunar, en yugo en la realización de acciones y en yugo al dormir y despertar.

2.92 El conocedor de Yoga conoce la Realidad que no tiene principio ni fin, sin apoyo, libre de enfermedades, sin fundamento, sin evolución (nishprapanca) y sin forma.

2.93 Los conocedores del Absoluto conocen al gran Absoluto que es espacio, conciencia y dicha, inmaculado, inamovible, eterno, inactivo y no calificado (nirguna).

2.94 Los conocedores de la Realidad conocen la Realidad (tattva) que es espacio, conciencia, dicha más allá de la prueba lógica (hetu) o evidencia (drishtânta), trascendiendo la mente (manas) y la intuición (buddhi).

2.95 Por medio de los métodos del Yoga, el yogin se absorbe en el Absoluto supremo, que está libre de miedo, sin apoyo, sin sostén y más allá del mal.

2.96 Así como el ghee vertido en ghee sigue siendo solo ghee, o la leche [vertida] en leche [todavía es solo leche], así el yogui no es sino [la singular] Realidad.

2.97 El yogui absorbido en el Estado supremo asume esa forma, tal como la leche se convierte en leche, el ghee en ghee o el fuego en fuego.

2.98 El secreto (guhya) revelado por Goraksha, que es mayor que cualquier secreto, es llamado por la gente como una escalera a la liberación que elimina el miedo a la existencia [condicionada].

2.99 La gente debería estudiar este Compendio de Goraksha creado por el yoga (yoga-bhítam). Liberados de todo pecado, alcanzan la perfección en el Yoga.

2.100 Uno debe estudiar esta escritura de Yoga todos los días, que salió de la boca de loto del propio dintha [es decir, Shiva]. ¿Cuál es el uso de muchas otras escrituras?

Fin de Goraksha-Paddhati