

Prefacio: "La Pequeña Lámpara del Yoga"

El presente trabajo de Adinath, es el último de una serie de publicaciones iniciadas en el 2002 con "Yoga, la experiencia del Alma" que alcanzó su segunda edición ampliada con la colaboración especial de la profesora Lía Becerro, "Manual Nº 1 de Asanas", "Compendio Ayurvédico" también con reedición, "Cuatro Tesoros de Oriente", "Algo sobre la Mente" y "El Guita".

Tal sorprendente ritmo de publicaciones, es resultado de una experiencia profundamente acumulada de estudio y práctica, que para el autor constituyen ambos aspectos de un mismo proceso de aprendizaje y enseñanza.

"La Pequeña Lámpara del Yoga" desde un punto de vista, está concebido como un manual técnico, en cuyas páginas el practicante ya iniciado en la disciplina del Hatha Yoga verá facilitado el camino de ejercitación individual.

Hasta aquí estamos frente a un ejemplar fácil de adquirir en el nutrido mercado editorial de prácticas yóguicas. En ese aspecto el mismo Adinath declara, citando a Charaka: "...por eso un hombre inteligente debe consagrarse especialmente a aquellos empeños que aseguren el bienestar del cuerpo, ya que los seres humanos estamos establecidos en él... la ausencia del cuerpo representa la total extinción de todo lo que caracteriza a los seres corpóreos".

El mismo espíritu anima al occidental Alexander Lowen cuando declara que la vida de un individuo es la vida de su cuerpo. Vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico.

Los aspectos técnicos que nutren especialmente la primera parte del libro, pueden parecer algo áridos y en muchas ocasiones difíciles de llevar a la práctica. Alentamos al lector a continuar; el texto deviene en una creciente espiritualidad, pero a no engañarse: esta sutileza sólo nace de la firme determinación del iniciado con su propio cuerpo.

"La Pequeña Lámpara del Yoga" es una invitación a la experiencia. Las enseñanzas del Yogui Svatmarama han sido adaptadas a nuestro lenguaje y actualidad uruguaya, en un esfuerzo inusitado en nuestro medio, por el profesor Adinath.

Esa necesidad de ir a las fuentes produce en el autor un doble proceso. Adinath como profesor: traduce, traslada, interpreta, adapta, una sabiduría milenaria nacida en otro tiempo y en otro espacio, a las necesidades de un lector/practicante de hoy. Svatmarama como profesor explica, así va nutriendo con relatos pedagógicos los efectos de Asanas, Mudras y purificaciones, valiéndose de metáforas y comparaciones donde tanto el paisaje como las relaciones interpersonales de la India de su tiempo aparecen retratados. Así el autor/traductor no sólo adapta sino que extrañado y seducido por esas imágenes las incorpora en el texto: "...un jardín de objetos agradables, que fascina y tranquiliza a un elefante excitado"; "...como el lazo que captura al ciervo interior"; "...inmovilizada como una cobra cuando escucha música".

El resultado es un contrapunto a dos voces de gran sabiduría y de gran belleza donde el lector encontrará un pormenorizado seguimiento técnico, cuyo objetivo es el crecimiento espiritual. Este proceso lo hará leyendo una propuesta que es la confluencia de dos aparentes tiempos y espacios.

María Eugenia Grau
Montevideo, marzo de 2006

Prólogo

El Hatha Yoga Pradipika es un texto original de Hatha Yoga de la tradición Shivaista, escrito en el siglo XV, por el Yogui Svatmarama.

El contenido de este brillante tratado de Hatha Yoga es todo lo que se necesita para desarrollarse como Yogui. Si bien es una síntesis de las enseñanzas de Shiva, el compendio como así también el orden sistemático de las enseñanzas son tan claros y precisos, que ese tratado resulta fácil para todos los aspirantes que quieran transitar su camino.

Está escrito por un Swami de la tradición Gurukhula, en la cual el alumno vive y aprende directamente de su Profesor; la enseñanza se realiza únicamente en forma personal, secreta y directa. La tradición

sugiere que los nuevos iniciados tengan la orientación de un profesor experimentado, para evitar errores y posibles daños.

Este libro es una guía para la práctica, es un borrador con notas para acompañar las instrucciones del profesor, así que por favor si usted no tiene experiencia y si no tiene conocimiento sobre las prácticas, no caiga en la tentación (por codicia) de arriesgarse a la suerte. El consejo es: busque un profesor que dirija sus ejercicios y prácticas alquímicas.

Es una traducción interpretada (estudio y comparación de distintos textos y autores) del original en Sánscrito, más unos breves comentarios. Toda la información contenida en el texto es transmitida únicamente para poner en práctica, es teoría para realizar; no hay forma de transferir el Conocimiento. La finalidad es la conquista de la Unidad, la disolución de la dualidad y del sufrimiento humano encerrado en la propia mente. Para ello se describen una serie de consejos tales como la dieta adecuada, ejercicios, purificaciones, respiraciones, focos de concentración, etc. No pase por alto o saltee etapas.

Si usted realiza incorrectamente una postura de Yoga, seguramente lastime alguna articulación, tendón, músculo u órgano interno. Si usted realiza algún Pranayama o Mudra incorrectamente el riesgo lo tendrá su sistema nervioso y su mente. No hay atajos en la práctica (Sadhana), el Yogui utiliza medios para su propia purificación psicofísica, el resto deviene solo.

Ninguna práctica de Yoga es únicamente para el cuerpo o para la mente, siempre hay interacción entre ambos, aunque la finalidad es la serenidad y la luminosidad mental. Si uno consigue estabilizar su mente, ¿qué no podrá conseguir en este mundo?

No hay nada que buscar, porque no hay nada que encontrar, sólo hay que atenerse a las instrucciones y realizarlas, es un hecho mecánico. Lo que sucede a través de las prácticas es la renovación de la información en las matrices astrales que gobiernan la química interior (fisiología) y las matrices causales que gobiernan el destino (Karma) del adepto. El salto es cuántico, se pasa de un nivel a otro de conciencia sin percepción, se cambia de estado interno por las experiencias en la Luz. Cuanto más entrena el apaciguamiento mental, más causas tendrá para tales efectos. Uno encuentra lo que busca, da un paso hacia la Luz y la Luz da dos pasos hacia uno.

De la misma forma que el maestro aparece cuando el discípulo está listo, cuando el maestro está listo el discípulo aparece.

Es necesario saber que en la antigüedad no se contemplaba demasiado el desarrollo espiritual de la mujer; este libro no es la excepción aunque Svarama ha dedicado algunos Sutrás especialmente para ellas. Sin dudas debe haber sido un Yogui muy especial, adelantado para su época, un hombre muy sensible y delicado.

El texto comienza así:

2-1 - "...este precioso Hatha Yoga debe desarrollarse como un medio para conquistarse (la propia mente - Raja Yoga)."

El texto termina así:

114/4 - Mientras la fuerza vital (Prana) no circula por el meridiano principal (Shushumna Nadi) atravesando la coronilla (Brahmaradhra), y el néctar es estabilizado por el control de la respiración, y la mente es restringida por la meditación, la Realidad Suprema no puede experimentarse. Por lo tanto si solo se habla de ello sin Realización Espiritual, no es más que jactancia e hipocresía.

Capítulo 1

Reverencia y exposición

1/1 - Invoco con reverencia a Sri Adinatha quien enseñara el Verdadero Hatha Yoga, que ahora sirve como una escalera para ascender a niveles espirituales más altos (Raja Yoga).

2/1 - El Yogui Svatmarama luego de rendirle tributo al Gran Maestro, manifiesta que este precioso Hatha Yoga debe desarrollarse como un medio para conquistarse (la propia mente - Raja Yoga).

3/1 - Es por Gracia y Compasión que el Yogui Realizado Svatmarama enciende esta lámpara para aclarar el camino hacia la Meta (coronarse emperador de sí mismo), ya que para aquel que aún no se ha iluminado existe: diversidad, conflictos y confusiones.

4/1 - Svatmarama recibió este conocimiento de sus Maestros predecesores Matzyendra y Goraksha.

5-9/1 - Sri Adinatha, Matzyendra, Chabara, Anandabhairava, Chaurangui, Mina, Goraksha, Bilechaya, Manthana, Variaba, Yogui, Sidhi, Buda, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Sidhipada, Karapati, Kaneri, Pujyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Bindunatha, Chacandishvara, Allama, Prabudeva, Ghodacoli, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika, y muchos otros Santos Maestros que gracias al poder del Hatha Yoga han permanecido Universales y Vigentes como si hubieran burlado el tiempo y el espacio.

10/1 - El Hatha Yoga es el refugio que redime todos los pesares, todos los sufrimientos. Es el cimiento o piedra fundamental donde se apoyan los demás Yogas (otras prácticas de expansión).

Comentario: existe una clasificación del origen del sufrimiento humano:

1: proveniente del propio cuerpo y la propia mente (personal).

2: producido por alguno de los cuatro reinos de la existencia: mineral, vegetal, animal y humano (dolor causado por otras formas de vida y cosas).

3: originado por los 5 elementos que constituyen el Universo todo y se manifiestan como calor, frío, rayos, tormentas, maremotos e influencias planetarias.

11/1 - Para obtener los beneficios de la práctica, a este Yoga debe guardársele en secreto. De otra forma perderá todo su poder.

Lugar para practicar

12/1 - El Yogui tendrá necesariamente que vivir en un país donde impere la paz, la libertad y la prosperidad, con dirigentes nobles y justos. Libre de preocupaciones, deberá vivir en una casa sencilla en una zona resguardada y segura, donde no haya desprendimientos de rocas (avalanchas o aluviones), ni inundaciones, ni posibilidades de incendios.

13/1 - La cabaña deberá tener una única puerta de entrada, y carecer de otras aberturas (ventanas, etc.), el techo tendrá una altura moderada, el piso bien nivelado y cubierto con una capa de estiércol de vaca, limpio y sin insectos, con una plataforma para la práctica y un altar para ofrendas. Los alrededores del lote deben ser agradables, estar amurallado o en su defecto alambrado y protegido, y con un pozo de agua límpida.

Comentario: evalúe el lector que estas recomendaciones tienen valor histórico, y no corresponden con el ideal de habitación y las nociones de higiene de la época actual.

14/1 - Una vez instalado en un lugar así, podrá dedicarse sin reservas ni obstáculos y cumplir a la perfección con las prácticas de Yoga y el entrenamiento de la paz interior, según las indicaciones que haya recibido de su profesor y del Hatha Yoga Pradipika.

Indicaciones para una práctica correcta

15/1 - El estado de Yoga se destruye (no se alcanza) si se come demasiado, o por sobreesfuerzos físicos o labores extenuantes (agotamiento), austeridad exagerada (ni el mal uso, ni el abuso, ni el desuso), compañía inadecuada o falta de privacidad, e inquietud o debilidad mental.

Comentario: durante el período de práctica intensa de Pranayama, están contraindicados demasiados o muy prolongados ayunos, los baños de agua fría por las mañanas (meterse en un río de baja temperatura, o duchas heladas) comer una vez al día o sólo frutas, las peregrinaciones largas y las prácticas religiosas externas (rituales extenuantes, etc., no así las prácticas religiosas internas como por ejemplo rezar).

16/1 - El éxito y la conquista del estado de Yoga depende del cumplimiento de estos seis requisitos: correcto **esfuerzo** (positivismo y entusiasmo), inquebrantable e ininterrumpida **determinación**, valentía, audacia y **coraje**, discriminación, **discernimiento**, fe, confianza, autoestima y **esperanza** inteligente, y el **recogimiento** en soledad (evitar la compañía inapropiada o superflua).

Posturas de Yoga (diez y seis en total)

17/1 - Lo primero que se tratará, son las Posturas de Yoga ya que son lo primordial en Hatha Yoga. Ellas le proporcionan al Yogui: salud, flexibilidad articular y elongación muscular (cuerpo relajado, fuerte y vital), quietud corporal y estabilidad mental,

18/1 - Seguidamente se detallan algunas de las posturas más preciadas por los más grandes Yoguis, como Vasistha y Matsyendra.

Posturas generales

19/1 - **Swastikasana**: sentarse en el piso con la columna erguida, cruzar las piernas ubicando las plantas de los pies entre el muslo y la rodilla (opuesta).

20/1 - **Gomukasana**: las piernas asemejan a los cuernos de la cabeza de una vaca. Ubicar el tobillo de la pierna derecha al lado de la cadera/glúteo izquierda y cruzando la pierna izquierda por encima de la derecha ubicar el talón al lado de la cadera/glúteo derecho.

21/1 - **Padmasana** (Virasana): ubicar uno de los pies en el muslo contrario y el otro debajo del otro muslo.

22/1 - **Sidhasana** (Kurmasana): sentarse con los tobillos y talones cruzados, con los dedos de los pies orientados hacia fuera por debajo del ano para presionarlo.

23/1 - **Kukutasana**: en Padmasana introducir los brazos por entre los muslos y las pantorrillas, ubicar firmemente las manos en el piso y suspender el cuerpo elevándolo (despegando las piernas y glúteos del piso).

24/1 - **Utanakurmasana**: en Kukutasana hay que seguir pasando los brazos hasta colocar los dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca. Tendido sobre el dorso en el suelo.

25/1 - **Dhanurasana/Akarsanadhanurasana**: tomando los dedos gordos de los pies con las dos manos se debe flexionar una pierna y llevar el pie cerca de la oreja y la otra pierna debe quedar estirada. La segunda variante (Akarsanadhanurasana) es la misma postura pero entrecruzando las manos a los pies (opuestos).

26/1 - **Matzyendrasana**: colocar el talón del pie derecho en la base del muslo izquierdo (cadera-glúteo), y el pie izquierdo por sobre la pierna derecha (parte exterior de la rodilla). Tomar cada pie (ubicado adelante) con la mano contraria, y girar el tronco todo lo que se pueda hacia la izquierda. Invertir el procedimiento y realizar la misma cantidad de tiempo hacia el otro lado (torsión hacia ambos lados).

27/1 - La práctica habitual de Matzyendrasana aumenta el fuego digestivo (Pitta) y destruye las enfermedades más importantes, despierta la Kundalini Shakty (poder espiritual) y detiene el proceso de envejecimiento.

28/1 - **Pachimotanasana**: Extender las piernas procurando la mayor cantidad de puntos de contacto con el piso (sin flexionar las rodillas), plegar el tronco desde la articulación de las caderas (como una

bisagra) hasta apoyar la cabeza (rostro, estirando desde la coronilla hacia los empeines) delante de las rodillas, y sujetar con las manos los dedos de los pies.

29/1 - De todas las posturas Pachimotanasana es la mejor para dirigir la fuerza vital (Prana) por la médula espinal (Shushumna Nadi, canal o meridiano principal y eje de la columna), activa y mejora las funciones digestivas y metabólicas, asegurando la salud, promoviendo la longevidad ya que mantiene flexible y vital la columna vertebral.

30/1 - **Mayurasana**: colocar las manos firmemente en el piso, flexionar los brazos, ubicar los codos en el vientre (a los lados del ombligo, boca abajo), elevar el cuerpo y mantenerlo como una tabla.

31/1 - Mayurasana cura diversas dolencias abdominales, equilibra el fuego digestivo, facilita la digestión incluso lo que resulta difícil de digerir o indigesto (incluso tóxicos y algunos venenos), elimina las enfermedades del bazo y del estómago, y rápidamente equilibra los tres humores (Doshas: Vata, Pitta y Kapha).

32/1 - **Shavasana**: ubicar el cuerpo decúbito dorsal (boca arriba), asemejando un cadáver. Esta postura elimina el cansancio físico y proporciona reposo mental.

Posturas para practicar el aquietamiento Mental (Meditación)

33/1 - De las ochenta y cuatro posturas que Shiva enseñó, se detallarán las cuatro más importantes.

34/1 - **Shidhasana, Padmasana, Simhasana, Bhadrasana** son las cuatro. Pero Sidhasana es la mejor y debería practicarse siempre ya que es la más confortable.

35/1 - **Sidhasana**: ubicar el perineo sobre el talón de la pierna izquierda y colocar el talón de la pierna derecha a la altura del pubis apretando el órgano genital y el testículo izquierdo. Erguir el cuerpo, mantenerlo inmóvil y cerrar ligeramente el mentón sobre las clavículas. Controlar los sentidos concentrando la atención en el entrecejo. Sidhasana es la llave que abre la puerta a otra Dimensión más sutil.

36/1 - Sidhasana tiene una segunda variante, ubicar el talón/tobillo por sobre los genitales (para hacer presión) y el talón/tobillo de la pierna derecha sobre los de la pierna izquierda.

37/1 - Algunos Yoguis como es el caso de Matzyendra, le llaman a esa variación de Sidhasana: Vajrasana, Muktasana o Guptasana.

38/1 - De la misma forma que la dieta adecuada y moderada y la no violencia (benevolencia) son lo más importante dentro de las regulaciones Yóguicas, Sidhasana es la postura más importante entre todas.

39/1 - De las ochenta y cuatro posturas recomendadas, Sidhasana es la única que debe practicarse a diario ya que purifica los setenta y dos mil meridianos (el cuerpo astral completo).

40/1 - El Yogui que practique por doce años Sidhasana, buscando su verdadera esencia y coma con moderación, conseguirá ineludiblemente la Iluminación. Todas las otras posturas de Yoga pierden relevancia para quien domine Sidhasana.

41/1 - Cuando por la constante práctica del aquietamiento mental la respiración se hace muy sutil, en algún momento ocurre la suspensión completa del aliento (detención de las funciones cardio-respiratorias - Kevala Kumbhaka), entonces deviene el mayor estado espiritual (Unmani Avastha es el Samadhi del Raja Yoga, la detención de las fluctuaciones mentales, el estado de Unidad).

42/1 - La ejecución perfecta de Sidhasana consigue que la respiración se aquiete, los tres Bandhas se activan por sí solos. Entonces se produce la experiencia Trascendente.

43/1 - No existe postura mejor que Sidhasana, ni retención del aliento como Kevala Kumbhaka, ni Mudra como Khechari, ni hay absorción mental (Laya) como la que se produce por escuchar los sonidos internos (Nada).

44/1 - **Padmasana**: colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo (y la pantorrilla) derecho, tomar con las mismas manos los dedos gordos de los pies (mano derecha pie derecho y mano izquierda pie izquierdo) cruzando los brazos por detrás de la espalda, cerrar el mentón hacia las clavículas y mirar fijamente la punta de la nariz. Así el Yogui conquista la salud perfecta y nunca más se enferma.

45-46/1 - Una variante es la de ubicar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo (y la pantorrilla) derecho, cerrar el mentón hacia las clavículas, y ubicar una mano sobre la otra con las palmas hacia arriba en el centro del cuerpo sobre los pies, tocar con la punta de la lengua la bóveda del paladar duro o cuellos de los dientes superiores (por palatino), y con la columna recta contrayendo el ano y perineo, hacer subir Apana (la electricidad de la zona baja del cuerpo).

47/1 - Esta variante de Padmasana la hace una postura muy especial que pueden ejecutar unos pocos, ella destruye todas las enfermedades y estabiliza la salud.

48/1 - Ubicar el cuerpo en Padmasana, ubicar las manos en el regazo, elevar el pensamiento hacia el Creador, y practicar alternativamente la contracción del perineo/ano para subir Apana y cerrar el mentón para bajar Prana (la electricidad de la zona alta del cuerpo), así se obtienen los conocimientos del misterio de la vida.

49/1 - El Yogui que adopta Padmasana y controla la fuerza vital que ingresa a su cuerpo por las narinas, alcanza la Iluminación.

50/1 - **Simhasana:** colocar los tobillos (pies cruzados) debajo del escroto/perineo, el tobillo derecho presionando el lado izquierdo del perineo y el tobillo izquierdo presionando el lado derecho del perineo.

51/1 - Con los brazos extendidos ubicar las palmas de las manos sobre las rodillas y estirar los dedos y abrir ampliamente la boca (la lengua afuera también), mirar la punta de la nariz.

52/1 - Simhasana es una postura muy querida por los grandes Yoguis, ya que facilita la triple cerradura o Mahabandha (Jalandhara, Udiyana y Mulabandha).

53/1 - **Bhadrasana:** ubicar los tobillos debajo del sexo con las plantas de los pies juntas, el tobillo derecho presiona el lado derecho del perineo y el tobillo izquierdo presiona el lado izquierdo del perineo.

54-55/1 - Tomar con firmeza los pies e inmovilizar el cuerpo. Los Yoguis más avanzados se quitan la fatiga en esta postura y le llaman Gorakshasana a Bhadrasana. Todos sin excepción deben practicar las posturas hasta sentir mucho poder y energía proveniente del cuerpo (si se experimenta dolor o cansancio la práctica seguramente es incorrecta y habrá que revisarla).

Conclusión inicial

56/1 - Después de dominar las posturas (Asanas) y las cerraduras (Bandhas), el Yogui debe continuar su purificación de los meridianos (Nadis), con la práctica de las diferentes suspensiones del aliento (Kumbhakas), y los distintos sellos internos (Mudras), y buscar la absorción de la mente en los sonidos internos (Nadas).

Dieta

57/1 - Sin dudas el Yogui que practique Hatha Yoga con reverencia al Creador, sea austero, domine la atracción de la mente por lo sensorial, observe una dieta moderada, en el plazo de un año o algo más, se transformará en un ser Precioso (Divino).

58/ 1 - Una dieta adecuada o moderada es aquella que incluye comidas dulces, untuosas y nutritivas, dejando libre una cuarta parte del estómago; y que es ofrecida y agradecida al Creador antes de tomarla.

Dieta que ha de evitarse

59/1 - Son inadecuados o no contribuyen a la salud de los Yoguis los alimentos amargos, agrios, picantes, salados o muy calientes, o los que producen calor corporal, los vegetales verdes (exceptuando los recomendados), los alimentos fermentados, el aceite de semillas de sésamo y de mostaza, las bebidas alcohólicas, las carnes, los pescados, la cuajada (suero de la leche y la mantequilla), requesón, gramíneas, las tortas fritas (tortas o bizcochos aceitosos), la azafétida (condimento con olor fuerte, similar al ajo) y ajo, ni siquiera en cantidades pequeñas.

60/1 - Excluir de la dieta los alimentos recalentados (más de 3 horas de cocinados), o muy secos, muy salados o muy agrios, como también las mezclas excesivas de vegetales (hasta 3 vegetales frescos y maduros, no pasados es correcto) ya que son difíciles de digerir.

Forma de vida

61/1 - Al iniciar la práctica habrá que evitar calentar el cuerpo con fuego, relaciones sexuales, y viajar (al principio es mejor estar solo, establecerse en el lugar elegido, moderar los esfuerzos físicos, y evitar los ayunos, como así también los baños fríos en la mañana).

Dieta sugerida

62/1 - Los alimentos recomendados para los Hatha Yoguis son: trigo, arroz, centeno, cebada, avena, leche (ordeñe benévolo), ghee, azúcar natural de caña (sin refinar), miel, jengibre seco, pepinos, espinacas y acelgas, porotos mung, lentejas, y agua cristalina (de lluvia o de pozo natural).

Comentario: indudablemente el autor del texto desconocía la riqueza de los excelentes alimentos americanos, como el maíz, la quínoa, el amaranto, el maní, el zapallo, la lechuga, las frutas y las nueces, etc.

63/1 - La mejor comida es nutritiva, de sabor dulce, suave, untuosa (grasas y aceites no saturados), combinada con leche recién ordeñada y ghee, que agraden al paladar del Yogui, y aumenten los 7 elementos sustanciales del cuerpo (Dathus: plasma, sangre, tejidos, grasa, huesos, nervios y gametos).

Estímulo y realidad en Yoga

64/1 - Cualquiera sea el estado de salud o de conciencia del practicante: joven, adulto o de edad muy avanzada, enfermo o decrepito, si practica con amor y dedicación Yoga, indudablemente tarde o temprano obtendrá la Realización.

65/1 - En Yoga sólo se llega a la Meta por la constante práctica. ¿De qué forma si no, practicando? El éxito en Yoga no se consigue por leer manuscritos.

66/1 - Ni vistiéndose de monje o sofisticadamente, ni con charlatanería. Únicamente por la práctica constante se consigue la Meta. Éste es el secreto del éxito.

67/1 - En tanto uno no se Ilumine a través del Raja Yoga (Yoga Chitta Vritti Nirodha, completo silencio mental), habrá que practicar ineludiblemente ciertas posturas, varias retenciones del aliento y algunos sellos internos (Asanas, Kumbhakas, Mudras), de Hatha Yoga.

**Así concluye la primera instrucción que describe
la práctica del Hatha Yoga Pradipika.**

Capítulo 2

Ejercicios respiratorios - Pranayamas

1/2 - Al dominar las Posturas, ordenar la dieta y lograr cierto control sobre sus sentidos y emociones, el Yogui puede comenzar a practicar Pranayama como le enseñe su profesor.

2/2 - Si la respiración es irregular la mente se encontrará inestable, si la respiración es calma y se hace regular entonces la mente se calmará. Por lo tanto habrá que atender la respiración mediante las prácticas de Pranayama, conquistando la longevidad.

3/2 - Mientras que la electricidad entra al cuerpo, a través de la respiración, existe la vida (en este plano), si cesara la respiración (no habría más electricidad viva en el cuerpo material), cesaría la vida. Entonces habrá que regular sensiblemente la respiración (Pranayama).

La importancia de la purificación

4/2 - Únicamente cuando el cuerpo astral (meridianos) se ha purificado completamente, la electricidad circula por el meridiano principal o canal central y se obtiene Unmani Avastha (estado de Unidad). De otra forma, con impurezas es imposible.

5/2 - Sólo cuando se completa la purificación de los meridianos (Nadis) todavía impuros, se consigue el estado de Unidad.

6/2 - El Yogui tendrá que practicar Pranayama con una intención espiritualizadora, hasta que el meridiano principal quede sin impurezas (el primer signo de purificación es el contento).

7/2 - **Nadisodhana:** en postura de Loto (Padmasana), inhalar por la narina izquierda (Puraka por Ida/canal Lunar), retener el aliento (Kumbhaka) lo que más se pueda, y exhalar lentamente por la narina derecha (Rechaka por Pingala/canal Solar).

8/2 - Seguidamente realizar el proceso inverso, inhalar por la narina derecha, retener el aliento el tiempo que pueda y exhalar por la narina izquierda lentamente.

9/2 - Inhalar por la narina por la cual se ha terminado de exhalar, retener dentro de las posibilidades personales hasta que el cuerpo tiemble y transpire, exhalar por la narina contraria; nunca exhalar rápidamente para no perder energía.

10/2 - Inhalar por la narina izquierda (Luna), retener, luego exhalar por la narina derecha (Sol), inhalar por la narina derecha (Sol), retener lo máximo (cada retención debe ser acompañada de los tres cierres, Maha Bandha) y exhalar por la narina izquierda (Luna). Practicando este ejercicio de control de la respiración (Nadisodhana Pranayama), en el término de tres meses todos los meridianos (Nadis) se purifican.

Etapas de los ejercicios respiratorios Pranayamas

11/2 - Practicar retenciones del aliento cuatro veces al día: al amanecer, al mediodía, al atardecer y a la medianoche, en forma gradual hasta conseguir ochenta retenciones (es decir un total de cuarenta vueltas, ya que en cada una hay dos retenciones).

12/2 - Durante la fase inicial de retenciones del aliento el cuerpo se calienta y transpira, en la etapa intermedia el cuerpo vibra y tiembla, y en la fase más avanzada la electricidad alcanza la coronilla y el Yogui siente mucha paz. Esta es la forma de practicar ejercicios respiratorios (Pranayama).

13/2 - Si hay transpiración (que consiste en sales minerales y hormonas), masajear el cuerpo para reabsorberla, entonces el Yogui consigue liviandad y fortaleza.

14/2 - Al iniciar las prácticas de retención del aliento es aconsejable una dieta de alimentos suaves mezclados con leche fresca y ghee. Una vez que el Yogui ha avanzado esta observación es innecesaria.

Forma correcta de practicar retención del aliento

15/2 - Los ejercicios respiratorios deben practicarse con la misma prudencia que tiene el domador de leones, elefantes y tigres, ya que si se actúa con negligencia o precipitadamente, en ambos casos (Yoguis o domadores), podrían morir.

16/2 - Por practicar correctamente ejercicios respiratorios (Pranayamas) se conquista la salud, pero por practicar ejercicios respiratorios incorrectamente se adquieren infinidad de enfermedades.

Comentario: la práctica de Pranayama debe acompañarse ineludiblemente de alimentación correcta y Bandhas apropiados. Es mejor comenzar las prácticas en temporada cálida.

17/2 - Si practican incorrectamente ejercicios respiratorios (Pranayama) pueden ocasionarse problemas respiratorios (tos y asma), en los ojos, la nariz y los oídos, así como hipo, dolores de cabeza y otras dolencias.

18/2 - Moderar y regular la inhalación, la retención y la exhalación son la clave para obtener el éxito.

19-20/2 - Cuando se purifican los meridianos el cuerpo brilla naturalmente, adelgaza y se hace liviano. Entonces el Yogui aumenta su fuego gástrico, estabiliza su salud, retiene fácilmente el aliento y escucha los sonidos de su mente (Nadas).

Purificaciones específicas

21/2 - Aquellos que se inician en ejercicios respiratorios y están débiles, gordos o tienen exceso de flema (Kapha Dosha), necesariamente tendrán que pasar antes por las seis purificaciones (Satkriya o Satkarma). Pero los que gozan de salud estable (equilibrio en los Doshas Vata, Pitta y Kapha) no lo necesitan.

22/2 - Las seis purificaciones internas son: **Dhauti, Vasti, Neti, Trataka, Nauli y Kapalabhati.**

23/2 - Las purificaciones internas refinan el cuerpo, lo limpian de enfermedades, son protegidas y reverenciadas por los Yoguis.

24/2 - **Dhauti:** tragar metódicamente según lo indique el instructor, una tela de algodón natural humedecido, de cuatro dedos de espesor por quince palmos de largo, luego sacarlo.

25/2 - Enfermedades bronquiales, asma, enfermedades del bazo y de la piel (lepra), y otras dolencias como las producidas por exceso de flema (Dosha Kapha) son curadas rápidamente.

Comentario: seguramente se piense que ingerir una tela de algodón no es suficiente remedio (antibiótico) para una enfermedad como la lepra. Para los yoguis ésta es medicina para el cuerpo astral (Doshas) como terapia vibracional. Nuestra comprensión en tal sentido en la actualidad (para nuestros niveles mentales) es bastante limitada. Me remito a las palabras de Svatmarama, y confío plenamente en ellas.

26/2 - **Vasti:** en postura de silla Utkatasana dentro del agua (hasta el ombligo) introducir un tubo en el ano y contraerlo, hasta que el agua sea absorbida para lavar los intestinos, y luego soltarla (Vasti puede reemplazarse por un enema).

27/2 - Vasti cura la distensión de las glándulas y del bazo, la languidez y enfermedades producidas por exceso de aire, bilis y flema (Vata, Pitta y Kapha).

28/2 - En consecuencia practicando Vasti correctamente se refinan los siete elementos sustanciales del cuerpo (Dhatu), los diez órganos de los sentidos (diez Indriyas - cinco de conocimiento/Jñanendriyas y cinco de acción/Karmendriyas) y los instrumentos internos (Antakharana), proporcionando lucidez, brillo en el cuerpo y salud perfecta.

Comentario extraído del libro "Algo sobre la Mente", página 62 donde usted podrá ampliar más información:

Antakharana son las cuatro facultades de la mente, en su aspecto funcional: *Manas, Buddhi, Ahamkara y Chitta*. A estos cuatro instrumentos internos se les llama *Antahkarana*.

Manas es aquella modificación del instrumento interno que considera los pro y los contra de un tema.

Buddhi es aquella modificación del instrumento interno que determina.

Chitta es aquella modificación del instrumento interno que recuerda.

Ahamkara es aquella modificación del instrumento interno caracterizado por la conciencia del yo.

En toda percepción externa están involucradas las cuatro funciones de la psique que hemos citado. Estas cuatro funciones se suceden tan rápidamente una a la otra, que parecen simultáneas.

29/2 - **Neti**: introducir por una de las narinas un hilo suave de algodón natural, de doce dedos de largo y sacarlo por la boca.

Comentario: en la actualidad los Yoguis podemos utilizar una sonda de goma, es más sencilla la práctica y el elemento a utilizar es más higiénico.

30/2 - **Neti** despeja los senos frontales, aclara la visión y cura las dolencias que se producen por encima de los hombros.

31/2 - **Trataka**: sentado mirar fijamente sin pestañear un objeto pequeño, hasta que broten las lágrimas.

32/2 - Por practicar Trataka se destruyen las enfermedades oculares y la pereza. Por lo tanto habrá que apreciarlo como si fuera un arcón lleno de oro.

33/2 - **Nauli**: curvar los hombros hacia delante (para generar un hueco en el abdomen) y mover el vientre de derecha a izquierda y luego hacia el otro lado con la fuerza de un torbellino (esta práctica se hace de pie).

34/2 - Nauli es la práctica suprema por excelencia en Hatha Yoga, regula el fuego digestivo (llevando a la perfección el funcionamiento metabólico), otorga bienestar y salud perfecta ya que equilibra como ninguna práctica los tres humores (Doshas).

35/2 - **Kapalabhati**: exhalar e inhalar rápidamente y con fuerza (exhalaciones voluntarias e inhalaciones involuntarias) como si fuese un fuelle de herrero, es agradable y cura los desequilibrios de flema (Kapha).

36/2 - Por practicar las seis purificaciones específicas el cuerpo adelgaza y se purifica, desaparecen todos los problemas ocasionados por el exceso de flema, entonces el Yogui podrá continuar con los ejercicios respiratorios (Pranayama), e indudablemente conquistará la meta.

37/2 - Algunos Yoguis opinan que las seis purificaciones son innecesarias, ya que son los ejercicios respiratorios los que purifican los meridianos (Nadis).

38/2 - **Gajakarani**: al contraer la zona baja del cuerpo se eleva la electricidad (Apana) desde el ano hasta la garganta y se vomita el agua que haya en el estómago (un litro o algo más). Los Yoguis saben que al dominar esta práctica se adquiere el control sobre los meridianos.

Comentario: esta práctica también debe hacerse en ayunas y con agua cristalina, tal vez con una pizca de sal marina. Gajakarani es otra forma de Dhauti, llamada Vamana Dhauti, no reemplaza tragar la tela, pero es igualmente efectivo para equilibrar Kapha Dosha.

39/2 - Todos los grandes Yoguis e incluso Brahma practicaron ejercicios respiratorios (Pranayamas) para perder el miedo a la muerte.

40/2 - Al retener el aliento, mirar el entrecejo y calmar la mente, se pierde el miedo a morir.

41/2 - Al purificarse los meridianos con las prácticas respiratorias, la electricidad pasa fácilmente por el meridiano principal o canal central.

42/2 - Entonces la mente se aquieta completamente, a ello se le llama Unmani Avastha (Samadhi para el Raja Yoga).

43/2 - Para conseguir este estado mental (como meta) es que los Yoguis practican distintas retenciones del aliento, y en consecuencia también obtienen grandes realizaciones.

Ejercicios respiratorios

44/2 - **Kumbhakas**, las retenciones del aliento son ocho en total: **Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murcha y Plavini**.

45/2 - Después de inhalar (Puraka) hay que cerrar el mentón (Jalandharabandha) y después de retener (Kumbhaka) o sea antes exhalar (Rechaka) hay que cerrar el abdomen ligeramente (Udijanabandha).

46/2 - Al ejecutar los tres cierres simultáneamente (ano, abdomen y mentón) la electricidad se dirige hacia el canal central de forma automática.

47/2 - Por contraer el ano (Mulabandha) la electricidad sube (Apana), y por cerrar el mentón (Jalandhara) la electricidad baja (Prana), el Yogui se hace longevo y joven como un muchacho de diez y seis años.

48/2 - **Suryabheda**: ubicar cómodamente el cuerpo en postura de meditación, e inhalar por la narina derecha (Pingala Nadi).

49/2 - Retener el aliento (Kumbhaka) hasta que la electricidad (cosquilleo) se sienta en todo el cuerpo (dedos de los pies hasta los cabellos), y exhalar lentamente todo el aire por la narina izquierda.

50/2 - Practicando regularmente Suryabheda se eliminan los parásitos del cuerpo, se purifica el cerebro y se curan las enfermedades contraídas por exceso de aire (Vata Dosha).

51/2 - **Ujjayi**: cerrar la boca (labios juntos) e inhalar por ambas narinas haciendo pasar el aire por la garganta (glotis parcialmente cerrada) y producir un sonido que resuene hasta el pecho.

52/2 - Retener el aliento (Kumbhaka, lo más que se pueda) y exhalar por la narina izquierda (Ida). Así los desequilibrios por exceso de flema (Kapha Dosha) desaparecen y se incrementa la capacidad digestiva.

53/2 - Practicar Ujjayi Pranayama sentado o caminando (es el único que se sugiere en movimiento), elimina la hidropesía, las enfermedades que se originan en los meridianos (Nadis) y en los elementos sustanciales del cuerpo (Dathus).

54-55/2 - **Sitkari**: inhalar por la boca (entre los dientes produciendo el sonido sit) y exhalar por la nariz (por ambas narinas). Por la práctica regular de este tipo de control de la respiración el Yogui se hace irresistiblemente hermoso, lleno de vitalidad, seguridad, controla el sueño, el hambre y la sed (sus instintos).

56/2 - Este Pranayama libera al Yogui de los problemas terrenales, le proporciona un irradiar divino y lo convierte en Maestro de Yoga.

57/2 - **Sitali**: inhalar a través de la lengua (como tubo) sacándola parcialmente fuera de la boca, y exhalar por nariz (ambas narinas).

58/2 - Esta práctica respiratoria (Kumbhaka/Pranayama), cura las enfermedades que se originan en el abdomen por exceso de bilis (equilibra Pitta Dosha), vesícula biliar, bazo, glándulas, por el hambre y la sed, como por envenenamiento.

59/2 - **Bhastrika**: para realizar esta práctica es necesario sentarse en postura de Loto (Padmasana) ubicando cada pie sobre el muslo opuesto. Así se destruyen los pecados (el Yogui se purifica liberándose del mal Karma).

60-61/2 - Sentarse en Loto y juntar los labios (cerrar la boca), exhalar por ambas narinas con fuerza hasta sentir cierta presión en la garganta y el cerebro. Luego inhalar rápidamente hasta que el aire llene el pecho.

62/2 - Inhalar y exhalar una y otra vez como si fuera un fuelle de herrero moviéndolo con fuerza y rapidez.

63/2 - Cuando aparece el cansancio se debe inhalar por la narina derecha (Pingala) una vez más y exhalar todo el aire por la narina izquierda (Ida).

64/2 - Seguidamente volver a inhalar al máximo (esta vez por la narina izquierda, Ida Nadi) y tapar ambas narinas con los dedos pulgar, meñique y anular de la mano derecha, realizar la retención del aliento (Kumbhaka) según ya se ha indicado anteriormente, y exhalar por la narina derecha (Pingala Nadi).

65/2 - Esta forma de control de la respiración es de gran valor terapéutico ya que equilibra los tres Doshas (Vata, Pitta y Kapha), y mejora el fuego digestivo (Agni - metabolismo).

66/2 - Por ello se incrementa la fuerza espiritual (Kundalini Shakty), purifica la mente, y posibilita la ascensión de la Kundalini hacia el Sahasrara Chakra (remueve la flema del sistema respiratorio, y elimina los bloqueos energéticos, mentales y emocionales que obstruyen el canal central Shushumna).

67/2 - Habrá que reverenciar y practicar concienzudamente este Kumbhaka/Pranayama ya que es capaz de destruir los tres nudos (Granthis) que obstruyen el pasaje de la fuerza vital por el canal central.

68/2 - **Bhramari**: inhalar rápidamente produciendo el sonido de una abeja macho, retener el aliento, y exhalar lentamente produciendo el sonido de una abeja hembra. Entonces el Yogui llena su corazón de dicha.

69/2 - **Murcha**: inhalar (Puraka), retener el aliento (Kumbhaka) casi hasta el desmayo con un firme cierre del mentón (Jalandharabandha) y exhalar el aire lentamente (Rechaka). Reduce la actividad mental y produce un estado interno muy agradable.

70/2 - **Plavini**: al inhalar llenando el cuerpo de aire al máximo, el Yogui puede flotar en el agua como un pétalo de flor de Loto.

71/2 - El control de la respiración se compone de tres partes, Inhalar (**Puraka**), Exhalar (**Rechaka**), y retener (**Kumbhaka**). Existen dos retenciones del aliento (**Kumbhaka**): con los pulmones llenos (**Sahita**) luego de Puraka y con los pulmones vacíos (**Sahita**) luego de Rechaka.

Comentario: si bien Svastmarama en este texto no diferencia ambos Sahita Kumbhaka, es correcto llamar **Sahita Antar Kumbhaka** con los pulmones llenos. Antar significa llevar hacia adentro, en este caso llevar el aire hacia dentro del cuerpo a través de la inhalación. **Sahita Bahya Kumbhaka** con los pulmones vacíos. Bahya significa llevar hacia afuera, que para este caso sería llevar aire hacia fuera del cuerpo a través de la exhalación.

72/2 - Sahita Kumbhaka es cuando existe Puraka y Rechaka y debe practicarse hasta que Kevala Kumbhaka se produzca espontáneamente (Kevala no tiene ni Puraka, ni Rechaka).

73/2 - Primero habrá que practicar Kevala Kumbhaka voluntariamente, hasta conseguirlo espontáneamente.

74/2 - Cuando el Yogui consigue Kevala Kumbhaka naturalmente (sin necesidad de prestar atención a la inhalación y exhalación), se Realiza en el Raja Yoga.

75/2 - A través de Kevala Kumbhaka deviene el despertar inmediato del poder espiritual (Kundalini Shakty), en consecuencia el canal central (Shushumna Nadi) se purifica completamente, y se conquista el estado de Unidad (Hatha Yoga - Sol y Luna Unión).

76/2 - Es imposible lograr Raja Yoga sin la perfección en el Hatha Yoga y viceversa. Habrá que practicar los dos al mismo tiempo hasta conquistar el Raja Yoga (Yoga = Unidad, Raja = Real).

77/2 - Cuando el Yogui retiene el aliento (Kevala Kumbhaka) debe dejar su mente sin pensamientos (sin objetos, totalmente restringida).

78/2 - Cuando el Yogui se ha purificado muestra estos signos: delgadez del cuerpo, luminosidad en el rostro, mirada brillante, claridad y dulzura en la voz, control sobre la eyaculación, capacidad digestiva, y completa purificación del cuerpo astral (meridianos).

Capítulo 3

Mudras

Posturas específicas que afectan el sistema nervioso (sutil) y la Mente

1/3 - De la misma forma que Ananta el Señor de las serpientes (Mitología Hindú) sostiene el Planeta Tierra, con sus montañas y bosques, Kundalini es la piedra fundamental que sostiene todas las prácticas de Yoga.

2/3 - Cuando por el poder de las instrucciones del profesor, la Kundalini del discípulo es despertada, se rompen los nudos que impiden su ascensión y se iluminan todos los centros de energía psíquica (la mente queda purificada).

3/3 - Entonces la electricidad circula por el canal central (Shushumna), y la mente del Yogui se restringe y comienza a vivir una nueva vida (Yoga - Unidad).

4/3 - Shushumna, Shunypadavi, Brahmastrandha, Mahapathah, Shmachana, Shambhavi, y Madhyamarga son nombrados como sinónimo.

5/3 - La ascensión de Kundalini es la verdadera razón para practicar con empeño y diligencia los distintos Mudras.

6/3 - Los diez Mudras se llaman así: **Mahamudra, Mahabandha, Mahavedha, Khechari, Udijanabandha, Mulabandha, Jalandharabandha, Viparita Karani, Vajroli y Shakty Chalana.**

7-8/3 - Estos Mudras retrasan el envejecimiento, proporcionan longevidad y despiertan los ocho poderes psíquicos. Fueron enseñados por Shiva, y deben tratarse con reserva, de la misma manera que una mujer respetable reservaría comentarios sobre su vida íntima.

9/3 - **Mahamudra:** presionar el perineo con el talón de la pierna izquierda, y con la pierna derecha extendida hacia delante tomar el dedo gordo del pie con ambas manos.

10/3 - Después de ubicar el cuerpo, se debe practicar la retención del aliento con los pulmones llenos (Sahita Antar Kumbhaka), y realizar el cierre del mentón (Jalandharabandha). Por ello se despierta el poder interior (Kundalini en Shushumna Nadi), de la misma forma que una serpiente es despertada de su sueño, cuando la tocan con una vara.

11/3 - Al entrar la fuerza vital por el meridiano principal, los otros meridianos quedan inactivos (si hay Unidad, no hay Dualidad).

12/3 - Exhalar siempre lentamente, nunca con rapidez, así piensan los Grandes Yoguis.

13/3 - Se destruyen todos los impedimentos psicológicos, además del miedo a la muerte. Por ello es comprensible que los Grandes Maestros, le llaman el máximo Mudra.

14/3 - Primero la presión en el perineo debe hacerse con el talón de la pierna izquierda y luego con el talón de la derecha, completando el ciclo, después puede desarmarse el Mudra.

15/3 - Con Mahamudra el Yogui adquiere un poder digestivo especial (alquímico), ya no importa si la comida es nutritiva o intoxicante, todo se vuelve néctar.

16/3 - Se destruyen enfermedades como: las producidas por enflaquecimiento, glandulares, indigestiones, estreñimiento, tisis, lepra, enfermedades de la piel y otras.

17/3 - Mahamudra es tan especial que deberá reservarse y no revelarlo indiscriminadamente.

18/3 - **Mahabandha:** colocar el talón de la pierna izquierda debajo del perineo y el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

19/3 - Inhalar, y al retener el aliento cerrar el mentón hacia el pecho (Jalandharabandha), contraer también el suelo pélvico (Mula y Udijanabandha), luego llevar la atención al canal central (Shushumna Nadi).

20/3 - Después de retener el aliento el mayor tiempo posible, exhalar lentamente. Primero practicar del lado izquierdo y luego del lado derecho.

21/3 - Algunos expertos opinan que el cierre del mentón (Jalandhara Bandha) puede sustituirse con la presión de la lengua en la raíz de los dientes, por palatino (Jihva Bandha).

22/3 - Esta versión de Mahabandha con **Jihva Bandha** dirige la electricidad hacia el canal central (Shushumna Nadi) y espiritualiza al Yogui con grandes Realizaciones.

23/3 - Mahabandha es un gran liberador y unifica las corrientes de electricidad (Prana que circula por Ida y Pingala) al canal central (Shushumna Nadi). Además estabiliza la mente en el entrecejo (Kedara).

24/3 - De la misma forma que una hermosa y encantadora mujer, no tiene valor sin el aprecio de su hombre; Mahamudra y Mahabandha son inútiles sin Mahavedha.

25/3 - **Mahavedha**: en Mahabandha inhalar con la mente concentrada, contrayendo el mentón (Jalandhara) procurando detener las funciones cardiorrespiratorias.

26-27/3 - Ubicar las palmas de las manos a los costados del cuerpo, elevarlo con fuerza de brazos y dejarlo caer suavemente golpeando las nalgas en el suelo. Así automáticamente la electricidad fluye por el canal. Cuando el cuerpo palidece exhalar lentamente.

28/3 - Esta práctica rejuvenece el cuerpo, desaparecen las arrugas y las canas, estabiliza el cuerpo diluyendo los temblores. Los Maestros ancianos la practican.

29/3 - Estos tres Mudras deben mantenerse en reserva (como secreto), proporcionan longevidad, aumentan la capacidad digestiva, y despiertan las capacidades psíquicas (paranormales - Sidhis).

30/3 - Deben practicarse cada tres horas, ocho veces en total a lo largo de un día, todos los días, gradual y paulatinamente. Así el Yogui destruye su Karma negativo y se purifica.

31/3 - **Khechari**: girar la lengua hacia atrás hasta tapar las cavidades nasofaríngeas, manteniendo la atención en el entrecejo.

32/3 - Cortar el frenillo y gradualmente estirar la lengua (hacia todos lados) hasta que toque el entrecejo.

33-34-35/3 - Comentario: estos tres Sutras explican como el Yogui debe cortar su frenillo lingual (no hago traducción ya que entiendo que está fuera de época, sin sentido, y genera mucho sufrimiento). Según mi experiencia, recomiendo acudir al cirujano dentista. Con un punto de anestesia a cada lado del frenillo, una pequeña incisión de bisturí y una costura de punto, no habrá dolor ni riesgos por falta de asepsia. De esta forma para un Yogui contemporáneo la preparación de la lengua, es realizada como una buena experiencia. Además el proceso antiguo dura alrededor de seis meses, entre cortes a navaja y cicatrices, más las molestias permanentes durante todo el operativo.

36/3 - Cuando la membrana que une la raíz de la lengua ya no exista, y se haya alcanzado el largo requerido, habrá que tragarla hasta ubicarla en la cavidad nasofaríngea, obstruyendo el cruce de los tres meridianos principales, punto llamado Vyomachakra (Rueda del Cielo), así se realiza Khechari Mudra.

37/3 - Quien mantenga la lengua en ese punto por media hora, seguramente se libera de enfermedades, rejuvenece, y siente tanto gozo que pierde el miedo a la muerte.

38-39/3 - Al dominar este Mudra se adquiere lucidez mental, autoconfianza y autocontrol, automáticamente se regula el sueño, el hambre y la sed. Por ello el Yogui se libera del Karma y de todas las enfermedades, como también del ciclo de reencarnación.

40-41/3 - Khechari significa desplazarse en el vacío, los Yoguis que dominan este Mudra vacían sus mentes, tanto que pueden contener la eyaculación, en la mayor de las pasiones con la mujer más hermosa (el sentido metafórico de este Sutra se refiere a que la mente purificada ya no oscila más, no hay más dualidad, pasión/aversión, sólo sentido de Unidad).

42/3 - Para estabilizar el néctar que fluye desde el Vishuda Chakra hacia el Manipura Chakra (retenerlo arriba), hay que realizar Yonimudra (Vajroli Mudra).

43/3 - Aquel que guarda el néctar de Chandra (Luna de la garganta), por sostener la lengua girada hacia atrás, se hace inmortal en un lapso de quince días.

44/3 - Somarasa: el cuerpo que diariamente se llena de "néctar" o fluido vital, se inmuniza hasta del veneno de serpientes ponzoñosas.

45/3 - De la misma forma que el fuego de una lámpara no deja de alumbrar, mientras tiene la mecha húmeda en combustible, así el Alma permanece en el cuerpo mientras esté lleno de néctar.

46-7/3 - Por llevar la lengua hacia atrás y beber el néctar del Vishuda Chakra todos los días, se eximen todos los pecados.

48/3 - Por mantener la lengua en la cavidad nasofaríngea, se genera una gran cantidad de calor, y en consecuencia se libera el néctar (Somarasa). A esta fisiología alquímica se le llama Amaravarunni.

49/3 - Si la lengua permanece el tiempo suficiente en la cavidad nasofaríngea, se activa un caudal de néctar que es de sabor salado, ácido y picante, parecido también a una mezcla de leche, ghee y miel; el cuerpo rejuvenece y no se enferma, se consiguen las ocho capacidades paranormales y un magnetismo que hace al Yogui carismáticamente irresistible.

50/3 - Meditar con la atención en poder interior, con la lengua hacia atrás, nutriéndose con las corrientes de néctar que provienen de los Chakras superiores, controlando la electricidad ascendente (en la columna vertebral), la salud estabilizada y con longevidad, se adquiere un cuerpo suave y liviano como el tallo de una flor de Loto.

51/3 - Con una mente pura (Sátvica) libre de ignorancia (Tamas) y egoísmo (Rajas), puede ver en la parte superior del Shushumna Nadi (en el cruce Vyomachakra) lo eterno que fluye como néctar, que destruye la muerte, y permite experimentar el Ser. Es por ello que hay que practicar Khechari Mudra, ya que asegura el éxito en la vida.

52/3 - La cavidad que es el punto de encuentro de los cinco meridianos del conocimiento divino, que lo liberan a uno de la ignorancia, es el lugar de concentración.

53/3 - Hay un solo Mantra semilla (OM), un único Mudra (Khechari), y un exclusivo estado de Unidad espiritual (Manonmani Avastha).

54-55/3 - **Udijanabandha**: así es llamado por los Yoguis, por su acción la electricidad corre ascendentemente como un gran pájaro por el canal central.

56/3 - La absorción del abdomen hacia arriba, abajo y atrás del ombligo, es como un león que vence al elefante de la muerte.

57/3 - Quien practica con naturalidad (sin esfuerzo) Udijanabandha aunque sea viejo su cuerpo rejuvenecerá.

58/3 - Hay que empujar con fuerza el abdomen hacia atrás, arriba y abajo del ombligo. Entonces en un plazo de seis meses vencerá la muerte.

59/3 - Al dominar este Mudra la perfección devendrá espontáneamente.

60/3 - **Mulabandha**: presionar el perineo con el talón y elevar la electricidad (Apana) con la contracción del esfínter anal.

61/3 - La contracción del ano cambia el curso descendente de Apana en ascendente, por eso se llama cerradura de la raíz (Mulabandha).

62/3 - Contraer el ano bajo presión del talón en el perineo, hasta que la electricidad suba por el canal central.

63/3 - Por la acción de Mulabandha, Prana, Apana, Nada y Bindu se unen otorgando el estado de Yoga.

64/3 - Las excreciones y la orina disminuyen y el cuerpo rejuvenece, por consecuencia de esta práctica.

65/3 - Cuando la electricidad Apana asciende al Manipura Chakra el fuego digestivo se activa doblemente.

66/3 - Entonces se experimenta mucho calor y brillo.

67/3 - Y Kundalini, como si fuera una serpiente despertada con una vara, silba (Nadas, sonidos de la mente).

68/3 - Por la acción de Mulabandha sucede con la electricidad lo mismo que una serpiente cuando entra en un agujero (Kundalini en Shushumna Nadi).

69/3 - **Jalandharabandha**: contraer la garganta por la acción del mentón hacia el pecho.

70/3 - Este Bandha retiene el néctar que fluye por los meridianos desde los Chakras superiores, ya que ejerce presión hacia arriba. Es un gran medicamento para todas las enfermedades relacionadas con la garganta.

71/3 - Si además de Jalandharabandha se contrae la garganta el néctar es retenido arriba, entonces no se quema en el fuego del sol (Manipura Chakra), por lo tanto el cuerpo no envejece y la electricidad no es agitada (la mente se mantiene en calma).

72/3 - Al contraer firmemente la garganta los meridianos Ida y Pingala quedan anulados, y el Chakra central (Vishuddha) gobierna los diez y seis puntos vitales (pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clítoris, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, frente, cabeza, y coronilla).

73/3 - **Bandhatraya**: subir la electricidad por el canal central ejecutando simultáneamente Jalandhara, Udiyana y Mulabandha.

74/3 - Esta práctica estabiliza la corriente eléctrica hacia la coronilla produciendo juventud, salud y poder interior.

75/3 - Juntos estos tres maravillosos Bandhas aseguran el éxito en Hatha Yoga, por eso es que los grandes Yoguis de todos los tiempos los han reverenciado.

76/3 - **Viparitakarani Mudra**: al néctar que libera la garganta (Luna) lo destruye el fuego del ombligo (Sol), por ello el cuerpo envejece.

77/3 - Hay una única forma de evitar este proceso natural, y se aprende directamente de un profesor, ya que las indicaciones son secretas y no se encuentran en ningún libro.

78/3 - La clave es invertir la posición del Sol y de la Luna, con una postura invertida específica, y mantenerla mucho tiempo.

79/3 - Ya que aumenta considerablemente el fuego digestivo, es necesario observar la dieta (tal vez comer un poco más de lo habitual), de lo contrario el cuerpo adelgazará demasiado y se debilitará.

80/3 - Al comienzo el Yogui podrá permanecer con la cabeza hacia abajo y los pies hacia arriba por un corto tiempo, que luego irá incrementando paulatina y cotidianamente.

81/3 - Las arrugas de la cara y las canas desaparecen en un lapso de seis meses, si se practica tres horas por día.

82/3 - **Vajroli Mudra**: aunque el Yogui se salga de los lineamientos sugeridos (faltar a la disciplina, restricciones y reglas de conducta personales), si domina este Mudra, igualmente logrará facultades paranormales (Sidhis).

Comentario: el poder está en la práctica, nunca el poder está en uno. La práctica es el poder ya que la práctica es Divina. Aquello que la práctica otorga pertenece a la práctica, nunca al Yogui. Si el Yogui deja de practicar, el poder conferido decae. Si bien la práctica provee poder y facultades paranormales, son solo parte del proceso, no son relevantes. La Meta, la Liberación es lo verdadero e importante.

83/3 - Hay dos aspectos difíciles de controlar, uno sobre el néctar y otro sobre los diez meridianos principales.

84/3 - Los Yoguis o Yoguinis (femenino) pueden Realizarse si adquieren control sobre las secreciones de la zona pélvica (fluidos sexuales), redirigiéndolas hacia arriba.

85/3 - Soplar aire a través de un conducto específico que se inserta en la uretra.

86/3 - Los fluidos que segrega la zona baja del cuerpo deben mantenerse o reabsorberse, con el ejercicio de presión hacia arriba.

87/3 - Quien aprenda a preservar sus propios fluidos se torna eterno, ya que la pérdida de ellos destruye la vida, y su conservación la garantiza.

88/3 - Por conservar los fluidos (Bindu) el Yogui emana un agradable aroma y vive una larga vida.

89/3 - Los fluidos (hombres y mujeres) pueden ser preservados por los Yoguis con el dominio de la mente, y esto es controlado a la vez por guardar el semen en el cuerpo. Por eso habrá que conservar el semen con celo.

90/3 - **Sahajoli Mudra**: Sahajoli y Amaroli son dos variantes de Vajroli. Cubrir el cuerpo con cenizas de bosta de vaca (mezclar con agua).

91-92/3 - Esta práctica es auspiciosa y liberadora, como un renacer iniciático. Únicamente comprenden el valor de esta práctica aquellos Yoguis que han alcanzado cierto grado de pureza.

93-94/3 - **Amaroli Mudra**: tomar la propia orina, la primera de la mañana descartando el principio y el final. La práctica regular desarrolla la visión divina.

95/3 - Mezclar cenizas con las secreciones del cuerpo y aplicarlas en las partes más nobles (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos).

96/3 - Al acumular las secreciones de las zonas baja y alta del cuerpo, se despiertan los sonidos internos (Nada) y la visión de la Luz divina.

- 97/3 - Así se unen el néctar y las secreciones por la práctica de Vajroli.
- 98/3 - **Vajroli femenino:** la mujer que logre elevar sus secreciones (no perderlas), podrá levitar.
- 99/3 - Por preservar en el interior del cuerpo las secreciones y el néctar, el cuerpo alcanza la perfección y se descubren los poderes paranormales.
- 100/3 - Shaktichalana, Kutilangui, Kundalini, Bujanghi, Shakti, Ishvari, Kundali, Arundhati, son sinónimos.
- 101/3 - Como se usan las llaves para abrir las puertas, así debe usarse Kundalini para abrir la puerta de la Unidad.
- 102/3 - Parameshwari (Kundalini) duerme obstruyendo la entrada del camino (Shushumna) que conduce hacia la Meta (Brahmarandhra), lugar donde no hay más dualidad.
- 103/3 - **Kundalini Shakty** duerme en el Kanda, produce Libertad al Yogui y Esclavitud al ignorante. Aquel que descubre el Poder interior (Kundalini) es conocedor del estado de Unidad (Yoga).
- 104/3 - El Poder interior (Kundalini) descansa como si fuese una serpiente enroscada en si misma, aquel que la despierte por medio de las prácticas de Yoga, seguro encuentra Liberación.
- 105-6/3 - Entre Ganga y Yamuna (se refiere Ida y Pingala los canales secundarios que acompañan el central, Shushumna), se encuentra Kundalini (como si fuese el río Saraswati), como una viuda, triste, solitaria y austera que solo puede ser tomada por la fuerza, ya que ha perdido el interés en los hombres. Así mismo, por la fuerza, debe tomarse a Kundalini.
- 107/3 - **Shaktichalanakriya:** hay que despertar la serpiente (Kundalini) tomándola por sorpresa, inmediatamente después se elevará con fuerza.
- 108/3 - Inhalar por la narina derecha y retener según las reglas que ya se han descrito; practicar al amanecer y al atardecer por períodos de hasta una hora y media.
- 109/3 - **Kanda:** mide alrededor de diez centímetros (cuerpo astral), tiene forma de huevo (cuerpo físico) y está cubierto como por una tela blanca y suave.
- 110/3 - En Vajrasana tomar los tobillos y presionar con fuerza el perineo (influencia directamente sobre el Kanda).
- 111/3 - En Vajrasana (Siddhasana) elevar la electricidad practicar Bhastrika Pranayama, y despertar Kundalini.
- 112/3 - **Paridhana:** tapar la narina derecha, y agitar Kundalini, sin ningún temor.
- 113-114/3 - Mover decididamente Kundalini durante una hora y media aproximadamente, ésta asciende un poco por el canal central (Shushumna Nadi). Así indudablemente la electricidad es dirigida hacia arriba por el canal central.
- 115-116/3 - Mover la dormida Kundalini es un deber del Yogui, entonces no habrá más enfermedades. Deviene el éxito y se conquista la inmortalidad.
- 117/3 - Por observar la dieta adecuada y moderada, y llevar una vida sexual pura, se obtiene la perfección en un período aproximado a cuarenta días.
- 118/3 - Después de poner en movimiento la electricidad por el canal central, hay que practicar Bhastrika Kumbhaka, y no habrá más duda e inseguridad, sólo la Verdad.
- 119/3 - Únicamente con la práctica del despertar de Kundalini se purifican los setenta y dos mil meridianos, no existe otro medio.
- 120/3 - Por practicar Asanas, Pranayamas y Mudras se consigue despejar el paso del poder espiritual interior por el canal central.
- 121/3 - Aquel que se mantenga firme en sus prácticas y concentrado en la experiencia trascendente (Samadhi), obtendrá grandes beneficios de Shambhabi Mudra como de los demás Mudras.
- 122/3 - Sin Concentración/Meditación (Raja Yoga) no existen ni las Posturas (Asanas) ni las respiraciones específicas (Pranayamas) ni los gestos Yóguicos (Mudras).
- 123/3 - Todas las prácticas que involucran movilización del poder interior, deben hacerse con la mente bien concentrada. Jamás se debe practicar con el pensamiento deambulando (practicar Raja Yoga y Hatha Yoga, juntos y a la vez).
- 124/3 - Estos son los diez Mudras enseñados por Shiva que proporcionan grandes Realizaciones espirituales.

125/3 - Estos delicados Mudras son transferidos de profesor a alumno, y así sucesivamente, y a tales profesores que transmiten tan preciosa enseñanza, debería considerárseles dioses.

126/3 - Quienes se dediquen a practicar con diligencia y celo estos maravillosos Mudras, conseguirán la inmortalidad y poderes paranormales como por ejemplo hacerse invisible (Anima).

Capítulo 4

Estado de no Mente Conciencia de Unidad - Samadhi

1/4 - Reverencias a Shiva, el Maestro que tiene naturaleza de sonido interno (Nada), Luz del espíritu (Bindu), y la sensación agradable que se esparce por todo el cuerpo (Kala). Y para quien sienta verdadero amor por él, alcanzará la Morada de la Paz.

2/4 - Ahora se explica el proceso o los estadios sobre la experiencia de Unidad (Samadhi), que lo hace a uno eterno, feliz, y le da Conciencia de "Todo".

3-4/4 - Yoga Real (Raja Yoga), Experiencia de Unidad (Samadhi), Estado más allá de la Mente (Unmani), Sin Mente (Manonmani), Inmortalidad (Amaratva), Disolución (Laya), Verdad (Tattva), Vacío y No Vacío (Chunyachunya), Estado Divino (Parampada), Supresión de la actividad mental (Amanaska), No Dualidad (Advaita), Estado sin soporte (Niralamba), Inmaculado (Niranjana), Liberado (Jivamukti), Natural (Sahaja), y Estado de Supraconciencia (Turiya), son sinónimos.

5/4 - **Samadhi**: de la misma forma que la sal se disuelve en el agua (formando un solo compuesto), así el Alma y la mente se funden una en la otra durante el Samadhi.

6/4 - Cuando las funciones físicas cesan y la mente restringe completamente su actividad, sobreviene un estado especial de armonía, eso es Samadhi.

7/4 - El perfecto estado interior de la unión del Alma Individual con el Alma Universal, producida por la completa quietud mental, es Samadhi.

8/4 - Sólo por la gracia de un Maestro Iluminado se consigue la Unidad (Raja Yoga), Sabiduría (Jñana), Liberación (Mukti), estado natural (Sthiti) y Realización (Sidhi).

9/4 - Sin la ayuda de un Maestro Realizado, la indiferencia por los placeres, la experiencia de la Verdad y el Samadhi se hacen difíciles de conquistar.

10/4 - Cuando el poder interior (Kundalini) se ha despertado por la práctica de posturas, respiraciones y gestos de Yoga (Asanas, Pranayamas y Kumbhakas), la electricidad queda confinada en el canal central (Shushumna).

11/4 - El Yogui que ha despertado su poder espiritual, consigue espontáneamente la Realización del estado natural del Alma (Samadhi).

12/4 - Porque la electricidad se mueve naturalmente por el canal central y la mente se disuelve en el silencio (sin expresión - Vritti), el Yogui se libera de la Ley de Causalidad (Karma).

13/4 - Reverencio a todos los preciosos Maestros inmortales, que han trascendido el tiempo y el espacio, y en cuyos pies todo el Universo animado e inanimado, sucumbe.

Electricidad en el canal central

14/4 - Amaroli, Vajroli y Sahajoli son Realizados plenamente cuando la electricidad fluye por el canal central y cuando la mente se estabiliza en sí misma.

15/4 - ¿Existe forma de obtener conocimiento espiritual si la electricidad está activa y la mente no ha cesado? Únicamente quien ha detenido las agitaciones fisiológicas y psicológicas, consigue conocimiento liberador (verdadera sabiduría).

Meridiano principal

16/4 - Dedicado a la práctica del apaciguamiento mental, en un lugar reservado, conociendo el secreto de dirigir el Prana por Shushumna, habrá que confinar definitivamente el Prana en el Brahmrandhra (Sahasrara Chakra ubicado en la coronilla, asiento de la Conciencia).

17/4 - El tiempo y su relatividad son aspectos de la mente (Sol y Luna activos) y se manifiestan con el día y la noche, pero cuando la Conciencia está Iluminada (Shushumna) el tiempo deja de existir. Este es un gran secreto.

18/4 - El cuerpo astral está compuesto de setenta y dos mil meridianos. Sólo Shushumna es Iluminador y proporciona bienaventuranza, los demás no son importantes para la espiritualización.

19/4 - El Yogui que adquiere pleno control de la respiración dirigiendo la electricidad y el fuego (Agni) del ombligo (Manipura) por el canal central (Shushumna Nadi), despierta su propio poder interior (Kundalini Shakty), ineludiblemente.

20/4 - El estado de Supraconciencia o de Unidad (Manonmani) se consigue únicamente si Prana entra en Shushumna. Si ello no se consigue, todo lo que se practique no tendrá ningún sentido.

Relación entre la Electricidad y la Mente

21/4 - Si el Prana se detiene, también se detiene la mente. Si se detiene la mente también se detiene el Prana.

22/4 - La actividad mental está producida por impulsos latentes subconscientes (Vasanas - impresiones kármicas), y por la actividad fisiológica autónoma (Samirana). Si una de las dos (Vasana - movimiento psíquico o Samirana - movimiento respiratorio) se detiene la otra lo hace también.

23/4 - Si la mente (Manas) se detiene, las funciones cardio-respiratorias (Prana) se detienen también, y viceversa.

24/4 - Mente (Manas) y funciones fisiológicas (Prana) existen una en la otra, como el agua está contenida dentro de la leche, son interdependientes. Cuando el cuerpo (respiración) se agita, la mente también y viceversa.

25/4 - Cuando se suspende una de ellas, la otra también lo hace. Si los diez órganos sensoriales (diez Indriyas órganos de los sentidos: cinco Jñanendriyas órganos de conocimiento, y cinco Karmendriyas órganos de acción) están activos Prana y Manas están activas también; de lo contrario la cesación de la actividad sensorial (Pratyahara) restringe la actividad mental y eléctrica, por lo tanto deviene la Experiencia Trascendente y la propia emancipación.

La Mente y el Mercurio

26/4 - La mente como el mercurio tienen la misma naturaleza, ambos son difíciles de retener ya que son inestables. Pero si se lograra confinar alguno de ellos, ¿qué sería imposible lograr en esta vida?

27/4 - El mercurio que se solidifica mediante un proceso alquímico de calcinación, y el Prana que se detiene por medio de Kumbhaka, son los medios para la inmortalidad y la levitación.

Electricidad, Mente y Fluidos corporales

28/4 - Cuando la mente se restringe, lo hace la electricidad interior, y también los fluidos corporales (Bindu), en consecuencia, se consigue fortaleza y estabilidad corporal (salud).

29/4 - La mente (Manas) es la dueña de los sentidos (Indriyas) y la electricidad (Prana) la dueña de la mente. El estado espiritual de absorción (Laya - Samahdi) es dueño de la electricidad, y este estado espiritual es sostenido por los sonidos internos (Nada).

Liberación

30/4 - El estado espiritual Natural (Laya - quietud o silencio mental) es considerado la Liberación (Moksha) por algunos Yoguis, aunque por otros no. Lo que es indiscutible (cuando Prana y Manas se funden) es el sentimiento de extrema felicidad, que se experimenta en este estado.

La Paz Mental

31/4 - Cuando la respiración queda suspendida (inhalación y exhalación) el mundo externo (los objetos) deja de existir, no hay más impulsos mentales, esa paz espiritual es Laya.

32/4 - En este estado de Paz y Unidad (Laya - éxtasis o bienaventuranza) no hay más dualidad.

33/4 - La mente se funde en el objeto donde se pone atención (a través de la mirada interna o externa, es decir con ojos cerrados o abiertos), y ellos (mente y objeto) se funden en la Conciencia Cósmica (Brahman).

34/4 - Todos dicen Laya. ¿Pero qué es Laya? En realidad Laya es un estado de pureza espiritual, sin mente, sin percepción de objetos internos (Samskaras - Vasanas) ni externos.

35/4 - **Sambhavi Mudra**: los Vedas, los Sastras y los Puranas (textos Sagrados de India) son como mujeres libertinas (cualquiera las puede poseer), pero Shambhavi Mudra es como la mujer recatada y de buena familia, que no se expone a cualquier mirada (sólo tienen acceso unos pocos afortunados).

36/4 - Fijar la mente en un Chakra manteniendo la mirada fija en un punto externo, con los ojos sin parpadear.

37/4 - Mente y Prana (cuerpo) se unifican con el objeto de atención, la conciencia parece que ve cuando en realidad no ve nada (mirar con los ojos hacia arriba pero sin ver). Éste es Shambhavi Mudra que se recibe de un Profesor, por él se ve la Luz del Alma.

38/4 - Shambhavi Mudra como Kechari Mudra, conceden la visión de la conciencia interna, como el estado de Dicha espiritual producido por la vacuidad de la mente (la concentración en Shambhavi es en Anahata, la mirada al exterior y la concentración en Kechari en Ajña y la mirada en el entrecejo).

39/4 - Mirar hacia la Luz levantando un poco las cejas, y mantener la concentración como fue detallado anteriormente, induce al Yogui al estado de pureza espiritual (Unmani).

40/4 - Hay disyuntivas y desilusiones por comentarios y por expectativas que no se pueden realizar estudiando los textos Sagrados, por ejemplo Shastras, Tantras, Vedas, y por la propia confusión del propio razonamiento. La experiencia de Unmani Avastha es intransferible.

41/4 - Con los ojos entrecerrados, la mirada fija en la punta de la nariz, la mente restringida y unificada, ya que no circula electricidad por Ida y Pingala, se consigue el mayor de los estados que es el de la Luz del Alma, la fuente de todas las cosas, la Suprema Realidad. Después de ello, todas las palabras sobran.

Meditación en el asiento del Alma

42/4 - Cuando Ida y Pingala están activos no se debe meditar en el Alma. Únicamente cuando Shushumna está activo hay que meditar en el Alma.

43/4 - **Khechari Mudra**: cuando la electricidad fluye por el canal central, entonces se puede practicar Khechari Mudra, hasta lograr la Iluminación.

44/4 - Cuando la corriente eléctrica se estabiliza en el canal central, Khechari es realizado a la perfección.

45/4 - Hay que ubicar la lengua entre Ida y Pingala, en un punto llamado Vyoma Chakra.

46/4 - La lengua invertida debe obstruir la entrada del canal central para impedir que el néctar siga su curso hacia abajo (se derrame o pierda).

47/4 - Con el bloqueo externo (la lengua) Prana y Néctar quedan confinados en Shushumna Nadi, esto es Khechari Mudra. Luego natural y espontáneamente, aparece el estado original llamado Unmani o Turiya Avastha (estado de conciencia superior).

48/4 - El entrecejo es el asiento de la mente y el lugar donde ella misma reposa hasta su aquietamiento total, ese es el estado mental Samadhi, que modifica el estado de Conciencia Turiya, más allá del tiempo y del espacio.

49/4 - Practicar Khechari Mudra hasta obtener el estado de Sueño y Unidad (Yoga Nidra), más allá del tiempo y del espacio (más allá de la dimensión de la mente).

La disolución Mental

50/4 - Sin objetos ni conceptos como soportes de concentración, con la conciencia vacía de pensamientos, como si uno fuese una vasija con el interior lleno de aire y rodeada de aire también (vacuidad total).

51/4 - Por medio de Khechari la respiración (todas la funciones) externa se detiene, la respiración interna se detiene también, entonces ambos Pranas (ambas matrices cuánticas) se unifican en el Sahasrara Chakra (Brahmarandhra).

52/4 - Por la constante práctica de retener el Prana en Shushumna, las actividades vitales como los procesos mentales, se detienen.

53/4 - Inundando de néctar todo el cuerpo (de pies a cabeza), el Yogui consigue un vehículo superior, dotado de gran fuerza y valor (invaluable).

54/4 - Concentrando la mente en la electricidad que sube por el canal central (Kundalini Shakty), y ésta en la propia mente, observándose a la vez como testigo, habrá que meditar en el sentimiento de bienaventuranza.

55/4 - Unificando la conciencia individual en la Conciencia Universal, y viendo que "El Todo" está en todos, mantenerse en estado de vacuidad.

56/4 - El Yogui en estado de Supraconciencia es igual a una vasija en el espacio, por dentro y fuera rodeada de espacio, y como una vasija en el océano, por dentro y fuera rodeada de agua.

57/4 - Así el Yogui, sin subjetividad ni objetividad de pensamientos, queda libre y no piensa en nada.

58/4 - La totalidad de este Universo es una creación mental, incluso la misma actividad mental es una creación de la mente (es decir una ilusión). Cuando se trasciende la mente, se conoce lo que no cambia y se halla estabilidad.

59/4 - Cuando la mente se unifica con el Alma, se disuelve como el alcanfor en el fuego, y como la sal en el océano.

60/4 - A todo lo que vemos y experimentamos le llamamos objetos de conocimiento, y a la facultad de conocer y sentir le llamamos mente. Cuando los procesos cognoscitivos y los objetos desaparecen, se pierde el sentimiento de dualidad. (Conciencia de Unidad).

La Ilusión Mental (Maya)

61/4 - Todo lo animado e inanimado es percibido por la mente. Cuando la mente ha alcanzado la Unidad (Unmani), no hay más dualidad (se termina el sufrimiento).

62/4 - El proceso psicológico Yóguico, produce el abandono paulatino de los objetos de conocimiento (deseos y rechazos), entonces su mente se fusiona a la Mente Cósmica, y se experimenta la Bienaventuranza (Sat Chit Ananda).

63/4 - Basados en sus propias Realizaciones espirituales, los grandes Yoguis de la antigüedad, expusieron los distintos medios para conseguirlas.

64/4 - Reverencias al meridiano principal (Shushumna), poder interior (Kundalini), al néctar que surge en la Pineal (Amrit), al estado de quietud mental (Unmani), y a la Fuerza Suprema que es Conciencia Pura (Chitta Shakty).

Sonidos internos

65/4 - Ahora se explica lo relacionado con los sonidos internos (Nadas de Anahata Chakra), que es válida para todos, hasta para quienes no tienen cultura espiritual.

66/4 - Adinatha (Shiva) ha explicado infinitos métodos para realizar Laya (Samadhi - Supraconciencia), pero para el autor (Yogui Svatomarama) lo mejor es la práctica de Nada.

67/4 - En Muktasana (Sidhasana), y en Shambhavi Mudra, deberá percibir los sonidos internos y fijar la concentración hasta escucharlos en el oído derecho.

68/4 - Tapar los ojos, oídos, nariz y boca, hasta escuchar un sonido diferenciado en el canal central (una vez que se ha purificado).

69/4 - En Yoga hay cuatro niveles: **Arambhavastha**, **Ghatavastha**, **Parichayavastha** y **Nishpatyavastha**.

70-71/4 - Una vez conseguida la primera fase (**Arambhavastha**), al romper el primer nudo ubicado en el corazón (Brahmagranthi) se siente una dulce sensación en todo el ser, la mente se autosugestiona en sus propios sonidos y se estabiliza adquiriendo una firme quietud. El cuerpo y la mente se vuelven radiantes y luminosos, el cuerpo despiden una fragancia natural, y el corazón del Yogui se llena de gozo.

72-73/4 - Cuando se rompe el nudo de la garganta (Vishnugranthi) se consigue la segunda fase (**Ghatavastha**), se escuchan sonidos similares a timbales, la postura se hace firme y muy estable, y surge una gran claridad y sabiduría.

74-75/4 - En la tercera fase (**Parichayavastha**) se escucha un sonido similar al de un tambor, la mente entra en un gran vacío y se consiguen todos los poderes paranormales, una gran sensación divina recorre todo el ser, y el Yogui se torna divino librándose de la enfermedad, el dolor, la vejez, el hambre y el cansancio.

76-77/4 - En la cuarta fase (**Nishpatyavastha**) al romperse el nudo del entrecejo (Rudragranthi), se escucha un sonido similar al que emite una flauta, la mente queda totalmente concentrada (Raja Yoga - Unidad), el Yogui es únicamente conciencia, y tiene el poder de crear y destruir el Universo, como si fuese Dios mismo.

78/4 - Sea o no sea este estado la Liberación, lo que es indiscutible es que el Yogui consigue la perfecta felicidad, y ésta proviene de Laya (Samadhi), que se consigue únicamente por la práctica de Raja Yoga.

Hatha Yoga y Raja Yoga

79/4 - Aquellos Hatha Yoguis que no cosechan los frutos de sus prácticas (no realizan Raja Yoga), debe considerárseles como desdichados.

80/4 - La concentración en el entrecejo (Shambhavi Mudra) es el medio más rápido para alcanzar el estado de **Unmani Avastha**, incluso para quienes tienen un intelecto pobre; es el método más simple para conquistar Raja Yoga. Laya se consigue por Nada y ello otorga la suprema Felicidad.

81/4 - Los grandes Yoguis que conquistaron el indescriptible Supraconsciente, lo hicieron por la contemplación en los sonidos internos (Nada).

Para despertar los Sonidos Internos (Nadas)

82/4 - Tapando los oídos con los pulgares, el Yogui contemplativo debe enfocar su mente en los sonidos internos, hasta conseguir el estado Superior de conciencia (**Turiya**).

83/4 - Por practicar la atención en los sonidos internos, gradualmente ellos sobrepasan a los sonidos externos, y el Yogui en un plazo aproximado de quince días, se vuelve muy feliz.

84/4 - En las etapas iniciales de la práctica se escuchan sonidos fuertes y graves, luego progresivamente se hacen más agudos y sutiles.

85/4 - Al principio se escuchan sonidos similares al océano, trueno, tambor, en la etapa intermedia a tambor pequeño, caracola, campana, y cuando se ha avanzado, a campanillas, flauta, vina, y zumbido de abeja.

86/4 - Todos son escuchados dentro del cuerpo ya que provienen del centro del cuerpo.

87/4 - Sin importar si los sonidos son graves o sutiles, el Yogui debe refinar siempre su sensibilidad y atención.

88/89/4 - Si la mente oscila entre los distintos sonidos (agudos o graves), el Yogui debe con atención y diligencia estabilizarla nuevamente. En el primer sonido que aparezca habrá de fijar su atención, hasta que sonido y mente se unifiquen (Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi).

90/4 - De la misma forma que una abeja al libar el néctar de una flor, no se distrae con la fragancia, así la mente queda fuertemente abstraída por el sonido interno, perdiendo interés en todo lo demás.

91/4 - Los sonidos internos son el medio de sujeción de la mente, semejante a un jardín colmado de objetos agradables, que fascina y tranquiliza a un elefante excitado.

92/4 - Una vez que la mente ha sido transformada (de inquieta a tranquila) mediante los sonidos internos, y puede ser enfocada y concentrada, se queda tan quieta como un pájaro que ha perdido sus alas.

93/4 - El Yogui que desee alcanzar la Meta (Raja Yoga) tendrá que concentrar toda su atención en los sonidos internos.

94/4 - Los sonidos internos son como un lazo que captura el ciervo interior (la mente inquieta).

95/4 - La mente que se aquieta con la audición de los sonidos internos, es como un corral que encierra a un caballo salvaje. Por eso lo sugerido es meditar a diario en los sonidos internos.

96/4 - La mente y los sonidos internos (en contacto uno con el otro, la mente se inmoviliza), son como el mercurio y el azufre (en contacto uno con el otro, el mercurio se solidifica), perdiendo su naturaleza inquieta y escurridiza. La mente se hace tan estable en contacto con los Nada, que el Yogui la puede manejar sin restricciones a través del éter cósmico.

97/4 - La mente queda inmovilizada con la audición de los sonidos internos, de la misma forma que una cobra queda inmóvil cuando escucha música.

Luz Divina, Sonidos Místicos y Mente (Asamprajñatasamadhi)

98/4 - El fuego se termina cuando la madera que arde es consumida (ambos desaparecen), de la misma manera la mente concentrada en los sonidos internos se disuelve en la Conciencia Cósmica.

99/4 - La mente es vulnerable a los sonidos internos, igual que un ciervo en presencia de un arquero experimentado.

100/4 - En el interior yace la resonancia mística de los sonidos, que son en esencia luz, y la mente se funde en la luz. La mente, el sonido y la luz desaparecen en la Mente Suprema y ésta es la Meta del Yogui.

101/4 - Mientras hay sonido hay universo, si el sonido desaparece lo que queda es la Única Realidad Suprema (Paramatman).

102/4 - Todo lo que tiene forma contiene sonido (es Shakty), por lo tanto la ausencia de sonido es Alma pura, lo supremo (Parameshvara).

La Meta en Hatha Yoga (Unmaniavastha)

103/4 - Todas las prácticas de Hatha Yoga no son más que medios para conseguir Raja Yoga, y quien lo alcance deja de existir en este plano (cambia de dimensión).

104/4 - La mente es una semilla, el Hatha Yoga es la tierra, el desapego (dominio de sí) es el agua. Con estos tres elementos brota inmediatamente el árbol de Unmani Avastha.

105/4 - Por la permanente concentración en los sonidos internos se purifican todos los pecados acumulados (mal Karma). Cuando se alcanza la Pureza misma, la conciencia (Chitta) y la electricidad vital (Prana) se disuelven en la Conciencia Cósmica.

106-7/4 - Durante la experiencia Superior (Unmani Avastha), el cuerpo del Yogui es como un trozo de madera, y no se inmuta ni siquiera ante los sonidos de caracol, mar o tambor (en Samadhi se pierde la conciencia de sí y de los demás). El cuerpo queda como muerto aunque se conserva con vida, y el estado es

de liberación total (queda liberado de los cinco estados de existencia: vigilia, sueño, sueño profundo, trance y muerte).

La Experiencia Trascendente (Samadhi)

108/4 - Al Yogui que consigue Samadhi no lo afecta el proceso de deterioro por la acción del tiempo, ni dan fruto sus acciones (presentes o pasadas), nada ni nadie puede afectarle (ni encantamientos, ni invocaciones...)

109/4 - El Yogui en Samadhi no percibe a través de sus sentidos, no se conoce ni conoce a los demás.

110/4 - Un Yogui está realmente liberado (Jivamukty) cuando su mente no está ni activa ni dormida, cuando está libre de recuerdos y olvidos, y cuando no está consciente ni inconsciente.

111/4 - Un Yogui en Samadhi no siente ni frío ni calor, ni placer ni dolor, ni se siente honrado ni humillado (sin dualidad).

112/4 - Si se está como dormido durante la vigilia, sin inhalar ni exhalar, ese estado es la Liberación.

113/4 - Un Yogui en Samadhi queda fuera del alcance de todo mal, no puede ser herido ni atacado, está más allá de la influencia de los Mantras y encantamientos.

Conclusión

114/4 - Mientras la fuerza vital (Prana) no circula por el meridiano principal (Shushumna Nadi) atravesando la coronilla (Brahmaradhra), y el néctar es estabilizado por el control de la respiración, y la mente es restringida por la meditación, la Realidad Suprema no puede experimentarse. Por lo tanto no es más que jactancia e hipocresía, si sólo se habla de ello sin Realización Espiritual.

Bibliografía:

Hatha Yoga Pradipika - Swami Vishnu Devananda
(Guía clásica para la práctica avanzada de Hatha Yoga).

Hatha Yoga Pradipika - Alicia Souto

(Una Luz para el Hatha Yoga) a mi entender el mejor trabajo que se ha hecho sobre este tema.

Este es uno de los siete libros requeridos para realizar el "Profesorado de *Yoga* y Orientación al Autoconocimiento" del Instituto *Patanjali* de Montevideo - Uruguay. Los otros seis son:

"Algo sobre la Mente" - Psicología de Oriente

"Yoga la Experiencia del Alma" - Yoga Sutras de Patanjali

"Cuatro Tesoros de Oriente" - Chi Kung, Pa Tuan Chin, Shiva y Shakty Kriya

"Manual Nº 1 de Asanas" - Hatha Yoga del Raja Yoga

"Compendio Ayurvédico" - Para la Salud, la Alegría y la Buena Vida

"El Guita" - traducción interpretada del Baghavad Guita

Que este libro sirva de guía para la conquista de la Paz Mental y lo aliente al lector en su viaje hacia la Luz.

Agradecimientos

Gracias a quienes han motivado esta edición.

El texto ha sido especialmente enriquecido con el aporte y sugerencias literarias de: María Eugenia Grau, Graciela Castro, Victoria Varela, Helvecia Pérez, Alan Wiuker, Jorge Dutra, Isabel Ruiz Díaz y Herlicio Luis Decaro.

Agradezco especialmente a Shiva el primer Hatha Yogui de todos los tiempos, y a su salvaguarda Yogui Svatmarama.

Agradezco el privilegio que se me ha otorgado de poder dedicar gran parte de mi tiempo al contacto con esta sabiduría milenaria. Transformándose ésta en mi forma y medio de vida. En mi propia vida.

No se reserva ningún derecho de autor.

Este material es para compartirlo, puede regalarlo, fotocopiarlo y difundirlo de la forma que usted considere más apropiada para ayudar a los demás.

Éstas son enseñanzas Divinas, no son propiedad de nadie y fueron impartidas por los Grandes Sabios para el beneficio de la humanidad.

Por alguna razón este conocimiento llegó a mis manos y ahora a las suyas...

Adinath