

THEOS BERNARD

HATHA YOGA
UNA TECNICA DE LIBERACION

EDICIONES SIGLO VEINTE
BUENOS AIRES

Título del original inglés
HATHA YOGA
The report of a personal experience
Rider & Company - London

Traducción de
PATRICIO CANTO

A

GANNA WALSKA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
© 1966, EDICIONES SIGLO VEINTE, Maza 177, Buenos Aires
IMPRESO EN LA ARGENTINA

PREFACIO

Este estudio es el informe de un occidental que ha practicado el yoga en la India, siguiendo las instrucciones de un maestro. El primer propósito de la investigación ha sido el de probar por la experiencia personal las técnicas del Hatha Yoga. Con este propósito fui a la India y al Tibet. Al principio entré en contacto general con la India, entablé relaciones y hablé con personas de todas las condiciones, *rajas* y mendigos, *kavirajas* y magos, profesores y estudiantes, santos y *sādhus*. Visité colegios, librerías, museos, templos, altares, ashramas y ghats, desde Calcuta a Bombay, desde Cachemira hasta Ceilán, incluidas todas las ciudades importantes, como Allahabad, Benarés, Agra, Delhi, Lahore, Srinagar, Peshwar, Uddipur, Hyderabad, Mysore, Bangalore, Maldrás, Madura y Trichinopoly. Tan sólo esto me tomó varios meses, pero me proporcionó una impresión de la cultura india que no hubiera podido obtener en otra forma.

Después de la "gran gira" me sometí a un curso de entrenamiento tradicional en el Hatha Yoga, tomé notas y realicé observaciones prácticas, a fin de apreciar los

resultados a la luz de la experiencia, más que a la luz de la teoría. De hecho, decidí realizar esta prueba práctica del yoga a causa de las desilusiones que tuve frente a la teoría yoga. Las teorías, sobre las cuales existe abundante literatura, eran más desconcertantes que informativas en lo que respecta al contenido práctico y a la disciplina del Hatha Yoga. Con este fin, me convertí en el sincero discípulo de un maestro altamente estimado, que se había establecido en un retiro de las colinas cercanas a Ranchi. Bajo su control y guía adherí a la rígida disciplina que se impone a aquel que desea practicar el Hatha Yoga.

Para proseguir mis estudios, mi maestro me sugirió que fuera al Tibet. Según él, aquello que es mera tradición en la India, está todavía visible y vivo en los antiguos monasterios de esa aislada tierra de misterios. Inmediatamente me puse en camino. Mi primer contacto íntimo con el entrenamiento que se practica en el Tibet fue a través de un conocido ermitaño en el límite tibetano del norte de Sikkim. Con él, por medio de un intérprete, pude conversar sobre las doctrinas y la literatura del lamaísmo tibetano. Por su intermedio pude realizar un inventario general de la literatura de la secta Kargyüpa, que contiene los más antiguos materiales llevados al Tibet desde la India entre los siglos VII y XI. Mis viajes culminaron en una peregrinación hasta la ciudad sagrada de Lhasa, donde fui aceptado como la encarnación de un santo tibetano. Esto eliminó todos los obstáculos y me permitió tomar parte en las ceremonias religiosas del Jo-Wo-Kang y del Ramoche, los dos templos sagrados de Lhasa, en ritos celebrados junto a la tumba del último Dalai Lama en el Nam Gyal Ch'oides del Potala, y asistir también a oficios en muchos de los altares menores de

aquel gran palacio. Tuve oportunidad de participar en ceremonias y de comentar las enseñanzas con algunos de los lamas dirigentes de los famosos monasterios de Drepung, Sera, Ganden, Dochen, Dra-Yarpa, Palk'or Ch'oides en Gyantse, Tashi-Lumpo en Shigatse y en Saska, "el Oxford asiático", que fue el asiento original de la sabiduría en el Tibet y que hoy en día conserva una de las mayores bibliotecas del país.

Durante mi estadía en Lhasa tuve bajo el mismo techo a un sabio geshe del monasterio de Sera. Él me ayudó a encontrar y clasificar la literatura que yo buscaba, instruyéndome al mismo tiempo en las prácticas religiosas de los monasterios de la secta Gelupa, que es hoy la secta dirigente. Al mismo tiempo, pude contar con la guía de otro lama, jefe de un pequeño monasterio Kargyüpa, a unos días de distancia de Lhasa. Nos vimos diariamente durante un tiempo y discutimos las creencias y prácticas Kargyüpa en contraste con las de otras sectas. Durante toda mi estada en el Tibet estuve constantemente en contacto con otros lamas de conocida reputación, confrontando lo que había oído y leído. Un panorama de este tipo sólo puede arañar la superficie, pero me ayudó a interpretar mis disciplinas prácticas y a captar el sentido de lo que el yoga significaba en sus vidas. No informo aquí sobre mi experiencia tibetana, pues fue nada más que el telón de fondo para mi aprendizaje en la India.

Cualquier tentativa de probar los méritos del "arte del yoga" es fútil. Si se citaran en su favor miles de volúmenes y se emplearan todas las reglas de la lógica y todos los sofismas, las dudas y el escepticismo del hombre moderno seguirían en pie. Por lo tanto, este estudio no es una tentativa de demostrar los méritos del Yoga, o

explicar sus resultados. Por el contrario: presento aquí un informe de mis experiencias personales en el aprendizaje y práctica de las técnicas básicas del Hatha Yoga para dar al lector occidental una versión exacta de un curso típicamente oriental de este yoga; y acompaño mi descripción con pasajes notables de los textos clásicos para que el lector crítico pueda juzgar en qué medida se sigue la tradición, y pueda confrontar en seguida la teoría con la práctica. Los principales textos que he usado con este propósito son, por razones obvias, las traducciones más conocidas: *Hatha Yoga Pradipika*, traducido por Pancham Sinh; *Gheranda Samhita*, traducido por Sris Chandra Vasu; *Siva Samhita*, traducido por Rai Bahadur Srisa Chandra Vidyarnava. Cuando la interpretación del texto era dudosa, me he tomado la libertad, para obtener mayor coherencia, de hacer algunas correcciones menores.

Cuando fui a la India no me presenté como un investigador académico, que procura hurgar en las intimidades de antiguas formas de cultura; en lugar de esto, me convertí en un discípulo y, de esta manera, en un yogui en cuerpo y espíritu, sin reservas, porque quería "probar" las enseñanzas¹. Esto requirió mi participación en mu-

¹ La relación entre guru y discípulo se trata en *Siva Samhita*, iii, 10-19:

"Ahora te diré cuán fácil es obtener éxito en el yoga, por cuyo conocimiento los yoguis nunca fallan en la práctica del yoga. Sólo el conocimiento impartido por un guru, con sus labios, es poderoso y útil; de otro modo, se vuelve estéril, débil y doloroso. Aquel dedicado a cualquier conocimiento, si presta toda la atención a su guru, adquirirá rápidamente los frutos del conocimiento. No hay duda de que el guru es el padre, es la madre, el guru es hasta Dios; y como tal debe ser servido por todos con el pensamiento, la palabra y el hecho. Por el favor del guru se obtiene todo lo bueno que nos es propio. Así, el guru debe ser diariamente servido;

chas ceremonias religiosas, pues todo en la India está sumergido en las formalidades de los ritos y los rituales. Sin embargo, teóricamente, tales formas no son reconocidas como un factor esencial para la práctica del Hatha Yoga.

El éxito no puede obtenerse adoptando un vestido particular (Vesa). No puede ganarse contando cuentos. Sólo la práctica lleva al éxito. Esto es verdad, no hay duda alguna. Las asanas (posturas), varios kumbhakas (técnicas de la respiración) y otros medios divinos, todos deben practicarse en el ejercicio del Hatha Yoga, hasta que el fruto... Raja-Yoga, sea logrado².

Sin embargo, para aprender me sometí enteramente a las costumbres tradicionales de cada maestro, pues estaba ansioso por adquirir todo lo que contribuye a un entendimiento total del Yoga.

Mi principal guía literario fue el *Hatha Yoga Pradipika*; por lo tanto, adoptaré su secuencia al relatar mis

de otro modo nada será auspicioso. Salude a su guru después de caminar tres veces a su alrededor y toque con la mano derecha sus pies de loto.

"La persona que tiene control sobre sí misma obtiene el éxito a través de la fe; ningún otro tendrá éxito. Por lo tanto, con fe, el yoga debe practicarse con cuidado y perseverancia. Aquellos aficionados a los placeres sensuales o a las malas compañías, los descreídos, los que no sienten respeto hacia su guru, los que asisten a reuniones promiscuas, los aficionados a controversias falsas y vanas, los que son crueles en el hablar y no dan satisfacción a su guru, nunca logran el éxito. La primera condición del éxito es la firme creencia de que eso (vidya) debe tener éxito y ser fructífero; la segunda condición es tener fe en eso; la tercera es el respeto hacia el guru; la cuarta es el espíritu de la igualdad universal; la quinta es la contención de los órganos de los sentidos; la sexta es el comer moderadamente, y éstas son todas. No hay una séptima condición. Tras haber recibido instrucciones de yoga y conseguido un guru que sabe yoga, practique con seriedad y fe, de acuerdo con el método enseñado por el maestro."

² *Hatha Yoga Pradipika*, i, 68-69.

experiencias personales en el aprendizaje y práctica de esas técnicas. Para que este estudio sea completo y que el lector no tenga que molestarse en buscar los otros textos, extremadamente difíciles de obtener, he citado a todos ampliamente. Esto mostrará hasta qué punto están ellos de acuerdo y, al mismo tiempo, harán conocer al estudiante el estilo de la literatura Hatha Yoga. Cuando un breve comentario puede contribuir a un mejor entendimiento de la cuestión considerada, lo hago; por otra parte, cuando una descripción abstrusa no tiene importancia inmediata, la dejo de lado. Muchas referencias extrañas a lo sobrenatural y a lo milagroso se aclaran a medida que el estudiante progresa en sus estudios; es mejor pasar por alto las que no se refieren a la práctica del Hatha Yoga.

Dentro de lo que es posible en la inmovilidad de una fotografía, las diversas posturas y ejercicios que he aprendido están ilustrados en las treinta y seis fotografías de complemento. Son, en su mayor parte, asanas; también hay unas pocas mudras. Las posturas más elementales han sido omitidas, ya que no necesitan ilustración. Es imposible mostrar adecuadamente en dichas fotos la realización de las prácticas de purificación y los ejercicios respiratorios. Las fotografías del autor aquí incluidas han sido tomadas recientemente: están arregladas y numeradas según el orden en que las posturas se tratan en el texto, con unas escasas excepciones a las que me refiero sólo en las notas al pie de página. Estas fotografías pueden compararse con las ochenta y siete litografías de *Fakire und Fakirtum in alten und modernen Indien*, de Richard Schmidt, que ilustran las mismas posturas y, además, algunas de las posturas elementales, que yo no

he incluido. Más recientemente han aparecido otras ilustraciones de las posturas, especialmente las de *Asanas* de Kuvalayananda.

Guardo una deuda profunda hacia mis maestros de la India y del Tibet que huyen de la notoriedad y deben permanecer en el anonimato. Agradezco al profesor Herbert W. Schneider su constante aliento y sus útiles sugerencias en la preparación del manuscrito, y al profesor Henry Zimmer su valiosa orientación y ayuda técnica.

THEOS BERNARD.

INTRODUCCIÓN

El Hatha Yoga es una disciplina que comprende varios controles mentales y corporales¹, pero, en el centro de todos ellos, está la regulación de la respiración. Hatha deriva de dos raíces, “ha” (sol) y “tha” (luna), que simbólicamente se refieren al fluir de la respiración por la fosa nasal derecha (llamado el “aliento del sol”) y el fluir de la respiración por la fosa nasal izquierda (llamado el “aliento de la luna”). Yoga deriva de la raíz “yuj” (unir); por lo tanto el Hatha Yoga es la unión de estos dos alientos. Se cree que el efecto es inducir a una condición mental llamada samadhi. Éste no es un estado místico o imaginario, aunque sea explicado por los mitos, sino que es una condición real que puede ser experimentada subjetivamente y observada objetivamente.

Para llegar a una estabilización de la respiración se ha puesto considerable énfasis en la purificación del cuer-

¹ El sentido tradicional de la palabra Hatha es: 1) violencia, fuerza; 2) opresión, rapiña; se usa como adverbio en el sentido de “forzadamente”, “violentamente”, “súbitamente”, “contra la voluntad de alguien”; por lo tanto, esa forma de yoga es llamada a veces “yoga forzado”.

po y en el uso de varias técnicas físicas. El entrenamiento del cuerpo físico como un fin en sí mismo, se llama Ghatastha Yoga. Se sostiene que los métodos empleados no violan ninguna de las leyes físicas del cuerpo; por eso se les ha dado el nombre de Yoga Fisiológico. Se dice que las prácticas vuelven dinámica una fuerza latente en el cuerpo llamada Kundalini; por lo tanto el término Yoga Kundalini se emplea con frecuencia. Todos los procesos empleados se dirigen a la simple finalidad de apaciguar la mente. Para esta condición el método aplicado es conocido como Laya Yoga. El completo sometimiento de la mente es considerado como el Camino Real y se llama Raja Yoga. Todas estas formas han sido frecuentemente clasificadas bajo el título general de Yoga Tântrico, ya que representan la disciplina práctica basada en la filosofía tántrica²; pero el "tantra" se usa libremente para una gran variedad de sistemas, especialmente para distinguirlos de otras formas de disciplina no fisiológica. Estas otras formas de yoga ofrecen procesos intelectuales y devocionales para someter la mente y producir la tranquilidad, pero no prescriben ningún sistema de disciplina corporal o fisiológica³.

² Ver las obras de Sir John Woodroffe, que también ha escrito bajo el pseudónimo de Arthur Avalon: *The Serpent Power, Shakti and Shakta, Garland of Letters, The Great Liberation, y Principles of Tantra* (en dos volúmenes). Los principales textos clásicos pueden obtenerse ahora en inglés. Entre los más importantes y primeros estudios de nuestro tema debe mencionarse *The Mystics, Ascetics and Saints of India*, de Oman, y *Fakire und Fakirtum in alten und modernen Indien*, de Schmidt. La obra de Schmidt se basa ampliamente en la de Oman, pero contiene una traducción alemana del *Gheranda Samhita*, y una valiosa serie de ilustraciones coleccionadas en la India por Garbe en 1886. Los dos volúmenes de Kuvalayananda contienen ilustraciones de casi todas las posturas.

³ Las formas generalmente aceptadas de yoga se examinan en el *Siva Samhita*, v. 9: "El yoga es de cuatro tipos: primero Mantra-Yoga, segundo

Las técnicas del Hatha Yoga se describen en los textos clásicos: *Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita* y *Siva Samhita*. Éstos son los tratados principales sobre el tema. El primero es considerado la autoridad más general y, en muchos casos, los versos del segundo corresponden de muy cerca. El tercero hace un relato más completo y un breve resumen de la actitud general hacia el Hatha Yoga, mostrando su importancia y base metafísica⁴. Los otros textos asumen que el estudiante está

Hatha-Yoga, tercero Laya-Yoga, el cuarto Raja-Yoga, que descarta la dualidad". Evans-Wentz en *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, pág. 33, dice: Los varios aspectos o partes del yoga y su relación general entre sí pueden expresarse concisamente en el cuadro siguiente:

La Parte	maestro de	y que lleva al control yogui de
I. Hatha Yoga	aliento	cuerpo físico y vitalidad
II. Laya Yoga	voluntad	poderes mentales
1) Bhakti Yoga	amor	poderes del amor divino
2) Shakti Yoga	energía	fuerzas energéticas de la naturaleza
3) Mantra Yoga	sonido	poderes de la vibración del sonido
4) Yantra Yoga	forma	poderes de la forma geométrica
III. Dhyana Yoga	pensamiento	poderes de los procesos del pensamiento
IV. Raja Yoga	método	poderes de discriminación
1) Jñana Yoga	conocimiento	poderes del intelecto
2) Karma Yoga	actividad	poderes de acción
3) Kundalini Yoga	kundalini	poderes de la fuerza psico-nerviosa
4) Samadhi Yoga	el ser	poderes del éxtasis

⁴ *Siva Samhita*, i, 1-19, se abre con la siguiente aseveración: "El Jñana (Gnosis) es lo único eterno; es sin principio ni fin; no existe ninguna otra sustancia real. Las diversidades que vemos en el mundo provienen de las condiciones de los sentidos; cuando éstos cesan, entonces queda solo el Jñana, y nada más queda. Yo, Ishvara, el amante de mis devotos, y el Dador de libertad espiritual a todas las criaturas, declaro la ciencia del Yoganushasana (la exposición del yoga). En él quedan des-

enteramente familiarizado con estos principios. Ninguno de estos textos analiza el yoga, porque estaban destinados

cartadas todas las falsas doctrinas de los que disputan, y que llevan a un falso conocimiento. Es para la liberación de las personas cuyas mentes no están distraídas, y que se vuelven enteramente hacia mí.

"Algunos elogian la verdad, otros la purificación y el ascetismo; otros alaban el olvido, otros la igualdad y la sinceridad. Algunos elogian las obras de caridad, otros los sacrificios en honor de los antepasados; algunos alaban la acción (Karma), otros creen que el desapasionamiento (Vairagya) es lo mejor. Algunas personas sabias elogian el cumplimiento de los deberes del dueño de casa; otras autoridades sostienen que el sacrificio del fuego, etc., es lo más elevado. Algunos elogian el Mantra Yoga, otros la frecuentación de los lugares de peregrinación. Tan diversos son los caminos que recomiendan las gentes para la emancipación. Comprometidos de esta manera con el mundo, aun aquellos que saben cuáles acciones son buenas y cuáles malas, aunque estén libres de pecado, son presas del desconcierto. Las personas que han seguido estas doctrinas, que han cometido buenas y malas acciones, vagan constantemente entre los mundos, por el ciclo de los nacimientos y de las muertes, ligados por la sórdida necesidad. Otros, los más sabios entre los muchos, intensamente dedicados a la investigación de lo oculto, declaran que las almas son muchas, eternas y omnipresentes. Otros dicen: "Sólo puede decirse que existen las cosas que se perciben con los sentidos y nada fuera de ellas; ¿dónde está el cielo o el infierno?" Ésta es su firme creencia. Otros creen que el mundo es una corriente de conciencia y no una entidad material; algunos creen que el vacío es lo más grande. Otros creen en dos esencias: Materia (Prakriti) y Espíritu (Purusha). Así, creen en doctrinas muy diversas, con los rostros vueltos a un fin que no es la meta suprema, creen, según su entendimiento y su educación, que este universo no tiene Dios; otros creen que Dios existe, basando sus asertos en varios argumentos irrefutables, encontrados en los textos; declaran que hay una diferencia entre el alma y Dios y están ansiosos por establecer la existencia de Dios. Éstos y muchos otros sabios con distintas denominaciones han sido señalados en los shastras como los que llevan el pensamiento humano hacia las ilusiones. No es posible describir enteramente las doctrinas de estas personas llenas de disputas y de combate: así vaga la gente por este universo, apartándose del sendero de la emancipación.

"Después de estudiar todos los shastras y haber meditado sobre ellos, el Yoga Shastras ha sido reconocido como la única doctrina firme y verdadera. Ya que por el yoga todo esto es conocido como una certeza, debe hacerse todo lo necesario para alcanzarlo. ¿Qué necesidad hay, pues, de otras doctrinas? Este Yoga Shastras que declaramos es una doctrina muy secreta, que sólo será revelada a un alma elevada, pía y devota en los tres mundos."

a ser resúmenes y se suponía que el maestro proporcionaba los detalles. Nunca se ha intentado que el yoga fuera un "curso espiritual por correspondencia", sino que se daba como un método de "cultura de sí mismo", que debía ser practicado bajo un control directo. Nunca se pensó que el Yoga pudiera ser practicado sin la guía de un maestro. Es tan imposible lograrlo de esta manera como lo es convertirse en un músico competente siguiendo un curso por correspondencia. Los textos estaban destinados únicamente a servir de guía: un maestro debía suministrar los detalles necesarios en cada caso individual. Todos los textos están envueltos en la fraseología técnica o "misteriosa" de la literatura tántrica, que representa un bloque en el camino para la mente occidental.

Los textos están de acuerdo en que el Hatha Yoga es la piedra de apoyo y que la liberación última llega con la práctica del Raja Yoga. El *Pradipika* se inicia así:

*Salvación a Adinatha (Siva) que expuso el conocimiento del Hatha Yoga, el cual, como una escalera, lleva al aspirante al elevado pináculo del Raja Yoga. El yogui Svatomarama, después de saludar a su guru Srinatha, explica el Hatha Yoga únicamente para lograr el Raja Yoga. Debido a la oscuridad que surge de la multiplicidad de opiniones que brotan del error, la gente no puede conocer el Raja Yoga. El compasivo Svatomarama sostiene el Hatha Yoga Pradipika como una antorcha, para disiparlo*⁵.

⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 1-3. Comparar el verso inicial del *Gheranda Samhita*: "Saludo a aquel Adishvara, el primero que enseñó la ciencia del Hatha Yoga... una ciencia que, como una escalera, lleva a las elevadas alturas del Raja Yoga."

Algunos de los maestros más altamente estimados de la antigua India sostienen que recibieron la iluminación mediante la práctica del Hatha Yoga y que, de acuerdo a la tradición, transmitieron el método a través de la palabra hablada, de maestro a discípulo, hasta el día de hoy.

Matsyendra, Goraksa⁶, etc., conocieron el Hatha Vidya y, por su favor, también lo conoció el yogui Svata-marama. Se dice que los siguientes siddhas (maestros) existieron en la antigüedad: Sri Adinatha (Siva), Matsyendra, Shabara, Ananada, Bhairava, Chaurangi, Minanatha, Goraksanatha, Virupaksa, Bilesaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Charpati, Kaneri, Pujyanada, Nityanatha, Nirañjana, Kapali, Vindunatha, Kaka-Chandisvara, Allama, Prabhudeva, Groda, Choli, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika. Estos y otros mahasiddhas (grandes maestros), por medio de la potencia del Hatha Yoga, han roto el cetro de la muerte y rondan por el universo. Como una casa que nos protege del calor del sol, el Hatha Yoga protege todo el sufrimiento del tapas; igualmente, es como la tortuga en que se apoyan aquellos dedicados a la práctica constante del yoga⁷.

⁶ Para la vida y enseñanza ver Briggs, *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*. Ver también Mitra, *Yoga Vasishtha Maharamayana of Valmiki, y Tibet's Great Yogi Milarepa*, de Evans-Wentz.

⁷ Para la biografía de otros dos renombrados yoguis, ver *Hatha Yoga Pradipika*, i, 4-10. Comparar la discusión de apertura en el *Gheranda Samhita*, i, 1-11; "Una vez Chanda-Kapali fue a visitar al ermitaño de Gheranda, lo saludó con reverencia y devoción y le preguntó: "Oh, maestro del yoga, oh, el mejor de todos los yoguis, oh, Señor, quiero conocer ahora el yoga fisiológico que lleva al conocimiento de la verdad (o tattva-jñana)." "Bien has preguntado, en verdad, ¡oh, tú, el poderosamente armado! Te diré, ¡oh, niño! lo que me has preguntado. Escucha con

El Hatha Yoga no se enseña indiscriminadamente a cualquiera, pues es creencia que "un yogui que desea el éxito debe mantener secreto su conocimiento del Hatha Yoga, ya que éste se vuelve potente cuando está oculto e impotente cuando se lo muestra"⁸.

Para ser digno de las enseñanzas, el alumno debe primero cumplir con los requerimientos morales llamados yamas y niyamas, que son requisito moral para el estudio del Yoga.

Las diez yamas (reglas de conducta) son: ahimsa (no injuriar), decir la verdad, no robar, la continencia, el olvido, la resistencia, la compasión, la sinceridad, una dieta reducida y la limpieza. Los diez niyamas (reglas

diligencia. No hay grillos como los de la ilusión (maya), no hay fuerza como la que proviene de la disciplina (yoga), no hay amigo más elevado que el conocimiento (jñana), y no hay enemigo mayor que el egoísmo (ahamkara). De la misma manera que, aprendiendo el alfabeto, uno puede con la práctica dominar todas las ciencias, así, practicando plenamente el aprendizaje físico, uno adquiere el Conocimiento de la Verdad. A causa de los hechos buenos y malos se producen los cuerpos de todos los seres animados, y los cuerpos hacen nacer el trabajo (el karma que lleva al renacimiento) y de esta manera continúa el ciclo como la rueda de un molino que gira. Del mismo modo que la rueda del molino al sacar agua de un manantial sube y baja movida por los pistones (llenando y vaciando los baldes una y otra vez), así el alma pasa a través de la vida y de la muerte movida por sus acciones. Como un pote de barro sin cocer y tirado al agua, el cuerpo pronto decae (en este mundo). Ccedlo duramente en el fuego del yoga, que fortalece y purifica el cuerpo.

"Los siete ejercicios que pertenecen a este yoga del cuerpo son los siguientes: purificación, fortalecimiento, persistencia, pacificación, y los que conducen a la ligereza, a la percepción y al aislamiento. 1ro.: la purificación se adquiere con la práctica regular de seis prácticas (procesos de purificación); 2do.: asana o postura drdhata o fuerza; 3ro.: mudra da sthirata o persistencia; 4to.: pratyahara da dhirata o calma; 5to.: pranayama da ligereza o laghiman; 6to.: dhyana da percepción (pratyaksatva) del Ser; y 7mo.: samadhi, da el aislamiento (nirliptata) que es realmente la Libertad."

⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 11.

de control interior) mencionadas por los eficientes en el conocimiento del yoga son: *tapas* (penitencia), *contentamiento*, *creencia en Dios*, *caridad*, *adoración de Dios*, *oír discursos sobre los principios de la religión*, *modestia*, *inteligencia*, *meditación* y *yajña* (sacrificio)⁹.

El texto va un paso más adelante y señala las formas

⁹ *Ibid.* 17-18. Los requerimientos de las diversas formas de Yoga se discuten en el *Siva Samhita*, v. 10-14: "Sabed que los aspirantes son de cuatro órdenes: tibios, moderados, ardientes y los más ardientes... los mejores que saben cruzar el océano del mundo.

"Los tibios pueden aspirar al Mantra Yoga. Son hombres de poca iniciativa, olvidadizos, enfermizos y que encuentran defectos en sus maestros. Son golosos, avarientos y pecadores, y están unidos sin remedio a sus mujeres; veleidosos, tímidos, enfermos, sin independencia, y también crueles. Aquellos de mal carácter y, además, débiles: saben que éstos son sadhaks tibios. Con grandes esfuerzos estos hombres logran éxito en doce años; el maestro los juzgará adecuados para el Mantra Yoga.

"Los moderados, que pueden aspirar al Laya Yoga. De espíritu liberal, caritativos, deseosos de alcanzar la virtud, suaves en su lenguaje; nunca llegan a extremos en ninguna empresa: éstos son los moderados. Deben ser iniciados por el maestro en el Laya Yoga.

"Los ardientes, que pueden aspirar al Hatha Yoga. De mente constante y conocedores del Laya Yoga, independientes, llenos de energía, magnánimos, llenos de comprensión y de perdón, sinceros, valerosos, llenos de fe, adoradores de los pies de loto de sus gurus, siempre dedicados a la práctica del yoga: sabed que dichos hombres son adhimatra. Obtienen éxito en la práctica del yoga en seis años, y deben ser iniciados en el Hatha Yoga y sus ramificaciones.

"Los más ardientes, que pueden aspirar a todos los yogas. Son los que tienen la mayor cantidad de energía, emprendedores, atractivos, heroicos, conocen todos los shastras, y son perseverantes, libres de los efectos de las ciegas emociones, difícilmente confundidos, que están en la flor de su juventud, que son moderados en su dieta, que controlan sus sentidos, que son valerosos, limpios, hábiles, caritativos, que ayudan a todos; competentes, firmes, inteligentes, satisfechos, perdonando las ofensas, de buen natural, religiosos, los que conservan en secreto sus empresas, de suave hablar, pacíficos, los que tienen fe en las escrituras y son adoradores de Dios y de su guru, los que detestan perder su tiempo en medio de la sociedad, y están libres de cualquier enfermedad dañina, los que conocen los deberes del adhimatra y son practicantes de todos los tipos de yoga: indudablemente éstos logran el éxito en tres años. Están calificados para ser iniciados sin vacilación en cualquier clase de yoga."

de conducta que interfieren en el progreso de cada uno y las que le ayudan al éxito.

*El yoga se destruye por las seis causas siguientes: sobrealimentación, agotamiento, charlatanería, adherir a las reglas (por ej., baños fríos por la mañana, comer por la noche, comer solamente frutas), por la compañía de los hombres y la inquietud. Las seis cosas siguientes dan un rápido éxito en el yoga: coraje, atrevimiento, perseverancia, conocimiento discriminativo, fe, aislamiento de la gente*¹⁰.

¹⁰ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 15-16. Comparar la descripción de los obstáculos dada en el *Siva Samhita*, v. 1-8: "Parvati dijo: "¡Oh Señor, oh amado Shankara! Nombra, por el amor de aquellos que buscan la finalidad suprema, los obstáculos y los inconvenientes para el yoga." Shiva dijo: "¡Oye, oh diosa! Te diré todos los obstáculos que hay en el sendero del yoga. Pues el logro de la emancipación, los placeres (bhoga) son el mayor de todos los impedimentos.

"BHOGA (placer). Mujeres, lechos, asientos, vestidos y riquezas son obstáculos para el yoga. El betel, los manjares, los coches, los reinos, la soberanía y los poderes; el oro, la plata, al igual que el cobre, las gemas, la madera de áloe; aprender los Vedas y los Shastras; el baile, el canto y los adornos; el arpa, la flauta y el tambor; andar en elegantes y caballos; las esposas y los hijos, los placeres mundanos. Todos éstos son impedimentos. Son los obstáculos que provienen del bhoga (placer). Oíd ahora los impedimentos que provienen de la religión ritualista.

"DHARMA (ritualismo de la religión). Los siguientes son los obstáculos que interpone el dharma: abluciones, adoración de las deidades, observancia de los días sagrados de la luna, el fuego, los sacrificios, el correr tras el moksha, votos y penitencias, ayunos, observancias religiosas, silencio, las prácticas ascéticas, la contemplación y el objeto de la contemplación, los mantras, el dar limosnas, la fama fundial, la excavación y dádiva de tanques, manantiales, estanques, conventos y bosquecillos; los sacrificios, los votos de ayuno, Chandrayana y las peregrinaciones.

JÑANA (conocimiento-obstáculos). Ahora describiré, oh Parvati, los obstáculos que provienen del conocimiento. Nos sentamos en la postura gomukha y practicamos dhauti (lavaje de los intestinos por medio del Hatha Yoga). El conocimiento de la distribución de los nadis (los con-

Estas restricciones generales y recomendaciones se aplican a todas las formas del yoga.

El yoga se define como "la contención de las modificaciones mentales"¹¹. Por esto el primer requisito es la postura, ya que sin ella es imposible la paz de la mente. Cada movimiento, tirón o esfuerzo del cuerpo, cada impulso nervioso, al igual que el fluir del aliento, causa inquietud. Patañjali señala la necesidad de la postura, llamada en sánscrito "asana", pero no especifica ninguna forma particular, pues éste es un asunto que debe resolverse según las necesidades de cada individuo¹². Cual-

ductos del cuerpo humano), el aprendizaje del pratyahara (sometimiento de los sentidos), mientras se procura despertar la fuerza Kundalini moviendo rápidamente el vientre (un proceso de Hatha Yoga), entrar por el sendero de los indriyas y tener conocimiento de la acción de las nadis: éstos son los obstáculos. Ahora escucha las equivocadas nociones sobre la dieta, ¡oh Parvati!

"Que el Samadhi (trance) pueda provocarse bebiendo ciertas nuevas esencias químicas o comiendo cierto tipo de alimentos es un error. Oye ahora la idea equivocada sobre la influencia de las compañías.

"Mantener la compañía de los virtuosos y evitar la de los malos (es una noción equivocada). Medir la pesadez y ligereza del aire aspirado y expirado (es una idea errónea).

"Brahman está en el cuerpo o es el hacedor de la forma, o Él tiene una forma, o no tiene forma, o Él es todo —todas estas ideas consoladoras son obstáculos. Tales nociones son impedimentos en forma de Jñana (conocimiento)."

¹¹ *Yoga Sutras de Patañjali*, i, 2. Patañjali es considerado el Padre del Yoga, pues se cree que es él quien anotó sistemáticamente sus prácticas por primera vez.

¹² La postura no debe necesariamente ser sentada, pues algunas son de pie, erectas, otras acostadas, inclinadas o sobre la cabeza. Ver también *Gheranda Samhita*, ii, 36. "Ponte de pie sobre una pierna (la izquierda), dobla la pierna derecha, y coloca el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo; estar así de pie, como un árbol en el suelo, se llama vrkshasana, (postura del árbol)"; ver Ilustración XXX. *Ibid.*, 19: "Echarse de espaldas en el suelo, como un cadáver, se llama mrtasana (postura del cadáver). Esta postura destruye la fatiga y calma la agitación de la mente. Esta postura es a veces llamada shavasana." Comparemos con el *Hatha Yoga Pradipika*: i, 34: "Echarse en el suelo como un cadáver se llama savasana.

quier asana que sea continua y agradable es considerada conveniente. Vachaspati dice que "asana" significa "cualquier posición que asegure comodidad"¹³.

El famoso tratado tántrico de Hatha Yoga, conocido como *Hatha Yoga Pradipika*, que he usado como base de este procedimiento comparativo, inicia así su sección sobre las asanas: "Como se trata del primer accesorio del Hatha Yoga, las asanas se discuten primero. Deben practicarse para conseguir una postura continua, salud y ligereza del cuerpo"¹⁴. Sin más comentario, el texto describe las quince asanas más importantes, adoptadas por yoguis tan importantes como Vasistha y Matsyendra. La lista es como sigue: Svastikasana, Gomukhasana, Virasana, Kurmasana, Kukkutasana, Uttanakurmakasana, Dhanurasana, Matsyasana, Paschimottanasana, Mayurasana, Savasana, Siddhasana, Padmasana, Simhasana y Bhadrasana¹⁵.

Quita la fatiga y da descanso a la mente." En padhahasthasana el yogui está de pie y se toca los pies con las manos (ver Ilustración XXXI). En vamadakshinapadasana las piernas son puestas en ángulo recto en relación al cuerpo, en una especie de paso de ganso. Otras posturas se describirán más adelante.

¹³ *Yoga Sutras de Patañjali*, ii, 46, Vachaspati es un famoso comentarista de los *Yoga Sutras de Patañjali*.

¹⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 19.

¹⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 21-57. El texto señala que no todas son necesarias. Ver 35-6: "Shiva enseñó ochenta y cuatro asanas. Como de éstas las cuatro primeras son esenciales voy a describíroslas aquí. Estas cuatro son: Siddha, Padma, Simha y Bhadra. Y entre éstas, como la siddhasana es muy cómoda, siempre se debe practicar." La siddhasana y la padmasana serán discutidas más ampliamente en otra parte. La simhasana se describe en el texto, i, 52-4: "Aprieta los talones a ambos lados de rafe del escroto, de tal manera que el talón izquierdo toque el lado derecho, y el talón derecho el lado izquierdo. Coloca las manos sobre las rodillas, con los dedos extendidos y, manteniendo la boca abierta y la mente recogida, mira hacia la punta de la nariz. Ésta es la simhasana, mantenida en secreto por los mejores yoguis. Esta excelente asana perfecciona los tres

El *Gheranda Samhita*, una obra tántrica sobre el Hatha Yoga dice:

“Hay ochenta y cuatro cientos de miles de asanas descritas por Shiva. Las posturas son tantas en número como hay número de criaturas vivas en el universo. Entre éstas, ochenta y cuatro son las mejores; y, entre estas ochenta y cuatro, treinta y dos son útiles para la humanidad en este mundo. Las treinta y dos asanas que dan la perfección en este mundo mortal son las siguientes: Siddhasana (postura perfecta); Padmasana (postura del loto); Bhadrasana (postura gentil); Muktasana (postura libre); Vayrasana (postura del rayo); Svastikasana (postura próspera); Simhasana (postura del león); Gomukhasana (postura de la boca de vaca); Virasana (postura heroica); Dhanurasana (postura del arco); Mrtasana (postura del cadáver); Guptasana (postura oculta); Matsyasana (postura del pez); Mats-

Bandhas. (Mulabandha, Kantha o Jalandhara Bandha y Uddiyana Bandha.)”

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 14-15: “Los dos talones deben colocarse opuestamente bajo el escroto (el talón izquierdo al lado derecho y el talón derecho al lado izquierdo) y vueltos hacia arriba, las rodillas en el suelo y las manos sobre las rodillas, mientras se mantiene la boca abierta, al practicar la Jalandhara Mudra hay que fijar la mirada en la punta de la nariz. Ésta es la Simhasana (postura del león), la destructora de todas las enfermedades.”

Para la Bhadrasana ver *Hatha Yoga Pradipika*, i, 55-7: “Colocar los talones a cada lado del rafe del escroto, el talón izquierdo al lado izquierdo y el derecho al lado derecho, mantener los pies firmemente unidos con las manos. Esta Bhadrasana es destructora de todas las enfermedades. Los yoguis expertos la llaman Goraksasana. Sentándose en esta asana el yogui se libra de la fatiga.”

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 9-10: “Colocar atentamente los talones cruzados bajo los testículos; cruzar las manos tras la espalda y apoderarse de los dedos de los pies. Fijar la mirada en la punta de la nariz, habiendo adoptado antes la mudra llamada jalandhara. Ésta es

yendrasana; Gorakshasana; Paschimottanasana; Uttakatasana (postura riesgosa); Samkatasana (postura peligrosa); Mayurasana (postura del pavo real); Kukutasana (postura del gallo); Kurmasana (postura de la tortuga); Uttana Kurmakasana; Uttana Mandukasana; Vrksasana (postura del árbol); Mandukasana (postura del sapo); Garudasana (postura del águila); Vrshasana (postura del toro); Shalabhasana (postura de la langosta); Makarasana (postura del delfín); Ustrasana (postura del camello); Bhujangasana (postura de la cobra); Yogasana”¹⁶.

En esta literatura se hacen muchas afirmaciones fantásticas y se prometen panaceas místicas en relación a cada una de las asanas y otras disciplinas del yoga. Aun-

la bradrasana (o postura feliz) que destruye toda clase de enfermedades”. Una postura diferente se describe para la goraksana en el *Gheranda Samhita*, ii, 24-5: “Entre las rodillas y los muslos, los dos pies vueltos hacia arriba y escondidos, cubiertos cuidadosamente con las dos manos extendidas y con la garganta contraída fijar la mirada en la punta de la nariz. Esto se llama Goraksasana. Da el triunfo a los yoguis”.

¹⁶ *Gheranda Samhita*, ii, 1-6. Comparar *Siva Samhita*, iii, 84; “Hay ochenta y cuatro posturas de diversos modos. De éstas deben adoptarse las cuatro que menciono: 1) Siddhasana; 2) Padmasana; 3) Ugrasana (paschimottanasana); 4) Svastikasana”. Todas estas posturas, con excepción de la última, serán dadas más adelante. El Svastikasana se describe, iii, 95-7: “Colocar las plantas de los pies completamente bajo los muslos, mantener el cuerpo erguido y sentarse cómodamente. Esto se llama el Svastikasana. De esta manera los sabios yoguis practican la regulación del aire. Ninguna enfermedad puede atacar su cuerpo y obtienen Vayu Siddhi. Ésta es también llamada Sukhasana (postura fácil). Esta buena Svastikasana, donante de salud, debe ser mantenida en secreto por los yoguis.”

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 13: “Juntar las piernas y los muslos, colocar los pies entre ellos, mantener el cuerpo suelto y sentarse erguido: esto constituye la postura llamada Svastikasana.”

Comparar *Hatha Yoga Pradipika*, i, 21: “Cuando mantenemos los dos pies entre las rodillas y los muslos, con el cuerpo erguido y tranquilamente sentados —esto se llama Svastikasana.”

que algunas de estas cosas son creídas literalmente por yoguis contemporáneos, es evidente que no constituyen la preocupación principal o la meta del yoga práctico. Algunas de las afirmaciones clásicas se explican como metáforas familiares, otras como beneficios posibles, pero el énfasis lo pone el yogui (por lo menos el maestro) en los beneficios más directos y tangibles del cuerpo y de la mente. En lo que sigue he procurado ser tan específico como he podido al reproducir la interpretación de los objetivos dados por mi propio maestro, sin tener en cuenta la literatura tradicional.

No existe una sola asana que directa o indirectamente no intente apaciguar la mente; sin embargo, para las prácticas de meditación avanzada del yoga sólo dos posturas son consideradas esenciales. La siddhasana y la padmasana. Las otras asanas han sido ideadas para fortalecer diferentes partes del cuerpo y desarrollar la fuerza necesaria para las rígidas disciplinas físicas impuestas al estudiante. Las posturas se usan también para mantener el cuerpo en buena salud y ayudar al principiante a vencer la monotonía de una vida extremadamente sedentaria.

El maestro recalca que el propósito principal de las asanas es el de recondicionar el sistema mental y corporal y alcanzar el nivel más alto de tono muscular, de salud mental y de vigor orgánico. Por eso se pone el acento en los sistemas nervioso y glandular. El Hatha Yoga se interpreta como un método que puede lograr los resultados máximos como un gasto mínimo de energía. Las diversas asanas han sido ideadas, ante todo, para estimular, ejercitar y masajear las zonas específicas que requieren atención. Por lo tanto, iniciaré mi historia con estas asanas.

ASANAS

En primer lugar se me prescribió un grupo de asanas destinadas a dar un abundante suministro de sangre al cerebro y a varias partes de la espina dorsal. Éstas fueron sarvañgasana (pararse sobre los hombros, ver Ilust. I) ¹, para suministrar sangre a la región cervical de la espina dorsal; halasana (postura del arado, ver Il. III) ², para la región dorsal y lumbar; paschimottanasana (postura posterior extendida, ver Il. VI) ³, para la región lumbar

¹ Acostarse sobre la espalda y levantar las piernas en el aire hasta que el cuerpo esté "parado sobre los hombros". El tronco puede sostenerse sobre los brazos elevados desde los codos. No hay mención de esta postura en la literatura tradicional. Para detalles completos ver el volumen sobre *Asanas* de Srimat Kuvalayananda, págs. 73-5. Una postura complementaria que se me dio para ser practicada con la sarvañgasana fue la matsyasana (postura del pez, ver Il. II). Ésta se describe en el *Gheranda Samhita*, ii, 21: "Haz la postura padmasana sin cruzamiento de brazos; acuéstate de espaldas con la cabeza al nivel de los codos. Ésta es la postura matsyasana (postura del pez, la destructora de enfermedades)."

² Acuéstate en posición supina como en la sarvañgasana y levanta las piernas lentamente y extiende los pies más allá de la cabeza. Esto dobla y extiende toda la espina dorsal y debe hacerse con cautela. Esta postura no está dada en los textos que hemos comparado. Ver Srimat Kuvalayananda, *Asanas*, págs. 78-81.

³ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, i, 30-1: "Después de extender las piernas en el suelo y tras tomar los dedos de ambos pies con ambas manos,

y sacra; mayurasana (postura del pavo real, ver Il. VIII) ⁴, para las secciones lumbar y dorsal superiores. También se me prescribió una serie de asanas recondicionadoras para estirar, doblar y torcer la espina dorsal de

cuando uno se sienta con la frente descansando sobre los muslos, esto se llama Paschimottanasana. Esta principal entre las asanas, paschimottana, lleva el aire desde el frente hasta la parte posterior del cuerpo (es decir a la sushumna). Enciende el fuego gástrico, reduce la obesidad y cura todas las enfermedades de los hombres.³

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 26: "Extender las dos piernas en el suelo, tiesas como un palo, sin que toquen los talones, colocar la frente sobre las dos rodillas y tomar con las manos los dedos gordos de los pies. Esto se llama la Paschimottanasana."

Comparar *Siva Samhita*, iii, 92-4: "Extiende ambas piernas y manténlas separadas, firmemente apodérate de la cabeza con las manos y cócala sobre las rodillas. Esto se llama Ugrasana (la postura sería), excita el movimiento del aire, destruye la pesadez y la inquietud del cuerpo y también se llama Paschimottanasana (postura posterior cruzada). El hombre sabio que diariamente practica esta doble postura ciertamente inducirá el fluir del aire *per viam posteriori*. Aquellos que lo practican obtendrán todos los siddhi; por lo tanto aquellos deseos de lograr poderes deben practicarla con diligencia. Esto debe ser mantenido en secreto con el mayor cuidado y no debe ser dado a todos o a todo el mundo. Por medio de esto se obtiene fácilmente el Vayu Siddhi y se destruye cantidad de miserias."

⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 32-3: "Colocar las palmas de ambas manos en el suelo, el ombligo sobre los codos y balancearse así; el cuerpo debe mantenerse extendido hacia atrás como un palo. Esto se llama Mayurasana. Esta asana pronto destruye todas las enfermedades y cura los desórdenes abdominales y aquellos que provienen de irregularidades de la flema, la bilis y el flato de la digestión de comidas pesadas; aumenta el apetito y destruye el veneno más mortal."

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 29-30: "Colocar las palmas de ambas manos en el suelo y la región umbilical sobre los dos codos, pararse sobre las manos con las piernas levantadas en el aire, y cruzadas como en Padmasana. Esto se llama Mayurasana (postura del pavo real, ver Il. IX). La postura del pavo real destruye los efectos de la comida abundante; produce calor en el estómago; destruye los efectos de los venenos mortales; fácilmente cura enfermedades como gulma (agrandamiento del bazo) y la fiebre; todo esto lo logra esta útil postura." Encontré esta postura particularmente útil cuando lavaba el colon después de hacer basti (una mudra que se describirá más adelante). Cuando lo usé con este propósito las piernas estaban separadas y extendidas para obtener el relajo de los esfínteres anales.

diferentes maneras, dándole una especie de masaje, con el cual se intenta estimular a los nervios enraizados allí. Éstas fueron salabhasana (postura de la langosta, ver Il. X) ⁵, bhujangasana (postura de la cobra, ver Il. XI) ⁶, y dhanurasana (postura del arco, ver Il. XII) ⁷. La flexión más notable es la ardha matsyendrasana (media vuelta dorsal, ver Il. XIII) ⁸.

⁵ *Gheranda Samhita*, ii, 39: "Acostarse en el suelo boca abajo, las dos manos bajo el pecho, tocando el suelo con las palmas, plantar las piernas en el aire a la altura de un codo, esto es llamado Salabhasana (postura de la langosta)." Una variación de esta postura se describe en *Ibid.*, ii, 40: "Acuéstate en el suelo boca abajo con el pecho contra la tierra y las dos piernas extendidas; toma la cabeza con los dos brazos; esto es Makarasana, que aumenta el calor del cuerpo."

⁶ *Ibid.*, 42-3: "Deja que el cuerpo, desde el ombligo hasta las puntas de los pies, toque el suelo; coloca las palmas de las manos en el suelo, levanta la cabeza (la parte alta del cuerpo) como una serpiente. Esto se llama Bhujangasana (postura de la cobra). Esto también aumenta el calor del cuerpo, destruye todas las enfermedades y con la práctica de esta postura la diosa-serpiente (la fuerza kundalini) se despierta."

⁷ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 27: "Tras apoderarse de los dedos gordos de los pies con ambas manos, llevarlos a los oídos, curvando el cuerpo en un arco; esto es Dhanurasana."

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 18: "...extender las piernas en el suelo como un palo y apoderarse de (los dedos de) los pies con las manos y convertir el cuerpo en un arco. Esto es llamado Dhanurasana (postura del arco)." La postura que se me enseñó como (postura del arco) se describe aquí como ustraasana. Ver 41: "Acuéstate en el suelo boca abajo, dobla las piernas y llévalas hacia la espalda; toma las piernas con las manos, contrae con fuerza la boca y el abdomen. Esto se llama Ustraasana (postura del camello)."

⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 28-9: "Después de colocar el pie derecho en la base del muslo izquierdo, tomar el dedo gordo con la mano derecha que pasa por la espalda, y colocar el pie izquierdo en la base del muslo derecho y tomarlo con la mano izquierda que pasa detrás de la espalda. Ésta es la asana explicada por Sri Matsyanatha. Aumenta el apetito y es un instrumento para destruir las enfermedades más mortíferas. Su práctica despierta la kundalini, y detiene el néctar que se derrama desde la luna sobre la gente." Me fue dada esta postura como la postura completa del loto (baddha padmasana).

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 22-3: "Mantener suelta la región abdominal al igual que la espalda, doblar la pierna izquierda y colocarla

En el primer momento fue casi imposible ejecutar estas posiciones; sin embargo, al fin del primer mes pude realizarlas sin esfuerzo. Pasaron varios meses antes de que pudiera adoptarlas con facilidad. Se me permitió variar el orden de cualquier manera que me pareciera conveniente. Generalmente, yo empezaba con la paschimottanasana, pues hace entrar en calor más rápidamente que cualquiera de las otras asanas; sin embargo, no intenté la postura completa hasta que empezó a fluir el sudor. En los primeros minutos me contentaba con colocar las manos sobre los tobillos y dejar que la cabeza se acercara a las rodillas, mientras esto resultara cómodo, sin forzarme. Procuraba mantener cada postura diez segundos, y después repetía la práctica cinco veces. Esto fue suficiente al principio; más adelante aumenté el tiempo, hasta que pude mantenerme cómodamente en cada posición durante un minuto y repetirlas luego diez veces, sin sentir fatiga. Después de desarrollar la fuerza suficiente para mantener la *sarvañgasana*, aumenté el tiempo a quince minutos, en vez de repetirla varias veces, como hacía con las otras asanas.

Después de haber realizado las asanas de recondicio-

sobre el muslo derecho; después colocar en éste el codo de la mano derecha y la cara en la palma de la mano derecha y fijar la mirada en el entrecejo. Esta postura se llama Matsyendra." La postura que se me enseñó con este nombre difiere de la descrita en los textos. Colocar el pie izquierdo en la base del muslo derecho, después poner el pie derecho del otro lado, sobre el muslo izquierdo, y tomar la rodilla izquierda con la mano izquierda. Rotar el cuerpo hacia la derecha y acomodar la parte superior del brazo izquierdo de manera que quede sobre el lado derecho de la rodilla derecha, que se usa como soporte para ayudar a torcer el cuerpo. Colocar el brazo derecho alrededor de la espalda, lo más lejos posible, mirando por encima del hombro derecho. También se practica el reverso de esta postura.

namiento, emprendí las asanas de meditación, a fin de adquirir la necesaria flexibilidad para hacerlas fácilmente. Las más notables de éstas (que yo usé exclusivamente) son la siddhasana y la padmasana. Se requiere a todos los estudiantes que las aprendan. La *siddhasana* (ver la II. XV) está descrita en el texto⁹.

No fue muy difícil; como se trataba de una simple postura con las piernas cruzadas, la dominé rápidamente.

⁹ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, i, 37-45: "Apretar firmemente el talón del pie izquierdo contra el perineo, y colocar el talón del pie derecho por encima del miembro viril. Apretando la barbilla contra el pecho, debemos sentarnos muy tiesos, conteniendo los sentidos, y mirar fijamente el espacio situado en el entrecejo. Esto se llama *siddhasana*, la que Franquea las Puertas de la Salvación. Esta siddhasana se realiza también colocando el talón izquierdo encima del medhra (el pene) y poniendo, a su vez, el talón derecho encima. Algunos llaman a esto *siddhasana*, y *vajrasana*. Otros lo llaman *muktasana* o *guptasana*. Del mismo modo que la abstinencia de alimentos está entre los *yamas*, y la *ahimsa* entre los *niyamas*, la siddhasana es llamada por los adeptos la principal de todas las asanas. Entre las 84 asanas, la siddhasana debe efectuarse siempre, porque limpia las impurezas de las 72.000 nadis (nervios). Contemplándose uno mismo, comiendo ligeramente y practicando la siddhasana durante doce años, el yogui logra el éxito. Otras posturas no son útiles, cuando el éxito se logra con la siddhasana y el *prana vayu* (aliento) se vuelve tranquilo y contenido por la *kevala kumbhaka* (una forma de contención del aliento que examinaremos más adelante). Cuando el éxito en la siddhasana se establece firmemente, uno logra el *unmani* (vacío mental) inmediatamente y los otros tres asientos (*bandhas*) se realizan por sí solos. No existe ninguna asana como la siddhasana, y no hay kumbhaka igual a la kevala. No hay mudra como la khechari, y no hay laya como el nada (*anahata nada* - sonido del corazón)."

Comparar el *Gheranda Samhita*, ii, 7: "El practicante que ha sometido sus pasiones, después de colocar un talón en la abertura anal, debe mantener el otro talón en la raíz del órgano de la generación; después debe descansar la barbilla en el pecho, mantenerse quieto y erguido, mirando el punto entre las dos cejas. Esto es llamado siddhasana, que lleva a la emancipación."

Comparar *Siva Samhita*, iii, 85-7: "La siddhasana que da éxito al estudiante se describe como sigue: apretar con cuidado el yogui con el talón, mientras el yogui coloca el otro talón en el lingam; debe fijar la mirada hacia arriba, en el espacio entre las cejas, debe estar tranquilo y

Las tres asanas mencionadas más abajo, en la cita del *Hatha Yoga Pradipika*, es decir, vajrasana, muktasana y guptasana, me fueron enseñadas como posturas aisladas¹⁰. Los nombres sugieren lo que la postura parece, o lo que subraya. Aprendí estas tres posturas en forma separada, y las hallé extremadamente eficaces. Según las instrucciones que se me dieron, la única diferencia entre las posturas de meditación consiste en el punto del cuerpo sobre el cual se ejerce presión para estimular o retener la circulación de la energía nerviosa. En este sentido, también utilicé la *simhasana*, la *bhadrasana*, la *gorakhasana* y la *svastikasana*, que ya han sido descritas en referencias

controlar los sentidos. Su cuerpo, particularmente, debe estar erguido y sin ninguna inclinación. El lugar escogido ha de ser retirado y sin ruidos. El que desea lograr una rápida obtención del yoga por medio del ejercicio debe adoptar la postura *siddhasana* y practicar la regulación de la respiración. Por medio de esta postura el yogui, al dejar el mundo, llega al fin más alto, y en todo el mundo no hay postura más secreta que ésta. Al asumir y contemplar esta postura el yogui queda libre de pecado."

¹⁰ En el *Gheranda Samhita* están descritos separadamente. Ver ii, 12: "Poner los muslos tensos como vajra, y las piernas a ambos lados del ano. Esto es llamado *vajrasana* (postura del rayo —ver II. XVI). Da poderes psíquicos al yogui." Esta postura también se obtiene en posición supina (ver II. XVII). Un desarrollo ulterior de esta postura consiste en inclinar el tronco hacia atrás, hasta que la cabeza descansa en el suelo (ver II. XVIII), después se vuelve el cuerpo a una posición sentada, erguida. Al comienzo, usé los brazos para que el tronco descendiera lentamente. Finalmente, descansé sobre los codos. Después de diez segundos en esta posición, volví a la posición primera con ayuda de los brazos. Repetí este ejercicio diez veces, y al cabo de unas pocas semanas pude realizarlo sin ayuda de los brazos.

Ibid., 11: "Colocar el talón izquierdo en la base del órgano de la generación, y el talón derecho encima, mantener la cabeza y el cuello en línea recta con el cuerpo. Esta postura se llama *muktasana* (postura libre). Proporciona *siddhi* (perfección)."

Ibid., 20: "Ocultar los dos pies entre las rodillas y los muslos, y poner el ano sobre los pies. Esto se conoce como *guptasana* (postura oculta)." Algunos maestros la llaman *samasana*, o la postura simétrica.

previas; otras posturas asociadas, requeridas para mi entrenamiento, se describen más adelante¹¹.

La asana más universalmente usada, y también una de las más difíciles, es *padmasana* (ver la lámina del comienzo), que describimos ampliamente en el texto¹². El

¹¹ Ver *Gheranda Samhita*, ii, 27: "Dejar que los dedos de los pies toquen el suelo y elevar en el aire los talones; colocar el ano sobre los talones; esto se conoce como el *utkatasana* (pose riesgosa)."

Ibid., 28: "Colocar el pie y la pierna izquierdos en el suelo, rodear el pie izquierdo con la pierna derecha; colocar las dos manos sobre las dos rodillas. Esto es la *samkatasana* (postura peligrosa; ver II. XIX)."

Ibid., "Colocar los talones juntos bajo el escroto, erguir (o mantener cómodamente) la cabeza, el cuello y el cuerpo. Esto se llama *kurmasana* (postura de la tortuga)." Comparar *Hatha Yoga Pradipika*, i, 24: "Colocar el tobillo derecho al lado izquierdo del ano y el tobillo izquierdo al lado derecho; así se realiza lo que los yoguis llaman *kurmasana*."

Ibid., 34: "Llevar los pies hacia la espalda, los dedos tocándose, y colocar las rodillas hacia adelante. Esto es llamado *mandukasana* (postura de la rana)."

Ibid., 35: "Asumir la postura de la rana manteniendo la cabeza sobre los codos, y pararse como un sapo. Éste se llama el *uttanamandukasana* (la postura de la rana)."

Ibid., 37: "Colocar las piernas y los muslos en el suelo, hacer presión sobre él, mantener el cuerpo derecho con las rodillas, colocar las manos sobre las rodillas. Éste es el *garudasana* (*Garuda* es un pájaro mítico)."

Ibid., 38: "Colocar el ano sobre el talón derecho y a la izquierda la pierna izquierda, cruzándola en sentido opuesto, y tocar el suelo. Esto es la *urasana* (postura del toro)."

Ibid., 16: "Los dos pies deben colocarse en el suelo, y los talones en forma cruzada bajo las nalgas; el cuerpo debe mantenerse quieto y la boca levantada, en posición sentada cómoda. Esto se llama *gomukhasana*: semejante a la boca de la vaca." Comparar *Hatha Yoga Pradipika*, i, 22: "Colocar el talón derecho en el lado izquierdo de la espalda, y el talón izquierdo en el lado derecho, practicando el *gomukhasana*, que se asemeja a la boca de una vaca."

¹² Ver *Hatha Yoga Pradipika*, i, 46-51: "Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, tomar los dedos gordos de los pies firmemente, con las manos cruzadas en la espalda. Apretar la barbilla contra el pecho, y mirar la punta de la nariz. Ésta es *padmasana*, la destructora de las enfermedades de los *yamis* (estudiantes). (Ésta me fue señalada como la perfecta postura del loto, llamada *buddha padmasana* - ver II. XX.)

"Colocar los pies sobre los muslos, con las plantas hacia arriba, colocar

perfeccionamiento de esta postura llevó varios meses. Por "perfección" entiendo el grado de realización que describe Vyasa: "la postura se vuelve perfecta cuando el esfuerzo para realizarla ha cesado y ya no hay movi-

las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba, mirar la punta de la nariz, mantener la lengua apretada contra la base de los dos dientes centrales superiores y la barbilla contra el pecho, levantar el aire hacia arriba, es decir, elevar suavemente el *apana-vayu*. Esto se llama *padmasana*, la destructora de todas las enfermedades. Es difícil de lograr, pero la gente inteligente de este mundo puede aprenderlo. Manteniendo juntas ambas manos sobre las piernas, realizar firmemente la *padmasana*, manteniendo el mentón sobre el pecho y contemplándolo a él en la mente, hundiendo el *apana-vayu* (en *mula-bandha*) y, haciendo bajar el aire después de aspirar, juntar así el *prana* y el *apana* en el ombligo, obteniéndose así la inteligencia más alta con el despertar de la *shakti* (*kundalini*). El yogui que, en postura de *padmasana*, es capaz de controlar la respiración, sin duda se ve libre de ataduras."

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 8: "Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y, análogamente, el izquierdo sobre el muslo derecho, cruzar también las manos por detrás de la espalda y asir los dedos gordos de los pies también cruzados. Colocar la barbilla sobre el pecho y fijar la mirada en la punta de la nariz. Esta postura se llama *padmasana* (postura del loto). Esta postura destruye todas las enfermedades."

Comparar el *Siva Samhita*, iii, 88-91: "Describo ahora la *padmasana*, que previene (o cura) todas las enfermedades: cruzar las piernas y colocar cuidadosamente los pies sobre los muslos opuestos: el pie izquierdo sobre el muslo derecho y viceversa. Cruzar ambas manos y colocarlas similarmente sobre los muslos, mirando la punta de la nariz. Apretar la lengua contra la base de los dientes (la barbilla debe estar levantada, el pecho expandido), después aspirar lentamente el aire, llenar con fuerza el pecho de aire y expelerlo poco a poco, en una corriente continua. Esto no puede ser practicado por todo el mundo; sólo los sabios logran éxito en esta empresa. Al practicar esta postura, indudablemente, los aires vitales del estudiante quedan completamente equilibrados y fluyen armoniosamente a través del cuerpo. Sentado en la postura de *padmasana* y conociendo la acción del *prana* y del *apana*, cuando el yogui realiza el control de la respiración queda emancipado. Os digo la verdad; ésta es la verdad."

Una postura vinculada es *virasana* (postura del héroe; ver II. XXII), *Hatha Yoga Pradipika*, i, 23: "Un pie debe ponerse sobre el muslo opuesto; de la misma manera se procede con el otro pie. Esto se llama *virasana*."

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 17: "Una pierna (el pie derecho) debe colocarse sobre el muslo izquierdo, y el otro pie debe volverse hacia abajo. Esto se llama *virasana* (postura del héroe)."

miento del cuerpo"¹⁸. El requisito de mantener esta postura durante tres horas es la principal dificultad que explica mi tardanza en lograrla. Al principio me parecía imposible, pero no pasó mucho tiempo antes de que apreciaran los resultados de mis esfuerzos. Empecé manteniendo la postura un minuto, y añadía un minuto cada semana. Al final del primer mes me sentí cómodo en esta postura durante cinco minutos. Al final del segundo mes pude mantenerla quince minutos. A partir de este punto, adopté la costumbre de practicar *padmasana* en cuanto se presentaba la oportunidad. Esto me permitió repetir la postura varias veces al día. La verdadera piedra de tropiezo surgió cuando pude mantener media hora la posición, pues parecía imposible sobrepasar ese punto sin sufrimiento. Para aumentar el tiempo tomé la costumbre de sentarme con las piernas cruzadas cuando estaba estudiando. Sólo de esta manera pude elevar, eventualmente, el límite de tiempo. No es absolutamente necesario desarrollar la *padmasana* hasta este punto; sin embargo, no hay duda de que esto es muy importante para realizar las prácticas avanzadas de meditación. Para todos los propósitos prácticos de meditación, he llegado a la conclusión de que la *siddhasana* es suficiente; por lo tanto, no es necesario ponerse demasiado nervioso si la *padmasana* parece impracticable.

Cuando pude ejecutar la *padmasana*, se me dio instrucciones de practicar la siguiente serie de posturas afines: *kukutasana* (ver II. XXIII), *uttanakurmakasana* (ver II. XXIV), *yogasana* (ver II. XXV), *vajroli mudra*

¹⁸ *Yoga Sutras de Patañjali*, ii, 47: Vyasa es uno de los comentaristas más notables de los *Yoga Sutras* de Patañjali.

(ver II. XXVI) y pashini mudra (ver II. XXVII)¹⁴. Se me enseñó a desarrollar las dos últimas posturas en esta etapa, a fin de contar con fuerza suficiente para usarla en los estadios más avanzados. Las fotografías las explican apropiadamente.

Una de las posturas más importantes, que debí perfeccionar, es la llamada shirsasana (parada de cabeza, ver II. XXVIII), y merece un comentario especial. Esta postura no figura en los textos como asana, sino que se describe entre las mudras, con el nombre de *viparita karani* (el cuerpo invertido)¹⁵.

¹⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 25: "Al adoptar la postura padmasana y colocar las manos entre las rodillas y los muslos, elevándose sobre el suelo, con las palmas apoyándose en él, el yogui practica *kukutasana*."

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 31: "Sentarse en el suelo, cruzar las piernas en la postura padmasana, colocar las manos bajas, entre los muslos y las rodillas, pararse sobre las manos, soportando el cuerpo con los codos. Esto se llama *kukutasana* (postura del gallo)."

Hatha Yoga Pradipika, i, 26: "Después de adoptar la postura del gallo, asiendo el pescuezo al cruzar las manos detrás de la nuca y yaciendo en esta postura, como una tortuga, tocando el suelo con la espalda, se practica el *uttanakurmasana*."

Comparar *Gheranda Samhita*, ii, 33: "Asumir la postura del gallo, tomar el cuello con las manos y mantenerse extendido como una tortuga. Ésta es la *uttanakurmakasana*."

Ibid., 44-5: "Volver los pies hacia arriba, ponerlos sobre las rodillas; después, colocar las manos en el suelo, con las palmas hacia arriba; aspirar y fijar la mirada en la punta de la nariz. Ésta es la postura yóguica que adoptan los yoguis cuando practican el yoga."

Ibid., iii, 45: "Colocar las dos palmas en el suelo, levantar las dos piernas en el aire, hacia arriba, mientras la cabeza no toca tierra. Esto despierta la shakti, da longevidad y los sabios lo llaman *vajroli*."

Ibid., iii, 84: "Echar las dos piernas sobre el pescuezo, hacia atrás, manteniéndolas juntas en forma de pasha (lazo). Esto se llama la pashini mudra, que despierta la shakti (kundalini)."

¹⁵ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 78-81: "Encima del ombligo y debajo del paladar, respectivamente, están el *surya* y el *chandra*. El ejercicio, llamado viparita karani (cuerpo invertido) se aprende siguiendo las instrucciones del guru. Este ejercicio aumenta el apetito y, por lo tanto, quien lo practica debe tener comida abundante. Si la comida es escasa,

Sin tomar en cuenta el nombre utilizado, ésta es una de las posturas preliminares que el estudiante debe aprender. Como me fue designado cuando estaba aprendiendo las asanas, creo conveniente hablar de ella aquí. Del mismo modo que en el caso de todas las otras asanas, se me previno que debía proceder con mucha cautela. Mi maestro me aseguró que no había peligro para nadie que tuviera una salud normal, alguien que está consciente de los cambios sobrevenidos y que da el suficiente tiempo al organismo para acomodarse a la posición invertida. Al principio, me parecía imposible, especialmente cuando me enteré que el término medio de competencia estaba calculado en tres horas. Para lograr esta meta sin ninguna recaída, mi maestro me recomendó practicar diez segundos en la primera semana, y después fue añadiendo 30 segundos cada semana, hasta que llegamos a los quince minutos. Esto llevó varios meses. En este momento, se

el fuego lo consumirá inmediatamente. Colocar la cabeza en el suelo y los pies hacia el cielo, el primer día sólo un segundo, aumentando gradualmente el tiempo. Después de seis meses, ya no se verán arrugas ni pelo gris. Quien lo practique diariamente, aunque sólo sea por tres horas, vencerá a la muerte." Para obtener estos beneficios se debe ser un yogui experimentado.

Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 33-5: "El sol (la nadi o plexo solar) se encuentra en la raíz del ombligo, y la luna en la raíz del paladar; cuando el sol consume el néctar, el hombre queda sometido a la muerte. El proceso por el cual el sol es llevado hacia arriba, y la luna hacia abajo, se llama viparitakarani. Es una mudra sagrada en todos los tantras. Pon la cabeza en el suelo, con las manos extendidas, levanta las piernas y mantente firme en esta postura. Esto se llama *viparitakarani*."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 45-7: "Colocar la cabeza en el suelo, extender las piernas hacia arriba y hacerlas girar. Ésta es la viparita karani, mantenida en secreto en todos los tantras. El yogui que la practica diariamente durante tres horas conquistará a la muerte y no será destruido ni siquiera en la *pralaya* (disolución del universo al terminar un período mundial). El que bebe el néctar se vuelve igual a los siddhas; el que practica este bandha se convierte en un adepto entre todas las criaturas."

me aconsejó que repitiera la práctica dos veces al día, lo cual dio un total de treinta minutos. Después de un mes, añadí un período de práctica al mediodía y aumenté la duración a veinte minutos, lo cual sumaba ya una hora diaria. A partir de ahí, aumenté cinco minutos cada semana, hasta que llegué a un simple período de práctica de tres horas diarias. Para aumentar este tiempo en cada período, se me aconsejó que suspendiera la práctica del mediodía y aumentara la duración de los otros dos períodos. Eventualmente, abandoné el turno de la noche y mantuve la postura durante tres horas por vez.

Inmediatamente después de pararme de cabeza, la respiración se aceleraba; después, lentamente, se tranquilizaba y yo experimentaba una sensación general de descanso. Luego, se hacía sentir una tendencia a la inquietud. Tenía deseos de mover las piernas hacia todos lados. Poco después, el cuerpo se ponía caliente y empezaba a sudar. Se me dijo que ésta era la medida de mi capacidad, y que nunca debía tratar de prolongar la postura más allá de este punto. A medida que mi cuerpo se ponía más fuerte, tomaba más tiempo para la manifestación de esta nerviosidad. Cuando logré vencer esta tendencia, se me permitió aumentar la duración.

Uno de los problemas más difíciles que encontré para llegar a los *standards* más altos fue el problema creado por mi mente: ¿qué hacer con ella? En cuanto empezaba a sentir a más leve fatiga, mi mente comenzaba a divagar. En este momento, el maestro me enseñó a elegir un punto el nivel de los ojos cuando estaba parado sobre la cabeza, y a dirigir sobre este punto la atención de la mente. Rápidamente esto se convirtió en una costumbre, y mi mente se adoptó sin la menor noción del paso del

tiempo... De hecho, eventualmente, pude mantenerme una hora parado de cabeza, y aún más tiempo, sin tener más conocimiento del tiempo que pasaba que cuando estaba dormido.

Se me dio una serie de prácticas que debía usar cuando estaba parado de cabeza. Tenía que cruzar los pies, como en padmasana, después, lentamente, había que bajar las extremidades, hasta que las rodillas tocaran los brazos (ver II. XXIX), y después había que volver con las piernas cruzadas a la posición perpendicular, sin perder el equilibrio¹⁶. Realicé esto diez veces y puedo recomendarlo como un sistema muy bueno para desarrollar los músculos abdominales. Para mantener el equilibrio durante el ejercicio, cada movimiento debe ser ejecutado con cuidado y precaución. Realicé los mismos movimientos sin cruzar las piernas. Mientras estaba parado de cabeza, con los pies juntos, doblé las piernas hacia adelante, hasta que los dedos del pie tocaron el suelo, y después volví a la posición perpendicular. También se me permitió extender las piernas mientras estaba parado de cabeza. Separarlas haciendo "una apertura", y después girar el tronco, hasta que las piernas estaban en la posición opuesta a la posición primera. Estas prácticas se hacen para aliviar la monotonía y, al mismo tiempo, para desarrollar otros músculos del cuerpo. Toda la rutina requiere nada más que unos pocos minutos, y descubrí que era una ayuda excelente, en los primeros estadios, para aumentar mi fuerza. La mayor necesidad en todos los esfuerzos por lograr la postura es la capacidad de resistencia, y tales medidas son altamente aconsejables.

¹⁶ Esta variación no es mencionada en la literatura tradicional. Para más detalles, ver *Asanas*, págs. 69-72.

En lo referente a equipo, lo único que se necesita es una alfombrilla o estera. Cualquier cosa sólida servirá a ese propósito, pues el asiento debe ser firme y la espina dorsal tiene que estar erguida. No es aconsejable practicar esto después de comer; por lo tanto, hay que elegir, en el día, un momento en que el estómago esté vacío. La media tarde puede ser apropiada. El cuerpo debe estar caliente, para no correr el peligro de fatigar los músculos. También es recomendable practicar esto en agua caliente; sin embargo, en los Estados Unidos, bastará ejercitarse después del baño de sol, cuando ya se ha empezado a sudar. Según la teoría yoga, si todo exceso de humedad se elimina del cuerpo y las coyunturas, las posturas pueden ser ejecutadas con mayor facilidad, y el cuerpo experimentará menos dolor.

Para todas las asanas, basta simplemente, al comienzo, asumir la postura. Hay que repetir esto tres o cinco veces, y después emprender otra asana. Después de una semana, o más, será posible mantener cada asana diez o quince segundos. A partir de este momento, hay que dar pasos calculados y mantenerse siempre dentro de los límites de la prudencia.

No se requiere ningún orden especial. A mí se me permitió variar las asanas de acuerdo a mi deseo. En general, seguí la secuencia en que me habían sido relatadas, realizando en último término la parada de cabeza. Cuando trabajaba en las asanas, tenía la costumbre de practicar durante una hora u hora y media. A medida que aumentaba mi eficiencia y procuraba mantener una postura especial durante un largo período como en el caso de la parada de cabeza, el tiempo debió ser prolongado. Para lograr variedad y obtener el desarrollo de todos los

músculos, incluí en mi registro, de tiempo en tiempo, algunas de las asanas afines. Eventualmente, me familiaricé con todas, pero en ningún momento practiqué todas en una sesión.

Como mi entrenamiento no se hizo en condiciones de laboratorio, sólo puedo dar aquí informaciones generales. El efecto más notable fue un excelente tono físico. Los músculos se endurecieron, desapareció toda la grasa y disfruté de una sensación de bienestar, con las consecuencias mentales de semejante condición. Sin duda la investigación científica podría revelar muchos factores fisiológicos que, en esta obra, debo limitarme a describir.

PURIFICACIÓN

La finalidad del Hatha Yoga es el control de la respiración, pero esto no es posible mientras el cuerpo no ha sido totalmente purificado. El texto comienza a tratar el tema del pranayama con la siguiente cita:

"Una vez que se ha establecido la postura, el yogui que es dueño de sí mismo y que come alimentos sanos en moderación¹, debe practicar el pranayama, de acuerdo con las instrucciones de su guru². . . cuando todo el sistema de las nadis, que está lleno de impurezas, se ha limpiado, entonces el yogui es capaz de conservar el prañā³. . . Al terminar con las impurezas de las nadis, el

¹ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 60: "Una alimentación sobria es una alimentación en la cual tres cuartas partes del hambre se satisfacen con un alimento bien cocinado con ghee (mantequilla aclarada) y dulces, y se ingiere como una ofrenda a Shiva." Comparar *Gheranda Samhita*, v, 21-2: "... alimentos puros, suaves y frescos, deben ser ingeridos a fin de llenar la mitad del estómago; hay que alimentarse de jugos dulces, con placer, y dejar la otra parte del estómago vacía: esto se llama una dieta moderada. La mitad del estómago debe llenarse con alimentos, y una cuarta parte con agua; otra cuarta parte debe quedar vacía, a fin de practicar el pranayama."

² *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 1.

³ Comparar *Gheranda Samhita*, v, 34-5: El estudiante preguntó al maestro: "¡Océano de misericordia! ¿Cómo se purifican las nadis, qué es la purificación de las nadis? Quiero conocer todo esto: recítame."

aire puede ser controlado de acuerdo al deseo de cada uno, el apetito aumenta, el sonido divino se despierta y el cuerpo se vuelve sano. Si existe exceso de grasa o de flema en el cuerpo, deben practicarse previamente las seis clases de kriyas (deberes), pero quienes no padezcan del exceso de estas sustancias, no deben practicar estas disciplinas. Las seis clases son: dhauti, basti, neti, tratata⁴, nauli y kapala bhati. Éstas reciben el nombre de las seis acciones⁵.”

Se me pidió que aprendiera estas seis kriyas antes de entrar en el retiro. Por lo general, se dedica de uno a tres meses a este período preparatorio. En mi caso, dediqué nada más que tres semanas, dado que ya me había sometido a un entrenamiento físico. Todos deben apren-

Gheranda, el maestro, respondió: “El vayu no puede entrar a las nadis mientras éstas están llenas de impurezas. ¿Cómo puede realizarse así el pranayama? ¿Cómo puede haber conocimiento de tattvas (fuerzas sutiles de la naturaleza)? Por lo tanto, hay que empezar por purificar las nadis, y sólo después se practicará el pranayama.”

⁴ Esta práctica no se incluyó en mi programa de purificación del cuerpo, pues debí aprenderla durante mi período preliminar de entrenamiento como una preparación para los ejercicios avanzados de meditación. La técnica es simple. *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 31-2: “En estado tranquilo se debe mirar fijamente un pequeño punto, hasta que los ojos se llenan de lágrimas. Esto es llamado tratata por los acharyas. Tratata destruye las enfermedades de los ojos y mata la pereza, etc. Debe ser mantenido en absoluto secreto, como una caja de joyas.” Comparar *Gheranda Samhita*, i, 53-4: “Mirar fijamente, sin pestañear, cualquier objeto pequeño, hasta que las lágrimas empiecen a fluir. Esto se llama tratata, o la mirada del sabio. Al practicar este yoga, se obtiene la sambhavi mudra, y sin duda todas las enfermedades de los ojos quedan destruidas y se favorece la clarividencia.”

⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 1-22. Comparar *Gheranda Samhita*, i, 12. Este texto enumera los seis procesos de purificación: dhauti, basti, neti, lauliki, tratata y kapalabhati son los satkarmas, o las seis prácticas, conocidas como sadhana. Las inconsistencias serán examinadas más adelante. La importancia de estas prácticas está indicada por la importancia que se les atribuye en este texto autorizado.

der estas técnicas simples. Eligiendo una de ellas por vez, y dedicándole un poco de atención cada día, no encontré dificultades en el proceso de su adquisición.

“Dhauti” significa lavar, limpiar o purificar. El yogui debe prestar particular atención al interior de su cuerpo: a este fin se ha elaborado una técnica sencilla de purificación. “Una tira de unas tres pulgadas de ancho y quince codos de longitud, humedecida en agua tibia, debe ser tragada lentamente de la manera enseñada por el guru, y retirada nuevamente. Esto se llama el dhauti karma”⁶. La importancia que asigna la tradi-

⁶ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 24. Comparar *Gheranda Samhita*, i, 13-44: “Los dhautis son de cuatro clases y eliminan las impurezas del cuerpo. Son (A) ANTAR-DHAUTI (lavado interno); (B) DANTA-DHAUTI (lavado de los dientes); (C) HRD-DHAUTI (lavado del pecho); (D) MULASHO-DHANA (limpieza del recto). (A) ANTAR-DHAUTI se subdivide a su vez en cuatro partes: vatasara (purificación del viento), varisara (purificación del agua), vahnisara (purificación del fuego) y bahishkrta. VATASARA-DHAUTI: contraer la boca como el pico del cuervo e inhalar lentamente el aire, llenando el estómago poco a poco, y moviendo allí el aire. Después, lentamente, echar el aire por el conducto inferior. El vatasara es un proceso secreto, que purifica el cuerpo, destruye todas las enfermedades y aumenta el jugo gástrico. VARISARA-DHAUTI: llenar la boca de agua hasta la garganta y luego beberla lentamente; después, hacerla pasar por el estómago, llevándola hacia abajo y echándola por el recto. Este proceso debe mantenerse muy secreto. Purifica el cuerpo y si se practica cuidadosamente se obtiene un cuerpo luminoso o resplandeciente. El varisara es el dhauti más elevado. El que lo practica con facilidad purifica su sucio cuerpo y lo transforma en un cuerpo resplandeciente. AGNISARA o purificación del fuego: apretar el nudo del ombligo o los intestinos contra la espina dorsal un centenar de veces. Esto es el agnisara, o proceso del fuego. Este da el triunfo en la práctica del yoga, cura todas las enfermedades del estómago (jugos gástricos) y aumenta el fuego interno. Esta forma de dhauti debe mantenerse en secreto y los dioses mismos tienen dificultad en alcanzarlo. Por este dhauti solo se obtiene un cuerpo luminoso. BAHISHKRTA-DHAUTI: mediante kakachafichu, o mudra del pico del cuervo, llenar de aire el estómago, mantenerlo allí durante una hora y media y luego hacerlo bajar hacia los intestinos. Este dhauti debe mantenerse en gran secreto y no debe ser revelado a nadie. Después, con el cuerpo metido en el agua hasta el ombligo, sacar las shakti-nadis

ción a esta práctica puede apreciarse en el verso siguiente: "no hay ninguna duda de que la tos, el asma, la dilatación del bazo, la letra y veinte distintas clases de

(intestino grueso), lavar las nadis con las manos hasta que haya desaparecido toda la suciedad; lavar cuidadosamente y luego introducir las nuevamente en el abdomen. Este procedimiento debe mantenerse en secreto. No es alcanzado fácilmente ni siquiera por los dioses. Tan sólo con este dhauti se obtiene el deva-deha (cuerpo divino). Mientras una persona no tenga el poder de retener el aliento durante una hora y media, o de retener el aire en el estómago durante ese tiempo, no podrá lograr este gran dhauti o purificación, conocido como bahishkrtadhauti. (B) DANTA-DHAUTI, o purificación de los dientes. El danta-dhauti es de cinco clases; lavado de los dientes, de la raíz de la lengua, de la boca de cada una de las trompas de Eustaquio y de los senos frontales. DANTA-MULA-DHAUTI: frotar los dientes con polvo catechu, o con tierra, hasta que hayan desaparecido todas las suciedades. Este lavado de dientes es un gran dhauti y un procedimiento importante en la práctica del yoga para los yoguis. Debe realizarse diariamente, por las mañanas, para mantener los dientes. Los yoguis lo aprueban para la purificación. JIHA-SHODHANA, o dhauti de la lengua: describiré ahora el método de lavado de la lengua. El alargamiento de la lengua destruye la vejez, la muerte y la enfermedad. Juntar los tres dedos que se conocen como el índice, el mayor y el anular, meterlos en la garganta y frotar prolijamente y limpiar la raíz de la lengua y, lavando de nuevo, echar fuera las flemas. Después lavar la lengua y frotarla con mantequilla y leche una y otra vez. Luego, sujetando la punta de la lengua con un instrumento de hierro, estirarla poco a poco. Debe realizarse esto diligentemente, antes de la salida y la puesta del sol. Al proceder así, se logra el alargamiento de la lengua. KARNA-DHAUTI, o limpieza de los oídos: lavar los dos orificios de las orejas con el índice y el anular. Practicando esto todos los días, se escuchan los sonidos místicos. KAPALA-RANDHRA-DHAUTI: frotar con el pulgar de la mano derecha la depresión de la frente que está cerca del puente de la nariz. Mediante la práctica de este yoga, las enfermedades que provienen de los trastornos de los humores flemáticos se curan. Las arterias se purifican y se obtiene la clarividencia. Esto debe practicarse diariamente, después de despertar del sueño, de las comidas, y al atardecer. (C) HRD-DHAUTI o purificación del pecho (o más bien de la garganta) es de tres clases, por ejemplo con un danda (palo), por el vama (vómito) o con un vasas (trapo). DANDA-DHAUTI: tomar un tallo de plátano, de haridra o un junco e introducirlo lentamente en la garganta, retirándolo luego lentamente. Mediante esta operación todas las flemas, la bilis y otras impurezas se echan fuera de la boca. Mediante este danda-dhauti se cura sin ninguna duda toda enfermedad al corazón. VAMANA-DHAUTI: después de la comida, el estudiante sabio debe beber agua hasta que ésta llega a la garganta y

enfermedades producidas por la flema, desaparecen con la práctica del dhauti karma"⁷.

Conviene empezar con una cinta de unos tres pies de largo. Llegué a la conclusión de que una venda corriente de cuatro pulgadas de largo satisface todos los requisitos. Se debe empezar poniendo la cinta en un recipiente y, cuando está bien impregnada de líquido, meterla por la garganta, tan abajo como sea posible, y efectuar la acción de comer y tragar. Esto habrá de favorecer el movimiento de la garganta, que debe apresar la tela. Pueden producirse algunos espasmos, pero pasarán rápidamente, del mismo modo que toda forma de irritación que se experimente. En unos pocos días, la garganta y el estómago se acostumbrarán a la práctica. No se debe tratar de realizar el empeño el primer día. Yo empecé con unas pocas pulgadas y aumenté un poco la longitud cada día, hasta tragar la cantidad necesaria de 22 pies y medio.

después, mirando hacia arriba por un tiempo, debe vomitarla. La práctica diaria de este yoga logra la curación de los trastornos provocados por la flema y la bilis. VASO-DHAUTI: tragar lentamente una tela delgada de cuatro dedos de ancho y retirarla después. Esto se llama vaso-dhauti. Cura los gúlicos, o enfermedades abdominales, la fiebre, la dilatación del bazo, la lepra y otros trastornos de la flema y la bilis, y diariamente el discípulo obtiene salud, fuerza y ánimo. (D) MULA-SHODANA, o purificación del recto: el apanavayu no fluye libremente mientras el recto no ha sido purificado. Por lo tanto debe practicarse con sumo cuidado esta purificación del intestino grueso. Con un tallo de la raíz de la haridra (turmerico) o el dedo mayor, debe limpiarse cuidadosamente, una y otra vez, el recto con agua. Esto destruye la constipación, la indigestión y la dispepsia, aumenta la belleza y el vigor del cuerpo y vivifica la esfera del fuego (el jugo gástrico)." No hay ninguna necesidad de que el estudiante practique todas estas técnicas. Las técnicas de importancia primordial serán examinadas por separado.

⁷ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 25. A fin de entender estas consideraciones, habría que estudiar la forma de medicina india llamada aryuvedha. Los textos más autorizados son los Susruta, en tres volúmenes, y los Charaka, en cuatro. El estudiante que desee ser independiente de un maestro debe realizar un estudio exhaustivo del tema.

Con un poco de paciencia, cualquiera puede dominar esta técnica en un término de tres semanas.

Yo realizaba esta práctica durante diez a quince minutos por día y después, sin tomar en cuenta los resultados, dejaba de lado el ejercicio hasta el día siguiente. De este modo, las delicadas paredes de la garganta no se ven expuestas a un esfuerzo excesivo. La primera tarea consiste en adecuar los músculos a esta intromisión de afuera. Una vez que esto se ha logrado, el tiempo y la práctica desarrollarán la necesaria fuerza para tragar toda la cinta. Para vencer la dificultad que encontraba en esta etapa inicial, me resultó útil endulzar el agua en que mojaba la tela. En unas pocas ocasiones ensopé la cinta en leche.

La extracción de la cinta constituye la parte más sencilla del ejercicio. El problema consiste en mantener la tela en el estómago, pues en cuanto se acumula allí, hay una tendencia a arrojarla. Pude comprobar que, después de descansar unos pocos segundos, los espasmos desaparecían. Una vez que se ha tragado la tela, hay que estrujar el estómago, a fin de lograr una limpieza completa. Después hay que inclinarse sobre un recipiente y tirar suavemente del extremo de la cinta, manteniendo la boca como si se fuera a bostezar. Si se contrae la garganta, hay que detenerse unos pocos segundos, y la contracción pasará. No es menester tirar con fuerza, pues no hay nada que temer. Al cabo de unos pocos días, pude ejecutar todo el procedimiento sin la menor dificultad.

La experiencia recomienda que, en caso de usar una venda medicina común de cuatro pulgadas, se tome la medida primordial de seguridad que consiste en hacer un nudo en el punto en que termina la parte que ha de

ser usada, dejando tres o cuatro pies extras, que no habrán de tragarse. Al perfeccionar estas prácticas, el estudiante se vuelve más audaz, y frecuentemente la curiosidad crea muchos problemas inesperados. Es posible que se quiera tragar toda la cinta y, en caso de accidente, se puede soltar la punta, y el estudiante se encontrará con la tela en el estómago y ninguna punta de donde tirar. Si esto ocurriera, el problema no será el planteado por el estómago, sino el planteado por la mente, dado que el practicante habrá de prever toda clase de catástrofes. Esto me ha ocurrido —de aquí que formule esta advertencia—. Si se presenta el caso, hay que beber una solución concentrada de agua salada o cualquier otro emético, y el estómago echará fuera la cinta inmediatamente. Cuando la tela ha estado veinte minutos en el estómago, más o menos, empezará a moverse y a pasar por el píloro. Aun en este caso, no hay nada que temer; hay que hacer un poco de fuerza, y los músculos dejarán de funcionar. Para evitar estas innecesarias catástrofes, conviene no dejar la tela en el estómago más de veinte minutos, dejando siempre fuera unos dos pies de cinta.

Siguiendo estas instrucciones, el estudiante medio podrá aprender esta técnica en unas tres semanas. Sin embargo, yo me encontré con que necesitaba un mes entero para adquirir la fuerza suficiente para tragar la cinta en diez minutos, que es el tiempo que se suele asignar corrientemente a esta operación. Esta práctica debe ser ejecutada durante uno o dos meses. Después puede ser dejada de lado y emprender el estudio de otra. Si pasa mucho tiempo sin que se presente la ocasión de practicarla, no llevará más que unos pocos días el acostumbrar

la garganta a la tela. No surgirá ninguna dificultad especial.

Es la costumbre practicar este ejercicio todas las mañanas en el período preparatorio del retiro. Una vez que el organismo está plenamente limpio, que se ha establecido el nuevo sistema de vida, puede prescindirse de este ejercicio. Sin embargo, se me recomendó que continuara con él hasta el momento en que llegué a ser eficiente en la práctica del pranayama.

Existe otra forma de dhauti que puede aprenderse ventajosamente, sobre todo cuando no se cuenta con una cinta. Es el llamado *vamana dhauti*⁸. La técnica es sencilla. Hay que beber ocho o nueve vasos de agua, bastantes como para que el agua llegue hasta la garganta. Esto creará una sensación de náusea y no habrá dificultades de vaciar el estómago de todo su contenido. Al principio, a fin de lograr una evacuación completa del estómago, yo tenía que hacer un masaje de la raíz de la lengua con los dedos. Después de un poco de práctica, pude vaciar voluntariamente el estómago. Cuando logré este estadio, me bastaba beber tan sólo unos pocos vasos de agua y manipular el estómago unos pocos minutos para lograr la evacuación.

Otra técnica (que sigue en orden de importancia), y

⁸ *Gheranda Samhita*, i, 39. Ver la referencia previa, en la cual se da la descripción clásica. En cuanto a las formas secas, ver *ibid.*, iii, 86-7: "Contraer los labios como el pico del cuerpo y absorber muy lentamente el aire. Ésta es la mudra *kaki* (cuervo), vencedora de todas las enfermedades. La *kaki mudra* es una gran mudra, mantenida en secreto en todos los tantras. En virtud de ella, uno se vuelve libre de las enfermedades, como el cuervo." *Ibid.*, 92-3: "Después de tender el rostro hacia adelante, hay que beber el agua con el esófago: esto se llama *bhujangini mudra* (mudra de la serpiente), destructora de la decadencia y de la muerte. Esta mudra de la serpiente destruye rápidamente todas las enfermedades del estómago, especialmente la indigestión, la dispepsia, etc."

que describe el texto, destinada a limpiar el cuerpo, es la llamada *basti*.

"De cuclillas y con el agua hasta el ombligo, introducir un tubo de seis pulgadas de longitud y una media pulgada de diámetro, abierto por ambos lados, en el recto; el ano debe contraerse y el agua será absorbida y luego arrojada. Esta limpieza se llama *basti karma* (acción de la jeringa). Practicando este *basti karma*, el cólico, la dilatación del bazo, la hidropesía, provenientes de los desórdenes del *vatta* (aire), la *pitta* (bilis) y el *kafa* (flema)⁹ son curados. Practicando este *basti* con agua, los *dhattus*¹⁰, los *indriyas*¹¹ y la mente se vuelven claros. Da brillo y luminosidad al cuerpo, y aumenta el apetito. Todos los achaques desaparecen¹².

Cuando se pone el practicante a aprender el *basti*, se da por supuesto que la *ashvini mudra* y el *nauli* ya están

⁹ Estos son los principios básicos de su sistema de fisiología. Ver *Susruta*, Introducción y *passim*.

¹⁰ Estos son los elementos fundamentales del cuerpo: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen. Ver *Susruta*, Introducción y *passim*.

¹¹ Los *indriyas* designan las facultades de percepción y de acción. Se los conoce como los cinco sentidos cognoscentes y actuantes. Los primeros son las capacidades de oír, sentir, ver, tocar y oler. Los últimos son las capacidades de hablar, procrear, eliminar, aspirar y trasladarse. La filosofía *samkhya* desarrolla estos conceptos.

¹² *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 26-8. Comparar *Gheranda Samhita*, i, 45-9: "Los *vastis* descritos son de dos clases: *jala-vasti* (o *vasti* del agua) y *sushkavasti* (o *vasti* seco). El *vasti* del agua se realiza en el agua, y el *vasti* seco en tierra. **JALA-VASTI**: después de sumergirse en el agua hasta el ombligo y adoptar la postura llamada *utkatasana*, el estudiante debe contraer y dilatar los esfínteres anales. Esto se llama *jala-vasti*. Este ejercicio cura la *prameha* (trastornos urinarios), la *udavarta* (trastornos digestivos) y la *kruravayu* (trastornos respiratorios). El cuerpo se libra de todas las enfermedades, y se vuelve tan hermoso como el dios Cupido. **STHALA-VASTI**: después de adoptar la postura llamada *paschimottana*, mover lentamente los intestinos hacia abajo; luego contraer y dilatar el esfínter del ano mediante *ashvini-mudra*. Con esta práctica de yoga se destruye para

dominados. Esto habrá de explicarse más adelante¹³. El estudiante no encontrará en tal caso ningún problema para llevar a cabo la técnica descrita en el texto. Ésta puede efectuarse con una cánula corriente para enemas y un baño lleno de agua. Hay que introducir la cánula, estando en cuclillas, con el agua hasta el ombligo, y entonces practicar el nauli. Me encontré con que podía obtener los resultados deseados desde el primer momento. El aislamiento de los músculos rectos por obra del nauli crea un vacío que absorbe el agua. Cuando falta el aliento, hay que retirar la cánula y descansar un momento; después, se repite la operación. Lleva tan sólo unos pocos segundos absorber el agua suficiente; de tal modo que esto puede realizarse en una sola exhalación. Se trata tan sólo de la conveniencia de cada cual: se puede respirar tantas veces como sea cómodo.

Se me pidió que aprendiera a hacer este ejercicio sin ayuda de una cánula, del modo siguiente: separar los pies a una distancia de un pie y adoptar una posición en cuclillas, con los brazos cruzados sobre las rodillas flexionadas. El propósito de esta postura es el permitir que pueda ejercerse el necesario esfuerzo muscular y desplazarse hasta que se encuentra una posición cómoda. En esta postura, hay que vaciar los pulmones y hacer fuerza con el recto hacia afuera; después se hace fuerza hacia dentro. Esto requiere una vigorosa acción muscular. Cuando está cerrado, y aun se está en la posición primera, y manteniendo la respiración, se debe practicar el nauli, que aísla los músculos rectos del abdomen. Si la

siempre la constipación, se aumenta el fuego gástrico y se cura la flatulencia. Estas prácticas no se mencionan en el *Siva Samhita*.

¹³ Ver más adelante las descripciones de nauli y ashvini mudra.

acción es lo suficientemente fuerte, los esfínteres anales se abrirán y entrará el agua. En este momento faltará la respiración y será necesario descansar un poco. La próxima vez no será necesario hacer fuerza con el recto hacia afuera: bastará con entrarlo y practicar nauli. El éxito depende puramente de la perfección del nauli y de la ashvini mudra. No se me hizo conocer la técnica del basti hasta que hube perfeccionado las prácticas de nauli y ashvini, que habré de describir más adelante. Por esta razón, pude lograr el éxito después de dos o tres experimentos, que fueron necesarios para poner en claro el sentido de las instrucciones. Si no puede lograrse el éxito después de ejecutar todos los movimientos, los esfínteres pueden abrirse con los dedos, que habrán de retirarse en cuanto empieza a entrar el agua.

Este ejercicio debe practicarse cuando nos levantamos por las mañanas, antes de haber introducido nada en el estómago. No es esencial utilizar una gran cantidad de agua. También puede practicarse con una pequeña cantidad. En muchas ocasiones he podido hacer este ejercicio con un pequeño recipiente de agua. En tales casos no tuve dificultades excepcionales, salvo que se requirió un esfuerzo algo mayor para absorber el agua. En cuanto el colon está lleno de agua, el aislamiento de los músculos rectos, que giran de izquierda a derecha, hace posible que el agua circule por el intestino grueso. Cuando ya es tiempo de echar el agua, hay que girar los músculos de derecha a izquierda. También resulta conveniente imprimir un movimiento ondulatorio al abdomen de arriba a abajo: esto eliminará los restos de líquido. En caso de que se presente cualquier dificultad para librarse del agua, es posible resolverla mediante el uso de mayu-

rasana¹⁴, que permite inundar el colon. A este fin, las piernas deben estar abiertas y la postura habrá de mantenerse por lo menos treinta segundos, después de los cuales puede repetirse mayurasana si fuere necesario.

Las ventajas de esta práctica son evidentes. Me resultó conveniente incluirla como parte de mi rutina diaria para asegurar un conducto intestinal limpio. Cuando la dieta es tan reducida, no existen muchos residuos; sin embargo, es necesario mantener al organismo libre de los pequeños depósitos de desperdicios que forma la función metabólica normal del cuerpo. Encontré que basti resulta plenamente satisfactorio para esta finalidad. Cualquiera persona que viva en una ciudad moderna puede albergar algunas dudas sobre el sentido práctico de este ejercicio, en vista de los métodos modernos de irrigación del colon. Pero debe recordarse que estas prácticas fueron ideadas siglos antes del nacimiento de nuestra civilización occidental y estaban destinadas a personas que vivían en un ambiente material muy primitivo. El yogui lleva a cabo estas prácticas, por lo general, en una cueva, o en un rincón aislado de la selva. En estos lugares no se cuenta con comodidades: nada más que un arroyuelo y la necesidad de limpiar el interior del organismo. En cuanto se ha dominado la técnica de este ejercicio, resulta difícil concebir algún método más conveniente.

La siguiente práctica de purificación es el neti. Es fácil de describir:

“Un cordón filamentos, suave, de unas seis pulgadas de largo, debe pasarse por la entrada de la nariz y sacarse

¹⁴ Esta postura ya se ha descrito en la pág. 32.

por la boca. Esto es llamado por los adeptos el neti karma. El neti es el limpiador del cerebro y el dador de vista divina. Rápidamente destruye todas las enfermedades de las regiones cervical y escapular”¹⁵.

La manera más simple de realizar esto consistió para mí en comprar una sonda: la más pequeña que logré encontrar. Eché un poco de lado la cabeza y metí la sonda en la nariz, manteniéndole lo más horizontal que pude. No debe procederse brusca ni rápidamente, a fin de que las delicadas mucosas tengan tiempo suficiente para adaptarse. Finalmente, se llegará a la terminación del conducto, el punto en que la nariz se une con la garganta. Entonces tan sólo se requiere meter los dedos en la boca y retirar la sonda. Si se presenta alguna dificultad al asir la sonda, se puede toser un poco, lo cual contribuirá a que pueda agarrarse. Cuando los dos extremos de la sonda están en la mano, se debe tirar de uno y otro lado varias veces, antes de retirarla por la boca. Esto determina una abundante secreción de saliva, y estimula toda la región de las fosas nasales. Un sucedáneo de esta técnica consiste en absorber agua por la nariz y echarla por la boca; después se invierte el proceso, tomando agua por la boca y echándola por la nariz¹⁶.

¹⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 29-30. Comparar *Gheranda Samhita*, i, 50-1: “Tomar una cinta delgada, que mida la mitad de un codo e introducirla por los agujeros de la nariz, haciéndola llegar a la boca. Esto se llama neti kriya. Mediante la práctica de neti kriya se obtiene el khechari siddhi. Se destruyen así los trastornos de la flema y se obtiene la clarividencia, o visión clara.”

¹⁶ Estos dos métodos no se mencionan en el *Hatha Yoga Pradipika*. El *Gheranda Samhita* los describe como formas de kapalabhati; ver i, 55-60: “El kapalabhati es de tres clases: vama-krama, vyut-krama y shit-krama. (Krama significa realización, método o línea de conducta; vama significa izquierda; vyut es “un procedimiento inverso”, shit es “un

Este último procedimiento es mucho más difícil y requiere un cierto grado de experimentación de parte del estudiante; sin embargo, no es demasiado difícil.

Se toma un buche de agua y se lo mantiene en la garganta, sin tragarlo; se cierra la boca y se golpea con la lengua el paladar, ejerciendo presión y sin permitir que el agua tenga más salida que la nariz. Al mismo tiempo se inclina la cabeza hacia adelante y se expelen aire por la nariz. Debe ser posible realizar esto después de practicar varias veces al día, durante una semana. Los primeros esfuerzos se verán entorpecidos por sensaciones extrañas, pero éstas pasarán pronto: no hay ningún peligro y los resultados merecen el esfuerzo del aprendizaje. He descubierto que éste es un excelente método para limpiar la cabeza y evitar en consecuencia los resfríos. Esta técnica no es esencial, como cualificación para la práctica del yoga; sin embargo, merece ser conocida.

sonido sibilante". Destruyen los trastornos de la flema.) VAMA-KRAMA: inspirar aire por el orificio izquierdo de la nariz y echarlo por el derecho; absorber nuevamente por el derecho y echar por el izquierdo. Esta inspiración y espiración deben realizarse sin ejercer ninguna fuerza. Esta práctica destruye los trastornos de la flema. VYUT-KRAMA: tomar agua por los dos agujeros de la nariz y echarla por la boca lentamente. Esto se llama vyut-krama, que destruye los trastornos de la flema. SHIT-KRAMA: absorber agua con la boca y echarla por la nariz. Mediante esta práctica del yoga, uno se vuelve semejante al dios Cupido. La vejez nunca llega al practicante, y la decrepitud no habrá de desfigurarlo. El cuerpo se mantiene saludable, elástico, y los trastornos de la flema son eliminados.

Una práctica semejante es clasificada como mudra. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 88-91: "De pie hasta el pescuezo en el agua, absorber agua por la nariz y echarla por la boca. Después, absorber agua por la boca y echarla por la nariz. Repítase este procedimiento una y otra vez. Esto se llama matangini mudra (mudra del elefante), destructora de la decadencia y de la muerte. En un lugar solitario, libre de intromisión humana, debe practicarse con atención fija la mudra del elefante. Al proceder así, el discípulo se vuelve fuerte como el elefante. Dondequiera que esté, con este procedimiento el yogui obtiene un gran placer; por lo tanto, esta mudra debe practicarse con sumo cuidado."

La práctica siguiente representa el fundamento de todo el trabajo avanzado y debe ser controlada por el estudiante. Se llama uddiyana. En los textos se la clasifica como una mudra; sin embargo, debe ser perfeccionada a la brevedad posible.

"Los yoguis le llaman uddiyana porque mediante esta práctica el prana (hálito-vayú) vuela (fluye) por la sushumna¹⁷. Uddiyana (que significa elevarse) es llamada así porque el gran pájaro prana (aliento) atado a él vuela sin sentir cansancio. Se explica a continuación. La parte del estómago que está encima del ombligo se hunde en dirección a la columna vertebral. Este uddiyana bandha es como un león para el elefante de la muerte. El uddiyana siempre resulta fácil cuando se lo aprende con un guru. Quien lo practica se vuelve joven en caso de ser viejo. Las partes que están por encima y debajo del ombligo deben ser hundidas en dirección a la columna vertebral. La práctica de este ejercicio durante seis meses permite conquistar la muerte sin ninguna duda¹⁸. Entre todos los bandhas, uddiyana es el mejor; al adquirir un control firme del mismo, la liberación se produce espontáneamente"¹⁹.

¹⁷ El canal de la columna vertebral por el cual se supone que pasa el hálito vital.

¹⁸ A fin de entender las declaraciones de esta clase, el estudiante puede consultar el *Libro Tibetano de los Muertos*, de W. Y. Evans-Wentz.

¹⁹ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 54-9. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 10-11: "Contraer las vísceras que están por encima y por debajo del ombligo en dirección a la espalda, de modo que los órganos abdominales puedan tocar la espalda. El que practica este uddiyana (vuelo) sin cesar, conquista la muerte. (El gran pájaro —el aliento— gracias a este procedimiento queda retenido en la sushumna y vuela [se mueve] únicamente en este lugar.) Entre todos los bandhas, éste es el mejor. Mediante la práctica completa del mismo, se obtiene fácilmente la emancipación."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 48-52: "Cuando los intestinos están en-

Una descripción más detallada permitirá comprender más claramente esta práctica. Pararse con los pies separados y las manos descansando sobre las piernas ligeramente flexionadas. Una vez que la postura es cómoda, hay que vaciar los pulmones. Una vez que haya echado fuera el aire, contraer vigorosamente los músculos abdominales, elevando las vísceras hasta que se produzca un profundo hueco debajo del diafragma (ver Il. XXXII)²⁰. Debe ser posible colocar los dos puños en el hueco que se forma. Entonces hay que descansar bruscamente. Se debe repetir esta contracción y descanso alternados diez veces, antes de respirar otra vez. Esto se llama una vuelta de diez movimientos. Antes de la vuelta siguiente, hay que pararse y descansar unos pocos segundos, hasta que se establece la respiración normal. Nunca debe forzarse ningún ejercicio ni imponer al organismo ninguna tensión. Si el ejercicio produce una fatiga excesiva, hay que rebajar la serie a la mitad. Las prácticas del yoga están destinadas a fortalecer el organismo, y esto

cima y debajo del ombligo son llevados a la parte izquierda, esto se llama uddana-bandha, los destructores de todos los pecados y los pesares. Las vísceras del lado izquierdo de la cavidad abdominal deben ser llevadas arriba del ombligo. Éste es el uddana-bandha, el león para el elefante de la muerte. El yogui que lo practica asiduamente cuatro veces por día purifica así su ombligo, y de este modo se purifican los aires. Practicándolo durante seis meses el yogui puede estar seguro de conquistar la muerte; el fuego gástrico se aviva y se produce un aumento de los fluidos del cuerpo. Mediante esta práctica, en consecuencia, también se obtienen los vighrahasiddhi (poderes de expansión). Todas las enfermedades del yogui son destruidas con esta práctica. Después de aprender el método de un guru, el yogui sabio debe practicar esto con sumo cuidado. Esta mudra, la más inaccesible de todas, debe ser ejecutada en un lugar tranquilo y apartado."

²⁰ Una práctica complementaria que se usa frecuentemente para permitir el desarrollo de esta posición es descrita en el *Gheranda Samhita*, iii, 61: "Ahuecar el abdomen como si fuera un tanque. Esto se llama la tadagimudra (mudra del tanque), la destructora de la decadencia y de la muerte."

requiere tiempo. Una vez que se ha descansado, hay que dejar reposar los pulmones y repetir la serie otras diez veces. El individuo normal podrá hacer cinco series; sin embargo, si se siente algún dolor o la respiración se hace difícil, hay que empezar con tres. Al cabo de una semana de tiempo, se pueden añadir cinco series. Naturalmente, esto habrá de variar para cada individuo, de acuerdo a su edad, su estructura física y su condición en el momento de iniciar las prácticas. Cuando uno tiene ya una idea de su capacidad, y ha acostumbrado el cuerpo al ejercicio, es posible aumentar el número de movimientos de cada serie. Sin embargo, no se debe sacrificar el vigor de la contracción a la velocidad que habrá de adquirirse a su debido tiempo.

Un esbozo del plan general que seguí al desarrollar esta práctica puede ser una ayuda útil: sin embargo, no pretende ser definitiva. Cada individuo debe encontrar su propio procedimiento. No pasó mucho tiempo y yo ya podía ejecutar veinte contracciones en cada exhalación por diez vueltas. Mantuve este ritmo durante un mes. Al cabo de éste, los músculos se habían endurecido y practiqué todas las mañanas y al atardecer, antes de la comida. Al cabo de otro mes, añadí cinco vueltas cada semana a mi programa diario, y continué repitiendo las sesiones dos veces por día. Cuando alcancé un total de quinientas contracciones en cada práctica, utilicé este *standard* durante un mes, antes de añadir nuevas vueltas. Mi próximo objetivo fue el de 750 contracciones. Esto se considera el límite mínimo cuando se practica el yoga.

Cuando desaparecieron todos los signos de esfuerzo y me sentía tan descansado al término de mi período de práctica como en el momento de iniciarlo, aumenté el

número de contracciones con cada exhalación, hasta que pude ejecutar cincuenta contracciones por vez. Llegué a este límite en forma lenta y graduada: en ningún momento forcé el ejercicio. No había pasado mucho tiempo y ya podía ejecutar mil contracciones dos veces al día. Después de otros treinta días siguiendo este ritmo, dejé el período de práctica vespertino y aumenté el número total de las series de la mañana, hasta que alcancé un máximo de 1500 contracciones.

La totalidad de la práctica requiere de treinta a cuarenta minutos, según la extensión de los intervalos entre las series. Nada se gana aumentando el número de contracciones por vez. No es más que una conveniencia: no se debe sacrificar la exactitud a la velocidad. Recibí instrucciones para alcanzar este grado de eficiencia lentamente y luego mantenerlo durante un período de tres meses. Al cabo de ellos la práctica se consideró dominada; a partir de entonces uno tiene el privilegio de practicarla cuando parezca conveniente o las circunstancias lo exijan. Para los fines corrientes de la vida 100 ó 200 contracciones son suficientes, pero el estudiante que desea alcanzar las prácticas más avanzadas del yoga debe empezar desde un principio por dominar esta técnica, que constituye un punto de partida importante.

El paso siguiente en mi programa fue el nauli²¹. El estudiante que haya dedicado seis meses al uddiyana está

²¹ Comparar *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 33-4: "Sentándose sobre los dedos gordos de los pies, con los talones sobre el suelo y las palmas de las manos descansando en él, inclinándose, hay que mover el abdomen enérgicamente de izquierda a derecha, como cuando se vomita. Éste es llamado por los adeptos el nauli karma, que cura la dispepsia, fortalece el apetito y la digestión y es como la diosa de la creación, que inspira felicidad. Esta práctica cura todos los trastornos. Este nauli es un exce-

en condiciones de dar este paso, que consiste en aislar y hacer girar los rectos abdominales, los músculos lisos del abdomen. Se adopta la misma posición inicial del uddiyana, pero en vez de colocar las manos tan abajo sobre los muslos, hay que levantarlas un poco y poner los brazos de modo que los dedos queden sobre la cara interna del muslo y no sobre la externa, como en la otra posición. Esto permite que se logre un punto de apoyo mejor. Vaciar los pulmones y contraer todos los músculos de la zona abdominal. Manteniendo esta posición, aislar los músculos y hacerlos avanzar hacia afuera (ver II. XXXIV). El estudiante deberá experimentar diversas formas de obtener el control de estos músculos; sin embargo, antes de empezar, es sumamente importante lograr un grado de eficiencia cómoda en la práctica del uddiyana. Tan sólo en tal caso este nuevo ejercicio resultará fácil. Si el nauli parece inalcanzable en un comienzo, no hay que desesperar: vuélvase a la práctica del uddiyana y el nauli podrá realizarse con el tiempo.

Después de haber aislado los músculos, de modo que sea posible empujarlos hacia adelante y hundirlos hacia atrás, el estudiante debe procurar el control separado de cada uno de estos músculos. Esto se logra inclinándose ligeramente hacia la izquierda y aflojando el músculo del lado derecho. En esta posición, es posible trabajar sobre

lente ejercicio del Hatha Yoga." En vez de esta práctica, *Gheranda Samhita*, i, 52, describe otra: "Mover enérgicamente el estómago y los intestinos de un lado a otro. Esto se llama lauliki yoga, que destruye todas las enfermedades y aumenta el fuego del cuerpo." Se me enseñó lauliki en la forma expuesta aquí. Puede ser empleado por individuos físicamente capaces de aprender el nauli en la forma descrita en este libro. Hay momentos en que el lauliki es plenamente satisfactorio, pero el estudiante debe tratar de dominar el nauli, que constituye uno de los requisitos fundamentales para quien desea llegar a ejecutar las prácticas más avanzadas.

el músculo del lado izquierdo independientemente del otro (ver Il. XXXV). También debe practicarse el movimiento contrario (ver Il. XXXVI). El próximo paso consiste en hacer girar los músculos de un lado a otro. Debe empezarse por hacerlos girar lentamente de izquierda a derecha. Esto habrá de realizarse diez veces por cada inhalación y se llama una vuelta de diez movimientos. Reanudar la respiración normal durante unos segundos y después invertir el proceso, girando los músculos de derecha a izquierda diez veces. Ya no queda nada por hacer, salvo robustecer estos músculos.

Esta práctica requiere fuerzas considerablemente superiores a las que exige el uddiyana, pero mediante una disciplina regulada puede alcanzarse el mismo número de repeticiones del ejercicio anterior en un plazo de un año. Yo empecé trabajando los músculos hacia atrás y hacia adelante diez veces con cada toma de aire. Después de descansar, trabajaba con el músculo de la izquierda diez veces. Después de otra exhalación, empezaba a trabajar con el músculo de la derecha. Al cabo de mi primer año de práctica de uddiyana, añadí diez series de cada uno de estos movimientos a mi programa diario durante varios meses.

Cuando finalmente me volví competente en la práctica, hasta el punto de no sentir ninguna molestia, abandoné el uddiyana y me concentré en el nauli. Al principio aumenté el número de movimientos de diez a veinticinco para cada exhalación. Al cabo de algunos meses tenía ya un grado considerable de control e inicié los movimientos de rotación. En una exhalación podía girar los rectos veinticinco veces hacia la izquierda. Después de descansar unos segundos, hacía girar los rectos veinticinco veces

hacia la derecha. La práctica completa consistía en diez series de cada clase —hacia adelante, a la izquierda y a la derecha— o sea 250 hacia adelante, 250 hacia la izquierda y 250 hacia la derecha. A medida que pasaban los meses, yo continuaba aumentando el número de las vueltas, pero no el número de movimientos con cada expulsión de aire. Para el máximo de eficiencia la serie de 25 movimientos es plenamente satisfactoria. No es necesario llevar estos ejercicios a tales extremos para obtener beneficios para el físico. A mí me fueron designados como preparación para una práctica avanzada del yoga, y debí dominarlos antes de que se me permitiera iniciar el próximo estadio. En este período inicial, cuando estaba aprendiendo las técnicas, noté que aumentaba mi apetito, mejoraba mi visión y mi todo físico. Todos los músculos de mi cuerpo estaban en excelente condición: duros y sólidos. Gozaba de excelente salud y estaba libre de todos los achaques menores que trae una vida sedentaria.

La última práctica de purificación que se me indicó fue el llamado bhastrika (fuelle), que se considera un ejercicio respiratorio en el texto. La descripción que da el texto es más bien vaga, si se toma en cuenta su importancia:

“La padmasana consiste en cruzar las piernas y colocar los pies sobre los dos muslos: es la destructora de todos los pecados. Controlando la padmasana y manteniendo el cuerpo erguido, cerrando cuidadosamente la boca, echar el aire por la nariz. Debe llenarse hasta el loto del corazón, aspirando con fuerza, produciendo ruido y tocando la garganta, el pecho y la cabeza. Debe ser

echado nuevamente y tomado una y otra vez, como antes, del mismo modo que unos fuelles que el herrero maneja con fuerza. Del mismo modo, el aire del cuerpo debe ser movido con inteligencia, aspirando por el lado izquierdo de la nariz cuando se siente fatiga. La nariz debe apretarse levemente entre los dedos índice y mayor, hasta que el abdomen esté lleno de aire y no se sienta pesadez en él. Una vez que está en el lugar apropiado, debe arrojárselo a través de ida (agujero izquierdo de la nariz). Esto destruye a vatta, pitta (bilis) y la flema²² y aumenta el poder digestivo (el fuego gástrico). El aire así tratado despierta rápidamente la kundalini²³, purifica el organismo, da placer y es benéfico. Destruye la flema y las impurezas acumuladas a la entrada de la brahma nadi. Este bhastrika debe ser ejecutado frecuentemente, pues quebranta los tres nudos: el brahma granthi (en el pecho), el Vishnu granthi (en la garganta), y el rudra granthi²⁴ (en el entrecejo) del cuerpo²⁵.

²² Éstos son los tres principios básicos del sistema de fisiología en que se basa el Hatha Yoga.

²³ Ésta es la fuerza creadora latente en el hombre. Ver más adelante página 95.

²⁴ Se dice que cuando la fuerza creadora latente en el hombre se vuelve dinámica y empieza a moverse por el canal que existe en la columna vertebral, en ciertos lugares encuentra dificultades (donde hay un ganglio nervioso). Es una situación análoga a la de un punto sobre el cual convergen cierto número de cables eléctricos antes de ser distribuidos. Existen técnicas especiales para vencer estos obstáculos.

²⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 59-67. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 75-7: "Del mismo modo que los fuelles de herrero se dilatan y contraen constantemente, debe el discípulo absorber lentamente el aire por la nariz, ensanchando el estómago; después, debe arrojar velozmente (el viento que produce un sonido de fuelle en movimiento). Después de haber inspirado y espirado rápidamente 20 veces, debe realizar el kumbhaka; entonces debe arrojar el aire según el método previo. Que los sabios realicen tres veces

La técnica es muy simple. Adóptese una de las asanas de meditación —preferentemente la padmasana, pero en un principio se puede elegir la siddhasana. Cuando la posición sea cómoda, arrojar con fuerza el aire de los pulmones mediante una súbita contracción de los músculos abdominales. Automáticamente, éstos volverán a su posición natural, de tal modo que no se requiere un esfuerzo consciente para la inhalación. Esta exhalación forzada e inhalación automática debe realizarse con un ritmo de sesenta veces por minutos y deben ser seguidas por un breve suspenso. Después se echa lentamente el aire, y cuando los pulmones están vacíos, se reanuda durante un minuto la respiración normal. Después se repite el proceso. Con fines corrientes, esto puede realizarse de tres a cinco veces. Si el individuo ha perfeccionado el uddiyana y el nauli, este ritmo por minuto constituirá una fácil rutina. Yo empecé con este número, pero al cabo de dos semanas aumenté la velocidad de las exhalaciones a 120 por minuto y extendí el tiempo a dos minutos. No encontré dificultades en hacer una interrupción durante

este bhastrika kumbhaka (a la manera del fuelle); este sabio nunca tendrá ninguna enfermedad y siempre gozará de salud."

Comparar esto con la descripción del último proceso de purificación que se da en el texto, y que se llama kapala-bhati. *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 35-7: "Cuando se inhala y se exhala muy velozmente, como un par de fuelles de un herrero, se secan todos los trastornos del exceso de flema, y esto se llama kapala-bhati. Cuanto el pranayama se realiza después de haberse librado de la obesidad traída por los trastornos de la flema, realizando los cinco deberes, se logra fácilmente el triunfo. Algunos *acharyas* (maestros) no recomiendan esta práctica, opinando que todas las impurezas son quemadas tan sólo con la práctica del pranayama." Para la descripción de kapala-bhati dada en el *Gheranda Samhita*, ver anteriormente, pág. 59. Las descripciones dadas en los otros dos textos son distintas, pero esto no tiene importancia práctica. El propósito de este ejercicio puede apreciarse basándose en el significado de la palabra. En sánscrito "kapala" significa "calavera" y "bhati" proviene de una raíz que significa "brillar".

dos minutos. En tres semanas fui capaz de realizar diez series sin sentir la más ligera molestia. Después de otro mes, aumenté el tiempo de respiración a tres minutos y disminuí el período de descanso, pero no cambié el momento de la interrupción. Esto resultó suficiente para los fines prácticos propuestos, ya que yo utilizaba el ejercicio como una manera de limpiar el organismo.

Al practicar el yoga no debe sentirse ningún dolor. El dolor es considerado por los yoguis una señal de peligro. Cuando los músculos no están aún robustecidos, el estudiante puede sentir "tirones" en una u otra parte. Cuando esto ocurra, se debe descansar unos instantes y después empezar de nuevo. Si el dolor persiste, debe esperarse al día siguiente.

Éstos son los procesos básicos de purificación y sin ellos el progreso se ve obstaculizado; en cambio, con ellos el éxito está al alcance de la mano. El efecto general de estas prácticas es una mejor salud y las condiciones mentales normales que acompañan el bienestar físico.

PRANAYAMA

Según Patañjali, "pranayama es el cese de los movimientos respiratorios de inspiración y expiración; de esta manera la cubierta de luz queda destruida y la mente se vuelve apropiada para la concentración"¹. Vachaspati dice "pranayama vuelve la mente apta para la concentración, dándole firmeza"².

Nuestro texto inicia el capítulo sobre pranayama de la manera siguiente:

"Una vez que se ha establecido la postura, el yogui, dueño de sí mismo y que ingiere alimentos saludables en moderación, debe practicar el pranayama en la forma indicada por su guru. Cuando el prana (hálito vital) se mueve, la mente también se mueve. Cuando el prana deja de moverse, la mente también queda inmóvil. (El cuerpo del) yogui se pone rígido como un poste. Por lo tanto, se debe controlar el prana. Mientras el aire (respiración) está en el cuerpo, hay vida. La muerte consiste en la desaparición del aire (respiración). Por lo

¹ El *Yoga Sutra* de Patañjali, ii, 49, 52-53.

² *Ibid.*, glosa de Vachaspati, ii, 104.

tanto, es necesario controlar la respiración. El aliento no pasa a través del canal medio (sushumna) a causa de las impurezas de las nadis. En esta forma no puede alcanzarse el triunfo y no puede lograrse el unmani avastha (vacío mental)”³.

Todos los textos están de acuerdo en que no es posible el pranayama hasta que los conductos nerviosos (nadis) estén absolutamente limpios.

“Cuando todo el sistema de las nadis, que está lleno de impurezas, es limpiado, el yogui se vuelve capaz de conservar el prana (hálito). Por lo tanto, el pranayama debe realizarse diariamente con sattvika buddhi (intelecto libre de rajás y de tamás, o sea de actividad e inercia), a fin de expulsar las impurezas de la sushumna”⁴.

El método generalmente aceptado para la purificación de las nadis mediante la respiración se describe:

“Sentado en postura padmasana, el yogui debe aspirar el aire a través del orificio izquierdo de la nariz (cerrando el derecho); y manteniéndolo encerrado (el aire) de acuerdo a la capacidad de cada uno, hay que expulsarlo lentamente a través del orificio derecho de la nariz. En-

³ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 1-4.

⁴ *Ibid.*, 5-6. Comparar la parte de introducción a la “Purificación de las nadis” en el *Gheranda Samhita*, v, 33-5: “Deberá sentarse sobre un asiento de hierba kusha, o una piel de tigre, de antilope, o una frazada, o sobre la tierra, calma y serenamente, de cara al este o al norte. Después de haber purificado las nadis, debe iniciar el pranayama. Chandakapali ha dicho: “¡Océano de misericordia! ¿Cómo se purifican las nadis? ¿Qué es la purificación de las nadis? Quiero aprender todo esto” —dijo Gheranda. “El vayu no puede entrar por las nadis mientras están llenos de impurezas. ¿Cómo puede entonces alcanzarse el pranayama? ¿Cómo puede haber conocimientos del tattvas? Por lo tanto, primero hay que purificar las nadis, y después se practicará el pranayama.”

tonces, aspirando aire a través del orificio derecho, lentamente, debe llenarse el estómago y después de realizar kumbhaka (suspensión) como antes, se expulsa lentamente por el orificio izquierdo. Después de inhalar de este modo, a través del conducto mismo por el cual ha sido echado, y después de contenerlo hasta que sea posible, se arroja por el otro agujero, lentamente y sin esforzarse. Si el aire ha sido aspirado por el hoyo izquierdo de la nariz, debe ser expulsado por el otro hoyo, y debe inhalarse de nuevo por el hoyo derecho y la retención será arrojada por el hoyo izquierdo. Practicando de este modo, alternadamente por los dos orificios de la nariz, la totalidad del conjunto de nadis y de los yamis (practicantes) queda limpio, es decir, se ve libre de impurezas al cabo de tres meses”⁵.

⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, 7-10. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 38-45: “Sentado en la postura padmasana y haciendo el acto de adoración del guru en la forma enseñada por el Maestro, debe practicar la purificación de las nadis para lograr el éxito en el pranayama. Contemplando el vayu-bija (yam) la sílaba seminal de la energía del aire, lleno de energía y con color de humo, aspire el practicante por el orificio izquierdo de la nariz, repitiendo 16 veces el bija. Esto se llama puraka. Retenga la respiración por un período de 64 repeticiones del mantra. Esto se llama kumbhaka. Entonces debe echar el aire por el orificio derecho de la nariz, durante un período ocupado por la repetición del mantra (32 veces). La raíz del ombligo es la sede de agni-tattva (esencia del fuego). Levantando el fuego de ese lugar, hay que unirlo al prthivi-tattva (esencia de la tierra). Después efectuar la contemplación a esta luz combinada. Luego de repetir 16 veces el agni-bija (ram) (la sílaba seminal de la energía del fuego) debe aspirar aire por el orificio derecho de la nariz y retenerlo por un período de 64 repeticiones del mantra, y después echarlo por el orificio izquierdo durante un período de 32 repeticiones del mantra. Luego se fijará la mirada sobre la punta de la nariz, contemplando allí el reflejo luminoso de la luna, inhalando por el orificio izquierdo y repitiendo 16 veces el bija tam; debe retener y repetir el bija tam 64 veces; mientras tanto ha de imaginar (o contemplar) el néctar que fluye de la luna en la punta de la nariz y corre por todos los conductos de su cuerpo y los purifica. En este estado de contemplación, eche el aire repitiendo 32 veces

Este proceso de respiración alternada constituye la técnica tradicional aceptada y es, de lejos, la más satisfactoria. Se me han enseñado muchas variantes, pero ninguna de ellas tiene una importancia suficiente para que sea recomendada. Se me dio instrucciones de usar el bhastrika, a fin de purificar las nadis; sin embargo, los que no puedan desarrollar el bhastrika en la forma descrita por mí pueden utilizar este método corriente de respiración alternada.

A la manera tradicional, el tema del pranayama normal se presenta de la manera siguiente:

“Brahma y los otros devas siempre estaban dedicados al ejercicio del pranayama y, por medio de él, se libraron del miedo a la muerte. Por lo tanto, se debe practicar regularmente el pranayama. Mientras el aliento está retenido en el cuerpo, mientras la mente no está turbada y mientras la mirada está fija entre las cejas, no hay miedo a la muerte. Cuando el sistema de las nadis se limpia de

el lam prthivi bija (la sílaba seminal de la energía de la tierra). Mediante estos tres pranayamas se purifican las nadis. Entonces, sentado firmemente, debe iniciar el pranayama normal.” Esto es así tan sólo en caso de que uno sea ya un yogui. Quienes aún no lo son requieren, lógicamente, un período mucho más largo.

Comparar *Siva Samhita*, iii, 22-4: “El practicante sabio debe entonces cerrar con su pulgar derecho la pingala (el orificio derecho de la nariz) aspirar aire a través de la ida (el orificio izquierdo), mantener el aire encerrado, suspender la respiración todo el tiempo que sea posible y después exhalarlo lentamente, sin esfuerzo, a través del orificio derecho. Una vez más debe tomar aire a través del orificio derecho y dejar de respirar todo el tiempo que se lo permita su fuerza. Después de expulsar el aire por el orificio izquierdo, sin esfuerzo, lenta y suavemente de acuerdo con el método señalado de yoga, debe practicar 20 kumbhakas (suspensión del ritmo respiratorio). Debe practicar esto diariamente, sin negligencia ni pereza, y libre de todo duelo (de amor y de odio, de duda y de represión), etc.”

impurezas mediante el justo control del prana, el aire atraviesa la entrada de la sushumna y penetra fácilmente. Se produce la firmeza mental cuando el aire se mueve libremente en el medio (sushumna). Ésta es la condición manonmani, que se alcanza cuando la mente está en calma. A fin de lograrla, realizan varios kumbhakas las personas que son expertas en los métodos; pues mediante la práctica de los diferentes kumbhakas se obtienen maravillosos resultados. Los kumbhakas son de ocho clases: surya bhedana, ujjayi, sitkari, shitali, bhastrika, bhramari, murchha y plavini”⁶.

Éstas son las prácticas fundamentales de respiración que se usan para suspender el ritmo respiratorio y conquistar la mente, de acuerdo a la tradición del yoga. El peligro inherente a cualquier empresa de esta naturaleza es evidente; por lo tanto, se recomienda a todo investigador individual que tome todas las precauciones necesarias⁷. Cada práctica tiene un propósito específico.

⁶ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 39-44. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 46: “Los kumbhakas o retenciones del aliento son de ocho clases: sahita, surya-bheda, ujjayi, shitali, bhastrika, bhramari, murchha y kevali.” Estas variaciones serán examinadas en el orden debido.

⁷ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 15-20: “Así como los leones, los elefantes y los tigres son domados de poco a poco, también la respiración se domina gradualmente, de otro modo (es decir, procediendo con apresuramiento o empleando una fuerza excesiva) el animal mata al mismo practicante. Cuando el pranayama, etc., se practican adecuadamente, extirpan todas las enfermedades, pero una práctica incorrecta las engendra. El hipo, el asma, la tos, el dolor de cabeza, de oídos y de ojos: estas y otras varias enfermedades son engendradas por los trastornos de la respiración. El aire debe ser expelido con tacto y absorbido diestramente, reteniéndolo adecuadamente. Esto trae el triunfo. Cuando las nadis se libran de impurezas y aparecen los signos exteriores del triunfo, como el cuerpo delgado y el color encendido, uno puede estar seguro del éxito. Al suprimir las impurezas de las nadis, el aire puede ser retenido de

Aunque no es necesario usar todas, todas han sido estudiadas por mí, y habré de examinar cada una de acuerdo al orden en que me fueron enseñadas: el orden más apropiado para mi progreso personal.

La primera de ellas es surya bhedana (el traspaso del disco solar). La técnica es sencilla:

“Después de adoptar una postura cómoda y realizar la asana, el yogui debe aspirar lentamente el aire a través del orificio derecho de la nariz. Este aire debe ser mantenido dentro, de tal modo que llene desde las uñas (de los dedos de los pies) hasta la punta de los cabellos, y después debe echarse lentamente por el orificio izquierdo”⁸.

acuerdo al deseo de cada uno, y el apetito aumenta, se presentan los sonidos divinos y el cuerpo se vuelve saludable.”

Comparar *Siva Samhita*, iii, 31: “Las siguientes cualidades siempre se encuentran en el cuerpo de un yogui: vigoroso apetito, buena digestión, buen humor, hermosa figura, gran valor, gran entusiasmo y notable fuerza.”

⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 48-9. Respecto del efecto que se atribuye a esta práctica sobre el cuerpo (ver 50): “Este excelente surya bhedana limpia la frente (los senos frontales), destruye los trastornos del vatta y extirpa las lombrices; por lo tanto debe ser practicado una y otra vez.” Comparar *Gheranda Samhita*, v, 58-68: “Aspirar con el máximo de fuerza el aire exterior a través del tubo solar (el orificio derecho): retener el aire con sumo cuidado, practicando la jalandhara mudra. Manténgase el kumbhaka hasta que aparezca la transpiración en la punta de las uñas y la raíz de los cabellos.

”Los vayus son diez: prana, apana, samana, udana y vyana; naga, kurma, krkara, devadatta y dhanamjaya.

”El prana se mueve siempre en el corazón. El apana en la esfera del ano. El samana en la región del ombligo. El udana en la garganta; y el vyana corre por todo el cuerpo. Éstos son los cinco vayus principales, conocidos como pranadi. Pertenecen al cuerpo interior. Los nagadis vayus pertenecen al cuerpo exterior.

”Os diré ahora la sede de estos cinco vayus externos. El naga-vayu realiza la función de eructar; el kurma abre los párpados; el krkara produce

Una descripción general de las disciplinas complementarias que me fueron enseñadas por mi maestro tendrá alguna utilidad. Esta práctica particular deriva su nombre del hecho de que la inhalación siempre se realiza a través del orificio derecho de la nariz. Ha de realizarse en cualquier posición cómoda, con las piernas cruzadas; sin embargo, la padmasana es la postura requerida para los últimos estadios del pranayama. Se debe inhalar al

los estornudos; el devadatta hace bostezar; el dhanamjaya atraviesa todo el cuerpo material y no lo abandona hasta después de la muerte.

”El naga-vayu origina la conciencia; el kurma determina la visión; el krkara produce el hambre y la sed; el devadatta hace bostezar y el dhanamjaya engendra el sonido. Éste no deja el cuerpo ni un solo instante.

”El practicante debe levantar todos estos vayus, que están separados por los surya nadi, de la raíz del ombligo; luego debe exhalar por la ida nadi, lenta, confiadamente, con una fuerza continua y sin falla. Debe inhalar nuevamente por el orificio derecho, retener el aire en la forma indicada y exhalarlo de nuevo, una y otra vez. (En este proceso el aire siempre se aspira a través de la surya nadi.)

”¡Surya bheda kumbhaka destruye la decadencia y la muerte, despierta la shakti de la kundali y aumenta el fuego corporal, oh Chanda! Así te he enseñado el surya bheda kumbhaka.”

Para la descripción comparativa de los vayus, véase *Siva Samhita*, iii, 1-9: “En el corazón hay un loto brillante con doce pétalos, adornado de signos refulgentes. Tiene las letras que van de la “k” a la “th” (es decir, la k, kh, g, gh, n, ch, chh, j, jh, ñ, t, th) las doce hermosas letras. El prana vive allí, adornado de varios deseos, acompañado de sus obras pasadas, que no tienen principio, y unido al egoísmo (ahankara). De las diferentes modificaciones del prana recibe varios nombres: todos ellos no pueden ser dichos aquí. Prana, apana, samana, udana, vyana, naga, kurma, krkara, devatta y dhanamjaya. Éstos son los tres nombres principales descritos por mí en este shastra; éstos realizan todas las funciones, incitados por las propias acciones; además, entre estos diez, los cinco primeros son los principales; aun entre éstos, el prana y el apana son los agentes más elevados en mi opinión. La sede del prana es el corazón; del apana es el ano; del samana, la región del ombligo; del udana, la garganta; mientras que el vyana se mueve por todo el cuerpo. Los cinco vayus restantes, naga, etc., realizan las siguientes funciones del cuerpo: eructar, abrir los ojos, tener hambre y sed, abrir la boca y bostezar, tener hipo. El que conoce de esta manera el microcosmos de su cuerpo queda absoluto de todos sus pecados y alcanza el estado más alto.”

máximo de capacidad a través del orificio derecho, tragar el aire, suspender el hálito y hundir la barbilla en la depresión yugular. Este último acto se llama jalandhara mudra (cierre de la barbilla)⁹ y debe utilizarse siempre que se retenga el aliento. Durante la suspensión, se debe contraer los músculos de la zona abdominal, como en uddiyana. Estos actos contribuyen a encerrar el aire dentro del cuerpo y a crear una presión abdominal. El propósito asignado a esta presión —se dice— es el de permitir en último término controlar a voluntad el aliento y obtener así el control de la mente. Sin embargo, se me aconsejó que no retuviera nunca el aliento hasta el punto de producir una tensión excesiva. Es la repetición de la práctica lo que se recomienda, no el empleo de un esfuerzo grande.

Una vuelta en esta práctica consiste en una profunda inhalación a través del orificio derecho de la nariz, una suspensión y una exhalación a través del orificio izquierdo. Se debe iniciar inmediatamente la próxima vuelta, inhalando a través del orificio derecho y suspendiendo, como antes. La duración del suspenso variará en cada caso personal. Yo empecé con treinta segundos, lo cual es considerado una medida buena para un principiante normal. Diez vueltas fueron mi primer *standard*. Cuando llegué a hacer esto sin molestias, aumenté el número total de vueltas con unidades de a cinco hasta llegar a un máximo de 80. Es importante mantener la continuidad del proceso, con el aliento bajo constante control. Eventualmente, este método de respiración se vuelve tan na-

⁹ Esta es una técnica sencilla, utilizada para que el aire suba a la cabeza. Para una descripción clásica de la misma, véase más adelante, páginas 114-115.

tural como la respiración normal. Se me hizo saber que en todas las prácticas respiratorias es fundamental no dejar escapar rápidamente el aliento. Yo seguí juiciosamente todos los consejos que se me dieron y, por lo tanto, no puedo dar cuenta de los efectos nocivos que se producen cuando se deja salir el aire velozmente.

Cuando empecé a practicar los ejercicios respiratorios, los hacía todas las mañanas y al atardecer. Más adelante, introduje otro período de prácticas a mediodía y, finalmente, otro a medianoche¹⁰. Sin embargo, esto es absolutamente innecesario para un principiante. Se me advirtió que nunca debía practicar hasta quedar exhausto. De acuerdo con las instrucciones, descansaba después del ejercicio unos treinta minutos, antes de iniciar cualquier acción enérgica o de comer alimentos sustanciosos. Esto se realiza a fin de permitir al cuerpo un ajustamiento. Después de terminar, tenía la costumbre de beber a sorbos pequeños un vasito de leche. Esto era satisfactorio y vigorizante.

Se utiliza una técnica tradicional para cerrar los orificios de la nariz¹¹. Hay que apretar el índice y el mayor

¹⁰ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 11: "Los kumbhakas deben realizarse gradualmente cuatro veces durante el día y la noche (es decir, por la noche, a mediodía, al atardecer y a la medianoche), hasta que el número de kumbhakas por vez sea de 80 y la totalidad para el día y la noche sea de 320." Comparar *Siva Samhita*, iii, 25: "Estos kumbhakas deben practicarse cuatro veces: una vez (1) por la mañana temprano, al alba; (2) a mediodía; (3) por tercera vez al atardecer, y (4) por cuarta vez a medianoche." Ésta es la disciplina aceptada para cualquier práctica respiratoria. Sin embargo, al principio bastará con tres períodos, inclusive dos.

¹¹ *Gheranda Samhita*, v. 53: "Practique de este modo, alternando los orificios de la nariz una y otra vez. Cuando la inhalación está completa, cerrar ambos orificios, el derecho con el pulgar y el izquierdo con el anular y el meñique, sin emplear en ningún caso el índice o el mayor. El orificio debe estar cerrado mientras dure el kumbhaka."

contra la palma de la mano y utilizar el pulgar para cerrar un hoyo, utilizando el anular y el meñique para cerrar el otro. Cuando ambos hoyos están abiertos, los dedos deben descansar sobre la nariz. Cuando no es necesario regular la fluencia de la respiración de un hoyo al otro, la costumbre consiste en colocar las manos sobre los muslos, dejando que una mano descansa en la palma de la otra. Otra manera consiste en unir la punta del pulgar y la punta del índice y hacer que el dorso de las muñecas descansa sobre las respectivas rodillas, con los dedos extendidos.

La descripción que da el texto de la práctica siguiente, llamada *ujjayi* (la victoriosa) es sencilla:

“Después de cerrar la boca, el aire debe ser absorbido una y otra vez por la nariz, de modo que toque la garganta y el pecho, y produzca ruido al pasar. El aire debe ser retenido como antes, y después arrojado por ida (el orificio izquierdo de la nariz). Esto combate la *shlesma* (flema) de la garganta y aumenta el apetito. También destruye los achaques de las *nadis*, la *hidropesía* y los trastornos de los humores (*dhatu*). *Ujjayi* debe ser realizada en todas las condiciones de vida, de pie o sentado”¹².

¹² *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 51-3. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 69-72: “Cerrar la boca, absorber el aire exterior por ambos orificios nasales y llevar el aire interior de los pulmones y la garganta; retener ambos aires en la boca. Después de lavarse la boca (es decir, después de echar el aire por la boca) practicar *jalandhara*. Ejecútese el *kumbhaka* con el máximo de fuerza, reteniendo el aire intacto. Todas las obras son realizadas gracias al *ujjayi kumbhaka*. El practicante nunca sufre las enfermedades de la flema, o de los nervios, o indigestión, o disentería, o tuberculosis, o tos, o fiebres, o dilatación del bazo. Quien en práctica el *ujjayi* destruye la decadencia y la muerte.”

Este es un método sencillo de respiración honda de pecho, con la glotis ligeramente cerrada. Cualquier postura apropiada para el *pranayama* está permitida. Puede ser practicada en casi cualquier posición de pie, sentado y hasta en marcha. Sin embargo, nunca he tenido ocasión de probarla en una postura que no sea la meditación. Se me enseñó a lavar la lengua y la boca antes de iniciar esta práctica. La técnica consiste en tomar aire de tal modo que se produzca un suave sonido quejumbroso de altura uniforme. Después de la suspensión, se traga, se practica *jalandhara* y se vuelve a suspender. Al retener el aliento, hay que elevar el pecho y contraer los músculos de las paredes abdominales, como en la práctica que se acaba de describir. El texto recomienda echar el aire por el hoyo izquierdo de la nariz; sin embargo, se me permitió exhalar por ambos agujeros, produciendo un sonido similar al que se produce al aspirar. Los músculos abdominales deben contraerse hasta que se ha expulsado de los pulmones hasta el último resto de aire. La exhalación debe ser dos veces más larga que la inhalación, pero no debe prolongarse hasta el punto de que sea imposible proceder a la inhalación siguiente sin robar unos cuantos tragos de aire extra. Cada paso debe regularse de tal modo que se produzca un proceso de respiración rítmica. A fin de prepararse para esta práctica se permite prescindir de la suspensión en la primera semana, más o menos, y desarrollar el control de la inhalación y la exhalación. Yo empecé a trabajar con cuatro vueltas por minuto, y pude establecer el control de una semana.

Las dos prácticas siguientes deben ser descritas conjuntamente.

“Sitkari (sonido sibilante) se realiza tomando aire por la boca y manteniendo la lengua entre los dientes. El aire así aspirado no debe arrojarse por la boca, sino por los agujeros de la nariz. Al practicar de esta manera, uno se aproxima al dios del amor, en cuanto a belleza. Es considerado adorable por las yoguinis (mujeres yoguis) y se convierte en el autor y el destructor del ciclo de la creación. No se ve afligido ni por el hambre, ni por la sed, ni por el sueño o la fatiga. El sattva de su cuerpo se ve libre de toda perturbación. En verdad, se convierte en el señor de los yoguis de este mundo”¹³.

Sigue la técnica siguiente:

“Como en el caso anterior (sitkari), la lengua debe sobresalir un poco de los labios en el momento de absorber el aire, que debe retenerse como antes, y luego es expedido lentamente a través de los agujeros de la nariz. Este shitali (refrescante) kumbhaka cura el cólico del bazo, la fiebre, los trastornos de la bilis, el hambre, la sed, y obra como un contraveneno”¹⁴.

No hay necesidad de comentar especialmente estos dos métodos. Se supone que pueden ser utilizados para refrescar el organismo. Sin embargo, nunca he tenido ocasión de utilizarlos con este fin. El primero se realiza

¹³ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 54-6. Este primer estadio no es mencionado en el *Gheranda Samhita*.

¹⁴ *Ibid.*, 57-8. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 73-4: “Absorber el aire por la boca (con los labios contraídos y la lengua salida) y llenar lentamente el estómago. Retener allí el aire un breve tiempo. Después exhalarlo por los dos orificios nasales. El yogui debe practicar siempre este *shitali kumbhaka*, dador de felicidad. Al proceder así, se verá libre de indigestión y desórdenes de la flema y la bilis.”

apretando los dientes y dejando en suspenso la lengua, de tal modo que no debe tocar ningún punto de la boca. Entonces se absorbe el aire entre los dientes, haciendo la mayor cantidad de ruido posible, y se exhala luego a través de la nariz, sin interrupción. Se me enseñaron dos maneras de realizar shitali. La primera consiste en dar vuelta la lengua hasta tocar el paladar blando, y entonces inhalar, realizar el “cierre de barbilla” y suspender. El segundo método consiste en doblar la lengua a lo largo, en forma de tubo, y sacarla un poco entre los labios. Manteniendo la lengua en esta posición, se aspira el aire, se realiza el cierre de barbilla y se suspende. En ambos casos, la exhalación debe hacerse a través de los orificios nasales. Ningún problema especial puede surgir en estos dos ejercicios.

La práctica siguiente es el bhastrika¹⁵, que ya ha sido analizada antes, como una de las técnicas de purificación. Las otras kumbhakas incluidas en el texto son la bhramari, el murchha y la plavini. “Bhramari consiste en aspirar fuertemente el aire, lo cual produce un sonido semejante al del vuelo del zángano, y expulsarlo lentamente, lo cual produce un sonido semejante al vuelo de la abeja. Esta práctica produce una especie de éxtasis en las mentes de los yoguindras”¹⁶. “El cierre de los pasajes mediante jalandhara bhanda al fin del puraka,

¹⁵ Ver más arriba, pág. 67.

¹⁶ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 68. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 78-82: “Pasada la medianoche, en un lugar en donde no haya ruidos de animales, etc., el yogui ha de practicar puraka y kumbhaka, tapándose los oídos con las manos. Entonces escuchará diversos sonidos interiores en el oído derecho. Al principio oír un ruido de grillos, después un ruido de flautas, después el producido por un escarabajo, después ruido de campanas, gongs metálicos, trompetas, tambores, mrdangha, tambores militares, dundubhi, etc. Estos diversos sonidos son reconocidos mediante

y la expulsión lenta del aire se llaman *murchha*, dado que producen el desmayo de la mente y reaniman”¹⁷. Esta práctica adopta su nombre del hecho de que induce el desvanecimiento de la mente. Esto se logra encerrando el aire dentro del cuerpo durante la suspensión y concentrando la mente en el espacio entre las cejas, hasta que se produce el desmayo. También se me enseñó a realizar esto reteniendo la respiración fuera de los pulmones. Se recomienda al principiante que no utilice esta práctica mientras dure su período de preparación. Esta práctica tiene un lugar normal en los estadios más avanzados del *pranayama*, cuando se trabaja con la mente. “Cuando el vientre está lleno del aire que circula libremente dentro del cuerpo, el cuerpo flota fácilmente hasta en las aguas más profundas, como una hoja de loto”¹⁸.

Esta condición sólo es alcanzada por quienes han dominado el *pranayama* en sus estadios avanzados. Estas

una práctica diaria de este *kumbhaka*. Finalmente se escucha el sonido *anahata*, que proviene del corazón; en este sonido hay una resonancia, y en esa resonancia hay una luz. En esa luz la mente puede sumergirse. Cuando la mente está absorta, alcanza la sede más alta de *Vishnu* (*paramapada*). Teniendo éxito con este *bhramari kumbhaka*, se obtiene el triunfo en el *samadhi*.” Esta práctica suele ser llamada el “*kumbhaka del zumbido del moscardón*”. Puede realizarse en cualquier postura cómoda, y se practica mejor a medianoche, en un absoluto silencio. El sonido se cumple al emitir un “*ah*” tan bajo en la garganta como sea posible, y que haga vibrar el paladar. Eventualmente, este tono se vuelve claro. Esta práctica está destinada a producir una condición específica en la mente, pero esto no puede realizarse hasta que no sea posible retener la respiración durante varios minutos. Tan sólo los *yoguis* más avanzados tienen experiencia de estos diversos sonidos.

¹⁷ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 69. Comparar *Gheranda Samhita*, v, 83: “Después de realizar cómodamente *kumbhaka*, retire el practicante la mente de todos los objetos y fíjela en el espacio entre las cejas. Esto produce un desvanecimiento de la mente y otorga la felicidad. Pues al unir de esta manera el *manas* (mente) con el *atman* (alma), el deleite del *yoga* se obtiene con certeza.”

¹⁸ Ver *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 70.

son técnicas de inducción de ciertos fenómenos psicológicos que no es éste el momento de describir. No se me habló de estas prácticas hasta el momento en que ya había desarrollado plenamente el *pranayama*.

El examen final del texto se refiere al propósito último de todas las prácticas respiratorias.

“Considerad que el *puraka* (llenar), el *rechaka* (expulsar) y el *kumbhaka* (retener) constituyen un *pranayama* triple. Acompañado de *puraka* y de *rechaka*, y sin éstos, el *kumbhaka* es tan sólo de dos clases, es decir, *sahita*¹⁹ (con) y *kevala* (solo). El ejercicio *sahita* debe

¹⁹ Comparar *Gheranda Samhita*, v, 57-57: “El *sahita kumbhaka* es de dos clases: *sagarbha* y *nigarbha* (con sonido y sin sonido). El *kumbhaka* realizado mediante la repetición del *bija mantra* es *sagarbha*; el que se realiza sin dicha repetición es *nigarbha*. En primer lugar, he de describiros el *sagarbha pranayama*. Sentados en la postura *sukhasana*, de frente al este o al norte, debe contemplarse a *Brahma*, pleno de la cualidad rajásica del color rojo sangre, en la forma de la letra “*A*”. El practicante sabio debe aspirar por el orificio izquierdo, repitiendo “*A*” 16 veces. Entonces, antes de iniciar la retención (pero al fin de la inhalación), debe realizar el *uddiyana bandha*. Entonces retendrá el aliento, repitiendo “*U*” 64 veces y contemplando a *Hari*, de color negro y cualidad *sattva*. Entonces debe exhalar el aliento a través del orificio derecho y repetir *makara* 32 veces, contemplando a *Shiva*, de color blanco y de cualidad *tamásica*. Luego debe inhalar a través de *pingala* (orificio derecho) retener mediante el *kumbhaka* y exhalar por *ida* (orificio izquierdo) de acuerdo al método ya enseñado, cambiando alternadamente de orificio. Así debe practicar, alternando el orificio una y otra vez. Cuando se completa la inhalación, hay que cerrar ambos agujeros, el derecho con el pulgar y el izquierdo con el anular y el meñique, y no usar en ningún caso el índice y el dedo mayor. Los hoyos de la nariz deben estar tapados mientras dura el *kumbhaka*.

“El *nigarbha* (*pranayama* simple o sin *mantra*) se realiza mediante la repetición del *bija mantra*. El período de *puraka* (inhalación del aire), de *kumbhaka* (retención) y de *rechaka* (expiración) puede extenderse de uno a cien *matras*. Lo mejor es 20 *matras*: es decir, un *puraka* de 20 segundos, un *kumbhaka* de 80 y un *rechaka* de 40. 16 *matras* es el término medio, es decir: 16, 64, 32. Doce *matras* es el mínimo, es decir, 12, 48, 24. De este modo, el *pranayama* es de tres clases. Practicando

continuarse hasta que se obtiene el éxito con kevala.²⁰ Este último consiste simplemente en retener el aire fácilmente, sin rechaka y puraka. Este kumbhaka sin compañías

el pranayama inferior durante cierto tiempo, el cuerpo empieza a estremecerse (especialmente hay un estremecimiento a lo largo de la espina dorsal). Mediante el pranayama más elevado, uno se levanta en el aire, es decir hay levitación. Estas señales acompañan el triunfo en estas tres clases de pranayama. Mediante el pranayama se logra el poder de levitación (khechari shakti); mediante el pranayama se curan las enfermedades, se despierta la shakti (energía espiritual), se obtiene la calma mental y la exaltación de los poderes mentales (clarividencia, etc.); mediante el pranayama la mente se llena de felicidad; en verdad, el que practica pranayama es dichoso."

²⁰ Kevali es el octavo kumbhaka enumerado en el *Gheranda Samhita*, y descrito minuciosamente; ver v, 84-96: "El aliento de cada individuo que inspira produce el sonido "sa", y cuando exhala produce el sonido "ham". Estos dos sonidos forman "soham", "yo soy él" (o hamsa "el Gran Cisne"). A lo largo de un día y una noche hay 21.600 respiraciones de esta clase (es decir 15 respiraciones por minuto). Todo ser vivo (jiva) realiza esta japa (repetición) inconscientemente, pero sin cesar. Esto se llama ajapa gayatri. Este ajapa-japa se realiza en tres lugares, es decir, en el muladhara (el espacio entre el ano y el miembro viril), en el loto anahata (corazón) y en el loto ajña (el espacio donde se reúnen las fosas nasales). Este cuerpo mide 6 pies de largo como término medio. La longitud usual de la corriente de aire espirada es de 9 pulgadas; cuando se canta, esta longitud llega a un pie; al comer, es de 15 pulgadas; al caminar es de 18 pulgadas; al dormir es de 28 pulgadas y media; al copular es de 27 pulgadas; y al realizar ejercicios físicos es aún mayor. Al disminuir la longitud natural de la corriente espirada de 9 pulgadas, acortando la corriente normal hasta un número cada vez menor, se produce un incremento de vida; y aumentando la corriente, la vida decrece. Mientras el aliento permanece en el cuerpo, no hay muerte; cuando toda la longitud del aire se retiene en el cuerpo y no se permite que ninguna parte salga, se produce el llamado kevali kumbhaka.

"Todos los jivas recitan constante e inconscientemente este ajapa mantra, durante un número determinado de veces cada día. Pero un yogui debe recitarlo conscientemente, y contando los números. Doblando el número de ajapa (es decir, mediante 30 respiraciones por minutos) se alcanza el estado de manonmani (fijeza mental). En este proceso no hay un rechaka y un puraka regulares. Es tan sólo un kevala kumbhaka. Aspirando el aire por los orificios nasales, ejecute el practicante el kevala kumbhaka. En el primer día, debe retener el aliento entre una y 64 veces. Esta kevali debe realizarse 8 veces al día, una vez cada tres horas; o también puede hacerse 5 veces por día, como he de enseñaros.

constituye el pranayama por excelencia²¹. Cuando puede realizarse felizmente, sin puraka y rechaka, no hay nada en los tres mundos difíciles de obtener. Quien tenga capacidad para retener el aire de acuerdo a su gusto, mediante kevala kumbhaka obtiene la posición de raja yoga sin ninguna duda. La kundalini es despertada por cuando el kumbhaka²² se logra. No puede haber éxito en el raja yoga sin hatha yoga, y no puede haber éxito en el hatha yoga sin el raja roga²³. Por lo tanto, uno debe

Por la primera vez, de mañana temprano; después, a mediodía; después, al atardecer; finalmente, a la medianoche y durante el último cuarto de la noche. También puede realizarse tres veces por día, es decir, por la mañana, a mediodía y de tarde. Mientras no se obtenga el éxito en el kevali, el practicante debe aumentar la extensión del ajapa-japa todos los días, de una a cinco vueltas. El que conoce el pranayama y el kevali es un verdadero yogui. ¿Qué no puede realizar en este mundo el que ha tenido éxito con el kevali kumbhaka?"

²¹ Comparar *Siva Samhita*, iii, 39: "Cuando el yogui es capaz, según su voluntad, de regular el aire y detener la respiración (en cualquier momento y durante el tiempo deseado) entonces logrará sin duda el éxito en el kumbhaka, y teniendo éxito en el kumbhaka, ¿qué cosas no podrá realizar el yogui?"

²² Kundalini pasa por ser el fondo estático sobre el cual se manifiesta el fenómeno de la vida. A fin de entender todo el significado de este término, que no tiene equivalente occidental, puede leerse el libro de Arthur Avalon, *The Serpent Power*, en el cual se examina plenamente el punto. El despertar de esta fuerza latente que —según se cree— reside en el hombre, es el objetivo final de todo el hatha yoga. Por eso se lo suele llamar kundalini yoga. Sin embargo, se requieren técnicas especiales para lograr este resultado. Compárese la declaración en "El despertar de kundalini" en el *Siva Samhita*, iv, 12-14: "Ahora he de describiros las mejores maneras de lograr éxito en el yoga. Los practicantes deben mantenerlas en secreto. Éste es el yoga inaccesible. Cuando la diosa que duerme, kundalini, es despertada por la gracia del guru, todos los lotos (centros nerviosos) y los ligamentos son atravesados de parte a parte. Por lo tanto, a fin de que la diosa que está durmiendo en la boca del brahmarandra se despierte, deben practicarse los mudras con sumo cuidado." Brahmarandra pasa por ser la *sutura frontalis*.

²³ Comparar *Siva Samhita*, v, 181: "El Hatha Yoga no puede lograrse sin el Raja Yoga, y el Raja Yoga no puede lograrse sin el Hatha Yoga. Por lo tanto, el yogui debe empezar por aprender el Hatha Yoga, de acuerdo a las instrucciones de un guru sabio."

practicar ambos correctamente, hasta lograr el triunfo completo. Cuando se pone fin al kumbhaka, la mente debe descansar. Practicando de esta manera, se alcanza la posición de raja yoga”²⁴.

El kevala consiste en la suspensión absoluta, el propósito final de todas las prácticas respiratorias; sin embargo, no se debe intentar hasta que el cuerpo esté totalmente purificado y se haya logrado un cierto grado de control sobre el ritmo respiratorio. Se me exigió que perfeccionara el bhastrika, a fin de limpiar el organismo, y utilizar el procedimiento sencillo de la respiración alternada para regularizar el ritmo. En distintos momentos practiqué todos estos métodos de regulación, y no observé en absoluto reacciones especiales que me lleven a recomendar uno en vez de otro. Estos ejercicios parecen variar más en grado que en valor, algunos se realizan con menos esfuerzos para el organismo que otros; de tal modo que en un principio hay que utilizar las formas más simples.

La técnica utilizada finalmente por mí era sencilla. Después de unos quince minutos de bhastrika, iniciaba

²⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 71-7. Patañjali menciona tan sólo cuatro clases de pranayama; ver *Yoga Sutras de Patañjali*, ii, 50-1: “La manifestación como una contención externa, interna y total, es regulada por el lugar, el tiempo y el número; de esta manera, se vuelve prolongada y sutil. La cuarta es la meditación que sigue cuando las esferas de lo externo y lo interno han sido trascendidas.” Por lugar se entiende la duración de lo que se llama “matra”. Esto se considera, por lo general, el equivalente de nuestro segundo. Vachaspati en su glosa de este aforismo dice: “Un matra (medida) es el tiempo que lleva dar vuelta la cabeza tres veces sobre la rodilla y chasquear los dedos una vez. La medida de 36 matras es el primer intento (udghata), el intento suave. Dos veces esa cantidad constituye el segundo intento, el intento mediano. Tres veces es el tercero, el intenso. Éste es el pranayama medio de acuerdo al número.”

el pranayama, que consistía en una inhalación profunda, una suspensión de dos minutos y una exhalación lenta. Se me enseñó que la exhalación debía ser doblemente lenta que la inhalación. En un principio la inhalación fue de diez segundos y la exhalación de veinte. Más adelante aumenté el tiempo a quince segundos para la inspiración y treinta segundos para la espiración. En todo momento mantuve la respiración bajo control total, y no me detuve a descansar o a aspirar aire extra entre las vueltas. Empecé con diez vueltas, lo cual constituye un promedio fácil para una persona de buena salud; sin embargo, no basta esto para iniciar el próximo estadio del yoga: el control de la mente.

Después de la primera semana, empecé a aumentar la retención en unidades de treinta segundos. Sin embargo, no agregué más tiempo hasta que pude ejecutar el *standard* fijado sin el más leve esfuerzo muscular, y sin sensación de fatiga. Después de retener la respiración durante un minuto, más o menos, surgía un impulso automático que me llevaba a respirar de nuevo. Esto logró controlarse efectuando el acto de tragar, y ejerciendo una fuerza mayor sobre los músculos contraídos del abdomen. Al mismo tiempo, el aire trata de encontrar salida y pude escuchar dentro de la cabeza diversos sonidos cantarines. Se me dijo que nunca debía pasar este punto, pues ésta era la medida de mi capacidad. Hasta el momento en que estos síntomas desaparecieron, y yo pude permanecer perfectamente cómodo con la respiración suspendida, no se me permitió aumentar la duración del suspenso. De este modo, todos los peligros fueron evitados.

No se presentó ninguna dificultad hasta el momento

en que alcancé una suspensión de cuatro minutos. No tenía ninguna dificultad en retener la respiración durante ese período de tiempo, pero utilizar esto como la base para diez vueltas fue mucho más difícil. El impulso automático que lleva a respirar era tan fuerte que me resultó casi imposible controlarlo. En este momento se me recomendó utilizar la khechari mudra. Ésta es una técnica que consiste en tragar la lengua y que habré de describir más adelante. Después de realizar este ejercicio, ya no se presentó ningún problema especial. Fue tan sólo una cuestión de tiempo. Finalmente, desarrollé mi capacidad hasta el punto de lograr una suspensión de cinco minutos para mis diez vueltas. Sin embargo, se puede realizar con tres minutos. Durante una simple suspensión, fui capaz de retener el aliento varios minutos más, como una prueba de mi condición general. De todos modos, esto está muy lejos del nivel requerido por los textos para adquirir los poderes sobrenaturales descritos en toda la literatura del yoga²⁵. Para adquirir estos poderes es necesario retener la respiración durante una hora o más; es fácil comprender por qué el samadhi se obtiene tan rara vez. La disciplina es demasiado severa.

Durante la práctica del pranayama hay varias etapas perceptibles. Estas etapas se describen en el texto.

²⁵ Ver *Siva Samhita*, iii, 53-4: "Gradualmente debe ser capaz de practicar durante tres gathis (una hora y media de tiempo hay que retener el aliento). Con este procedimiento, el yogui sin duda obtendrá todos los ansiados poderes. El yogui adquiere los poderes siguientes: vakya siddhi (de profecía), la capacidad de trasladarse voluntariamente a cualquier lugar (kamachari); clarividencia (duradrishthi); clari-audiencia (durashrute); visión sutil (sukshmadrishti); el poder de entrar en el cuerpo de los otros (parakayapraveshana); convertir el metal vil en oro, frotándolo con los propios excrementos y orina; el poder de hacerse invisible y de moverse por los aires."

"Al principio hay transpiración, en la etapa media hay temblores, y en la etapa última o tercera se logra la firmeza; entonces el aliento debe volverse constante o inmóvil. La transpiración producida por la práctica puede ser reabsorbida por el cuerpo, mediante frotación, y no enjugada, y al proceder así el cuerpo se vuelve fuerte y ligero"²⁶.

Experimenté la primera etapa desde un principio. Después de una o dos vueltas, empecé a sudar copiosamente. A medida que desarrollé fuerzas y poder, la transpiración tardaba más en presentarse y no era tan abundante como en los primeros momentos del esfuerzo. Al cabo de algunas semanas observé los síntomas de la segunda etapa, los temblores, que se presentaron en ocasión de practicar el perfeccionamiento del bhastrika. Al principio sentí escozores. Continuando la práctica, estas sensaciones de escozor aumentaron. Muy pronto tuve la impresión de que por mi cuerpo corrían insectos. Mientras practicaba, una pierna empezó a temblar de repente. Más adelante, otros músculos se contraían de modo inesperado, y muy pronto la totalidad del cuerpo empezó a temblar sin control. En esta ocasión se me dijo que siempre debía emplear la postura padmasana. Esto impedía al cuerpo entrar en convulsiones. Siguiendo fielmente mi programa, todas estas manifestaciones desaparecieron.

²⁶ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 12-13. Comparar *Siva Samhita*, iii, 40-1: "En el primer estadio del pranayama, el cuerpo del yogui empieza a transpirar. El yogui debe frotar bien el sudor contra el cuerpo, haciendo que este último lo absorba, pues de lo contrario pierde sus dhatu (humores). En el segundo estadio, se produce el temblor del cuerpo; en el tercero se salta como una rana y, cuando la práctica es más intensa, el iniciado camina por los aires."

Otra experiencia impresionante fue la de los atroces dolores que sentí en la cavidad abdominal. Al principio se presentaron ruidos fuertes y ásperos, como si los intestinos estuvieran llenos de aire. Esto lo produce el aire tragado, que procura encontrar salida. La presión aumentada era la causa de este fenómeno, pero se me dijo que habría de desaparecer con el tiempo. Y efectivamente desapareció. En estas ocasiones, si uno no tiene una idea de los principios sobre los cuales se basan estas prácticas, es probable que se pierda la fe. Resulta difícil tener presente el consejo del texto: "En verdad hay muchos obstáculos arduos y casi invencibles en el yoga, pero el yogui debe continuar con su práctica pase lo que pase, aunque sienta que la vida se le está escapando por la garganta"²⁷.

La finalidad del pranayama es producir determinados fenómenos psicológicos; pero esto exige técnicas especiales, que serán descritas en el capítulo siguiente. Sin embargo, hay algunos resultados físicos específicos que, se supone, pueden ser observados. El texto dice:

"Cuando el cuerpo se adelgaza, la cara se vuelve transparente, se manifiesta la anahatanada, los ojos están claros, el cuerpo es saludable, el bindu (semen) está controlado, aumenta el apetito y las nadis están purificadas, se puede considerar que éstos son síntomas del triunfo en el Hatha Yoga"²⁸.

²⁷ *Siva Samhita*, iii, 47.

²⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, ii, 78. Comparar *Siva Samhita*, iii, 43-6: "...al alcanzar la perfección en el pranayama, se produce una disminución del sueño, de los excrementos y la orina. El yogui, dándose cuenta de la verdad, se ve libre de la enfermedad, de la pena y las aflicciones; nunca tiene transpiración (pútrida), saliva y lombrices intestinales. Cuando en el cuerpo del practicante no hay aumento de flema, de gases o de bilis,

Siempre me había mantenido en una buena condición física, de tal modo que resulta difícil dar cuenta de las causas específicas de estos resultados; sin embargo, estos fenómenos físicos se volvieron evidentes en mi caso, aunque no puedo atribuirlos a ningún ejercicio determinado.

entonces puede con impunidad ser irregular en su régimen de alimentación y el resto. No se producirán resultados perjudiciales si el yogui ingiere una gran cantidad de comida, o muy poca, o ninguna. Mediante el poder de su constante práctica, el yogui obtiene bhuchari-siddhi (movimiento sobre la tierra), se mueve del mismo modo que el sapo que salta sobre el suelo cuando lo asusta el chasquido de las manos." Puede experimentar algunos de estos síntomas.

MUDRAS

Técnicas especiales se requieren para despertar “la fuerza espiritual” latente en el hombre según la teoría del Hatha Yoga¹. Esta fuerza sutil se llama kundalini² y se supone que existe en una condición estática. El propósito y la finalidad del Hatha Yoga es vivificar o “despertar” esta fuerza. Después que el estudiante ha purificado su organismo y ha obtenido el control de la respiración, estas técnicas, llamadas “mudras”³, son impartidas por el guru, de acuerdo a las necesidades del sujeto.

La intención y la importancia de estas mudras quedan reveladas en el texto en la forma alegórica característica.

“Del mismo modo que la principal de las serpientes es el soporte de la Tierra, con todas sus montañas y selvas,

¹ Ver en *The Serpent Power* el capítulo sobre las bases teóricas del yoga.

² *Ibid.*, el capítulo sobre la “Conciencia Encarnada”. Ver también el análisis de esta fuerza que hace Briggs en su *Gorakmath and the Kanphata Yogis*, pág. 308.

³ La palabra “mudra” significa “sellar, cerrar o trancar”. Las varias prácticas son técnicas para encerrar el aire dentro del cuerpo. Otro término utilizado en conexión con estas prácticas es el de “bandha”, que significa “atar, fijar o contener”. La distinción es teórica y no debe ser causa de confusión, pues se trata de la misma cosa.

del mismo modo los tantras (prácticas del yoga) descansan sobre la kundalini. Cuando la durmiente kundalini se despierta por obra de un guru, todos los lotos (en los seis chakras o centros) y todos los nudos son atravesados. La sushumna (Shunya padavi) se convierte en el conducto principal para el pasaje del prana, la mente se vuelve así libre de todos sus nexos (con los objetos del goce) y en esta forma se elude la muerte. Sushumna, Shunya pafavi, Brahmarandhra, Maha-patha, Shmashana, Shambavi, Madhya-Marga son diferentes nombres para la misma cosa. Por consiguiente, a fin de despertar a esta diosa, que duerme a la entrada de Brahma-Dvara (la Gran Puerta), se deben practicar las mudras. Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khechari, Uddiyana Bandha, Mula Bandha, Jalandhara Bandha, Viparita Karani, Vajroli y Shakti Chalani. Éstas son las diez mudras que aniquilan la vejez y la muerte. Han sido explicadas por Adi Natha (Shiva) y proporcionan ocho clases de abundancia divina. Son amadas por todas las siddhas (los perfectos) y no son fáciles de lograr ni siquiera por los Maruts. Estas mudras deben ser mantenidas en secreto por todos los medios, como se mantiene en secreto una caja llena de joyas, y en ningún caso deben ser confiadas a nadie, del mismo modo que el marido y la mujer mantienen en secreto sus actos”⁴.

⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 1-9. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 1-3: “Existen veinticinco mudras y la práctica de las mismas da el éxito a los yoguis. Estas mudras son: 1) maha-mudra; 2) nabho-mudra; 3) uddiyana; 4) jalandhara; 5) mula-bandha; 6) maha-bandha; 7) maha-vedha; 8) khechari; 9) viparitakarani; 10) yoni-mudra; 11) vajroli-mudra; 12) shakti-chalani; 13) tadagi; 14) manduki; 15) shambhavi; 16) panchadhara (los cinco dharanas); 21) ashvini; 22) pashini; 23) kaki; 24) matangi; 25) bhujangini.”

Comparar con el *Siva Samhita*, iv, 12-15: “Ahora os revelaré la mejor

Cada mudra tiene un propósito específico. No es necesario utilizar todas las mudras cuando se practica; sin embargo, conviene que el estudiante se familiarice con ellas. Por lo tanto, he de hacer una descripción general, acompañada de los comentarios de nuestro texto y de datos de mi experiencia personal. El texto comienza con la mahamudra (ver II. VII).

“Apretando el yoni (perineo) con el talón del pie izquierdo, y extendiendo el pie derecho, el dedo gordo de este último debe ser asido firmemente con las manos. Cerrando la garganta (mediante Jalandhara) el aire se mantiene arriba. Del mismo modo que una serpiente a

manera de lograr el triunfo en el yoga. Los practicantes deben mantener el secreto. Es un yoga inaccesible. Cuando la diosa durmiente Kundalini se despierta por obra y gracia del guru, entonces todos los lotos y las ataduras son atravesadas de parte a parte. Por lo tanto, a fin de que la diosa que duerme en la boca del Brahmarandra (el hueco más profundo de la sushumna se despierte, deben practicarse las mudras con sumo cuidado. Entre las muchas mudras, las diez siguientes son las mejores: 1) mahamudra, 2) maha-bandha, 3) maha-vedha, 4) khechari, 5) jalandhara, 6) mula-bandha, 7) viparitakarana, 8) udana, 9) vajroni y 10) shakti-chalana.” He de comentar en el orden adecuado las mudras suplementarias que se mencionan en el *Gheranda Samhita*.

Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 94-100: “¡Oh, Chanda Kapali! Te he recitado aquí el capítulo sobre las mudras. Este capítulo es amado por todos los adeptos, y destruye la decadencia y la muerte. No se debe enseñar en forma indiscriminada, o a una persona malvada, o a quien carece de fe; este secreto debe mantenerse con sumo cuidado; los mismos devas tienen dificultades en alcanzarlo. Estas mudras, que proporcionan la felicidad y la emancipación, deben ser enseñadas a una persona inocente, tranquila y apacible, que tenga devoción a su maestro y sea de buena familia. Estas mudras destruyen todas las enfermedades y aumentan el fuego gástrico de quienes las practican diariamente. El practicante no conocerá la muerte ni la decadencia, etc.; no tiene nada que temer del fuego y del agua, ni del aire; la tos, el asma, la dilatación del brazo, la lepra, las enfermedades numerosas que provoca la flema son fácilmente destruidas mediante la práctica de estas mudras. ¡Oh, Chanda! ¿Qué más he de decirte? En una palabra, no hay nada en este mundo como las mudras para lograr un triunfo rápido.”

la cual se golpea con un palo se pone tiesa como éste, shakti (sushumna) se pone inmediatamente derecha. Entonces la kundalini parece muerta, abandonando el soporte de la ida y la pingala (el sistema nervioso simpático derecho e izquierdo). Entonces hay que exhalar el aire lentamente y sin violencia. Por esta misma razón los mejores de los sabios llaman a esta práctica maha-mudra. Esta maha-mudra ha sido recomendada por grandes maestros. Grandes males y grandes dolores, como la muerte, son destruidos con esta mudra, y por tal razón los hombres prudentes la llaman maha-mudra. Después de practicar con el orificio izquierdo de la nariz, hay que practicar con el orificio derecho. Y cuando el número sea igual en ambos lados, entonces hay que interrumpir. No existe alimento sano o perjudicial para esta práctica, pues esta mudra destruye los efectos dañinos de todos los rasas (sustancias químicas). Hasta los venenos más mortíferos actúan como néctares cuando se los ingiere. La tuberculosis, la lepra, el prolapso del ano, el cólico y las enfermedades traídas por la indigestión: todas estas enfermedades son cortadas por la práctica de esta maha-mudra; que ha sido descrita como la donadora de grandes triunfos (siddhis) a los hombres. Debe ser mantenida en secreto por todos los medios, y a nadie debe ser revelada”⁵.

⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 10-18. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 6-8: “Oprimiendo cuidadosamente el ano con el talón izquierdo, extender la pierna derecha y asir los dedos de los pies con las manos; contraer la garganta (no exhalar) y fijar la mirada en el entrecejo. Esto es llamado maha-mudra por los sabios. La práctica de maha-mudra cura la tuberculosis, la obstrucción intestinal, la dilatación del bazo, la indigestión y la fiebre. En una palabra: cura todas las enfermedades.” Se me enseñó a alterar las piernas mientras practicaba.

Comparar *Siva Samhita*, iv, 16-20: “Queridos míos: he de describiros

Algunas pocas observaciones suplementarias, que me fueron hechas por mi maestro, pueden ser de alguna utilidad. La técnica es sencilla. Hay que sentarse en el suelo, con ambas piernas extendidas hacia adelante, y colocar el talón del pie izquierdo sobre el perineo. El próximo paso consiste en asir el dedo gordo del pie derecho e inclinarse hasta que la frente descansa sobre la rodilla de la pierna extendida. Se permite enlazar ambas manos debajo del pie, en vez de tratar de mantener asido el dedo gordo. En un principio se me permitió agarrar el tobillo. En esta posición hay que inhalar y suspender la respiración, como en todos los ejercicios respiratorios. En los textos se dan al estudiante instrucciones de inhalar por el orificio izquierdo de la nariz. Pero se me permitió

ahora la maha-mudra, gracias a cuyo conocimiento los antiguos sabios kapila y otros obtuvieron triunfos en el yoga. De acuerdo con las instrucciones del guru, oprimid suavemente el perineo con el talón del pie izquierdo. Extendiendo hacia afuera el pie derecho, asido firmemente con las dos manos. Después de cerrar las nueve aberturas (del cuerpo), colocad la barbilla sobre el pecho. Entonces concentrad las vibraciones de la mente y aspirad aire, reteniéndolo mediante el kumbhaka (mientras pueda mantenerse cómodamente). Ésta es la maha-mudra, mantenida secreta en todos los tantras. El yogui de mente constante, que ha practicado con el lado izquierdo, debe practicar a continuación con el lado derecho; y en todos los casos debe mantener firme el pranayama —la regulación del aliento. De esta manera, hasta el yogui más afortunado podrá alcanzar el éxito. En esta forma, todos los conductos del cuerpo son despertados y puestos en actividad; se prolonga la vida y se detiene su decadencia, todos los pecados son destruidos, todas las enfermedades son curadas y aumenta el fuego gástrico. Esta mudra proporciona una belleza impecable al cuerpo, y destruye la decadencia y la muerte. Se obtienen todos los frutos de los deseos y los placeres, y se conquistan los sentidos. El yogui firme en la meditación adquiere todas las cosas que se han mencionado por medio de la práctica. No debe haber ninguna duda al emprender este camino. Oh, vosotros, adoradores de la divinidad, sabed que esta mudra ha de mantenerse secreta con mucha prudencia. Al practicarla, el yogui atraviesa el océano del mundo. Esta mudra, descrita por mí, otorga todos los deseos al estudiante; debe ser practicada en secreto y nunca se debe transmitir de modo indiscriminado.”

emplear ambos orificios. Durante la suspensión hay que utilizar otras mudras para mantener el aire y hacer presión interna. Esto se practica utilizando el "cierre de la barbilla"⁶, el uddiyana⁷ y la contracción de los esfínteres anales⁸. Hay que cerrar los ojos y concentrar la mente en el entrecejo. En esta posición, según se dice, aparecen las diversas luces internas que habré de examinar después de ocuparme de las técnicas físicas. Después de practicar una suspensión con la pierna derecha extendida, se me enseñó a invertir la posición y practicar un número igual de suspensiones con la pierna izquierda extendida.

La práctica siguiente se llama maha-bandha (la gran atadura).

"Apretar el talón izquierdo contra el perineo y poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Aspirar el aire manteniendo la barbilla firmemente apoyada contra el pecho y, después de retener el aire, la mente debe fijarse en el entrecejo o en las sushumna (la espina dorsal). Después de mantener el aire encerrado el mayor tiempo posible, hay que arrojarlo lentamente. A continuación de practicar con el lado izquierdo, hay que practicar con el derecho. Algunos opinan que no es necesario cerrar la garganta y que el mantenimiento de la lengua apretada contra la raíz de los dos dientes incisivos superiores constituye un buen bandha (parada). Esto suspende el movimiento hacia arriba de todas las nadis. En verdad, esta maha-bandha es dador de grandes siddhis. Este maha-

⁶ Ver más adelante, pág. 115.

⁷ Ver antes, pág. 61.

⁸ Ver más adelante, pág. 113.

bandha constituye el medio más hábil para evitar la trampa de la muerte. Produce la conjunción de las triveni (ida, pingala y sushumna), y lleva la mente al kedara (el espacio entre las cejas, sede de Shiva)"⁹.

Además de lo que se dice en el texto, me fueron hechas dos observaciones suplementarias. Me dijeron que, durante la suspensión, debía apretar las vísceras abdominales contra la columna vertebral, como en el uddiyana, y después trabajar vigorosamente con los músculos del recto. Las contracciones de los esfínteres anales debían continuar hasta que fuera posible mover el aire, que debía ser llevado al intestino delgado. No tuve dificultades en realizar esto; sin embargo, el procedimiento será virtualmente imposible para quien no haya perfeccionado las prácticas de los estadios previos. Se me indicó aquí

⁹ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 19-24. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 18-20: "Se cierra el orificio anal con el talón del pie izquierdo, se oprime ese talón cuidadosamente con el pie derecho y se mueven lentamente los músculos del recto, haciendo una contracción de los músculos del yoni (perineo - el espacio entre el ano y el escroto): retener la respiración mediante jalandhara. Esto se llama maha-bandha. El maha-bandha es el mayor de los bandha; destruye la decadencia y la muerte: gracias a este bandha, un hombre logra satisfacer todos sus deseos."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 21-2: "Entonces (después de practicar maha-mudra) extender el pie (derecho) y colocarlo sobre el muslo (izquierdo); contraer el perineo y empujar el apana-vayu hacia arriba, uniéndolo con el samana-vayu; presionar el prana-vayu hacia abajo y hacer que el yogui sabio los doblegue como una trinidad en el ombligo (el prana y el apana deben unirse con el samana en el ombligo). Os he descrito el maha-bandha, que enseña el camino de la emancipación. Gracias a él todos los fluidos en los conductos del cuerpo del yogui son empujados hacia la cabeza. Esto debe practicarse con sumo cuidado, alternando ambos pies. Por medio de esta práctica, el aire entra por el canal medio de la sushumna, el cuerpo se vigoriza, los huesos se unen más firmemente y el corazón del yogui se llena (de alegría). Mediante este bandha el gran yogui satisface todos sus deseos."

que debía utilizar la respiración alternada y practicar con ambos lados, como en la maha-mudra.

La importancia de la práctica siguiente puede ser apreciada por la forma en que el texto se refiere a ella.

“Del mismo modo que la belleza y el encanto de nada sirven a una mujer sin marido, la maha-mudra y el maha-bandha son inútiles si no van acompañados del maha-vheda (la gran penetración). Sentado en maha-bandha, el yogui debe aspirar el aire y mantener la mente recogida. Los movimientos de los vayus (prana y apana) deben detenerse, cerrando la garganta. Descansando equilibradamente las manos sobre el suelo, el yogui debe elevarse un poco y golpear sus nalgas levemente contra el suelo. El aire, al abandonar los dos conductos (ida y pingala) pasa al conducto medio. Se produce la unión de ida, pingala y agni, que produce la inmortalidad. Cuando el aire, al parecer, está muerto (al abandonar su curso a través de ida y pingala, es decir, cuando se lo ha mantenido encerrado), debe ser exhalado. La práctica de este maha-vheda, el dador de grandes siddhis, destruye la vejez, las canas y el temblor del cuerpo, y por lo tanto es practicado por los mejores maestros. Estos tres son los grandes secretos, los destructores de la vejez y de la muerte. Aumentan el apetito, confieren los poderes de anima, etc. Deben ser practicados 8 veces al día y una vez cada 3 horas. Aumentan el caudal de las buenas acciones y disminuyen el de las malas. Las personas que reciben buenas instrucciones deben iniciar esta práctica gradualmente al principio”¹⁰.

¹⁰ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 25-31. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 21-4: “Del mismo modo que la belleza y los encantos de las mujeres

Se me dieron instrucciones para que, en vez de sentarme en la postura del maha-bandha, adoptara la postura padmasana, inhalara, retuviera y practicara el nudo de barbilla. Mientras retenía el aliento, debía contraer el ano y el ombligo como si quisiera acercar el uno al otro. Después debía levantar el cuerpo del suelo y dejarlo caer suavemente, a fin de darle un ligero sacudón. Se me previno que no debía ser demasiado violento cuando estaba reteniendo el aire, pues siempre existe el peligro de que el aire se meta en conductos en los cuales puede resultar perjudicial. Tomé en cuenta esta advertencia y, por lo tanto, no puedo hablar de consecuencias perjudi-

son vanos cuando no hay hombres, lo mismo ocurre con mula-bandha y maha-bandha cuando no hay maha-vedha. Sentaos en postura maha-bandha y retened el aliento mediante udana kumbhaka. Esto es llamado maha-vedha —el que da el éxito a los yoguis. El yogui que practica diariamente maha-bandha y mula-bandha, acompañado de maha-vedha, es el mejor de los yoguis. Para él no existe el miedo a la muerte y la decadencia no se acerca a él. Este vedha debe ser mantenido en estricto secreto por los yoguis.”

Comparar *Siva Samhita*, iv, 23-30: “¡Oh, diosa de los tres mundos! Cuando el yogui, mientras practica el maha-bandha, logra la unión de los vayus prana y apana y, llenando las vísceras de aire, lleva éste lentamente hacia abajo, esto se llama maha-vedha. Los mejores yoguis, con la ayuda del Vayu, han atravesado con este perforador el nudo que está en el sendero de la sushumna, y deben después atravesar el nudo de Brahman. El que practica este maha-vedha en gran secreto obtiene el vayu-siddhi (triunfo sobre el viento). Esta mudra destruye la decadencia y la muerte. Los dioses que residen en los chakras temen el suave influjo y reflujo de aire en el pranayama; la gran diosa, Kundali Maha Maya, también está fundida en el monte Kailasa. La maha-mudra y el maha-bandha son estériles si no son seguidos por el maha-vedha. Por lo tanto, el yogui debe practicar estos tres ejercicios sucesivamente, con sumo cuidado. El que practica estos tres diariamente cuatro veces, con suma atención, conquistará sin ninguna duda la muerte al cabo de seis meses. Tan sólo el siddha conoce la importancia de estos tres, y nadie más; conociendo a éstos, el practicante obtiene todos los triunfos. Esto debe ser mantenido en gran secreto por el practicante que desee obtener poderes; de otro modo, es evidente que los poderes ansiados nunca serán obtenidos mediante la práctica de las mudras.”

ciales. Cuando ya no es posible retener el aliento, se debe aflojar la contracción de los esfínteres anales y los músculos abdominales, manteniendo el cierre de barbilla y arrojando muy lentamente el aire. La eficacia de estas mudras no puede apreciarse hasta que uno ha desarrollado su pranayama, y aun entonces es necesario practicarlas durante algún tiempo antes de experimentar sus resultados. Sin embargo, algunos maestros sostienen que unas pocas de ellas pueden ser utilizadas para favorecer la salud del cuerpo. Yo siempre las he practicado en conjunción con el pranayama y no puedo decir nada sobre sus ventajas particulares. El propósito de estas mudras es producir ciertas condiciones mentales a las cuales he de referirme más adelante. La cuarta mudra descrita en el texto se presenta con muchos detalles:

“La khechari mudra (vagar por el espacio, volar —un poder sobrenatural de los yoguis) se realiza metiendo la lengua en la garganta dándola vuelta, y manteniendo la mirada en el medio de las cejas. Para realizar esto se debe alargar la lengua, cortando el frenillo, moviéndola y estrujándola. Cuando la lengua puede tocar el espacio entre las cejas, entonces es posible realizar el khechari. Con un instrumento agudo, suave y nítido, en forma de hoja de cactus, se puede cortar un poquito el frenillo de la lengua (tanto como el espesor de un pelo por vez). Luego hay que frotarse sal de roca y mirobalán amarillo (ambos pulverizados). Al séptimo día se debe cortar nuevamente el espesor de un pelo. Debe continuarse en esta forma, regularmente, durante seis meses. Al término de seis meses el frenillo de la lengua estará completamente cortado. Al dar vuelta la lengua, ésta quedará fijada

sobre los tres conductos (esófago, laringe y paladar). De esta manera se practica el khechari mudra, llamado el vyoma (cielo) chakra. El yogui que se sienta durante un minuto, con la lengua dada vuelta, se libra de los venenos, las enfermedades, etc. El que conoce la khechari mudra no se ve asediado por la enfermedad, la pereza, el sueño, el hambre, la sed y los desvanecimientos. El que conoce la khechari mudra no se ve asaltado por enfermedades, manchado por los karmas, ni se ve atrapado por el tiempo”¹¹.

El texto continúa haciendo el elogio de esta mudra. Me parece oportuno citar estas observaciones generales para que el lector pueda familiarizarse con el estilo oscuro y misterioso en que es tratado este tema por la literatura

¹¹ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 32-40. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 25-8: “Cortar el tendón inferior de la lengua y mantener a ésta continuamente en movimiento; frotarla con manteca fresca y estirarla (con el fin de alargarla) con un instrumento de hierro. Practicando esto siempre la lengua se alarga y, cuando alcanza el espacio que está entre las cejas, se cumple el khechari. Entonces (cuando la lengua ha sido alargada) se debe practicar dándola vuelta hacia arriba y atrás, para tocar el paladar y llegar finalmente a las cavidades nasales que comunican con la boca. Cerrar estas cavidades con la lengua (deteniendo así la inspiración) y fijar la mirada en el entrecejo. Esto se llama khechari. Mediante esta práctica desaparecen los desfallecimientos, el hambre, la sed y la pereza. No se presentan ni la enfermedad, ni la decadencia, ni la muerte. El cuerpo se vuelve divino.”

Comparar *Siva Samhita*, iv, 31-2: “El yogui sabio, sentado en la postura vajrasana, en un lugar libre de toda perturbación, debe fijar la mirada firmemente en un punto situado en la mitad de las dos cejas y, dando vuelta la lengua hacia atrás, debe aplicarla al hueco que está bajo la epiglotis, colocándola muy cuidadosamente sobre la boca de la fuente del néctar (es decir, cerrando el pasaje del aire). Esta mudra, que describo a pedido de mis adeptos, es la khechari mudra. Oh, amados míos, sabed que ésta constituye la fuente de todos los triunfos, y que quien la practica bebe diariamente ambrosía. Mediante esta mudra obtiene él el vighrasiddhi (poder sobre el microcosmos), que es el león que domina al elefante de la muerte.”

tradicional y con los problemas implícitos cuando se intenta poner en claro el significado real de estas enseñanzas.

“Los siddhas han dado a esta mudra el nombre de khechari por el hecho de que la mente y la lengua alcanzan el akasha mediante su ejercicio. Si el agujero que está detrás del paladar blando queda cerrado por el khechari al dar vuelta la lengua, entonces el bindu (semen) no puede dejar su lugar, inclusive cuando se está con una mujer. Si el yogui bebe el somarasa (fluido vital), sentándose con la lengua dada vuelta y la mente concentrada, no hay duda de que conquistará la muerte en un plazo de quince días. Si el yogui cuyo cuerpo está lleno de somarasa (fluido vital) es mordido por takshaka (una serpiente) el veneno de ésta no puede hacer mella en su cuerpo. Del mismo modo que el fuego está inseparablemente unido a la madera y la luz está unida al pabilo y al sebo, del mismo modo el alma no abandona el cuerpo lleno de néctar que brota del soma (el “lunar”, centro de fluido vital situado en la cabeza). Los que comen la carne de la vaca y beben el licor inmortal diariamente son considerados por mí hombres de familia noble. Los otros son una vergüenza para su familia. La palabra “go” (vaca) significa lengua; comerla equivale a meterla en la garganta, con lo cual se destruyen grandes pecados. El licor inmortal es el néctar que produce la luna (chandra está situado en el lado izquierdo del entrecejo). Está producido por el fuego que se genera al dar vuelta la lengua. Si la lengua puede tocar con la punta el agujero de donde baja el rasa (fluido vital), que es salado, amargo, agrio, de gusto lechoso y similar al ghee y a la

miel, es posible eludir la enfermedad, destruir la vejez, esquivar los ataques armados y volverse tres veces inmortal y atraer a las hadas. El que bebe de la clara corriente del licor de la luna (soma), que fluye desde el cerebro hasta el loto de dieciséis pétalos (en el corazón), obtenido por medio del prana, aplicando la lengua al hueco que está en el paladar y meditando en el gran poder (kundalini) se libra de la enfermedad y su cuerpo se vuelve tierno como un tallo de loto, y vive una larga vida. Por encima del meru (columna vertebral) escondido en un agujero, está el somarasa (néctar del chandra), el sabio cuyo intelecto no es dominado por los gunas de rajás y de tamás, y en quien el guna sattvas predomina, y en quien está el atman (espíritu universal). Ésta es la fuente de las nadis de ida, de pingala y de la sushumna, que son el ganga, el yamuna y el sarashvati. De este chandra proviene la esencia que, al abandonar el cuerpo, produce la muerte de los hombres. Por lo tanto, debe ser detenida¹². Este (khechari mudra) es un buen instrumento para este fin. No hay ninguna otra manera de obtenerlo. Este agujero es el generador del conocimiento y la fuente de las cinco corrientes: iba, pingala, etc. En ese vacío sin color, debe establecerse la khechari mudra. Existe una sola semilla, a partir de la cual germina todo el universo. Y hay una sola mudra, la llamada khechari. Hay tan sólo un deva (dios) que no tiene ningún apoyo, y existe una condición llamada manonmani”¹³.

¹² No me detendré a explicar la compleja mitología contenida en este pasaje, ni me referiré a los procesos fisiológicos alegorizados. Esto ya ha sido hecho por otros escritores. Ver Briggs, *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*, ch. xv, y Rele, *The Mysterious Kundalini*, pass.

¹³ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 41-53. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 29-32: “El cuerpo no puede ser quemado por el fuego, ni secado por

Dejando de lado la exaltación alegórica con que se reverencia a la khechari mudra, ésta constituye una técnica muy importante para la práctica de las etapas más avanzadas del yoga, y debe ser aprendida. Esta mudra tiene evidentemente importancia en relación al control de la respiración, pero como los pasajes ya mencionados indican, esta mudra está en el centro de buena parte de la disciplina yoga en razón de que confluyen en ella las fuerzas del chakra de la cabeza. Su propósito principal, como se indica aquí mitológicamente, consiste en impedir que el "fluido vital" de la cabeza se derrame y descienda a los "chakras" más bajos.

En sí mismo, el proceso es bastante simple. Yo empecé por "ordeñar" la lengua. Esto se lleva a cabo dobandando la lengua y asiéndola con una toalla de hilo. Puede

el aire, ni mojado por el agua, ni mordido por las serpientes. El cuerpo se vuelve hermoso; el samadhi se alcanza fácilmente y la lengua que toca los orificios del techo (de la boca) obtiene varios jugos (bebe néctar). Se producen diversos jugos, día tras día el hombre experimenta nuevas sensaciones; en primer lugar experimenta un gusto salado, después alcalino, después amargo, después astringente, después siente el gusto de la mantequilla, el del ghee, el de la leche, el de la cuajada, el de la miel, el del jugo de la palmera y, finalmente, siente el gusto del néctar."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 33-7: "Puros o impuros, en cualquier condición que estemos, si obtenemos éxito en el khechari nos purificamos. No hay de ello ninguna duda. El que practica, aunque sólo sea un instante, atraviesa el gran océano de los pecados y, habiendo gozado de los placeres del mundo de los devas, nacerá dentro de una noble familia. El que practica esta khechari mudra, tranquilamente y sin pereza, contará como segundos los períodos de centenares de Brahmas. El que conoce esta khechari mudra de acuerdo a las instrucciones del guru, obtiene el fin más alto, aunque esté sumergido en grandes pecados. ¡Vosotros, adoradores de los dioses! Esta mudra, amada como la vida, no debe ser transmitida a nadie; debe ser mantenida en secreto con sumo cuidado." A fin de entender qué significan estas referencias a la "conquista de la muerte" y a "gozar los placeres del mundo de los devas" ver el *Libro Tibetano de los Muertos*, de W. Y. Evans-Wentz, que incluye un análisis de este punto.

utilizarse cualquier tela, pero descubrí que el hilo era la materia más conveniente. Cuando la lengua está suficientemente seca, puede ser manipulada con las manos directamente, pero la más leve porción de saliva hace que no se la pueda manejar sin ayuda de un pedazo de tela. La estiraba a lo largo y a lo ancho tanto como podía. Realizaba esto regularmente dos veces al día, durante diez minutos. Al cabo de un par de semanas, observé que el frenillo empezaba a ceder por efecto del frotamiento contra los incisivos; pero deseaba acelerar el proceso y recurrí a una hoja de navaja. Todas las mañanas pasé delicadamente la hoja sobre el frenillo, hasta que aparecía sangre. No se producía dolor, y la sangre dejaba de manar antes de que hubiera terminado de "ordeñar" la lengua. A la mañana siguiente la herida había empezado a cicatrizar y se había formado una leve costra, que arrancaba. Luego repetía el proceso del día anterior.

También se me enseñó una práctica suplementaria para "ordeñar" la lengua. A fin de bajar la lengua por la garganta es necesario antes aflojar el paladar blando. La forma más conveniente consiste en doblar el extremo del asa de una cucharilla de té y formar un gancho. Se debe meter este gancho en la parte posterior de la garganta y empujar hacia adelante, hasta que llega al techo del paladar. Una vez que se ha obtenido una agarradera firme, se debe presionar repetidas veces el paladar hacia la parte frontal de la boca. Con el tiempo, esta membrana se volverá tan flexible que casi será posible tocarse los dientes con el paladar blando. Practicaba este ejercicio durante diez minutos, después de ordeñar la lengua.

El éxito depende de la cantidad de tiempo que se dedi-

Dejando de lado la exaltación alegórica con que se reverencia a la khechari mudra, ésta constituye una técnica muy importante para la práctica de las etapas más avanzadas del yoga, y debe ser aprendida. Esta mudra tiene evidentemente importancia en relación al control de la respiración, pero como los pasajes ya mencionados indican, esta mudra está en el centro de buena parte de la disciplina yoga en razón de que confluyen en ella las fuerzas del chakra de la cabeza. Su propósito principal, como se indica aquí mitológicamente, consiste en impedir que el "fluido vital" de la cabeza se derrame y descienda a los "chakras" más bajos.

En sí mismo, el proceso es bastante simple. Yo empecé por "ordeñar" la lengua. Esto se lleva a cabo dobandando la lengua y asiéndola con una toalla de hilo. Puede

el aire, ni mojado por el agua, ni mordido por las serpientes. El cuerpo se vuelve hermoso; el samadhi se alcanza fácilmente y la lengua que toca los orificios del techo (de la boca) obtiene varios jugos (bebe néctar). Se producen diversos jugos, día tras día el hombre experimenta nuevas sensaciones; en primer lugar experimenta un gusto salado, después alcalino, después amargo, después astringente, después siente el gusto de la mantequilla, el del ghee, el de la leche, el de la cuajada, el de la miel, el del jugo de la palmera y, finalmente, siente el gusto del néctar."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 33-7: "Puros o impuros, en cualquier condición que estemos, si obtenemos éxito en el khechari nos purificamos. No hay de ello ninguna duda. El que practica, aunque sólo sea un instante, atraviesa el gran océano de los pecados y, habiendo gozado de los placeres del mundo de los devas, nacerá dentro de una noble familia. El que practica esta khechari mudra, tranquilamente y sin pereza, contará como segundos los períodos de centenares de Brahmas. El que conoce esta khechari mudra de acuerdo a las instrucciones del guru, obtiene el fin más alto, aunque esté sumergido en grandes pecados. ¡Vosotros, adoradores de los dioses! Esta mudra, amada como la vida, no debe ser transmitida a nadie; debe ser mantenida en secreto con sumo cuidado." A fin de entender qué significan estas referencias a la "conquista de la muerte" y a "gozar los placeres del mundo de los devas" ver el *Libro Tibetano de los Muertos*, de W. Y. Evans-Wentz, que incluye un análisis de este punto.

utilizarse cualquier tela, pero descubrí que el hilo era la materia más conveniente. Cuando la lengua está suficientemente seca, puede ser manipulada con las manos directamente, pero la más leve porción de saliva hace que no se la pueda manejar sin ayuda de un pedazo de tela. La estiraba a lo largo y a lo ancho tanto como podía. Realizaba esto regularmente dos veces al día, durante diez minutos. Al cabo de un par de semanas, observé que el frenillo empezaba a ceder por efecto del frotamiento contra los incisivos; pero deseaba acelerar el proceso y recurrí a una hoja de navaja. Todas las mañanas pasé delicadamente la hoja sobre el frenillo, hasta que aparecía sangre. No se producía dolor, y la sangre dejaba de manar antes de que hubiera terminado de "ordeñar" la lengua. A la mañana siguiente la herida había empezado a cicatrizar y se había formado una leve costra, que arrancaba. Luego repetía el proceso del día anterior.

También se me enseñó una práctica suplementaria para "ordeñar" la lengua. A fin de bajar la lengua por la garganta es necesario antes aflojar el paladar blando. La forma más conveniente consiste en doblar el extremo del asa de una cucharilla de té y formar un gancho. Se debe meter este gancho en la parte posterior de la garganta y empujar hacia adelante, hasta que llega al techo del paladar. Una vez que se ha obtenido una agarradera firme, se debe presionar repetidas veces el paladar hacia la parte frontal de la boca. Con el tiempo, esta membrana se volverá tan flexible que casi será posible tocarse los dientes con el paladar blando. Practicaba este ejercicio durante diez minutos, después de ordeñar la lengua.

El éxito depende de la cantidad de tiempo que se dedi-

que a esta práctica. Pude realizarla convenientemente en unos cuatro meses, después de trabajar un término medio de diez minutos por día. Durante parte de este período trabajé diez minutos dos veces al día en cada práctica y después las circunstancias me obligaron a dejar el ejercicio durante algunos días de la semana. A veces sólo podía dedicar cinco minutos a cada práctica por las mañanas, y debía prescindir de la sesión de la noche. Alargar la lengua hasta colocarla entre las cejas requiere varios años, pero no es necesario lograr esto en seguida. Basta con adquirir la capacidad de tragar la lengua y usarla para dirigir el aliento hacia el orificio nasal deseado, o bloquearlo completamente. Durante la práctica del pranayama, un procedimiento usual consiste en cerrar el aire con la obstrucción de la lengua, pero quienes no sean capaces de hacer esto pueden dar vuelta la lengua hacia arriba y mantenerla apoyada firmemente contra el paladar¹⁴.

En un principio, se me permitió ayudar la lengua con los dedos, pero al cabo de cierto tiempo esto ya no fue necesario. En cuanto ponía la lengua detrás del paladar, la saliva empezaba a fluir de modo continuo; de esta

¹⁴ Ver *Gheranda Samhita*, iii, 9: "En cualquier quehacer al cual esté dedicado, el yogui siempre debe mantener la lengua dada vuelta hacia arriba (contra el paladar blando) y retener el aliento. Esto se llama el nabho-mudra: destruye las enfermedades de los yoguis." "Nabho" significa "cielo, nube, vapor" y tiene relación con el néctar místico que, se supone, tiene su sede en la parte superior de la cabeza. Esta práctica, así como otras, ha sido ideada para estimular la afluencia de este néctar. Ver *Ibid.*, 62: "Cerrar la boca y mover la lengua hacia el paladar, gustando lentamente el néctar (que fluye del loto de mil pétalos) (el centro nervioso situado en la coronilla). Esto es el manduki mudra (mudra de la rana)." También se me enseñó a afirmar la lengua contra el paladar, sin darla vuelta. Esto es suficiente para el principiante, pero más adelante se requiere la práctica del khechhari.

manera se supone que uno puede determinar la condición de los fluidos del cuerpo. En un principio era espesa, pesada y turbia; eventualmente se volvió ligera, clara y suave. Dadas las condiciones propias de trabajo no era práctico —era tal vez imposible— que yo pudiera hacer algo más que tomar nota de los cambios que podía percibir. A medida que se acumulaba la saliva en la boca, tenía que retirar la lengua de detrás del paladar, a fin de tragar. Más adelante, aprendí a tragar manteniendo la lengua en posición, y, finalmente, llegué a desarrollar esta práctica hasta el punto de que podía dejar la lengua en esta posición durante horas y cambiar de posición tan solo cuando tenía que hablar, comer o emprender alguna actividad.

En lo que se refiere a la eficacia de la práctica, puedo asegurar que experimenté falta de hambre y de sed cuando la realizaba. Uno de los problemas que enfrenta el estudiante que practica el yoga es el de satisfacer la sensación de hambre sin abarrotar al organismo de alimentos. Mediante esta práctica, pude dominar la sensación de hambre, de tal modo que sólo necesitaba comer en los momentos fijados, sin experimentar ninguna de las sensaciones que se habrían presentado de otro modo a causa de la dieta reducida. También se requiere esta mudra para la práctica del pranayama. Después de retener el aliento durante varios minutos, se produce un reflejo natural que nos lleva a respirar de nuevo. Se me dijo que usara esta práctica y descubrí que me resultaba eficaz para vencer esta urgente y poderosa necesidad. Según las enseñanzas del yoga, el nervio que controla la acción refleja está asociado con la lengua, y al controlar la lengua es posible influir sobre este nervio. Sea esto cierto

o no, la verdad es que, desde el punto de vista práctico, el ejercicio me permitió vencer la urgente necesidad de respirar. Se me solicitó que aprendiera la khechari junto con las prácticas de purificación en vez de esperar a que surgiera la necesidad de este ejercicio en los últimos estadios de mi entrenamiento. Dado el tiempo que lleva el control de esta técnica, recomiendo el mismo orden seguido por mí a quien quiera adquirirla.

La práctica del uddiyana ha sido descrita anteriormente¹⁵. A continuación viene el mula-bandha (la atadura básica).

“Apretando el yoni (perineo) con el talón, contraer el ano. Absorbiendo de este modo el apana, se efectúa el mula-bandha. El apana, que naturalmente tiende a bajar, se ve obligado a subir por la fuerza. Este mula-bandha, según los yoguis, se realiza mediante la contracción del ano. Apretando el talón fuertemente contra el ano, se levanta vigorosamente el aire, una y otra vez, hasta que éste sube. Prana y apana, nada y bindu se vuelven uno de esta manera y se obtiene así, sin ninguna duda, el éxito en el yoga. Mediante la unificación de prana y apana la orina y los excrementos disminuyen. Hasta los viejos se vuelven jóvenes cuando practican constantemente este mula-bandha. Al elevarse, el apana entra en la zona del fuego, es decir, el estómago. La llama del fuego, golpeada por el aire, se alarga en consecuencia. Éstos, el fuego y el apana, se unen al prana naturalmente caliente, que entonces enciende vigorosamente todo el fuego corporal. La kundalini, que ha estado durmiendo

¹⁵ Ver antes pág. 61.

todo este tiempo, se calienta por obra de este fuego y se despierta plenamente. Silba y se pone tiesa como una serpiente a la cual se golpea con un palo. La kundalini penetra en la brahmanadi, del mismo modo que una serpiente que se mete en su cueva. Por lo tanto, el yogui siempre debe practicar este mula-bandha”¹⁶.

Esta mudra constituye uno de los principales controles en la práctica del pranayama. De acuerdo a las instrucciones que se me dieron, el punto principal es la contracción del esfínter anal al mismo tiempo que las vísceras abdominales son hundidas al máximo. Se me dijo que realizara esta práctica en cualquier postura cuando quisiera retener el aire dentro y crear presión interna. No tuve necesidad de adoptar la pose siddhasana, con el talón haciendo presión sobre el perineo. De aquí puede deducirse que, siempre que el texto recomiende el mula-ban-

¹⁶ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 60-8. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 14-17: “Hacer presión con el talón del pie izquierdo sobre la región comprendida entre el ano y el escroto y efectuar una contracción del recto; presionar cuidadosamente los intestinos que están cerca del ombligo contra la columna vertebral, y poner el talón derecho sobre el órgano de la generación, o pubis. Esto se llama mula-bandha, el destructor de la decadencia. La persona que desea atravesar el océano del samsara, debe dirigirse a un lugar retirado y practicar en secreto esta mudra. Mediante la práctica de esta mudra, el vayu (prana) es controlado sin ninguna duda. Debe practicarse en silencio, sin pereza y atentamente.”

Comparar *Siva Samhita*, iv, 41-4: “Apretando firmemente el ano con el talón, elevar vigorosamente el apana vayu mediante la práctica gradual. Esto recibe el nombre de mula-bandha —el destructor de la decadencia y la muerte. Si en el curso de la práctica de esta mudra, el yogui puede unir el apana con el prana vayu, entonces esto se convierte, por supuesto, en la yoni-mudra. El que ha realizado la yoni-mudra no encontrará nada en este mundo que no pueda realizar. Sentado en postura padmasana, libre de pereza, el yogui se eleva sobre el suelo, se mueve por los aires en virtud de esta mudra. Si el yogui sabio desea atravesar el océano del mundo, debe practicar este bandha en secreto y en un lugar retirado.”

dha, esto quiere decir que hay que hundir el abdomen y contraer el ano. A fin de realizar esto con la fuerza suficiente para obtener resultados se debe practicar el uddiyana bandha y el ashvini mudra que, respectivamente, desarrollan los músculos del abdomen y del ano. Yo había perfeccionado estas prácticas en las etapas preliminares y, en consecuencia, la técnica no me presentó dificultades.

La práctica del ashvini¹⁷ no es enumerada como una mudra separada, pero es una técnica importante que todos los maestros exigen. Algunas prácticas, como el basti, no se pueden realizar hasta que se domina el ashvini. La finalidad es el fortalecimiento de los músculos rectales, lo cual permite abrir el recto a voluntad. Se me indicó que debía apoyarme sobre los codos y las rodillas. Hay que exhalar y empujar el ombligo tan cerca de la columna vertebral como sea posible. Entonces se contraen los músculos anales, tratando de acercar el ombligo y el ano. Después de efectuar una contracción vigorosa, hay que descansar y respirar de nuevo. Mediante la práctica repetida de esta contracción y de este descanso, se puede adquirir el completo control de los músculos rectales. Se me dijo que una persona normal puede alcanzar esto en dos semanas si practica durante una hora diaria. Este ejercicio no me fue asignado hasta que había perfeccionado el uddiyana y el nauli y, en consecuencia, estuvo en condiciones de realizarlo después de unos pocos intentos.

¹⁷ Ver *Gheranda Samhita*, iii, 82-3: "Contraer y dilatar el orificio anal una y otra vez. Esto se llama ashvini mudra y despierta la shakti (kundalini). Este ashvini es una gran mudra, que destruye todas las enfermedades del recto, confiere fuerza y vigor y previene contra una muerte prematura."

Finalmente no tuve dificultades en mantener abierto el recto sin que mediara suspensión del aliento.

El jalandhara bandha (retención de la nube, receptáculo del fluido vital) se describe de la manera siguiente:

"Contraer la garganta y apretar con firmeza la barbilla contra el pecho. Esto se llama jalandhara bandha, que destruye la vejez y la muerte. Este bandha cierra la abertura del grupo de las nadis, por la cual pasa el néctar del cielo (desde el soma o chandra en el cerebro). Por lo tanto, se le llama jalandhara bandha, el destructor de una serie de enfermedades de la garganta. En el jalandhara bandha, mediante una contracción perfecta de la garganta, el néctar no cae al fuego (el surya, situado en el ombligo) y el aire no es turbado. Las dos nadis deben cerrarse firmemente con una contracción de la garganta. Esto se llama el circuito medio o centro (madhya chakra) y detiene a los 16 adharas (partes vitales)¹⁸. Realizando una contracción del mulasthana (ano) debe practicarse el uddiyana bandha. La corriente de aire debe dirigirse hacia la sushumna, cerrando ida y pingala. El prana se vuelve tranquilo y latente de esta manera. Así no hay muerte, vejez, enfermedad, etc. Estos tres bandhas¹⁹ son los mejores de todos y han sido practicados por los maestros. Entre todas las maneras de tener éxito

¹⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 72, nota: "Las 16 partes vitales mencionadas por yoguis renombrados son: 1) el pulgar, 2) los tobillos, 3) las rodillas, 4) los muslos, 5) el prepucio, 6) el órgano de la generación, 7) el ombligo, 8) el corazón, 9) el pescuezo, 10) la garganta, 11) el paladar, 12) la nariz, 13) el entrecejo, 14) la frente, 15) la cabeza y 16) el Brahma randhra."

¹⁹ Los tres bandhas son el mulabandha, el uddiyana bandha y el jalandhara.

en el Matha Yoga, éstos son los procedimientos que los yoguis consideran mejores. La totalidad del néctar que destila el soma (chandra) dotado de cualidades divinas, es devorado por el surya; y en razón de esto el cuerpo envejece. Para remediar tal cosa se evita la abertura del surya por medios excelentes. Mejor es aprenderlo por las instrucciones impartidas por un guru, y no a través de un millón de discusiones”²⁰.

La importancia de jalandhara no puede ser exagerada. Popularmente se conoce esta mudra como “el cierre de la barbilla”, y se lo recomienda para mantener el aliento dentro del cuerpo durante la suspensión. Cuando yo me quejé de zumbidos y sonidos extraños en la cabeza, hacia el fin de la suspensión, se me recomendó que prestara más atención a esta práctica. Afirmando fuertemente la barbilla contra la depresión yugular pude impedir la aparición de estos sonidos y, por lo tanto, continuar la suspensión del aliento sin esta experiencia desagradable, producida por el aire que busca una salida. Mi único comentario, añadido a lo que el texto dice sobre la ja-

²⁰ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 69-77. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 12-13: “Contraer la garganta y colocar la barbilla sobre el pecho. Esto se llama jalandhara. Mediante este bandha se cierran los 16 adharas. Este maha-mudra destruye la muerte. Este jalandhara, que proporciona el triunfo cuando se lo practica bien, permite convertirse a un hombre en adepto en seis meses.”

Comparar *Siva Samhita*, iv, 38-40: “Después de contraer los músculos de la garganta, presionar con la barbilla contra el pecho. Esto se llama jalandhara mudra. Hasta los dioses la tienen en gran estima. El fuego de la región del ombligo (es decir, el jugo gástrico) absorbe el néctar que exhala el loto de los mil pétalos. (A fin de impedir que este néctar se consuma de este modo) el yogui debe practicar este bandha. Mediante este bandha el sabio yogui bebe el néctar, obtiene la inmortalidad y goza de los tres mundos. Este jalandhara bandha proporciona el éxito al practicante; el yogui que anhela el triunfo debe practicarlos todos los días.”

landhara, es que siempre se me enseñó a simular el acto de tragar un par de veces antes de iniciar la práctica.

La práctica de viparita karani (cuerpo invertido), conocido como la “parada de cabeza”, ha sido descrita junto con las posturas²¹. Las tres mudras siguientes que se enumeran son vajroli, sahajoli (innato) y amaroli (inmortal)²². Éstas son técnicas auxiliares y no constituyeron una parte integral de mi adiestramiento básico, dado que

²¹ Ver antes pág. 39.

²² Para la descripción clásica, ver *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 82-96: “Hasta los que viven una vida desordenada, sin observar en absoluto ninguna regla del yoga, pero que practican el vajroli, merecen el triunfo y son yoguis. Para esto dos cosas son necesarias, muy difíciles de obtener para la gente común: 1) leche y 2) una mujer que se comporte del modo deseado. Reteniendo el bindu (semen) que se derrama durante la cópula, sea el sujeto hombre o mujer, se obtiene éxito en la práctica del vajroli. Mediante un tubo, se debe soplar aire lentamente dentro del orificio del miembro viril. Con la práctica, el bindu derramado se reabsorbe. Es posible retener y conservar el propio bindu que se descarga. El yogui que logra proteger de este modo su bindu vence a la muerte, porque la muerte proviene de la pérdida del bindu, y la vida se prolonga cuando se lo conserva. Reteniendo el bindu, el cuerpo del yogui emite un olor placentero. No hay que temer la muerte mientras el bindu esté bien establecido en el cuerpo. El bindu de los hombres está bajo el control de la mente, y la vida depende del bindu. Por lo tanto, la mente y el bindu deben ser protegidos por todos los medios.

”Sahajoli y amaroli son las únicas clases de vajroli. Las cenizas del estiércol quemado deben ser mezcladas con agua. Librados del ejercicio del vajroli, el hombre y la mujer, sentados cómodamente, deben frotar esta sustancia contra sus cuerpos. Esto se llama sahajoli, y debe ser estimulado por los yoguis. Es benéfico y proporciona el moksha. Este yoga es alcanzado por hombres sabios y valerosos, que están libres de envidia, y no puede ser alcanzado por los envidiosos. En la doctrina de la secta de los kapalikas, llaman amaroli a la acción de beber de la fresca corriente media; se deja de lado la primera, que consiste en una mezcla de exceso de bilis, y a la última, que no sirve. El que bebe amari, lo huele diariamente y practica el vajroli, recibe el nombre de amaroli practicante. El bindu que se descarga en la práctica del vajroli debe mezclarse con cenizas; después hay que frotarse la cabeza con él, pues esto último proporciona la visión divina.” La descripción del vajroli que se da en el *Gheranda Samhita* es completamente diferente. Para comparar, ver pág. 29. *Siva Samhita* no lo menciona.

el éxito en la práctica del yoga es posible sin ellas. El propósito de las mismas es el de facilitar el control de la fuerza sexual en el cuerpo, fuerza que los yoguis reconocen como un impulso fundamental de la naturaleza humana.

El objeto del Hatha Yoga es el de vitalizar las fuerzas latentes que están en el hombre, llamadas kundalini. Las diversas mudras han sido ideadas con este fin en vista. La última práctica descrita en el texto, llamada shakti chalani, da por supuesto que todos los otros pasos han sido perfeccionados y que el estudiante está dispuesto a poner en movimiento su energía latente y experimentar en consecuencia "la verdadera realidad". Incluyo la última declaración del texto, a fin de mostrar el acento que se pone sobre este aspecto de las prácticas.

"Kutilangi (la del cuerpo torcido), kundalini, bhujangi (la serpiente hembra), shakti, ishvari, kundali, arundhati - todas estas palabras son sinónimas. Del mismo modo que una puerta se abre con una llave, el yogui abre la puerta de mukti al abrir la kundalini mediante el Hatha Yoga. La parameshvari (kundalini) duerme, cubriendo con su boca el orificio del pasaje por el cual se puede ir a la sede de Brahman, que está libre de dolores. Kundali shakti duerme en el bulbo, con el propósito de dar el moksha a los yoguis y la servidumbre a los ignorantes. El que sabe esto, sabe el yoga. Kundali tiene una forma enroscada y ha sido descrita como semejante a una serpiente. El que ha movido esa shakti es sin duda un mukta (liberado).

Tapasvini (una mujer asceta), yace entre Ganga y Yamuna (ida y pingala) y debe ser poseída a la fuerza,

a fin de lograr esta alta posición. Ida es llamada a diosa Ganga, y pingala la diosa Yamuna. En el medio de ida y de pingala está la joven viuda, Kundali. Esta serpiente que duerme debe ser despertada con un tirón de la cola. Mediante la fuerza del Hatha, la shakti abandona su sueño y se incorpora. Esta serpiente está situada en el muladhara y debe ser asida y movida todos los días, mañana y noche, durante la mitad de un prahara (hora y media), llenándose de aire a través de pingala de acuerdo al método paridhana. El bulbo está por encima del ano, a una distancia de un vitasti, mide tres pulgadas de extensión y es suave y blanco, con el aspecto de una tela envuelta. Manteniendo los pies en la posición vajra-asana (padmasana) hay que retenerlos con firmeza entre las manos. La posición del bulbo estará entonces cerca de la articulación del talón, en donde debe ejercerse presión.

El yogui, sentado en vajra-asana, y después de mover la kundali, debe realizar bhastrika para despertar rápidamente a kundali. Bhanu (surya, cerca del ombligo) debe ser contraído (contracción del ombligo), lo cual moverá a kundali. Quien esto hace, nada debe temer, aun cuando haya alcanzado la boca de la muerte. Desplazando esto en dos muhurtas, se aparta un poco y entra por la sushumna (columna dorsal); entonces kundalini abandona inmediatamente la entrada de la sushumna y el prana entra por sí solo; por lo tanto, esta arundhati, que duerme cómodamente, siempre debe ser movida, pues al moverse el yogui se ve libre de la enfermedades.

El yogui que observa brachmacharya (castidad) y que siempre come frugalmente, logra el éxito en cuarenta días de práctica sobre la kundalini. Después de mover a kundali, debe realizarse una buena cantidad de bhas-

tra. Mediante esta práctica el yogui no tiene por qué temer al dios de la muerte. No existe otro medio, sino la práctica de la kundali para limpiar las impurezas de las 72.000 nadis. Esta nadi media se endereza con la práctica constante de las posturas, el pranayama y las mudras de los yoguis. Aquellos cuyo sueño ha disminuido gracias a la práctica, y cuya mente está tranquila por obra del samadhi, obtienen grandes beneficios de la sambhavi y de otras mudras. Sin Raja Yoga esta Tierra, la noche y las mudras, por muy maravillosas que sean, no parecen hermosos. Todas las prácticas referentes al aire deben llevarse a cabo con una mente concentrada. Un hombre sabio no debe permitir a su mente que ande vagando. Éstas son las diez mudras, en la forma en que Adinatha (Shiva) las ha descrito. Cada una de ellas brinda grandes poderes al practicante. Es realmente el guru y debe ser considerado como Ishvara en forma humana aquel que enseña las mudras en la forma transmitida de guru a guru. Al dedicarse a esta práctica y atribuyendo fe a sus palabras, uno obtiene los siddhis de anima, etc.²³, y también evita la muerte²⁴.

²³ "Siddhi" significa "cumplimiento, realización, consumación, logro, triunfo". En este texto se hace referencia a la adquisición de los ocho poderes sobrenaturales: 1) el poder de asimilarse a un átomo (anima); 2) el poder de ser tan liviano como el algodón o una materia parecida (laghima); 3) el poder de llegar a cualquier parte, inclusive a la luna (praptih); 4) el poder de lograr que todos los deseos, sean los que fueren, se cumplan (prakamyam); 5) el poder de extenderse en el espacio (mahima); 6) el poder de crear (ishitvam); 7) el poder de dar órdenes a todo (vashitvam); 8) el poder de suprimir el deseo (kamavasayita). Comparar *Siva Samhita*, iii, 54; para una descripción ver pág. 58.

²⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, iii, 97-123. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 49-60: "La gran diosa kundalini, la energía del Yo Mismo, el Atma-Shakti (fuerza, espiritual) duerme en el muladhara (recto). Tiene la forma de una serpiente que forma tres roscas y media. Mientras permanece dormida en el cuerpo, el jiva no es más que un mero animal, y no

Este despertar de kundalini presupone que el estudiante ha purificado plenamente su sistema nervioso de acuerdo a los requisitos del yoga y ha perfeccionado todas las técnicas preliminares. Se me dijo que la mejor postura es la padmasana plena, en la cual las manos se cruzan detrás de la espalda y se toma el dedo gordo del

se produce el verdadero conocimiento, aunque practique diez millones de años. Del mismo modo que una puerta se abre con una llave, al despertar la kundalini por obra del Hatha Yoga se abre la puerta de Brahma. Ciñéndose los riñones con una tela, sentado en un cuarto secreto, y no desnudo en una habitación exterior, debe practicarse el shakti-chalana. La tela que ciñe debe tener un codo de largo y tres pulgadas de ancho, debe ser suave, blanca y de buen tejido. Hay que poner a esta tela en contacto con el kati-sutra (una cinta que se ata a las caderas). Cubríos el cuerpo de ceniza, sentaos en postura siddhasana, aspirad el prana-vayu con los orificios de la nariz y unidlo fuertemente al apana. Contraed lentamente el recto mediante ashvini mudra, hasta que el vayu entre en el sushumna y manifieste su presencia. Reteniendo el aliento mediante kumbhaka, la serpiente kundalini se siente sofocada, se despierta y se eleva hacia el brahma-randhra. Sin el shakti-chalana la yoni mudra no es completa ni perfecta; primero ha de practicarse el chalana, y sólo después la yoni mudra. ¡Oh, Chanda Kapali! Te he enseñado de esta manera el shakti-chalana. Guárdalo cuidadosamente y practícalo todos los días. Esta mudra debe mantenerse cuidadosamente secreta, pues destruye la decadencia y la muerte. Por lo tanto, el yogui que anhela la perfección debe practicarla. El yogui que practica esta mudra todos los días llega a ser un adepto, alcanza el vighraha siddhi y todas sus enfermedades son curadas."

Comparar *Siva Samhita*, iv, 53-8: "El yogui sabio debe golpear con fuerza y firmeza sobre la diosa Kundali, que duerme en el loto adhara, con el apana vayu. Ésta es la shakti-chalana mudra, que confiere todos los poderes. El que practica esta mudra shakti-chalana todos los días aumentará su longevidad y destruirá las enfermedades. Abandonando el sueño, la serpiente (es decir, la kundalini) se incorpora; por lo tanto, el yogui que desea poderes debe practicar esta mudra. El que practica asiduamente este shakti-chalana, el mejor de todos, de acuerdo a las instrucciones de su guru, obtiene el vighraha siddhi, que confiere los poderes de anima, etc., y no tiene miedo a la muerte. El que practica el shakti-chalana durante dos minutos, cuidadosamente, está muy cerca del triunfo. Esta mudra debe ser practicada por el yogui en la postura adecuada. Éstas son las diez mudras sin igual, y que nunca tendrán igual. Mediante la práctica de cualquiera de ellas, una persona se transforma en un siddha y logra el triunfo."

pie correspondiente. Sin embargo, siddhasana es admisible. Después de adoptar esta postura, se debe iniciar la práctica de pranayama y hacer uso de los tres cierres principales²⁵. Se supone que la suspensión sofoca a la "serpiente Kundalini", despertándola y forzándola a levantarse. A fin de forzar a Kundalini a entrar en el canal central, situado dentro de la espina dorsal, se me dijo que debía practicar bhastrika durante algunos minutos, y ponerme a trabajar sobre "ella" durante una hora y treinta minutos mediante el nauli. Se me dijo que si continuaba esta rutina durante un año, podía tener la seguridad de alcanzar el éxito. Cualquier demora ulterior estaría causada por las impurezas que aún permanecen en las nadis. Hasta el momento no he tenido tiempo de probar esta técnica. Sin embargo, he utilizado las prácticas suplementarias que se me indicaron, a fin de estimular el centro nervioso donde se dice que está localizada la fuerza latente llamada kundalini. Estas prácticas son la pashini mudra, la vajroli mudra y la yogasana²⁶. En el capítulo siguiente he de dar cuenta de los efectos psicológicos que experimenté.

²⁵ Mula bandha, uddiyana bandha y jalandhara.

²⁶ Ver pág. 39.

SAMADHI

"Ahora os describiré un método regular para obtener el samadhi, que destruye la muerte, que brinda la felicidad y el brahmananda (deleite de Brahma)¹." Todos los que dan su adhesión al modo de vida enseñado por el yoga, aspiran a alcanzar este último estado de la conciencia que es designado con muchos nombres diversos. "Raja yoga, samadhi, unmani, manonmani, amaratva, laya, tattva, shunya, ashunya, parama pada, amanaska, advaita, nirabamba, niranjana, jivan mukti, sahaja, turya - todos éstos son sinónimos"². Se emplean varias figuras literarias con el propósito de sugerir el sentido de esta palabra.

"Así como la sal que se disuelve en el agua se hace una cosa con ella, el atma y la mente se hacen uno, y esto es el samadhi. Cuando el prana se adelgaza (pierde vigor) y la mente queda absorta, esta igualación recibe el nombre de samadhi. Esta igualdad del yo y del ultra-

¹ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 2.

² *Ibid.*, 3-4.

yo, en la cual todos los samkalpas (procesos mentales, ideación) dejan de existir, se llama samadhi. ¿Quién es capaz de conocer la verdadera grandeza del Raja Yoga? El conocimiento, el mukti, la constancia y los siddhis pueden aprenderse tan sólo si se siguen las instrucciones de un guru. Es muy difícil lograr la indiferencia hacia las diversiones mundanas. Es muy difícil lograr la condición del samadhi sin la ayuda de un verdadero guru”³.

Los frutos se recogen cuando la fuerza estática llamada kundalini se vuelve dinámica.

“Mediante diversas posturas y diferentes kumbhakas, cuando el gran poder (kundali) despierta, entonces el prana se absorbe en shunya (samadhi). El yogui cuya shakti ha sido despertada, y que ha renunciado a toda acción, alcanza la condición del samadhi sin ningún esfuerzo. Cuando el prana fluye dentro de la sushumna y la mente ha penetrado el shunya, el yogui se ve libre de los efectos del karma.”⁴

Se describe la manera de lograr este fin.

“Viviendo en un buen paraje, y conociendo el secreto de la sushumna, que tiene un curso medio, y haciendo que el vayu se mueva por él (el yogui) debe retener el vayu en el brahma-randhra. El tiempo, bajo la forma de noche y día, es hecho por el sol y la luna. Que la sushumna devora este tiempo (la muerte) parejamente, es un

³ *Ibid.*, 5-9.

⁴ *Ibid.*, 10-12.

gran secreto. En este cuerpo existen las 72.000 aberturas de las nadis; entre éstas, la sushumna, que tiene la Sham-bhavi Shakti (la energía divina) del “Apacible” (Shiva) es la única importante: las demás de nada sirven. Mediante esto, el shakti vayu entra sin restricciones por la sushumna de quien ha despertado la Kundali mediante el fuego (gástrico). El prana, que corre por la sushumna, trae la condición de manonmani (vacío mental). Otras prácticas resultan fútiles al yogui. Quien ha controlado la respiración, ha contado también las actividades de la mente y, contrariamente, quien ha controlado las actividades de la mente, también ha controlado la respiración”⁵.

La mente es el amo de los sentidos, y el aliento es el amo de la mente. El aliento, por su parte, está subordinado al laya (absorción) y el laya depende del nada (sonido). Este mismo laya es lo que se llama moksha o, si es sectario, puede no llamársele moksha, pero cuando la mente queda absorta, se experimenta una especie de éxtasis. Mediante la suspensión de la respiración y la supresión de los goces de los sentidos, cuando la mente se despoja de todas sus actividades y permanece sin cambiar, el yogui alcanza el estadio del laya. Cuando todos los pensamientos y las actividades son destruidos, entonces se llega al estadio laya, cuya descripción está más allá del poder de la palabra, y que sólo puede ser conocido por experiencia propia. Se suele decir “laya, laya”, pero ¿qué quiere decir con esto? Laya no es más que el olvido de los objetos de los sentidos cuando los objetos de los

⁵ *Ibid.*, iv, 16-21.

sentidos (inclinaciones innatas) no surgen nuevamente a la existencia ⁶.

La totalidad de este mundo y todos los esquemas de la mente no son más que las creaciones del pensamiento. Dejando de lado estos pensamientos, y abandonando todas las conjeturas, ¡oh, Rama!, se alcanza la paz. Del mismo modo que el alcanfor se consume en el fuego, y la sal de roca en el agua, la mente que se une al atma pierde su identidad. Lo que se presenta no es más que lo cognoscible. La mente se llama conocimiento. Cuando lo cognoscible y el conocimiento son destruidos igualmente, desaparece así la segunda manera (se destruye la dualidad). Todo este mundo móvil e inmóvil es la visión de la mente. Cuando la mente ha alcanzado el unmani avastha, desaparece el advaita (por la ausencia del funcionamiento de la mente). La mente desaparece cuando se elimina lo cognoscible y, al desaparecer, sólo queda detrás el atma” ⁷.

El samadhi no puede experimentarse mientras no se haya creado una condición de vacío mental. Todas las modificaciones del principio pensante deben cesar; todas las formas de pensamiento deben ser suprimidas, aunque cierta forma de conciencia ha de continuar. Sin la experiencia del yoga resulta difícil imaginar qué se quiere decir aquí; por esto los maestros ni siquiera se toman la molestia de dar explicaciones. Por lo tanto, yo también dejaré de lado la teoría del samadhi y me encararé con los aspectos más prácticos del yoga.

El método usado para lograr la concentración de la mente e inducir la condición mental que se llama sama-

⁶ *Ibid.*, 29-33.

⁷ *Ibid.*, 57-61.

dhi ⁸, descrita en el texto, se conoce generalmente como la “práctica del nada” o la audición del sonido interior. Este procedimiento me fue calurosamente recomendado

⁸ En el *Gheranda Samhita* se describen varios métodos, vii, 12-3: “El samadhi es un gran yoga; se adquiere con mucha fortuna. Se obtiene gracias a la bondad y la gentileza del guru, y por la intensa dedicación que se le hace. Alcanza rápidamente la hermosa práctica del samadhi el yogui que tiene confianza (o fe) en el conocimiento, confianza en su guru, fe en su propio Yo, y cuya mente (manas) está atenta a la inteligencia día tras día. Separad al manas del cuerpo y unidlo con el paramatman. Esto se conoce como samadhi o mukti, liberación de todos los estados de conciencia. Yo soy Brahman, no soy nada más, realmente soy Brahma. Yo no participo de la desdicha. Soy la Existencia, la Inteligencia y la Beatitud; siempre soy libre y estoy unido a Brahma. El samadhi es cuádruple, es decir, consiste de dhyana, nada, rasananda y laya, que se realizan respectivamente mediante la shambhavi mudra, la khechari mudra, la bhramari mudra y la yoni mudra. El samadhi del bhakti yoga es el quinto, y el samadhi del raja yoga se obtiene mediante el kumbhaka mano-murccha, que constituye la sexta forma del samadhi.

”DHAYANA-YOGA SAMADHI: después de realizar la shambhavi mudra, percibid el atman. Después de haber visto una vez al Brahman en un bindu (punto de luz), fijad la mente en ese punto. Llevad el alma hacia kha (el éter), llevad el kha (éter o espacio) hacia el atman. Viendo así al atman lleno de kha (espacio o Brahman) no habrá ningún obstáculo. Pleno de beatitud permanente, el individuo entra en samadhi (trance o éxtasis).

”NADA-YOGA SAMADHI: dad vuelta la lengua hacia arriba (cerrando los conductos del aire), realizando la khechari mudra; al practicar esto, se provocará el samadhi (trance); no hay necesidad de realizar nada más.

”RASANANDA-YOGA SAMADHI: realice el practicante el bhramari kumbhaka, aspirando lentamente el aire: arroje el aire con suma lentitud y oirá un zumbido como el que produce el moscardón. Lleve el practicante el manas hacia el lugar que está en el centro de este zumbido; procediendo así se logrará el samadhi, y de esta manera surge el conocimiento de so’ham (yo soy él) y se alcanza una gran felicidad.

”LAYA-SIDDHI-YOGA SAMADHI: después de realizar la yoni-mudra, el practicante debe imaginar que él es la shakti, y con este sentimiento debe gozar de la beatitud del paramatman. (Y por haber estado ambos unidos en uno solo.) De esta manera el practicante se llena de beatitud y realiza el aham Brahman = “Yo soy Brahman”. Esto lleva al advaita samadhi.

”BHAKTI-YOGA SAMADHI: contemple el practicante dentro de su corazón su deidad personal; llénesse de éxtasis mediante esta contemplación;

por varios maestros en todas las regiones de la India. Para beneficio del lector incluiré aquí la descripción detallada que se da en el texto.

“He de describir ahora la práctica del anahata nada (sonido del corazón) propugnada por Goraksha Natha para beneficio de quienes no son capaces de comprender los principios del conocimiento - un método que también es apreciado por los ignorantes. Adinatha ha propuesto diez millones de métodos para obtener el trance, y todos están a nuestro alcance. Entre éstos, la audición del anahata nada (sonido del corazón) es el único y, en mi opinión, el primero. Sentado y practicando la mukta asana combinada con la shambhvimudra, el yogui debe

lleno de emoción, derrame lágrimas de deleite; al proceder así, llegará al trance. Esto lleva al samadhi y a mannonmani.

“RAJA-YOGA SAMADHI: después de realizar el manomurccha kumbhaka, únase el manas con el atman. Mediante esta unión, se obtiene el Raja Yoga samadhi.

“ELOGIO DEL SAMADHI: ¡Oh, Chanda! De esta manera te he hablado del samadhi que lleva a la emancipación. Raja yoga samadhi, unmani y sahajavastha son todos ellos sinónimos y significan la unión del manas con el atman. Vishnu está en el agua, Vishnu está en la tierra, Vishnu está en la cumbre de la montaña; Vishnu está en medio de los fuegos y las llamas de los volcanes; todo el universo está lleno de Vishnu. Todos los que marchan por la tierra o se mueven por los aires, toda la creación viva y animada, los árboles, los matorrales, las raíces, las plantas trepadoras y las hierbas, etc., los océanos y las montañas —todos Te reconocen como Brahma. Mira a todos en el Atman. El Atman confinado dentro del cuerpo es chaitanya o la conciencia, no tiene igual, es el Eterno, el más Alto; debe ser conocido como separado del cuerpo, libre de deseos y pasiones. De esta manera se obtiene el samadhi libre de todos los deseos, libre de la atadura al propio cuerpo, al hijo, a la mujer, a los amigos, a los parientes o a las riquezas; libre de todo, alcance plenamente el samadhi. Shiva ha revelado muchos tattvas, como el laya amrta, etc.; te he hablado de esto en forma resumida, incitándote a la emancipación. ¡Oh, Chanda! De esta manera te he hablado del samadhi, el difícil de obtener. Si llegas a saber esto, no habrá para ti renacimiento en esta Esfera.”

escuchar el sonido dentro de su oreja derecha, con mente recoleta. Los oídos, los ojos, la nariz y la boca deben estar cerrados⁹ y entonces el sonido claro se oye en el

⁹ Esto se llama “yoni mudra”. Ver *Gheranda Samhita*, iii, 37-44: “Sentado en la postura siddhasana, tápese el practicante las orejas con los pulgares y los ojos con los índices, los hoyos de la nariz con los dedos del corazón y el labio superior con los anulares, y el labio inferior con los meñiques. Aspire el prana-vayu mediante kaki-mudra y júntelo con el apana vayu; contemplando los seis chakras en su debido orden, el hombre sabio debe despertar a la serpiente diosa kundalini, la dormida, repitiendo el mantra hum y hamsa, y elevando la shakti (fuerza-kundalini) con el jiva, colocándola en el loto de los mil pétalos. Lleno de shakti, unido con el gran Shiva, piense el practicante en el Supremo Deleite, contemple la unión de Shiva (espíritu) y Shakti (fuerza o energía) en este mundo. Lleno de deleite, comprenda el practicante que también él es Brahma. Esta yoni mudra es un gran secreto, difícil de ser alcanzado hasta por los mismos devas. El que obtiene la perfección en esta práctica entre realmente en samadhi. Mediante la práctica de esta mudra, el individuo nunca se ve mancillado por el pecado de matar a un brahmata, matar a un feto, beber licor o mancillar el lecho del preceptor. Todos los pecados mortales y venales quedan completamente destruidos gracias a la práctica de esta mudra. Practique por lo tanto el yogui si desea alcanzar la emancipación.”

Comparar *Siva Samhita*, iv, 1-11: “Lleno de fuerte inspiración, fije el practicante la mente en el loto adhara (muladhara). Luego contraiga el yoni, que está situado en el espacio del perineo y contemple al Dios del Amor, que reside en ese brahma yoni, y que es bello como la flor Banduk (pentapethes Foenicia), brillante como decenas de millones de soles y fresco como decenas de millones de lunas. Sobre este (yoni) hay una llamita sutil, cuya forma es la inteligencia. Imagínese el practicante que se realiza la unión entre él y la llama (Shiva y Shakti). (Entonces debe imaginar) que suben por el conducto de la sushumna, tomando en cuenta los tres cuerpos en su debido orden (es decir, el cuerpo etéreo, el astral y el mental). En cada chakra se emite el néctar, cuya característica es el intenso deleite. El color del néctar es un blanco rosado, lleno de esplendor, y arroja por chorros su fluido inmortal. Beba el practicando este vino de inmortalidad, que es divino, y vuelva a entrar al kula (es decir, al espacio del perineo). Después vuelva al kula por medio de la práctica del matra yoga (es decir, del pranayama). Este yoni ha sido llamado por mí, en el tantras, un igual a la vida. Concéntrese en ese yoni, donde reside el fuego de la muerte, la naturaleza de Shiva, etc. De esta manera ha sido descrito por mí el método de ejercicios de la gran yoni mudra. Si se tiene éxito en esta práctica, no hay nada que no pueda realizarse. Aun los mantras deformados (chhinna), paralizados (kilita), quemados (stambhita) por el fuego, o cuya llama ha sido atenuada, o que son oscuros y deben

pasaje de la sushumna, que ha sido limpiada de todas sus impurezas”¹⁰.

Los distintos estadios del desarrollo son determinados de acuerdo a los sonidos que se presentan.

“En todos los yogas hay cuatro estados: 1) arambha o la etapa preliminar, 2) ghata o el estado de recipiente, 3) parichaya (conocimiento) y 4) nishpatti (consumación)”¹¹.

(La primera etapa) el arambha avastha (se alcanza)

ser abandonados, o malignos, o demasiado viejos, u orgullosos de su floreciente juventud, o que se han pasado al enemigo, o que son débiles y carecen de vitalidad, o que han sido divididos en centenares de partes, hasta ellos son fértiles si se cuenta con el tiempo y el método. Todos ellos pueden brindar poderes y emancipación cuando son transmitidos adecuadamente al discípulo por el guru, después de haber imitado a éste de acuerdo a los ritos apropiados y de bañarse mil veces. Esta yoni mudra ha sido descrita a fin de que el estudiante sea digno (de ser iniciado en los misterios de) y reciba los mantras.

“El que practica la yoni mudra no se ve mancillado por el pecado, aunque asesinare a mil brahmanas, o matare a todos los habitantes de los tres mundos: si matare a su maestro, o bebiere vino, o robare, o violare el lecho de su preceptor, tampoco será mancillado por estos pecados, gracias a la virtud de esta mudra. Por lo tanto, los que deseen la emancipación deben practicarla diariamente. Mediante esta práctica (abhyasa) se obtiene el éxito, mediante la práctica se gana la liberación. La conciencia perfecta se obtiene gracias a esta práctica. El yoga se logra por medio de la práctica; el éxito en las mudras viene por la práctica; mediante la práctica se alcanza el éxito en el pranayama. Es posible engañar a la muerte mediante la práctica, y el hombre se convierte en el conquistador de la muerte mediante la práctica. Por la práctica se obtiene el poder de vah (profetizar) y el poder de trasladarse a cualquier parte, ejerciendo tan sólo la voluntad. Esta yoni mudra debe guardarse en gran secreto y no ser transmitida a nadie. Aun en caso de ser amenazado con la muerte, el practicante no debe revelarlo ni darlo a los otros.”

¹⁰ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 64-7.

¹¹ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 68. Comparar *Siva Samhita*, iii, 29: “En todas las clases del yoga, hay cuatro etapas de pranayama: 1) arambha avastha (el estado inicial); 2) gatha-avastha (el estado de colaboración entre el yo y el Ser Supremo); 3) parichaya-avastha (conocimiento); 4) nishpatti-avastha (la consumación final).”

cuando el Brahma granthi (en el corazón) es atravesado por el pranayama. Entonces se experimenta una especie de beatitud en el vacío del corazón, y el anahata (el chakra del corazón) resuena a medida que se escuchan diversos sonidos, como de ornamentos sacudidos en el cuerpo. En el arambha, el cuerpo del yogui se vuelve divino, resplandeciente, saludable, y emite un olor divino. Todo el corazón del yogui se vuelve vacío¹².

En la segunda etapa (gatha avastha) los aires confluyen en uno solo y empiezan a moverse en el canal medio. La pastura del yogui se vuelve firme y el yogui se hace sabio como un dios. Con este procedimiento el nudo de Vishnu (en la garganta) es atravesado, como lo indica el intenso placer que se experimenta - y el sonido bheri (como el redoblar de tambores) se hace sentir en el vacío de la garganta¹³.

¹² *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 69-70. Comparar *Siva Samhita*, iii, 27-9: “Cuando las nadis del yogui capaz de percibir la verdad han sido purificados de esta manera, cuando sus defectos han sido totalmente destruidos, el yogui llega a la primera etapa en la práctica del yoga, llamada arambha. Algunos síntomas son perceptibles en el cuerpo del yogui cuyas nadis han sido purificadas. Describiré brevemente todos estos diversos síntomas. El cuerpo de la persona que practica la respiración controlada se desarrolla armoniosamente, emite un olor agradable y es de aspecto bello y seductor...”

¹³ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 71-2. Comparar *Siva Samhita*, iii, 55-9: “Cuando el yogui, mediante la práctica del pranayama, alcanza el estado de gatha (jarra de agua) entonces no hay nada en este ciclo universal que esté fuera de su alcance. Se dice que el gatha es el estado en el cual el prana y los apana vayus, el nada y el bindu, el jivatma (espíritu humano) y el paramatman (espíritu universal) se combinan y colaboran. Cuando el yogui alcanza el poder de retener el aliento (es decir, de entrar en trance) durante tres horas, entonces no hay ninguna duda de que el maravilloso estado de pratyahara se ha alcanzado con certeza. Sea cual fuere el objeto percibido por el yogui, éste considera que tal objeto es el espíritu. Cuando los modos de acción de los diversos sentidos se conocen, entonces pueden ser conquistados. Cuando mediante una intensa práctica, el yogui puede realizar un kumbhaka de tres horas

En la tercera parte (parijaya avastha) el sonido del tambor surge en el shunya que está entre las cejas, y el vayu se dirige al maha-shunya (Gran Vacío) que es la sede de todos los siddhis. Al conquistar por lo tanto los placeres de la mente, se produce espontáneamente el éxtasis, que está libre de males, dolores, vejez, enfermedad, hambre y sueño ¹⁴.

(La última etapa, nishpatti avastha, se alcanza) cuando el rudhra granthi es atravesado y el aire se abre paso hasta la sede del Señor (el espacio entre las cejas). Entonces el sonido perfecto, como el sonido de una flauta,

enteras, cuando se suspende durante ocho dandas (tres horas) la respiración, entonces este hombre sabio es capaz de hacer equilibrio sobre el dedo pulgar; pero el mundo lo considera loco.”

¹⁴ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 73-4. Comparar *Siva Samhita*, iii, 60-5: “Después de esto, el yogui, mediante el ejercicio, alcanza la etapa de parichaya avastha. Cuando el aire que exhala el sol y la luna (los orificios derecho e izquierdo de la nariz) permanece inmóvil y constante en el éter del conducto de la sushumna, entonces se alcanza el estado parichaya. Cuando mediante la práctica del yoga se adquiere el poder de acción (kriya shakti), se atraviesan los 6 chakras y se alcanza la segura condición del parichaya, el yogui en verdad puede contemplar los triples efectos del karma. Destruya en consecuencia el yogui la multitud de los karmas mediante el pranava (om): practique kayavyuha (un proceso místico que consiste en reordenar los varios skandhas constituyentes del cuerpo), a fin de gozar o de sufrir los resultados de todas sus acciones en una vida, sin necesidad de volver a nacer. En tal ocasión, el gran yogui debe practicar las 5 formas dharanas de concentración sobre Vishnu, con las cuales se logra el control sobre los 5 elementos, y se elimina el temor proveniente de los peligros de cualquiera de ellos (la Tierra, el Agua, el Fuego, el Aire y el Éter no lo pueden perjudicar). Practique el yogui sabio el dharana de esta manera: dos horas y media en el loto Adhara (muladhara); dos horas y media en la sede del linga (svadhisthana); dos horas y media en la región que está arriba de ésta (en el ombligo, manipura), y lo mismo en el corazón (anahata); dos horas y media en la garganta (vishuddha) y, finalmente, practique el dharana dos horas y media sobre el espacio entre las cejas (ashña pur). Mediante esta práctica los elementos dejan de ser perjudiciales al gran yogui. El yogui sabio, que practica de esta manera una concentración continua (dharana), nunca morirá en los centenares de ciclos del gran Brahma.”

se hace oír. La unión de la mente y del sonido se llama Raja Yoya. El yogui (verdadero) se convierte en el creador y el destructor del Universo, como si fuera Dios. La felicidad perpetua se logra de este modo. No me importa si el mukti se logra o no. Esta felicidad, que proviene de la concentración (en Brahma) se obtiene por medio del Raja Yoga. Los que ignoran el Raja Yoga y practican tan sólo el Hatha Yoga pierden inútilmente, en mi opinión, su energía ¹⁵.

¹⁵ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 75-8. Comparar *Siva Samhita*, iii, 66-83: “Después de esto, mediante un ejercicio gradual, el yogui alcanza el nishpatti avastha (la consumación). El yogui, después de haber destruido todas las semillas del karma, que existen desde el principio, bebe de las aguas de la inmortalidad. Cuando el jivan-mukta (liberado en la vida actual) ha logrado el tranquilo yoga por medio de la práctica, y la consumación del samadhi (meditación) y cuando este estado de samadhi consumado puede ser reproducido voluntariamente, entonces el yogui puede ser dueño del chetana (la inteligencia consciente) junto con el aire y con la fuerza de (Kriyashakti) conquistar las seis ruedas y absorberla en la fuerza llamada jñana-shakti. Ahora hemos descrito el manejo del aire (que ha de efectuarse a fin de evitar los trastornos que aguardan al yogui); por medio del conocimiento del Vayusadhana se desvanecen todos los sufrimientos y los goces en el ciclo de este universo. Cuando el yogui hábil, colocando la lengua sobre la raíz del paladar, es capaz de beber el Prana Vayu, entonces se produce la completa disolución de todos los yogas (es decir, el yogui ya no necesita del yoga). Cuando el yogui hábil, conociendo las leyes de la acción de prana y de apana, es capaz de absorber el aire frío mediante la contracción de la boca, que toma forma de pico de cuervo, entonces el yogui se hace digno de la liberación. Ese yogui sabio, que bebe todos los días el aire divino, siguiendo reglas adecuadas, destruye la fatiga, la quemazón (fiebre), la decadencia, la vejez y las heridas. Señalando hacia arriba con la lengua, y bebiendo el néctar que fluye de la luna (situada entre las dos cejas) el yogui en el término de un mes puede conquistar la muerte. Después de haber cerrado firmemente la glotis mediante el método adecuado de yoga y contemplando a la diosa Kundalini, el yogui bebe (el fluido lunar de la inmortalidad) y se convierte en un sabio o un poeta en el término de 6 meses. Cuando bebe el aire con su pico de cuervo, por la mañana y al atardecer, contemplándolo cuando se dirige a la boca de la Kundalini, la consunción de los pulmones (la tisis) queda curada. Cuando el yogui sabio bebe el fluido día y noche, con el pico de cuervo, sus

La contemplación en el espacio entre las cejas es, en mi opinión, el mejor procedimiento para lograr rápidamente el estado unmani. Para las personas de intelecto limitado representa un método fácil de obtener la perfección en el Raja Yoga. El laya obtenido mediante el nada (sonido) proporciona inmediatamente una experiencia (de los poderes espirituales). La felicidad que aumenta en el corazón de los yogishvaras que han obtenido el éxito en el samadhi, atendiendo al nada, está más allá de toda descripción, y sólo es conocida por Shri Guru Natha.

El sonido que oye un muni (sabio, asceta) al taparse las orejas con los dedos ha de escucharse atentamente, hasta que la mente se adhiere firmemente a él. En esta práctica, todos los otros sonidos externos quedan suspendidos. El yogui se vuelve feliz y se sobrepone a todas las distracciones en un término de quince días. Al principio los sonidos escuchados tienen una gran variedad y son muy fuertes, pero a medida que aumenta la práctica se

enfermedades se eliminan y adquiere sin duda alguna los poderes de clariaudiencia y clarividencia. Apretando los dientes con firmeza (presionando la mandíbula superior contra la inferior y dando vuelta la lengua hacia arriba) el yogui sabio bebe lentamente el fluido y en corto plazo conquista a la muerte. El que se ejercita diariamente durante 6 meses en esto se ve libre de todos los pecados y destruye todas las enfermedades. Si continúa con este ejercicio por un año se convierte en un Bhairava; obtiene poderes de anima, etc., y conquista todos los elementos y todos los elementales. Si el yogui puede permanecer por medio segundo con la lengua dada vuelta hacia arriba, se ve libre de la enfermedad, la muerte y la vejez. En verdad, en verdad os digo que la persona que ejerce la contemplación y hace presión con la lengua, practicando con el fluido vital o prana, nunca muere; mediante este ejercicio y el yoga, el practicante se convierte en un Kamadeva, sin rival. No siente hambre, ni sed, ni sueño, ni se desvanece. Obrando de acuerdo a estos métodos, el gran yogui se vuelve absolutamente independiente en este mundo, liberado de todos los obstáculos, puede ir a donde quiera. Practicando de esta manera, el yogui no vuelve a nacer ni se ve mancillado por la virtud y el vicio, gozando (durante eras) en compañía de los dioses."

vuelven más y más sutiles. En la primera etapa, los sonidos son como truenos, como un redoblar de tambores y un agitarse de cascabeles. En la etapa intermedia se parecen a los producidos por la trompeta, mridanga, las campanas, etc. En la última etapa los sonidos se parecen a los de la flauta, el vina, la abeja, etc. Estas diversas clases de sonidos se producen en el cuerpo. Aunque se escuchan sonidos como de trueno, de tambor, etc., se debe tratar de estar en contacto tan sólo con los sonidos sutiles, dejando de lado los violentos y atendiendo sólo a los sonidos sutiles, y después dejando de lado los sutiles, y atendiendo tan sólo los violentos, la mente dispersa no se distrae¹⁶.

¹⁶ Comparar *Siva Samhita*, v, 22-30: "Tápese las orejas con los pulgares, los ojos con los índices, las aletas de la nariz con los dedos mayores y con los cuatro dedos restantes apriete el labio superior e inferior. El yogui, encerrando de esta manera firme el aire, ve a su alma en forma de luz. Cuando se ve sin obstrucción esta luz, aunque solo sea un momento, liberándose del pecado, uno alcanza el fin más alto. El yogui, libre de pecado y que practica esto continuamente, olvida su cuerpo físico, sutil y causal, y se vuelve uno con esa alma. El que practica esto en secreto se absorbe en el Brahma, aunque haya estado mezclado a empresas pecaminosas. Esto debe mantenerse en secreto; esto produce inmediatamente convicción; esto brinda el nirvana a la humanidad. Este es mi yoga más amado. Por la práctica gradual de estos ejercicios, el yogui empieza a escuchar los sonidos místicos (nadas). El primer sonido es como el zumbido de una abeja embriagada de miel, luego viene el sonido de la flauta, luego el de un arpa; después, si se continúa gradualmente la práctica del yoga, el destructor de la oscuridad mundanal, se oyen sonidos de campanas que se agitan y luego sonidos que parecen el retumbar del trueno. Cuando se concentra toda la atención en este sonido y se está libre de miedo, se obtiene el estado absorto. ¡Amado mío! Cuando la mente del yogui se fija exhaustivamente en este sonido, olvida todas las cosas externas y se fija solo en él. Mediante esta práctica del yoga se conquistan las tres cualidades (las buenas, las malas y las indiferentes); y libre de todos los estados, el yogui se absorbe en el chidakasa (el éter de la inteligencia). No hay ninguna postura como la de Siddhasana, ningún poder como el del kumbha, ninguna mudra como la khechhari, ninguna contemplación como la del nada (el sonido místico)."

Dondequiera que la mente se fije primeramente, allí queda absorta. Como una abeja que chupa el zumo dulce no se ocupa del olor de la flor, la mente absorta en el nada no desea el objeto del goce. La mente, como un elefante, habituada a vagar por el jardín de los goces, es capaz de ser dominado por la fuerte disciplina del anahata-nada. La mente, cautivada por la trampa del nada, abandona toda su actividad y, como un pájaro al cual le han cortado las alas, se vuelve de repente calma. Quienes deseen el reino del yoga deben adoptar la práctica de escuchar el anahatayoga con una mente recoleta y libre de todo cuidado. Nada es la trampa que atrapa la mente; y cuando la mente es atrapada como un ciervo, también puede ser ultimada como él. Nada es el cerrojo de la puerta del establo del caballo (la mente de los yoguis). Un yogui debe estar decidido a practicar constantemente la audición de los sonidos nada. El mercurio de la mente se ve privado de su inquietud cuando es calcinado con el azufre del nada; y entonces vaga sin apoyo en el akasha de Brahma. La mente es como una serpiente; olvidada de toda inquietud al oír el nada, no va a ninguna parte. El fuego, después de incendiar un bosque, se extingue junto con él (después de quemarlo); y lo mismo ocurre con la mente que, al trabajar con el nada, se hace latente junto con él. El antahkarana (mente), como un ciervo, queda absorto e inmóvil al oír el sonido de las campanas; entonces es muy fácil, para un arquero experto, matarlo.

Lo cognoscible penetra el sonido anahata que se escucha, y la mente penetra lo cognoscible. La mente se concentra aquí, la sede del Señor todopoderoso. Mientras continúan los sonidos, existe la idea de akasha. Cuando los sonidos desaparecen, entonces esto se llama Parabrah-

man, Paramatman. Todo lo que se escucha bajo forma de nada es la shakti (poder). Lo que no tiene forma, el estado final del tattvas, es el parameshvara”¹⁷.

Cuando oí hablar por primera vez de esta determinada técnica, decidí ensayarla. En ese momento yo ya había

¹⁷ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 79-101. Comparar lo que se dice sobre el Raja Yoga en *Siva Samhita*, v, 158-82: “El Raja Yoga: Mediante este conocimiento se suspenden las modificaciones de la mente, por muy activas que sean. Por lo tanto, el yogui debe procurar sin desmayo y sin egoísmos la obtención de este conocimiento. Cuando las modificaciones del principio pensante quedan suspendidas, uno se vuelve sin duda un yogui; entonces se conoce la gnosis indivisible, santa y pura. Contemple el yogui su propio reflejo en el cielo como si estuviera más allá del Huevo Cósmico, en la manera descrita previamente. Después debe pensar continuamente en el Gran Vacío. El Gran Vacío, cuyo principio es el vacío, cuyo miedo es el vacío, cuyo fin es el vacío, y en el brillo de decenas de millones de soles y la frescura de decenas de millones de lunas. Contemplando continuamente esto, el yogui logra el éxito. Practique diariamente y con energía este dhyana y en el término de un año obtendrá sin duda alguna todos los éxitos. El que concentra la mente en ese lugar, aunque solo sea un segundo, es sin duda un yogui y un devoto y es reverenciado en todos los mundos. Todos sus pecados pasados quedan realmente eliminados en seguida. Viendo tal cosa, nunca se vuelve al camino de este universo mortal; por lo tanto, el yogui debe practicar con mucho cuidado, siguiendo el sendero del Svadhisthana. No puedo describir la grandeza de esta contemplación. El que practica, sabe. Este hombre será respetado por mí. Mediante la meditación se conocen inmediatamente los maravillosos efectos de este yoga (es decir, el de la contemplación del vacío); sin duda este yogui alcanza los poderes psíquicos que se llaman ánima y laghima, etc. Así he descrito el Raja Yoga, que se mantiene secreto en todos los tantras; ahora he de describirlo brevemente el Rajadhiraja Yoga.

”El Rajadhiraja Yoga: sentado en la postura Swastikasana, en un hermoso monasterio, libre de todos los animales y todos los hombres y después de haber rendido homenaje a su guru, practique el yogui esta contemplación. Enterado por los argumentos del Vedanta de que el jiva es independiente y autónomo, vuelva el yogui a su mente igualmente autónoma, y no contemple ninguna otra cosa. Sin duda, mediante esta contemplación se obtiene el éxito más alto (Maha-siddhi), haciendo que la mente no tenga ya función; el yogui se convierte así en alguien perfectamente Pleno; el que siempre practica esto es el yogui realmente desprovisto de pasiones, que nunca emplea la palabra “yo” y que siempre está lleno de atman. ¿Qué es la servidumbre, qué es la emancipación? Para él

aprendido y practicado todas las técnicas físicas del Hatha Yoga, y estaba perfectamente enterado del hecho de que no existían milagros. Al tapar los oídos, los ojos, la nariz y los labios, se escuchan sonidos, pero no sonidos como los descritos en el texto, y la mente no quedaba "absorbida". Dejando de lado el elevado nivel de bienestar físico, entusiasmo y vivacidad mental que acompañan a esta condición, no fue perceptible ningún cambio.

Se me había dicho que las prácticas, por sí solas, no otorgaban en absoluto resultados sobrenaturales. Tan sólo cuando se utilizaban en la secuencia adecuada, de la ma-

todo es Uno; sin duda, el que practica siempre esto está realmente emancipado, es el yogui, el verdadero devoto, es adorado en todos los mundos, el que contempla el Jivatma y el Paramatma como vinculados el uno al otro en la relación de "yo" y "yo soy", el que renuncia al "yo" y al "tú" y contempla lo invisible; el yogui libre de todas las ataduras que se refugian en la contemplación en la cual, por el conocimiento de la superimposición y de la negación, todo se disuelve. Dejando el Brahma manifiesto que es conocimiento, que es deleite y que es conciencia absoluta, los confundidos vagan y discuten vanamente lo manifiesto y lo no manifiesto. El que medita en este universo movable e inamovible, en realidad no manifiesto, y que abandona el supremo Brahma, directamente manifiesto - queda realmente absorbido dentro de este universo. El yogui, libre de toda atadura, se ejercita constantemente en esta práctica, que lleva a la Gnosis, de tal modo que no pueda resurgir nuevamente la Ignorancia. El sabio que retrae todos sus sentidos de los objetos, y se libra de toda compañía, que permanece en el medio de todos los objetos como si estuviera sumergido en un sueño profundo, no percibe a éstos. Practicando de este modo constantemente, lo luminoso se vuelve manifiesto; aquí terminan todas las enseñanzas del guru (ya no son de ninguna utilidad al estudiante). Por lo tanto, el estudiante debe ayudarse a sí mismo, pues ya no es posible aumentar su razón o su poder, y a partir de ese momento debe alcanzar la Gnosis por la mera fuerza de su práctica. Esa Gnosis, ante la cual el lenguaje y la mente quedan confundidos, sólo se puede lograr por medio de la práctica; pues en tal caso esta pura Gnosis hace eclosión. El Hatha Yoga no puede obtenerse sin el Raja Yoga, y el Raja Yoga no puede lograrse sin el Hatha Yoga. Por lo tanto, el yogui debe aprender primeramente el Hatha Yoga de acuerdo a las instrucciones de un guru sabio. El que vive en este cuerpo físico y no practica el yoga, vive meramente para obtener goces sensoriales."

nera prescrita por el guru, era posible experimentar los fenómenos psicológicos que se les atribuyen. Ni la teorización ni los estudios podían ser de alguna ayuda en este caso. Si yo quería verificar estos presupuestos, tenía que practicar. El texto dice:

"Joven, viejo o demasiado viejo, enfermo o flaco, el que deja de lado la pereza logra el triunfo si practica el yoga. El triunfo llega a quien está dedicado a la práctica, pues la mera lectura de libros sobre yoga nunca podrá ser el triunfo. El triunfo no puede ser alcanzado por el uso de determinadas vestiduras (vesha). No puede ser alcanzado mediante el relato de historias. Tan sólo la práctica es el camino del éxito. Esto es la verdad, y de ello no hay duda. Las asanas (posturas), los varios kumbhakas y otros procedimientos divinos deben ejecutarse en la práctica del Hatha Yoga, hasta que el fruto, el Raja Yoga, se obtiene"¹⁸.

A fin de experimentar personalmente los efectos mentales producidos por la práctica del yoga, yo decidí hacer un retiro de tres meses, en el cual me iba a someter a una disciplina intensa. Mi entrenamiento era dirigido y vigilado por un yogui experto, en su ermita. Una disciplina de este orden tiene un carácter altamente personal y no da los mismos resultados a todos; sin embargo, a fin de permitir a otros hacerse una idea de lo que se requiere durante un retiro, y de lo que fueron los resultados en mi caso, relataré brevemente mi experiencia. El lector

¹⁸ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 66-9. Comparar *Siva Samhita*, iii, 19: "Después de recibir instrucción sobre el yoga, y obtener un guru que lo conozca, practique el estudiante con seriedad y con fe el método que le ha sido enseñado por los maestros."

observará que, en vez de la técnica nada descrita en el texto, mi instructor eligió una técnica análoga basada en la teoría de la luz interior, y no la del sonido. Fuera de esto, las dos técnicas son semejantes en su finalidad y su estructura.

La ermita de mi guru estaba rodeada de una naturaleza sumamente pintoresca. Su vivienda era pequeña, modesta y aseada. Aquí gozaba él del aislamiento necesario, pero las necesidades vitales se podían satisfacer fácilmente. Llegué aquí a principios de otoño, que es considerado uno de los períodos del año más favorables para la práctica del yoga¹⁹. Una pequeña habitación me había sido

¹⁹ *Hatha Yoga Pradipika*, i, 12-14: "El yogui debe practicar el Hatha Yoga en una habitación pequeña, de cuatro codos de lado, situada en una región solitaria y libre de piedras, luego, agua y perturbaciones de toda índole, en un país en donde reine una justicia sabiamente administrada, en donde viva una población afable y pueda obtenerse una alimentación abundante con facilidad. La habitación debe tener una pequeña puerta que ha de estar libre de agujeros, huecos y surcos, ni demasiado alta ni demasiado baja, cubierta adecuadamente de estiércol y libre de suciedad e insectos. Las afueras deben ser placenteras, con glorietas, una plataforma elevada y un manantial que estará rodeado de un muro. Las características de esta habitación para la práctica del Hatha Yoga han sido descritas por los adeptos. Sentado en una habitación de esta clase y libre de toda ansiedad, el yogui ha de practicar tan sólo el yoga que le ha sido asignado por su guru."

Comparar *Gheranda Samhita*, v, 1-15: "Ahora os enseñaré las reglas del pranayama, o de la respiración del aliento. Mediante esta práctica, el hombre se vuelve divino (cuatro cosas son necesarias para la práctica del pranayama). En primer término, un buen lugar; en segundo, un tiempo apropiado; en tercero, alimentos en cantidad moderada y, finalmente, la purificación de las nadis (los conductos nerviosos del cuerpo).

"1. LUGAR. La práctica del yoga no debe iniciarse en una región lejana (del hogar), en una selva, en una ciudad capital o en medio de la multitud. Si uno procede de esta manera, el triunfo no se logra. En un país distante se pierde la fe (porque el yoga no se conoce en el lugar); en la selva uno se encuentra sin protección; y en medio de una población numerosa existe el peligro de las exposiciones (pues los curiosos se entrometerán). Por lo tanto, hay que evitar estas tres condiciones. En un país bueno, regido por un rey sabio, en donde la comida se obtiene fácilmente

reservada cerca de una casa de familia. Mi maestro llevaba una vida regular, de tal modo que me vi obligado a

y en abundancia, en donde no hay trastornos, se debe construir una cabaña y levantar paredes a su alrededor. Y en el centro de ese cerco hay que cavar un pozo y hacer un tanque. La cabaña no debe ser ni demasiado alta ni demasiado baja; debe estar libre de insectos, debe estar cubierta enteramente de estiércol de vaca. En una cabaña construida de esta manera, y situada en un lugar recoleto puede el yogui practicar el pranayama.

"2. TIEMPO. La práctica del yoga no debe ser iniciada en ninguna de estas cuatro entre las seis estaciones: hemanta (invierno), shishira (la época de los frios), grishma (el calor) y varsha (estación de las lluvias). Si uno inicia la práctica en estas estaciones, se puede contraer enfermedades. La práctica del yoga debe ser iniciada por el principiante en primavera (vasanta) o en el otoño (sharad). Al proceder así, el yogui obtiene el éxito, y en verdad no se expone a contraer enfermedades. Las seis estaciones se presentan siguiendo un orden a lo largo de los 12 meses, empezando con chaitra y terminando con phalguna: dos meses dura cada estación. Pero cada estación se hace sentir durante un término de cuatro meses, empezando con magha y terminando con phalguna. Las seis estaciones son las siguientes:

ESTACIONES	MESES (Sánscrito)	CASTELLANO
Vasanta o primavera	Chaitra y vaisakha	Marzo-abril
Grishma o verano	Jyestha y asadha	Mayo-junio
Varsha o estación de lluvias	Shravana y bhadra	Julio agosto
Sharad u otoño	Ashvina y karttika	Septiembre-octubre
Hemanta o invierno	Agrahayana y Pausha	Noviembre-diciembre
Shishira o estación fría	Magha y phalguna	Enero-febrero

"Ahora te hablaré de la experiencia de las estaciones, que es la siguiente:

EMPIEZA Y TERMINA	ESTACIÓN	CASTELLANO
Magha a vaishakha	Vasantanubhava	Enero a abril
Chaitra a asadha	Grishmanubhava	Marzo a junio
Asadha a ashvina	Varshanubhava	Junio a septiembre
Bhadra a agrahayana	Sharadnubhava	Agosto a noviembre
Karttika a magha	Hemantanubhava	Octubre a enero
Agrahayana a phalguna	Shishiranubhava	Noviembre a febrero

"La práctica del yoga debe iniciarse en vasanta (primavera) o en sharad (otoño). Pues en estas estaciones se logra el éxito sin excesiva pena."

esperar la hora señalada de la tarde en que él recibía visitas, a fin de presentar mis primeros saludos. La formalidad era simple pero apropiada. Estaba sentado sobre un banco de madera cubierto con una piel de tigre. En este lugar hacía sus prácticas y dormía. Había una pequeña estera sobre el suelo de tierra en donde yo me senté. Mi maestro no hablaba inglés, de tal modo que fue necesario emplear un intérprete. Un joven brahmin, que estudiaba con él, desempeñó estas funciones. No hubo ninguna "imposición mística" de las manos, ni ninguna otra ceremonia religiosa. Dejando de lado su interés en mi bienestar, mi maestro limitó esta visita, como las otras que siguieron, a una conversación sobre entrenamiento yogui e ideas filosóficas. Asimismo, expresó su buena disposición a contestar todas las preguntas y ayudarme en todos los problemas que se presentaran.

Los miembros de la familia que vivían en el caserío sabían que yo había venido a practicar el yoga, y me trataban con toda clase de consideraciones. No se me molestaba con ningún motivo. Se fijaron ciertas horas, en las cuales ellos podían venir a mi habitación, y algunos individuos recibieron el encargo de ocuparse de mí. En este sentido, el más importante era el hombre que debía preparar mi comida. Al respecto, tuve la suerte de contar con un joven estudiante brahmin de mi guru. Este joven estaba bien enterado de todas las restricciones de la dieta y sabía qué era necesario ²⁰.

²⁰ Se da una lista de los alimentos nocivos y los recomendables para la práctica del yoga. *Hatha Yoga Pradipika*, i, 61-5: "Los alimentos nocivos para un yogui son los amargos, agrios, salados y picantes, las legumbres fermentadas y aceitosas mezcladas con semillas oleaginosas, las bebidas alcohólicas, el pescado, la carne, el requesón, los granos de tipo chhaasa, las ciruelas, las tortas hechas con aceite, la asafoetida (hingu), el ajo, la

Así fue que no tuve que dedicar un solo pensamiento a mi dieta, dedicándome enteramente a mi disciplina, practicando todo lo que se había dispuesto a las horas determinadas.

cebolla, etc.; estos alimentos no deben ser ingeridos. Tampoco debe comerse nada recalentado, alimentos secos, demasiado salados, ácidos, granos pequeños y legumbres que producen una sensación de escozor.

"Deben ser evitados el fuego, las mujeres, los viajes, etc.; como dice Ghoraksha, uno debe mantenerse lejos de la compañía de los malintencionados, el fuego, las mujeres, los viajes, los baños al amanecer, el ayuno y toda clase de esfuerzo físico.

"El trigo, el arroz, el centeno, shashtika (una especie de arroz), los buenos cereales, la leche, la cuajada, el azúcar, la manteca, los dulces, la miel, el jengibre seco, parwal (una legumbre), las cinco legumbres, mung, el agua pura —todo esto es beneficioso para quien practica el yoga. Un yogui debe ingerir tónicos (sustancias que vigorizan) y sustancias endulzadas, grasientas (cocinadas con ghee), leche, manteca, etc., que aumentan los humores del cuerpo, de acuerdo a sus deseos." Para entender estos requisitos es necesario estudiar el tratado médico indio llamado *Susruta*.

Comparar *Gheranda Samhita*, v, 16-32: "El que practica el yoga sin moderar su dieta adquiere diversas enfermedades y no logra el éxito. Un yogui debe alimentarse de arroz, pan de centeno o de trigo. Puede comer porotos mudga (*phaseolus mungo*), porotos masa (*phaseolus radiatus*), etc. Estos alimentos deben ser limpios, blancos y libres de escorias. Un yogui puede comer patola (una especie de pepino), manakachu (*arum colocasia*), kakkola (una baya), azufaifa, la nuez bonduc (*bonduc guilandine*), pepinos, bananas e higos; también puede comer plátanos no maduros, plátanos pequeños, el tallo del plátano, y raíces medicinales y frutos (rhhi, etc.). También puede comer legumbres verdes y frescas, legumbres negras, las hojas de patola, vastuka e hima-lochika. Éstas son las cinco shakas (hojas) que se recomiendan como apropiadas para los yoguis. Alimentos puros, dulces y refrescantes deben ingerirse hasta llenar la mitad del estómago; se debe ingerir con placer los jugos dulces; dejar la otra mitad del estómago vacía es lo que se llama moderación en la dieta. La mitad del estómago debe llenarse de alimentos, una cuarta parte con agua y la otra cuarta parte hay que dejarla vacía a fin de practicar el pranayama.

"Alimentos prohibidos: en los comienzos de la práctica del yoga se debe prescindir de los alimentos amargos, ácidos, salados, picantes y tostados, del requesón, las legumbres pesadas, el vino, las nueces y los dátiles. Asimismo, hay que evitar los granos kulaka y masur, la fruta pandu, los zapallos y los tallos de las plantas, las bayas, las frutas aceitosas, el katha-bel (*feronis elephantum*), kanta-bilva y palasha (*butea frondosa*). Asimismo hay que evitar el kadamba (*naucles cadamba*), jambira (*citron*), bimba, lakucha (una especie de árbol del pan), las cebollas, el loto, el kamaranga,

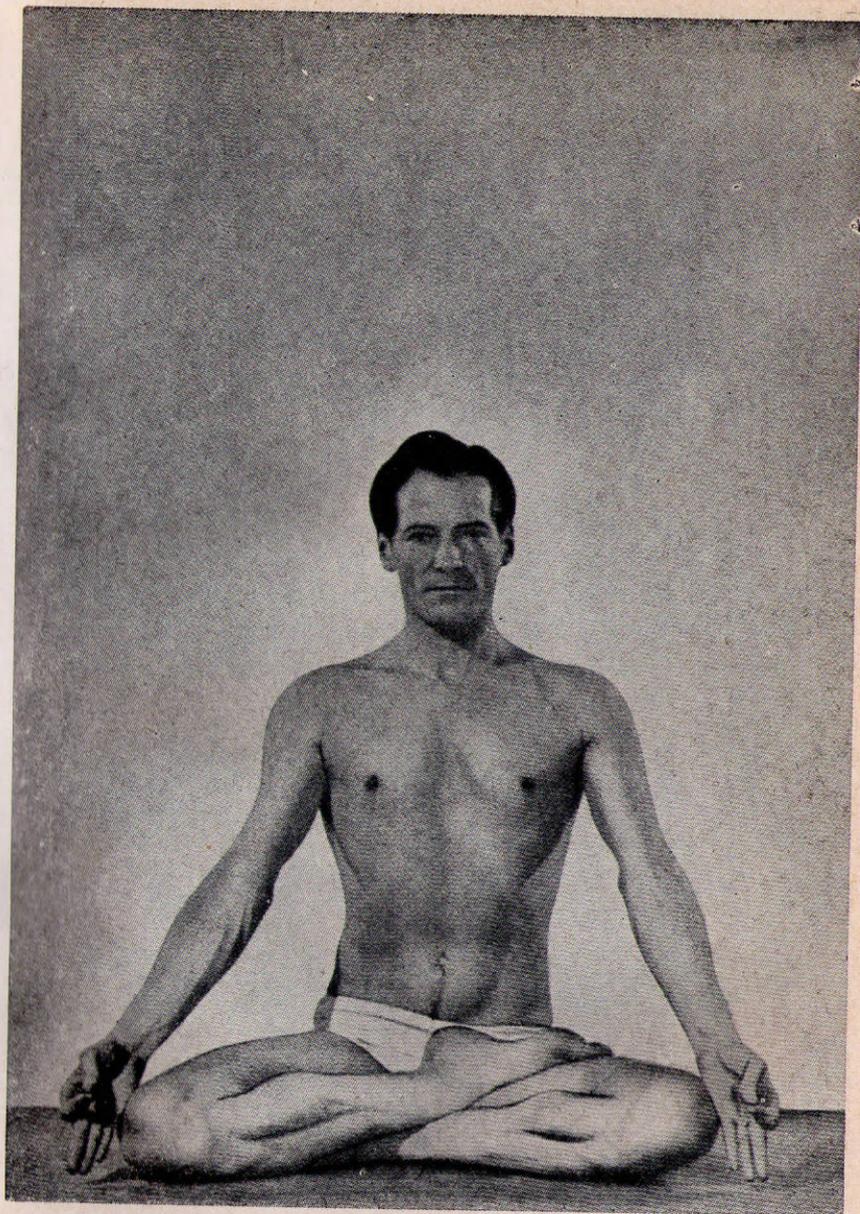
Las primeras tres semanas estuvieron dedicadas a purificar y fortalecer el organismo, a fin de poder llevar a cabo la práctica del pranayama hasta el punto de experimentar algunos de sus efectos. Todas las mañanas me

la piyala (*buchanania latifolia*), el hingu (*asafoetida*), la shalmali y el kemuka.

"El principiante debe evitar los viajes excesivos, la compañía de las mujeres y el calentarse por medio del fuego. También debe evitar la mantequilla fresca, la leche gorda, el azúcar, el azúcar de dátil, etc., así como los plátanos maduros, los cocos, las granadas, los dátiles, la fruta lavani, la amlaki (*mirolabans*) y todo lo que contenga jugos ácidos. En cambio, mientras practica el yoga, el yogui puede ingerir cárdamo, jaiphal, clavo de olor, afrodisíacos o estimulantes, la manzana-rosa, haritaki y dátiles de palmera. La comida fácilmente digerible, agradable y refrescante, que alimenta los elementos del cuerpo, puede ser ingerida de acuerdo al deseo. Pero un yogui debe evitar los alimentos duros (de digestión difícil), pecaminosos o pútridos, muy calientes o muy rancios, así como los alimentos muy enfiados o muy excitantes. Debe evitar los baños al amanecer (antes de la salida del sol), los ayunos, etc., o cualquier cosa que resulta penosa al cuerpo; también le queda prohibido alimentarse una sola vez al día o no alimentarse de ningún modo. Pero puede permanecer sin ingerir alimentos durante tres horas. Regulando su vida de esta manera, el yogui debe practicar el pranayama. En los comienzos, antes de iniciar la práctica, debe ingerir un poco de leche y de ghee todos los días, y hacer sus comidas dos veces al día: una vez al mediodía y otra al atardecer."

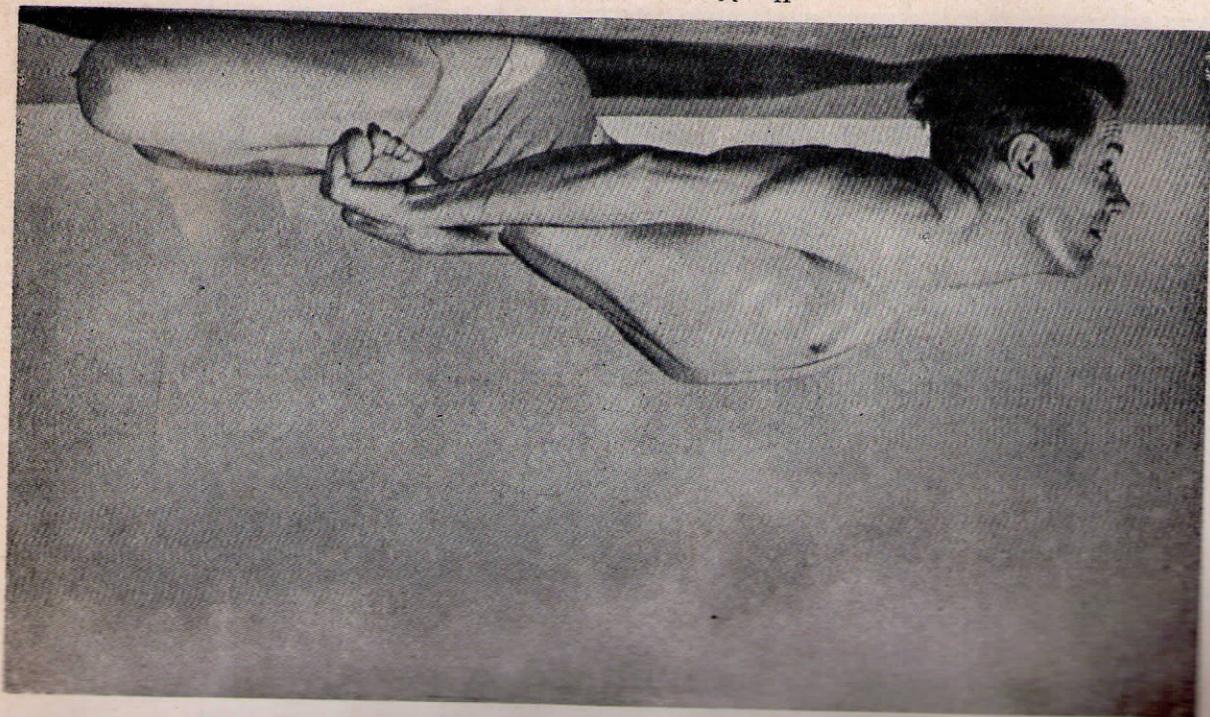
Comparar *Siva Samhita*, iii, 33-8: "El yogui debe renunciar a lo siguiente: 1. Los ácidos; 2. Los astringentes; 3. Las sustancias picantes; 4. La sal; 5. La mostaza; 6. Los alimentos amargos; 7. Caminar en exceso; 8. Los baños antes del amanecer; 9. Los alimentos cocinados en aceite; 10. El robo; 11. La matanza (de animales); 12. La enemistad hacia cualquier persona; 13. El orgullo; 14. La duplicidad; 15. La estafa; 16. El ayuno; 17. La mendacidad; 18. Los pensamientos que no sean de moksha; 19. La crueldad hacia los animales; 20. La compañía de las mujeres; 21. La adoración del (o del manejo o el sentarse cerca del) fuego; 22. La excesiva charla sin tomar en cuenta el carácter agradable o desagradable de las palabras, y, finalmente, 23. El exceso de comida.

"Ahora os describiré la forma en que se obtiene rápidamente el éxito en el yoga. Esto debe ser mantenido en secreto por el practicante, a fin de lograr el triunfo con certeza. El gran yogui debe observar las prácticas siguientes, haciendo uso de: 1) manteca clarificada; 2) leche; 3) alimentos dulces; 4) betel sin cal; 5) alcanfor; 6) palabras bondadosas; 7) un monasterio agradable o una celda retirada, con una puerta pequeña; 8) debe escuchar los discursos sobre la verdad; 9) siempre desempeñará sus deberes domésticos con vairagya (sin sentirse atado); 10) cantará el nombre de

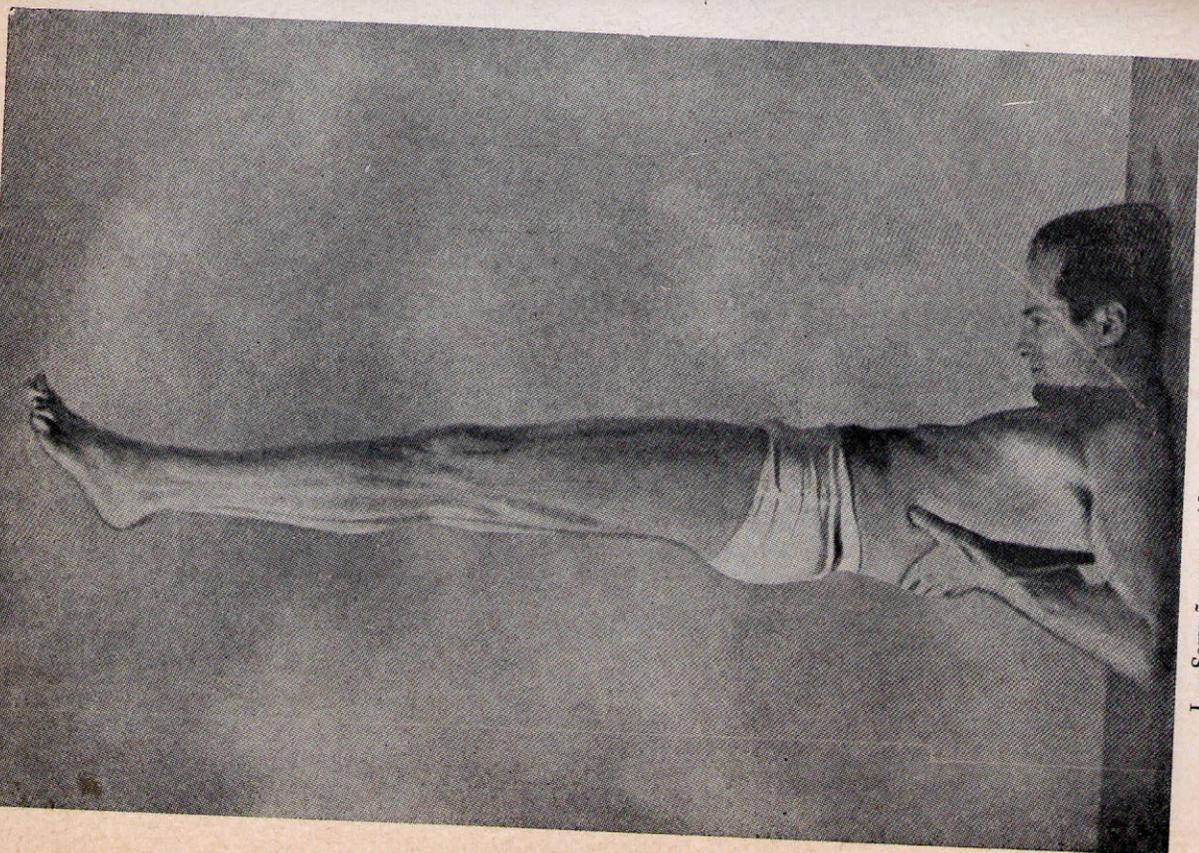


Padmasana (postura del loto)

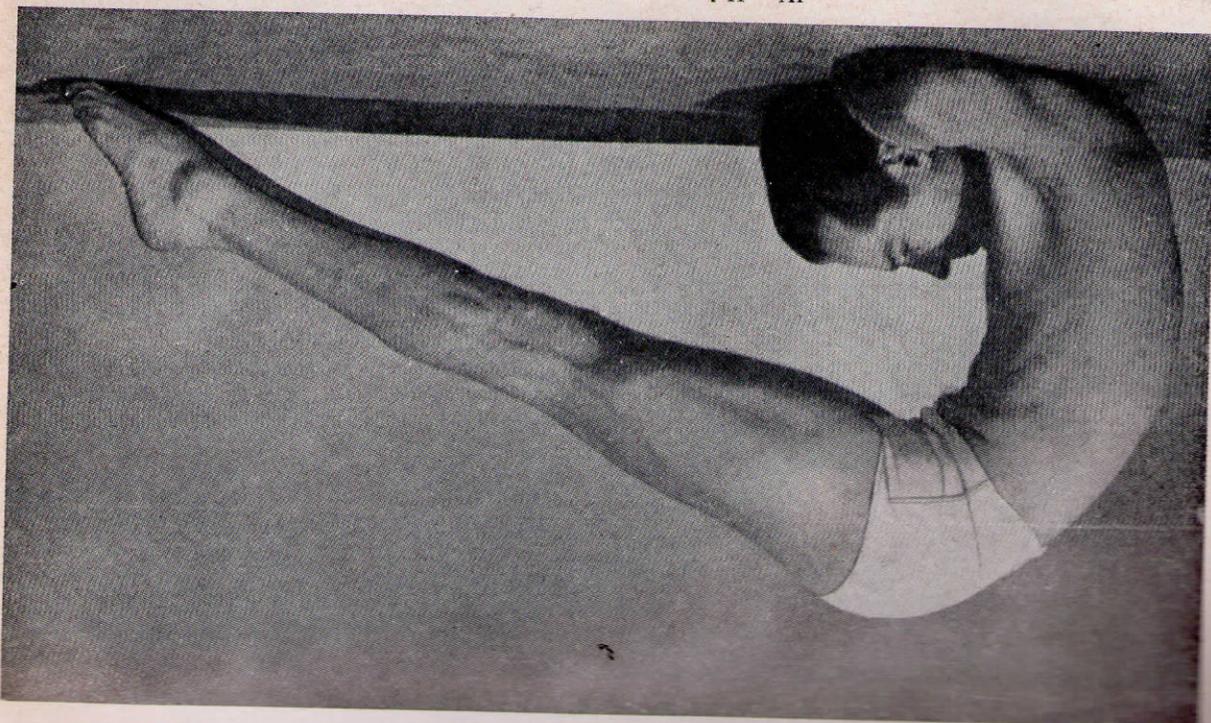
II. — Matsyasana (postura del pez)



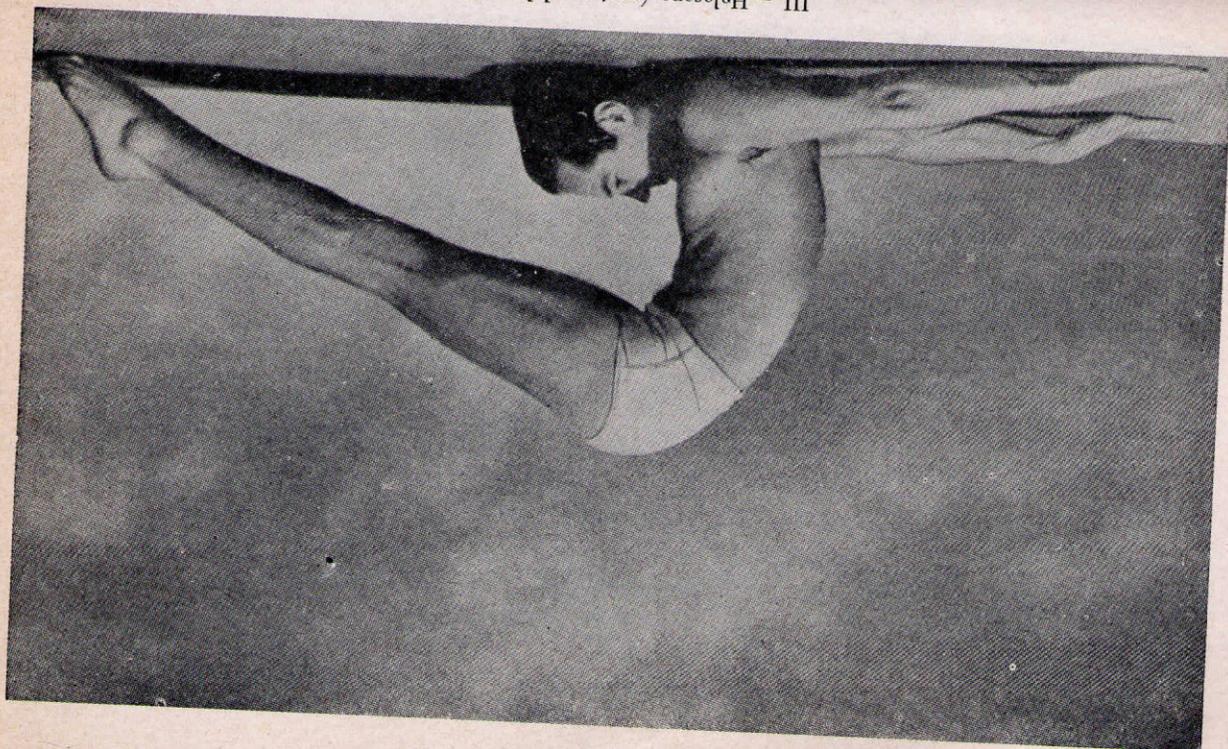
I. — Sarvaṅgāsana (descanso sobre los hombros)



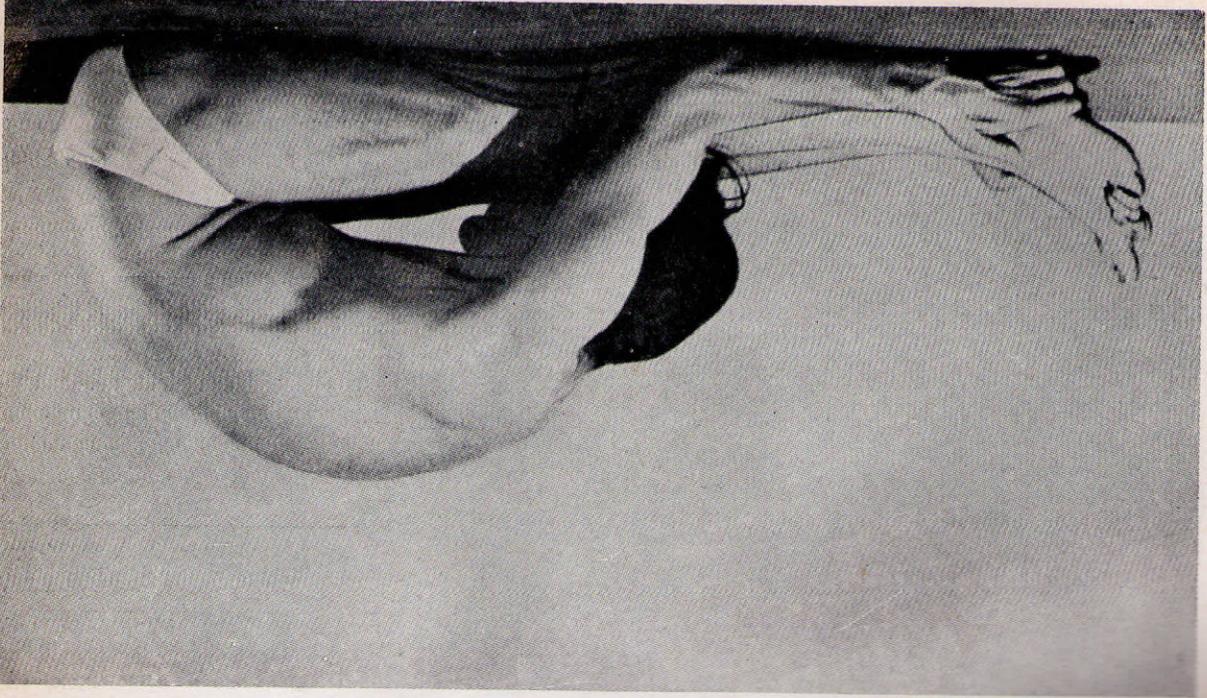
IV. - Halasana (con extensión plena)



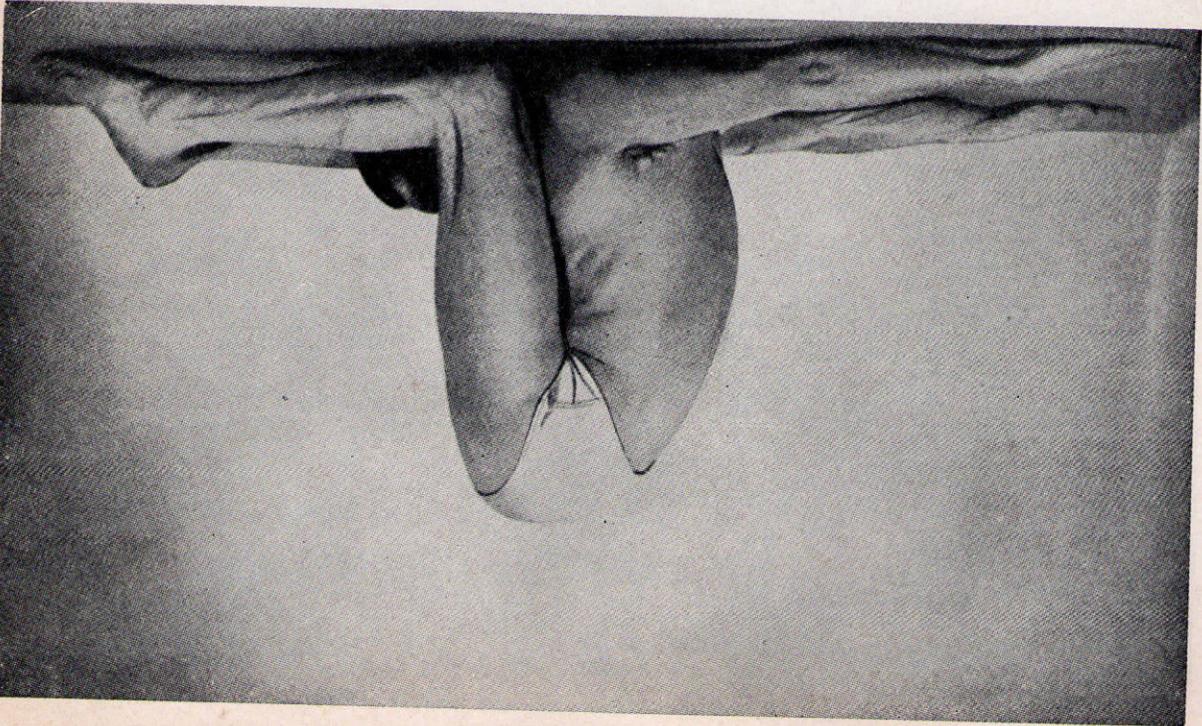
III. - Halasana (postura del arado)

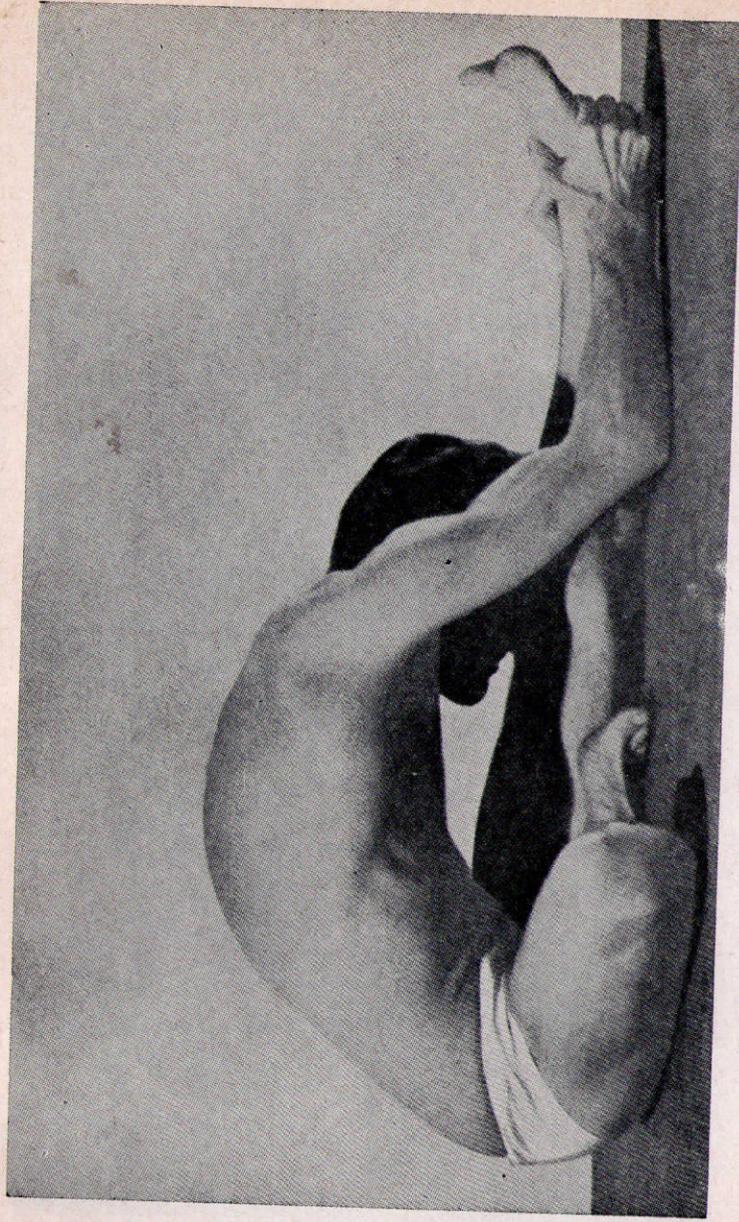


VI. - Paschimottasana (postura posterior extendida)

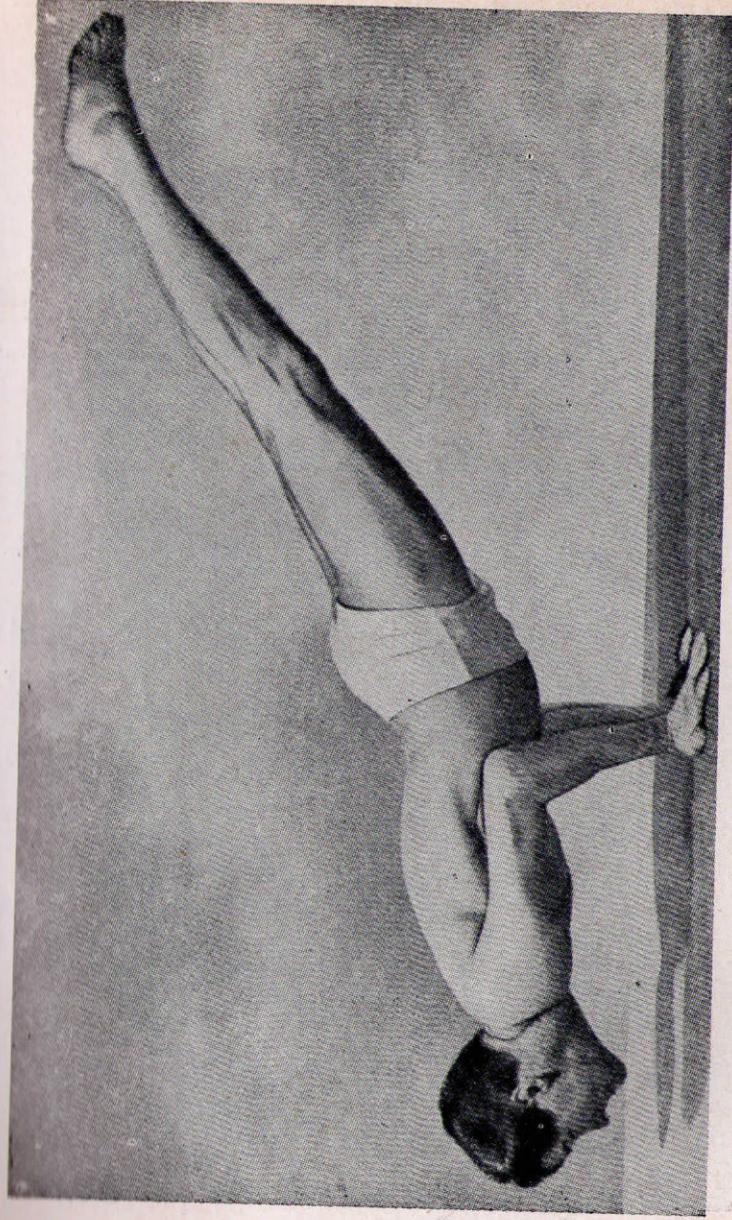


V. - Halasana (otra variación)



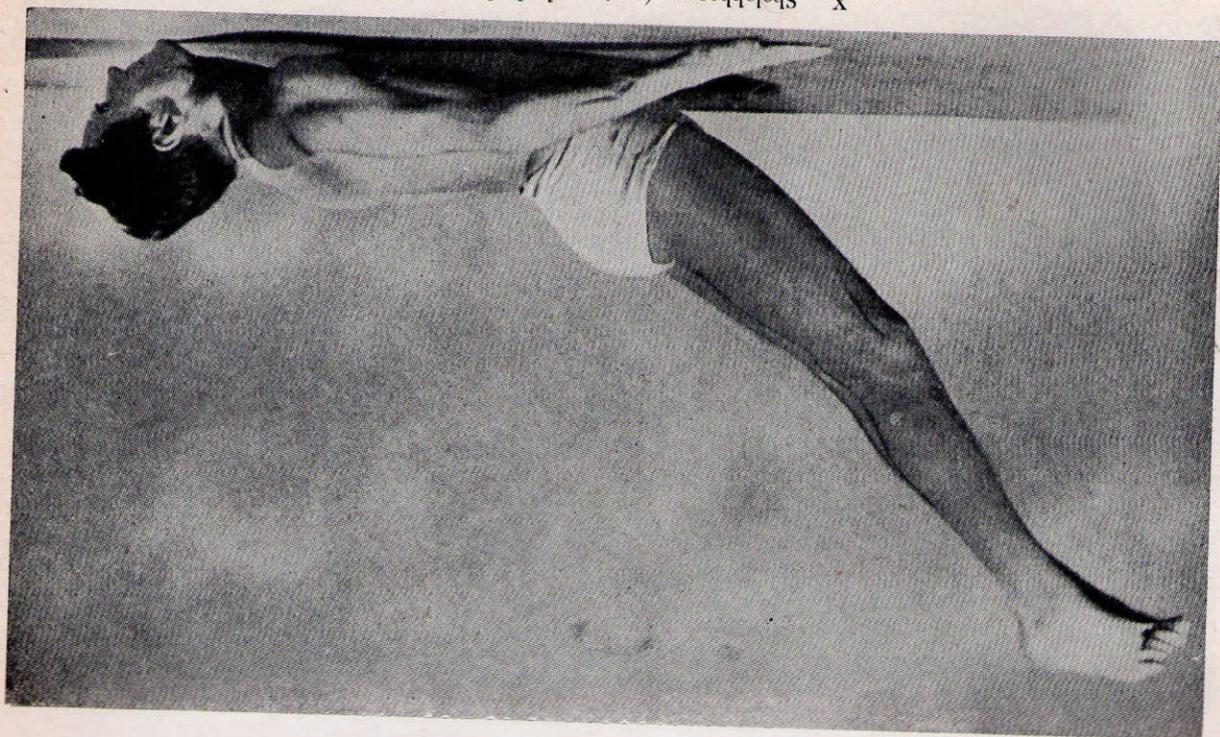


VII. — Maha Mudra

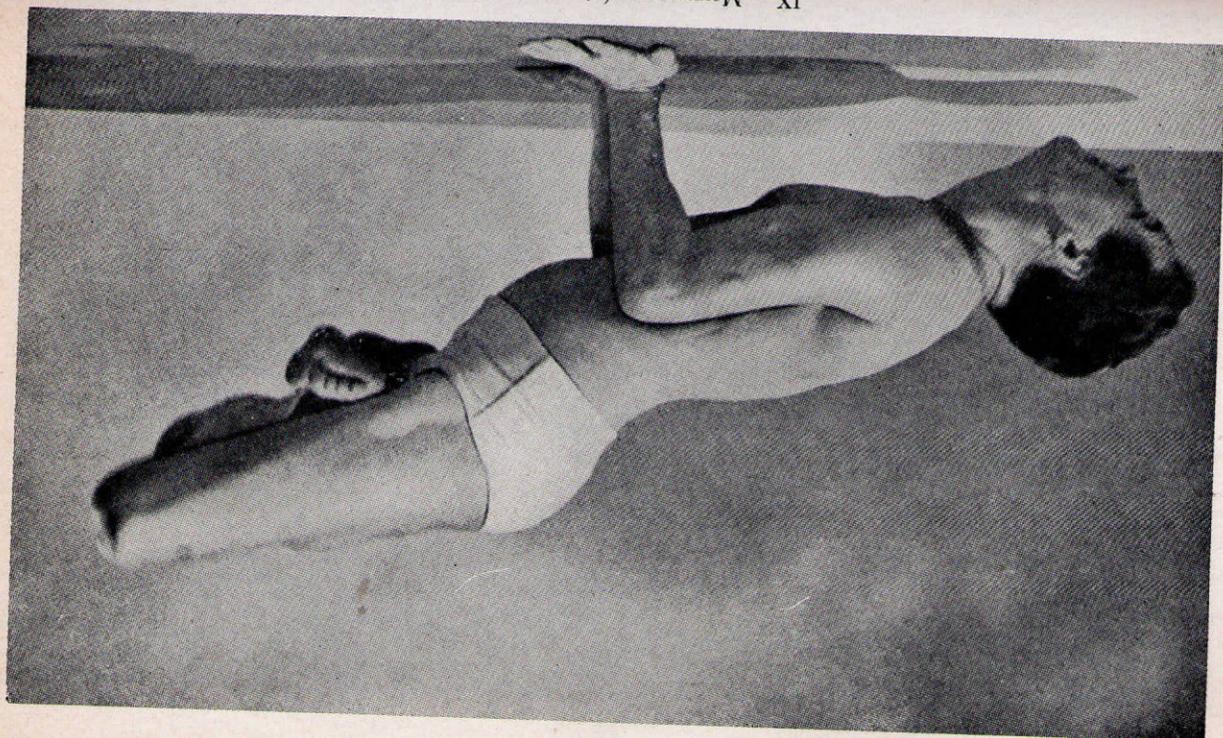


VIII. — Mayurasana (*postura del pavo real*)

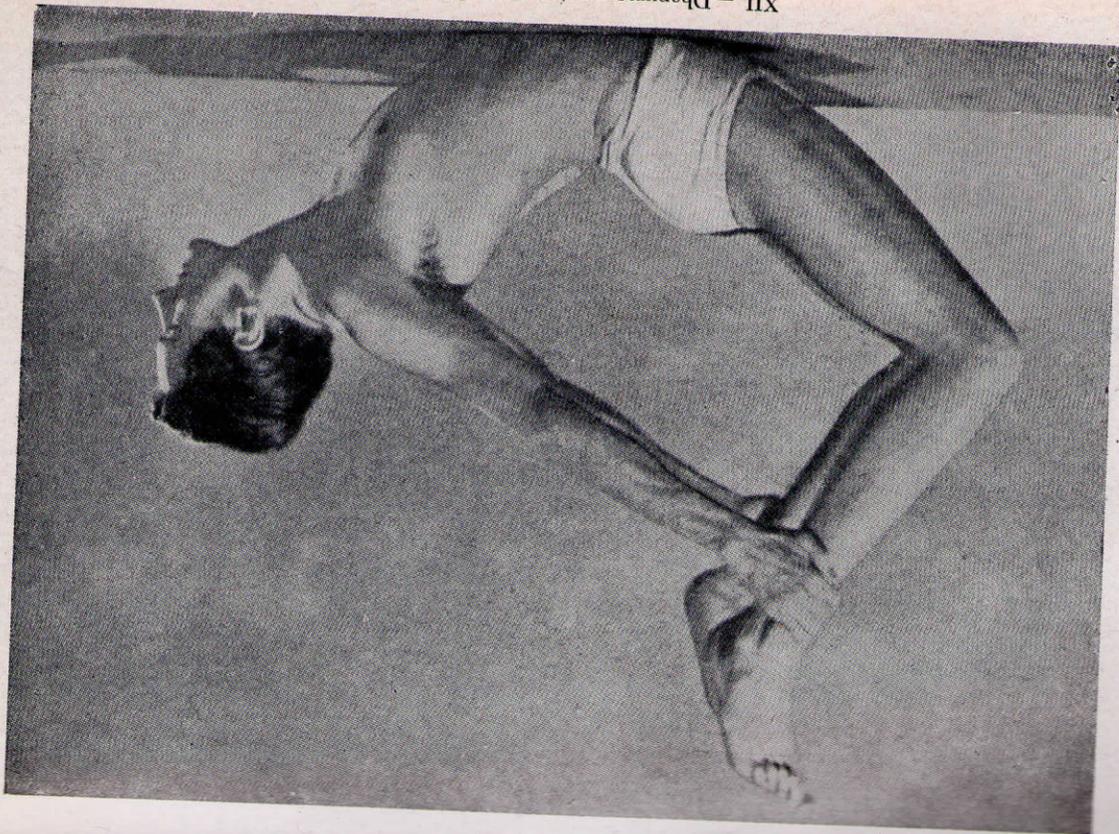
X. - Shalabhasana (postura de la langosta)



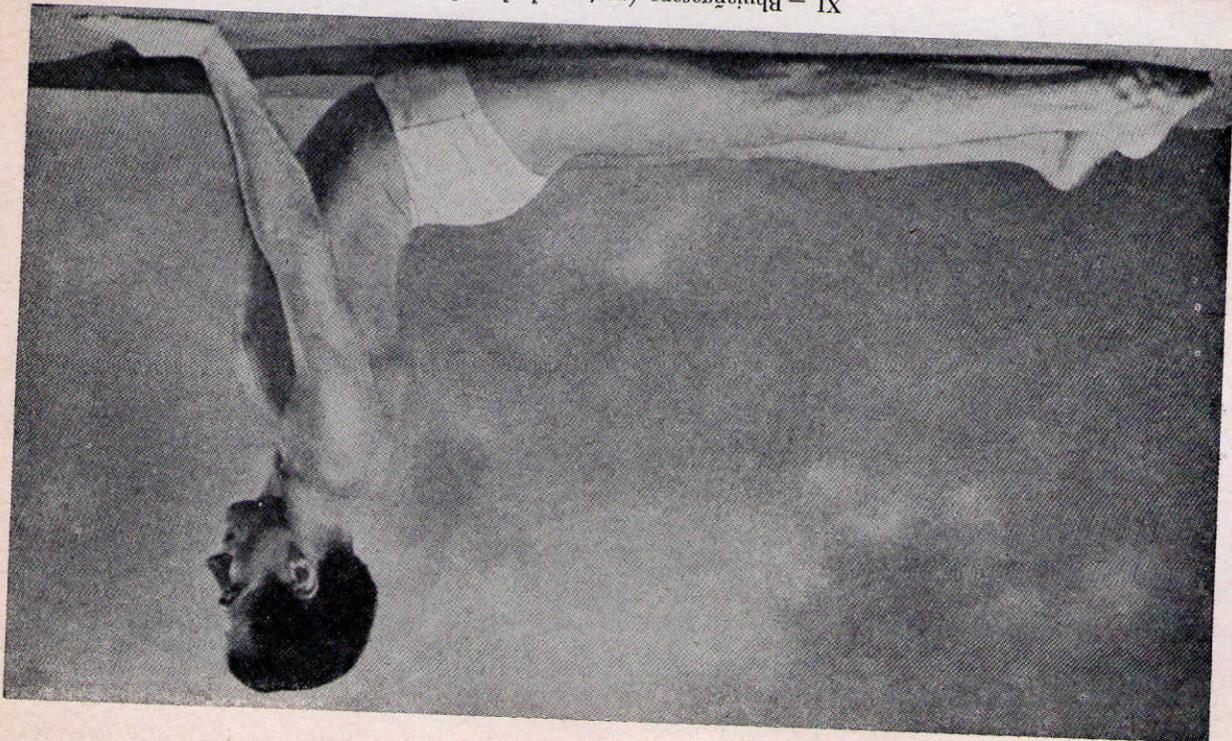
IX. - Mayurasana (otra variación)

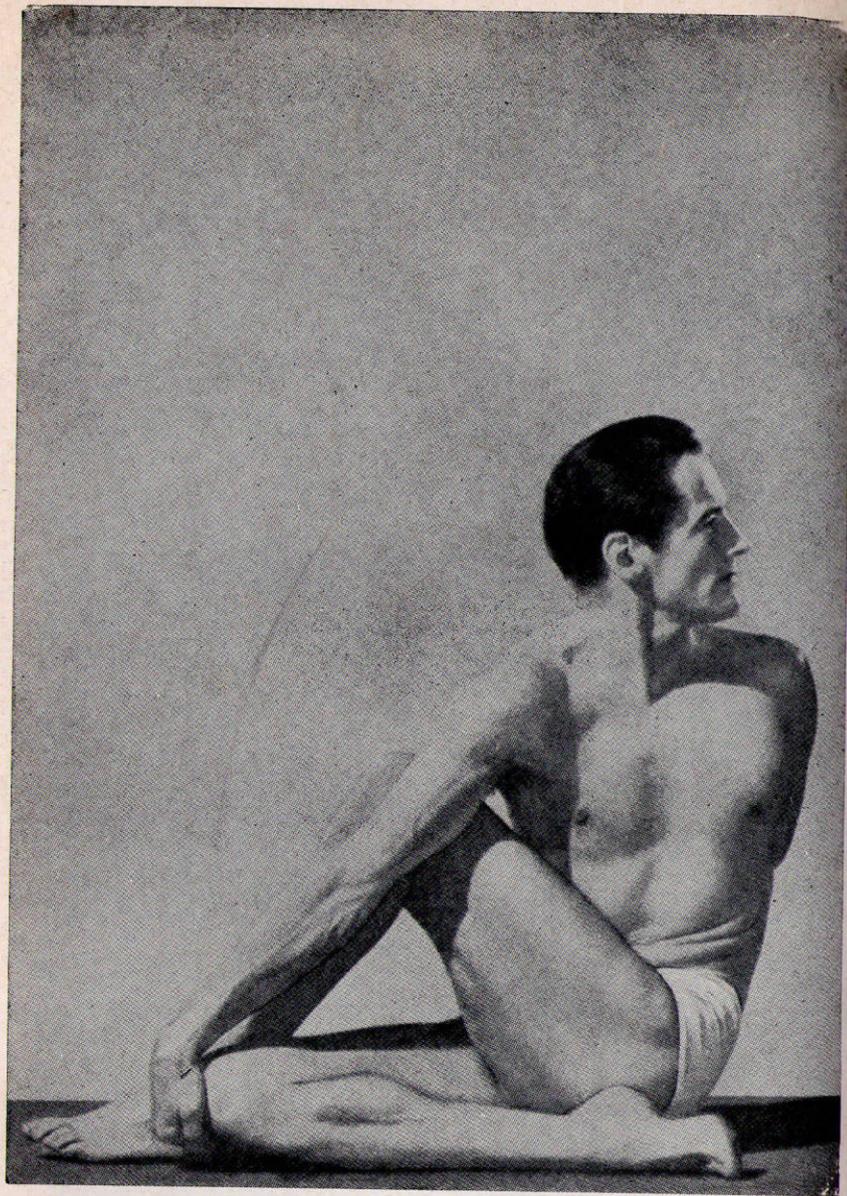


XII. - Dhanurasana (postura del arco)

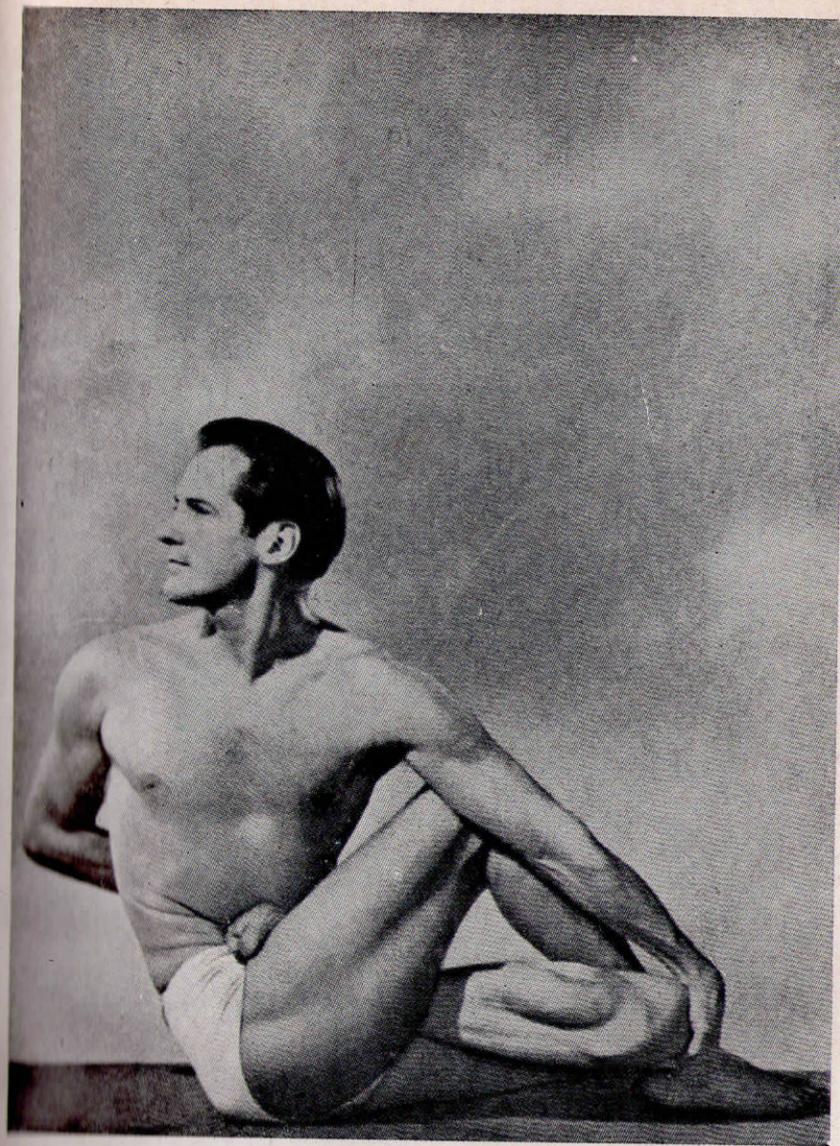


XI. - Bhujangasana (postura de la cobra)

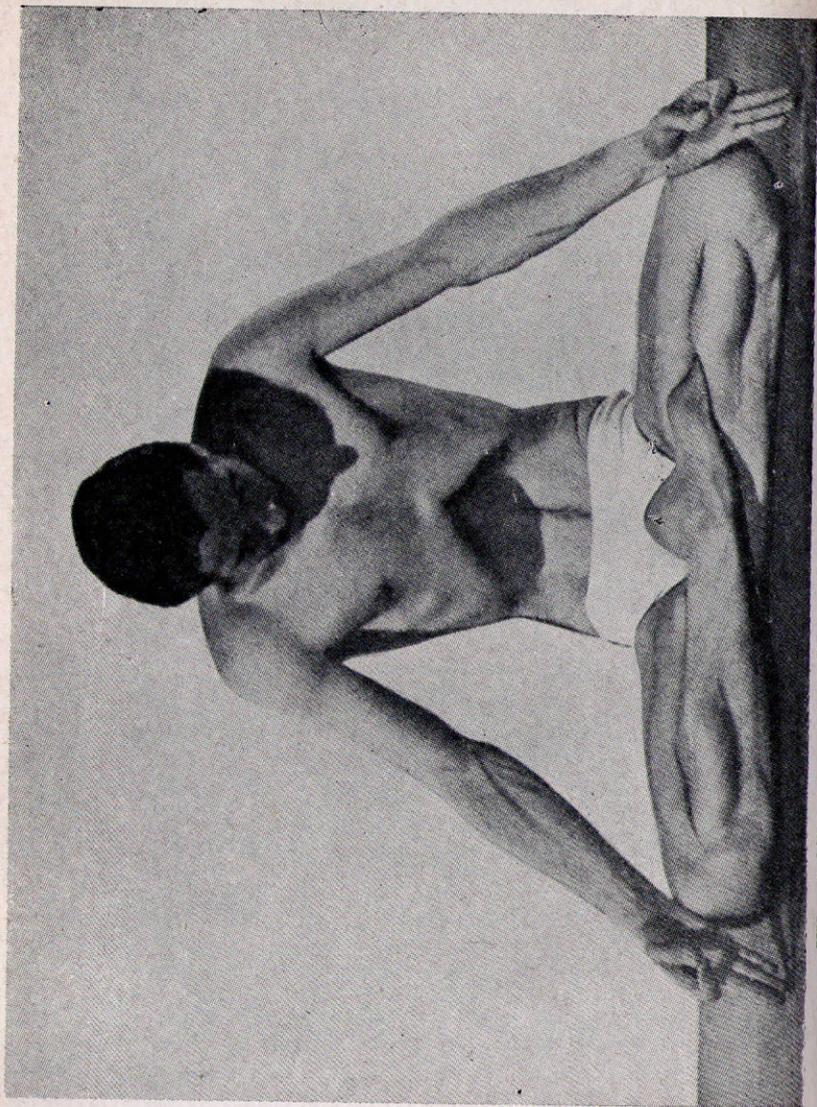




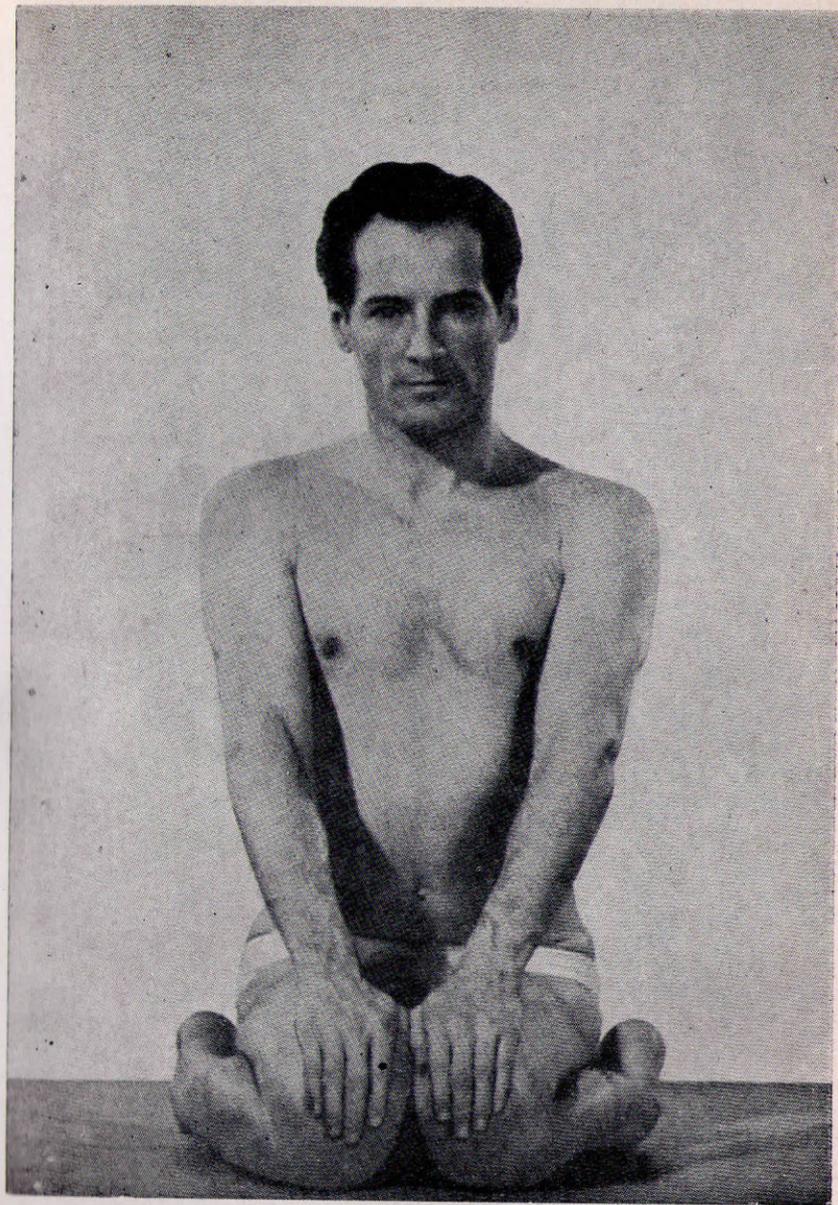
XIII. — Ardha-Matsyendrasana (*media vuelta dorsal*)



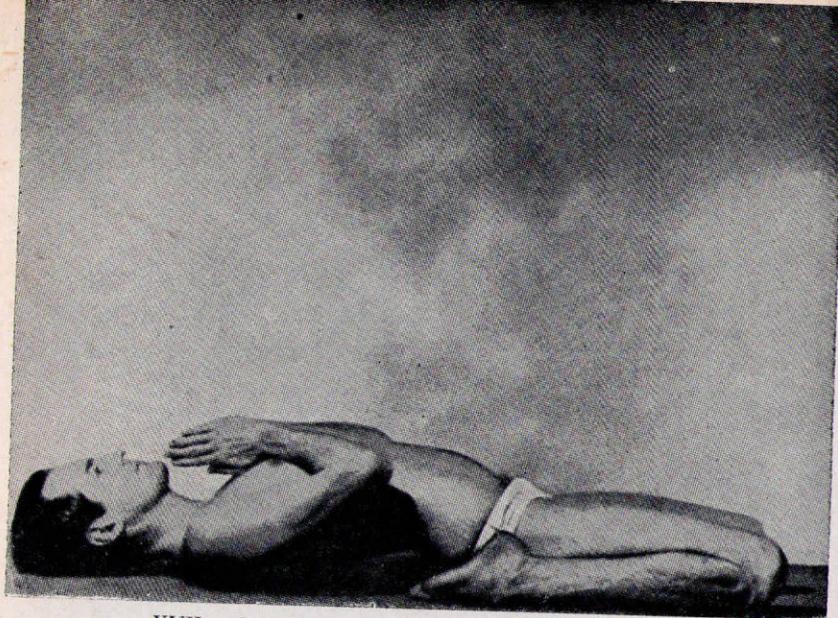
XIV. — Matsyendrasana (*vuelta dorsal completa*)



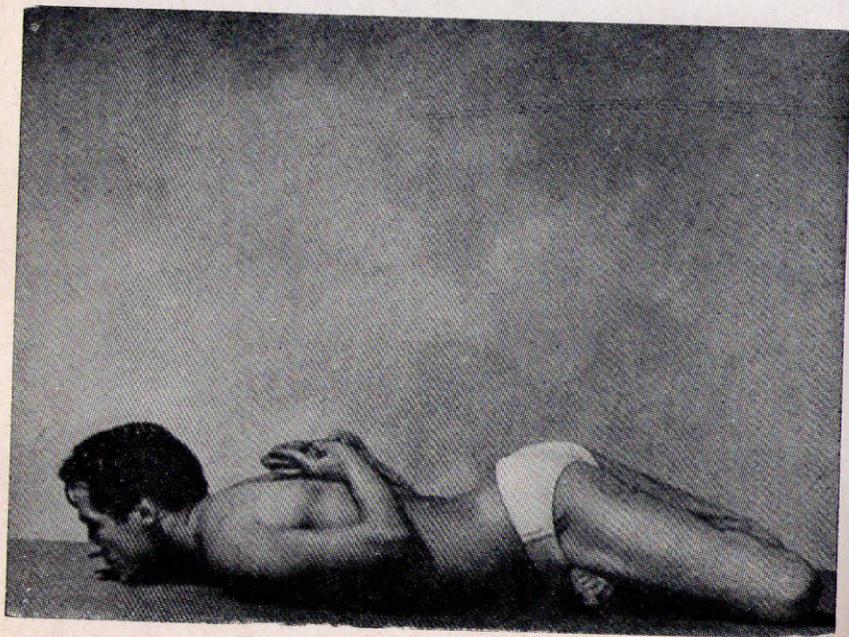
XV. — Siddhasana con Jalandhara y Uddiyana Bandha (postura consumada con el cierre de barbilla)



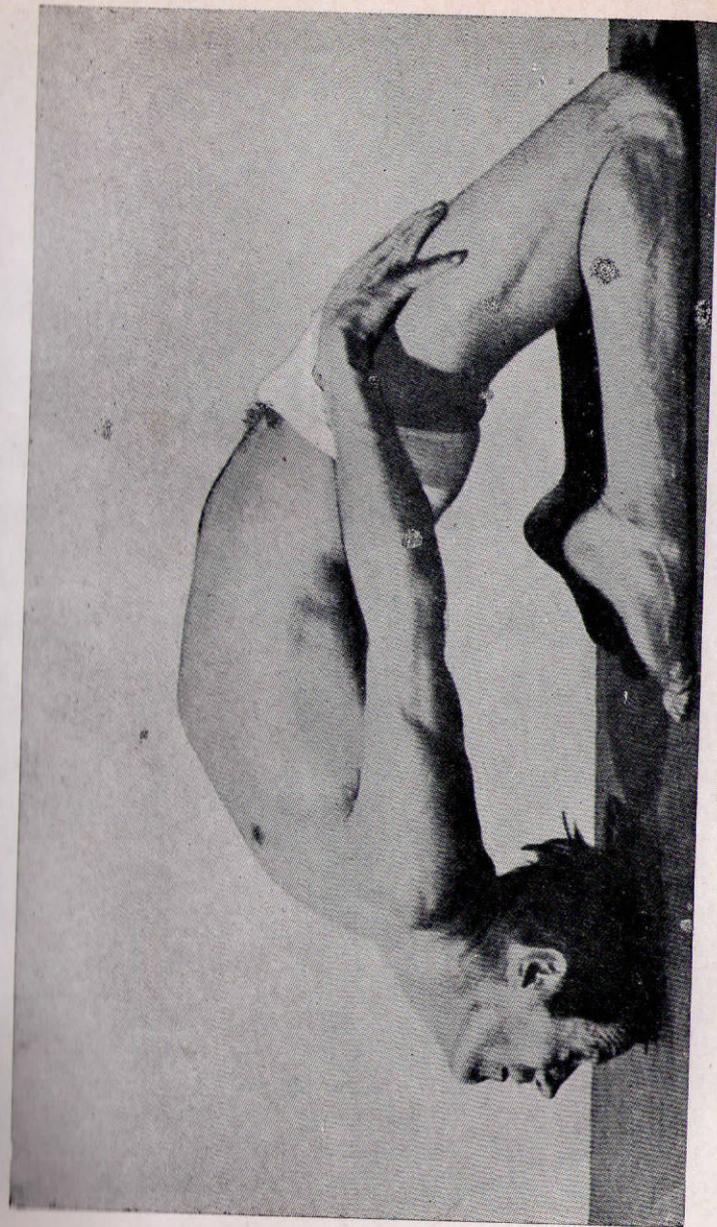
XVI. — Vajrasana (postura del rayo)



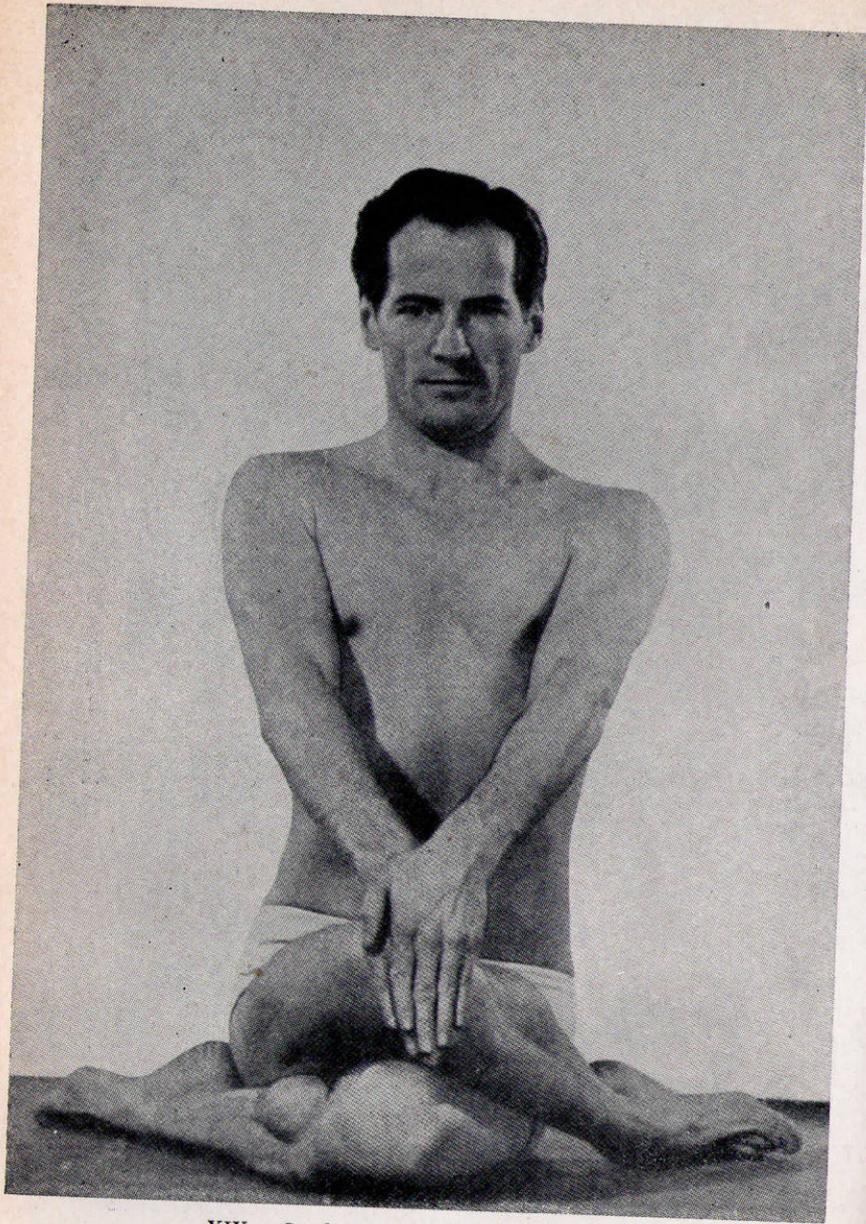
XVII. — Supta Vajrasana (*postura supina del rayo*)



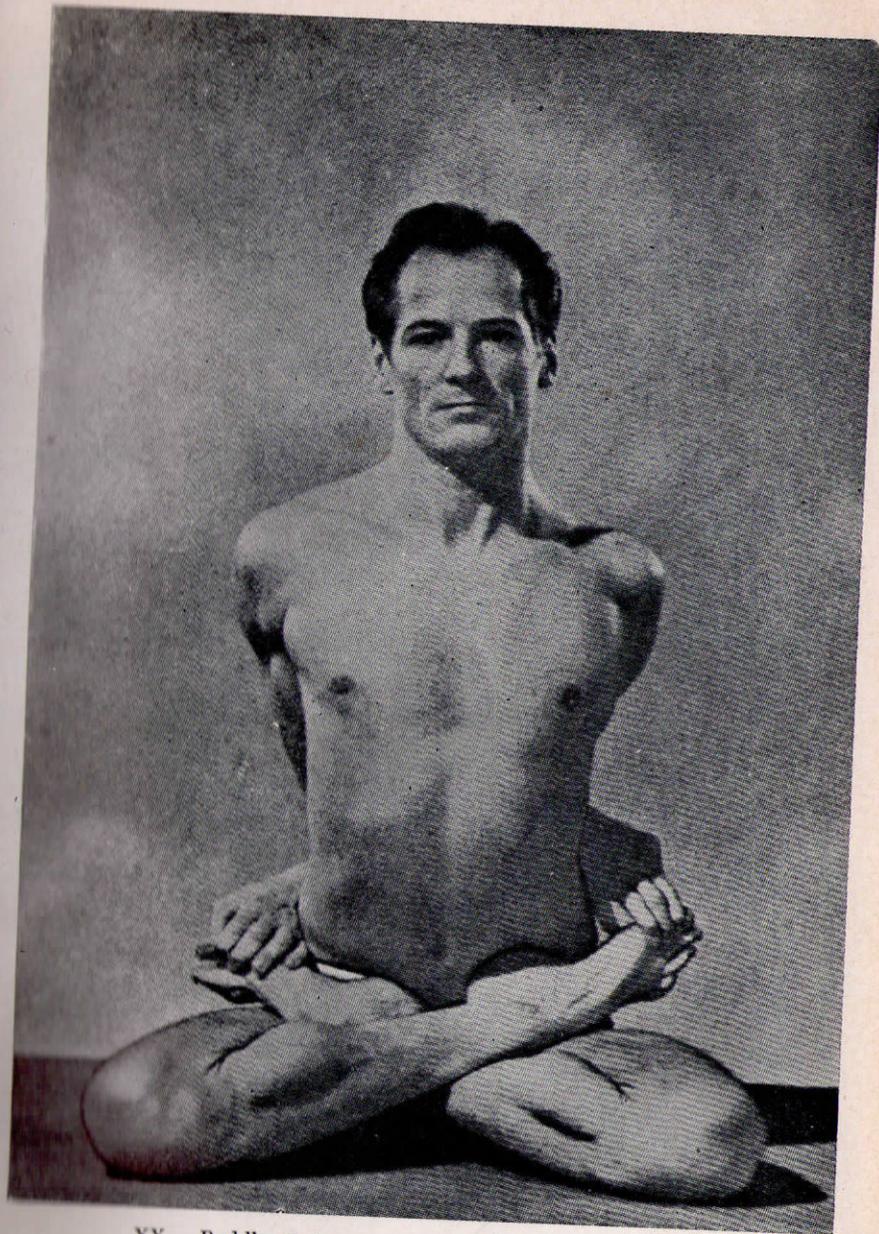
XXI. — Padmasana (*otra variación*)



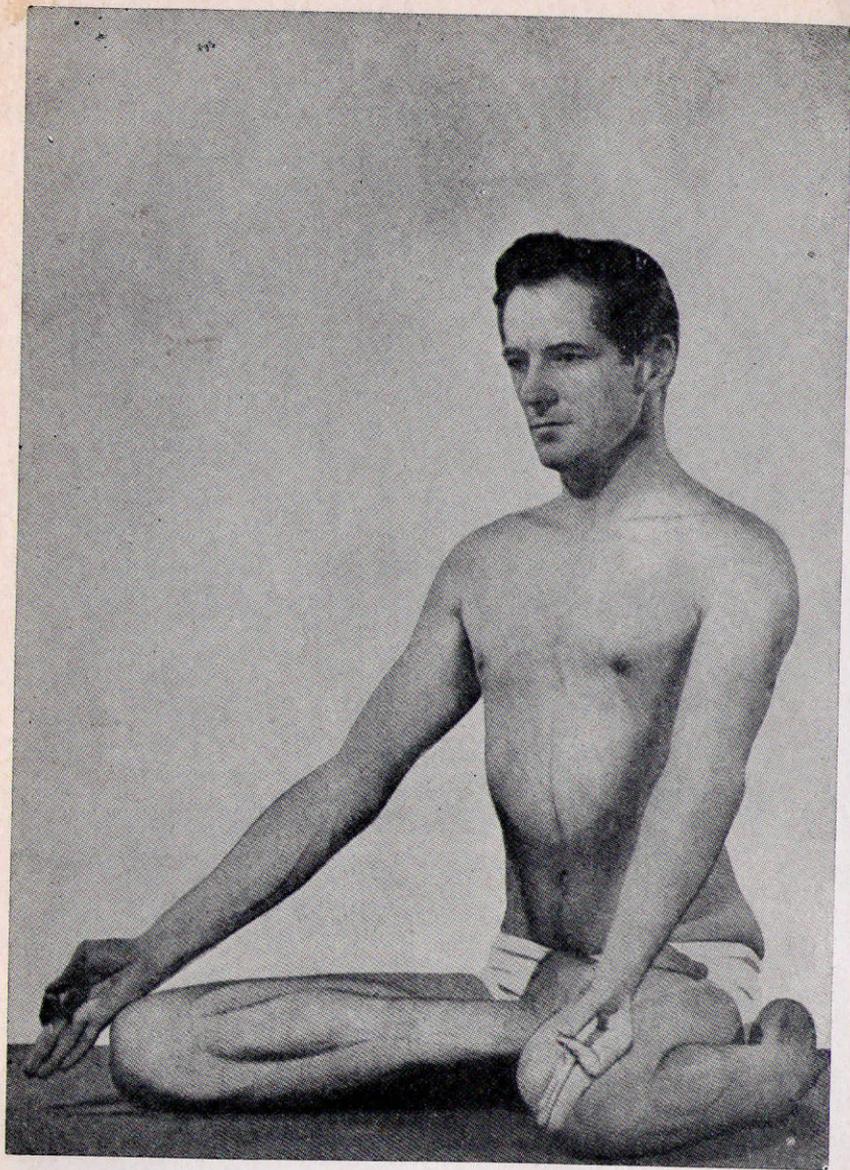
XVIII. — Vajrasana (*otra variación*)



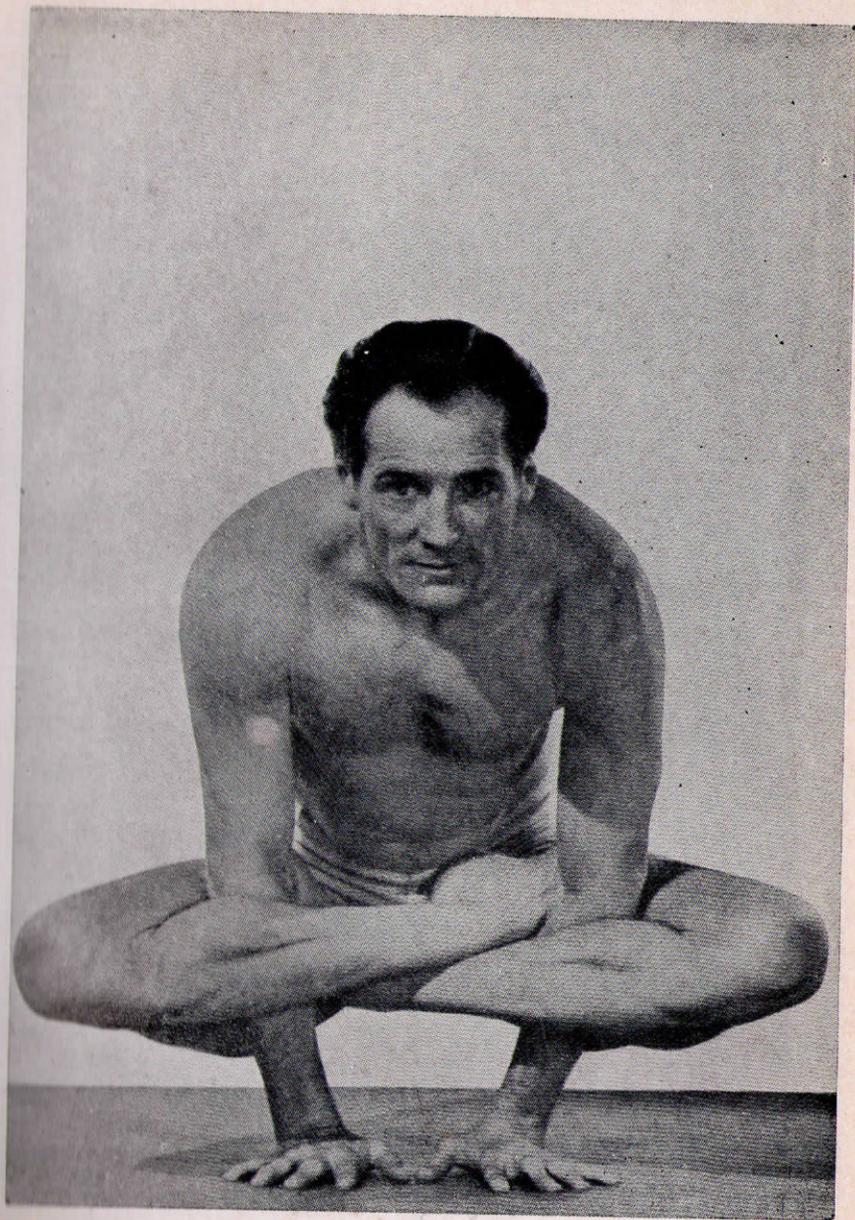
XIX. — Samkatasana (*postura peligrosa*)



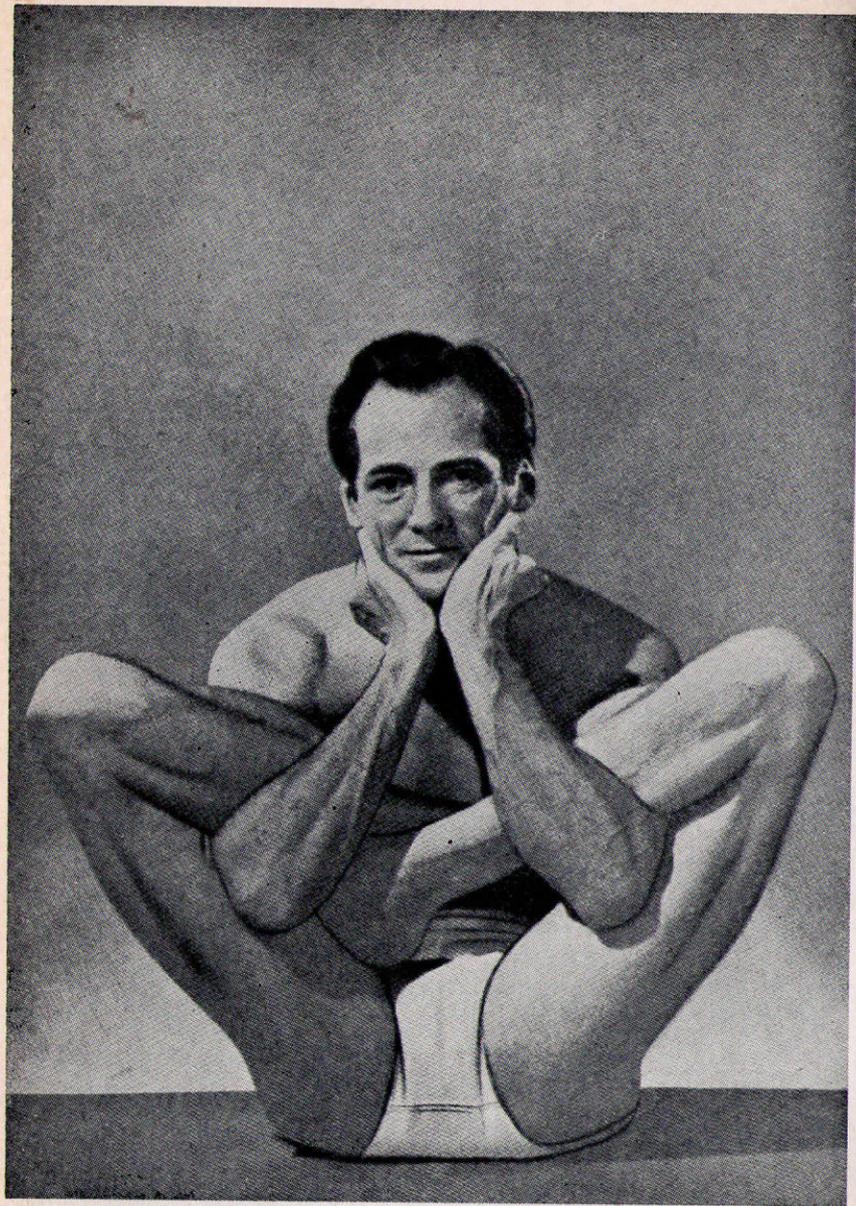
XX. — Baddha Padmasana (*postura del loto cerrada*)



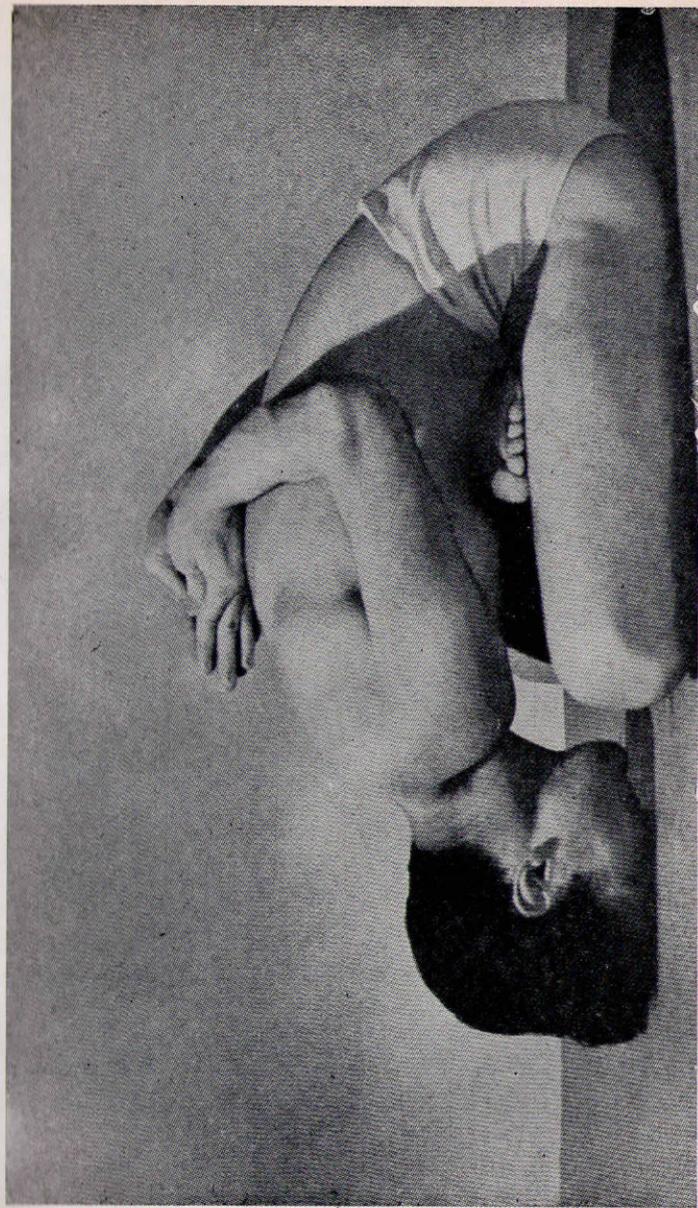
XXII. — Virasana (*postura del héroe*)



XXIII. — Kukutasana (*postura del gallo*)

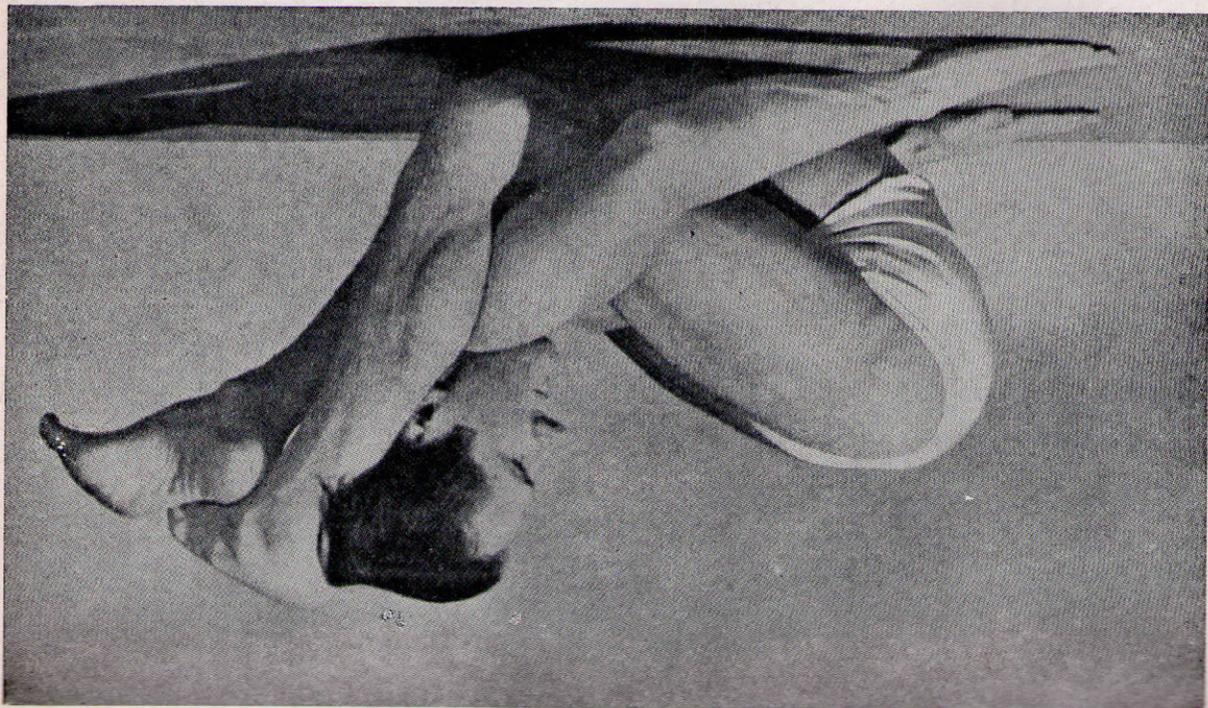


XXIV. — Uttanakurmakasana (*postura extendida de la tortuga*)

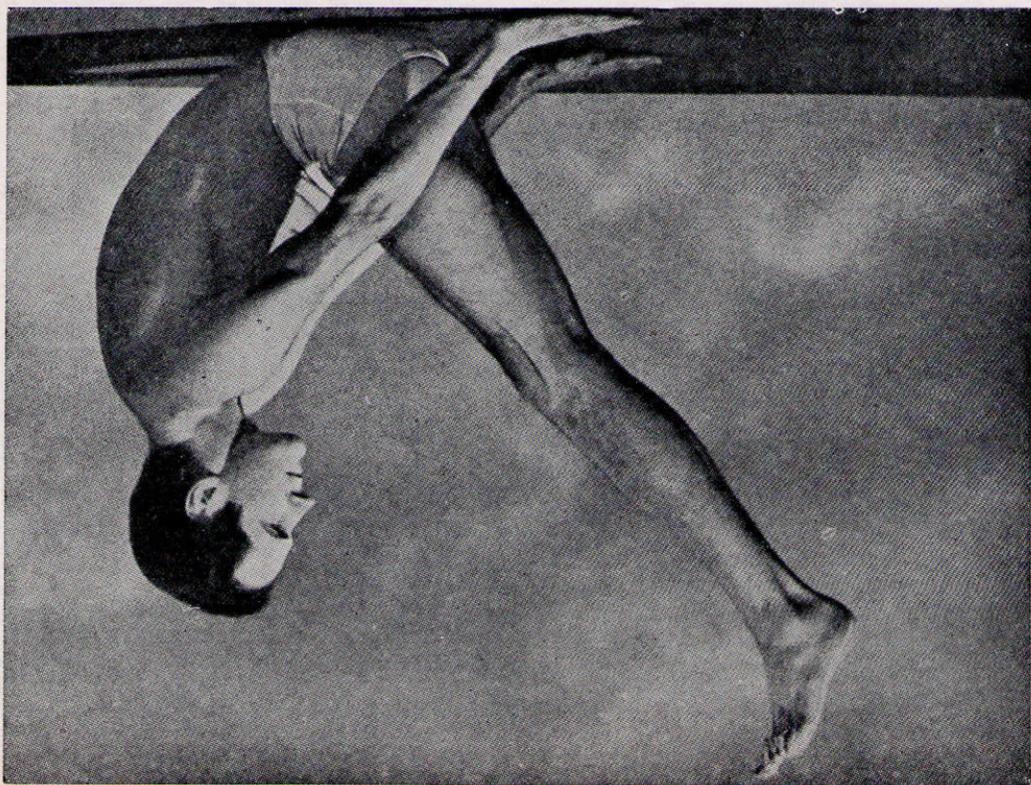


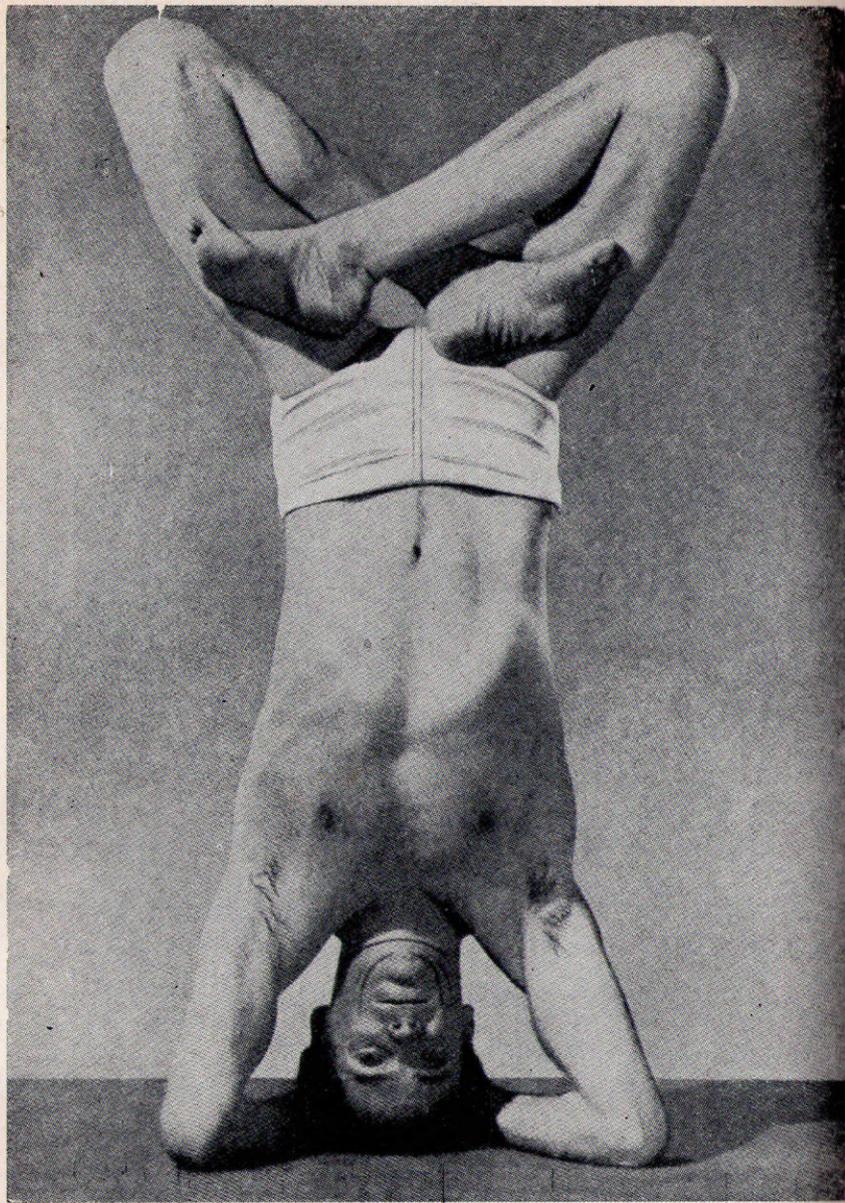
XXV. — Yogasana

XXVII. — Pashimi Mudra (mudra del lazo)

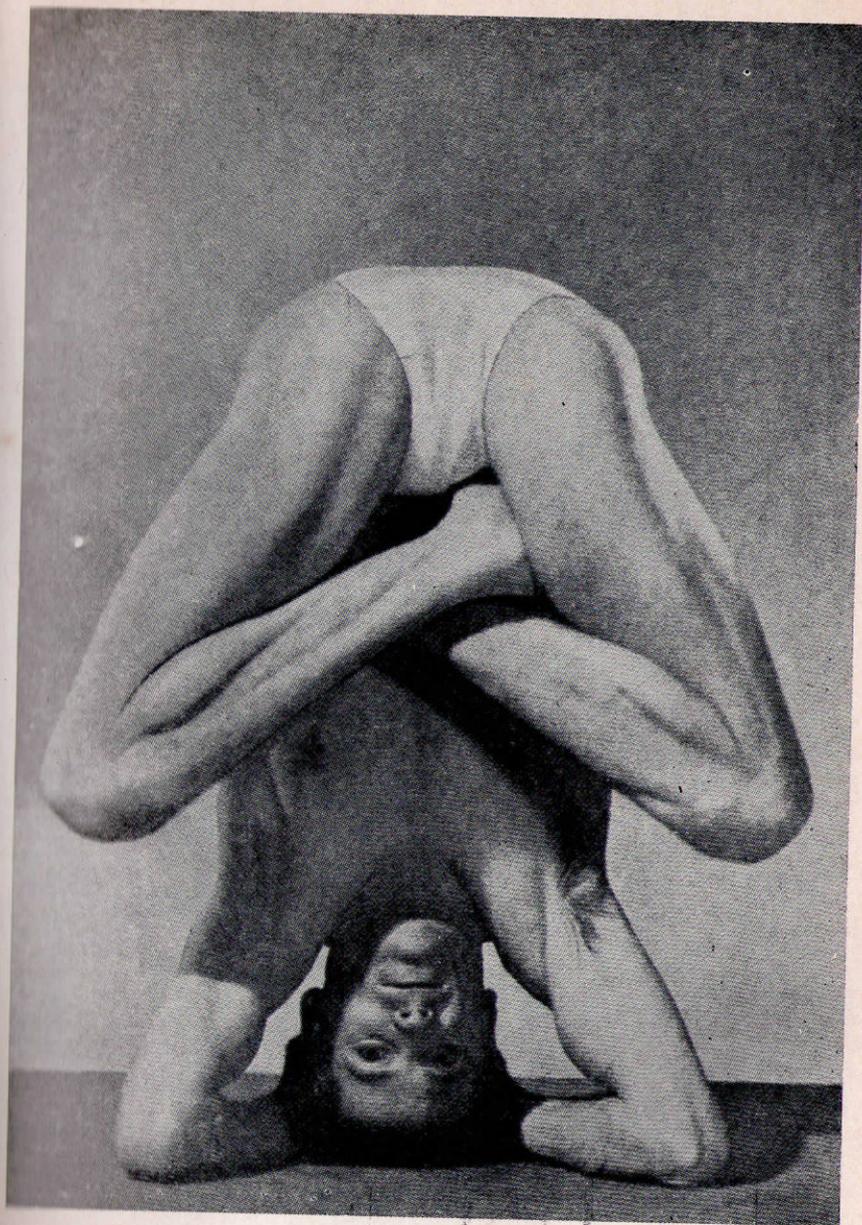


XXVI. — Vajroli Mudra

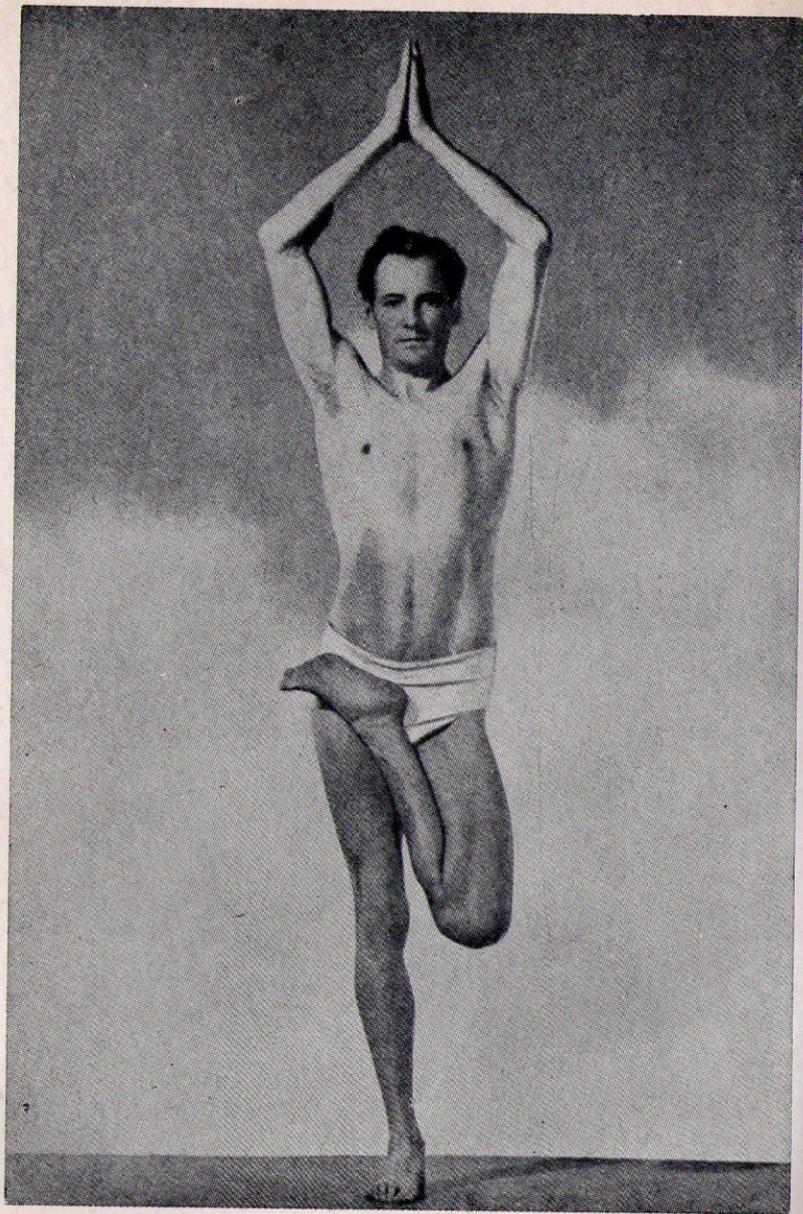




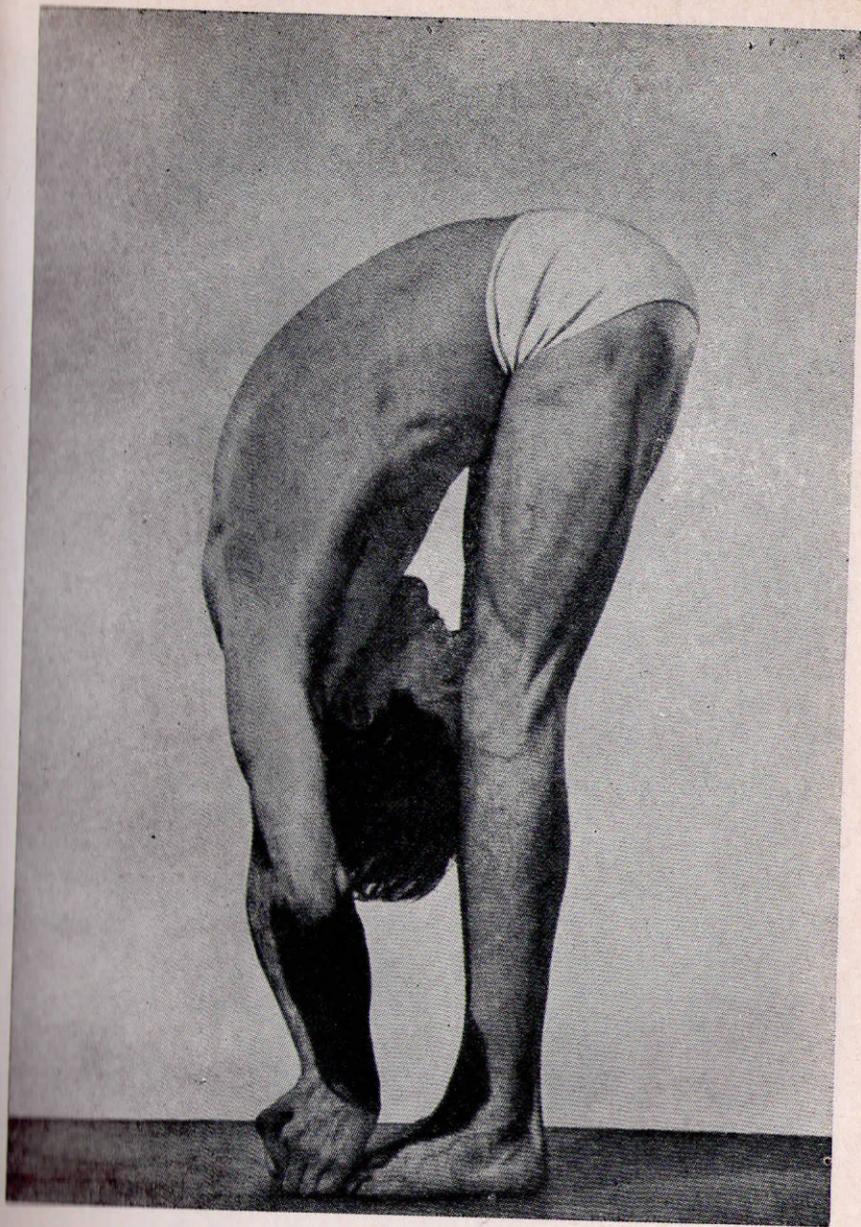
XXVIII. — Shirsasana (*parada de cabeza en padmasana*)



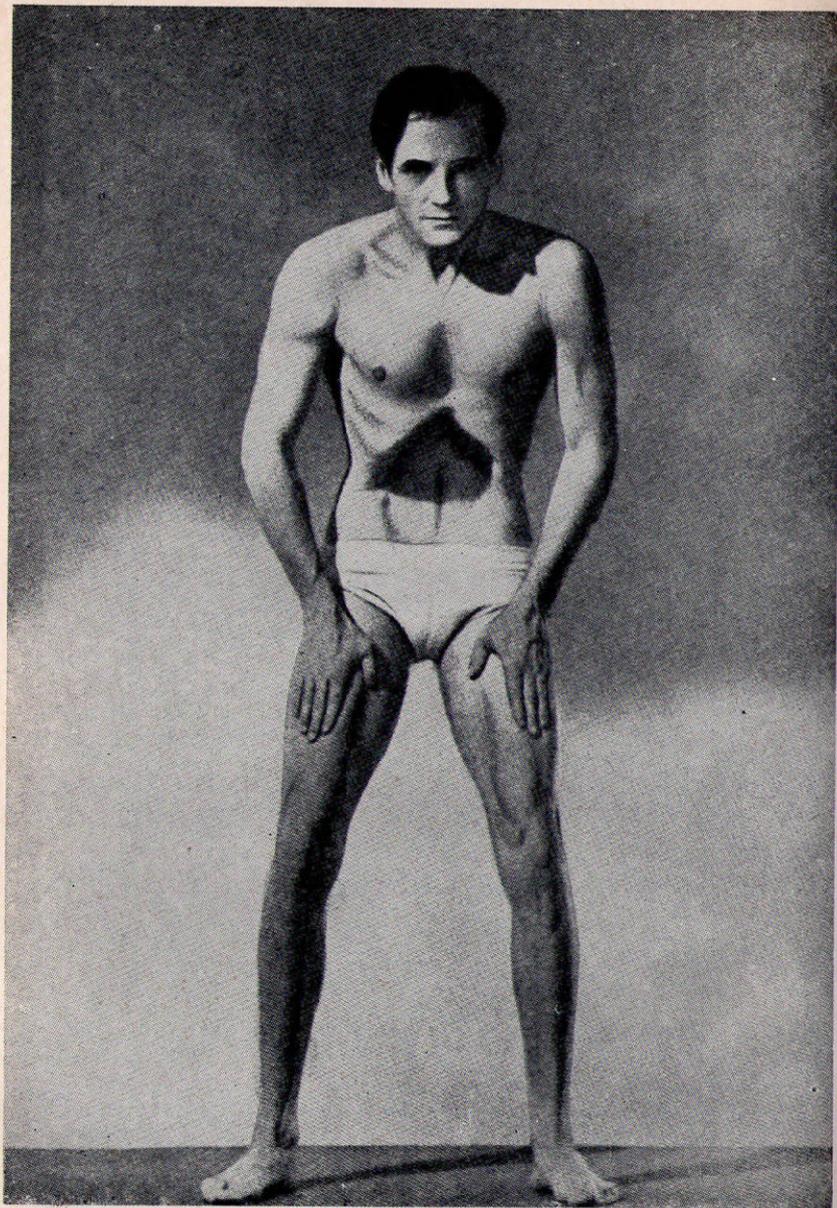
XXIX. — Shirsasana (*parada de cabeza con las piernas bajas*)



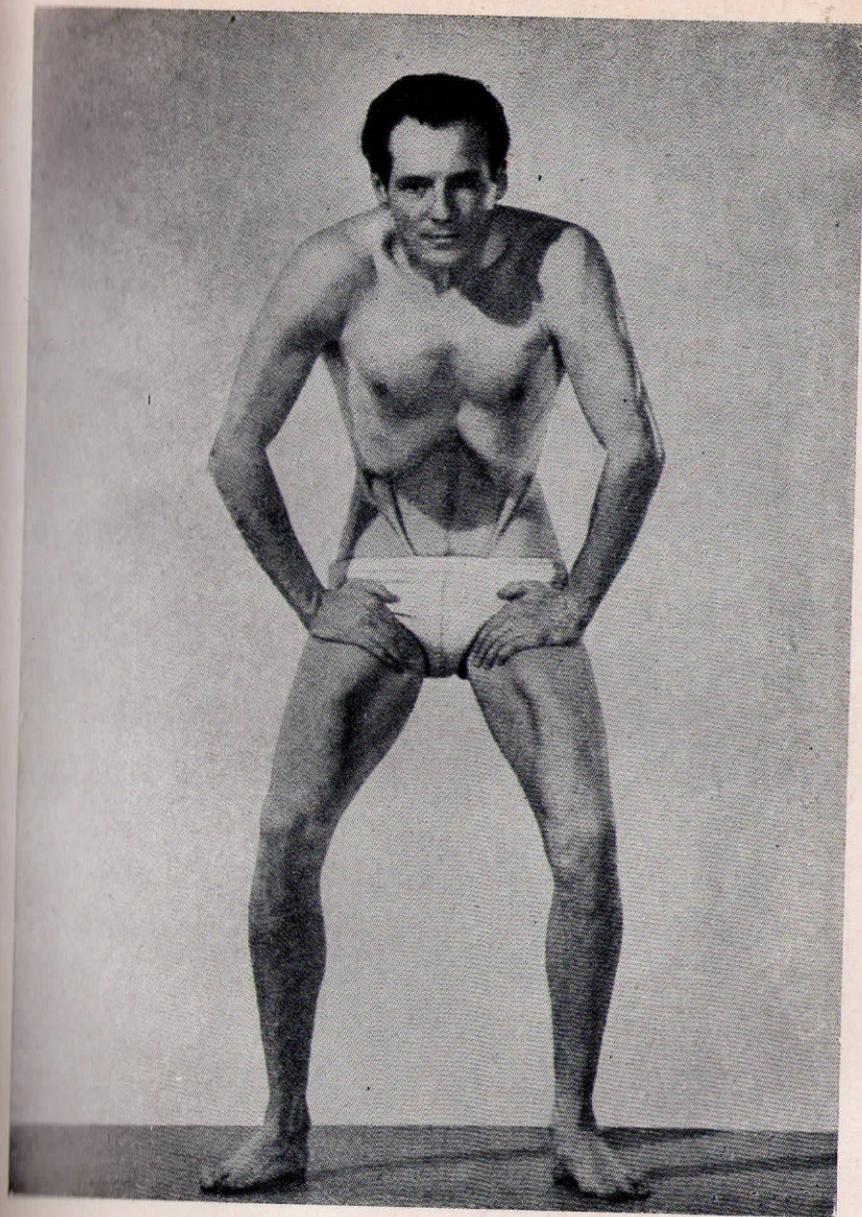
XXX. — Vrksasana (*postura del árbol*)



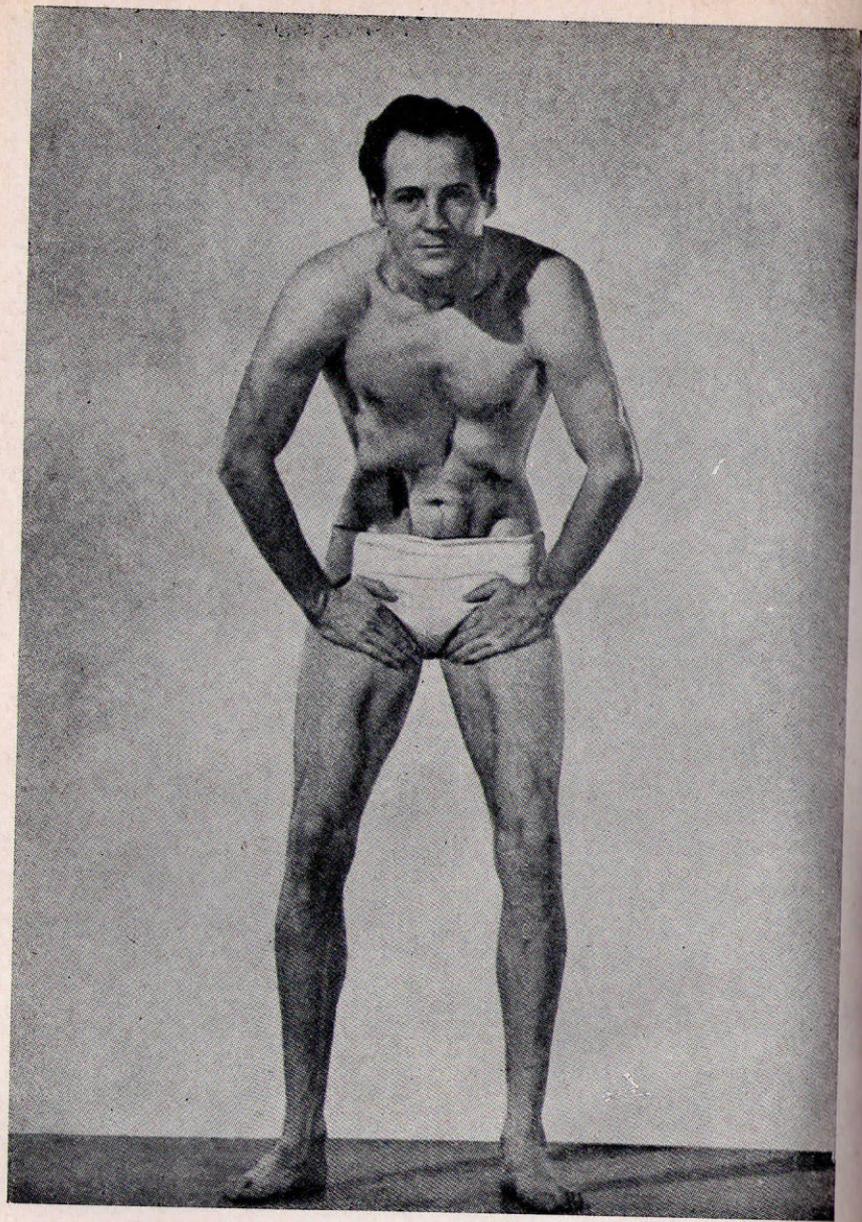
XXXI. — Padhahasthasana



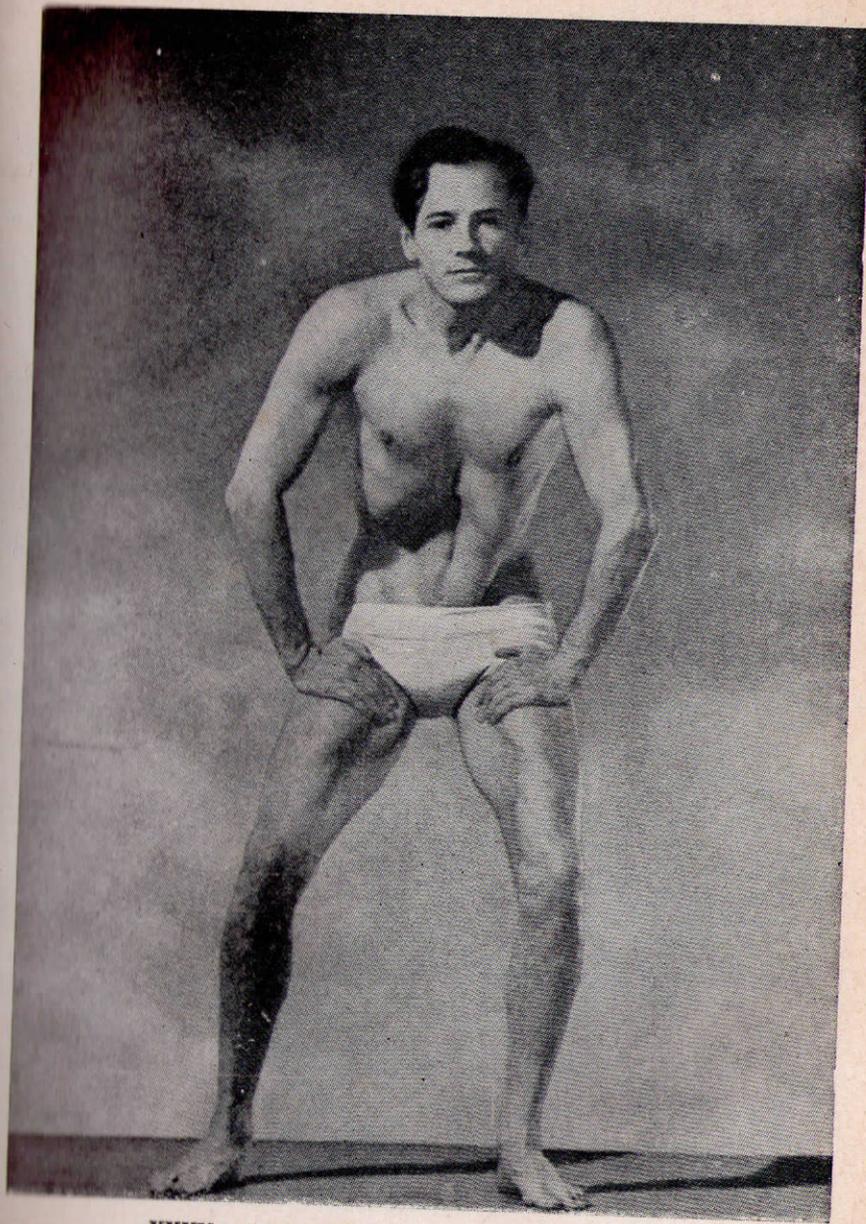
XXXII. — Uddiyana Bandha (*primer paso*)



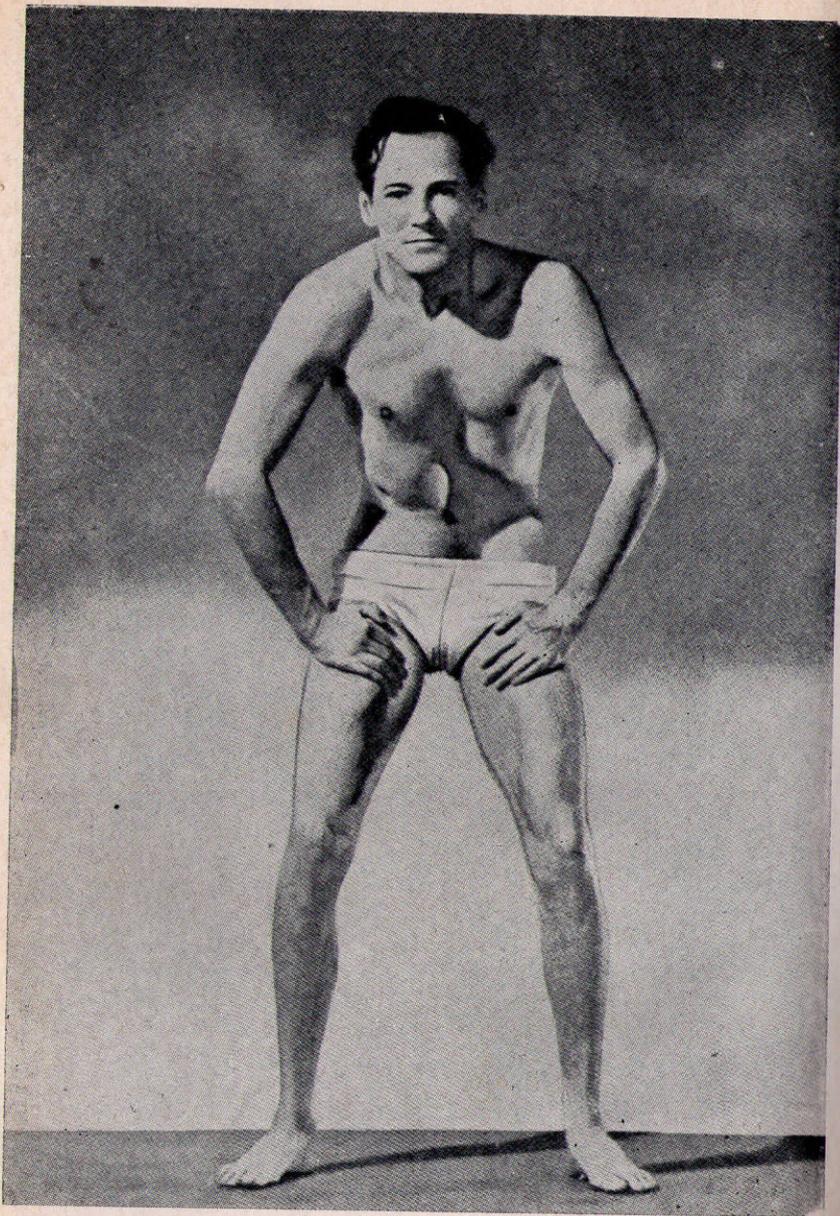
XXXIII. — Uddiyana Bandha (*segundo paso*)



XXXIV. — Nauli Madhyama (*aspecto central del nauli*)



XXXV. — Nauli Vama (*aspecto izquierdo del nauli*)



XXXVI. — Nauli Dakshina (aspecto derecho del nauli)

despertaba a las cuatro y limpiaba exhaustivamente el organismo, mediante dhauti²¹, neti²², y basti²³. Después de esto, practicaba uddiyana²⁴ y nauli²⁵. Estas dos prácticas las había estado haciendo diariamente por razones de salud general, y por lo tanto no se me presentó ningún problema al intentar practicarlas con el máximo número de repeticiones. Después practicaba la parada de cabeza²⁶, empezando con media hora. El ejercicio siguiente era el bhastrika²⁷. Empecé con un minuto, a un ritmo de un centenar de veces por minuto, y luego suspendía durante otro minuto, al cabo del cual espiraba lentamente y descansaba 30 segundos antes de iniciar la próxima vuelta. Cada semana aumentaba en un minuto la suspensión. Diez vueltas de este ejercicio constituían mi programa matinal.

Por lo general, antes de que me trajeran la comida, solía dar un corto paseo. Hasta el momento de reanudar

Vishnu; 11) oír música suave; 12) tendrá paciencia; 13) tendrá constancia; 14) practicará el perdón; 15) practicará las austeridades; 16) practicará las purificaciones; 17) practicará la modestia; 18) practicará la devoción, y 19) servirá a su guru.

"Cuando el aire entra al sol, ha llegado el momento para el yogui de ingerir sus alimentos (es decir, cuando el aliento corre por la pingala); cuando el aire entre a la luna, debe irse a dormir (es decir, cuando el aliento corre por el orificio izquierdo de la nariz, o ida). (El yoga pranayama) no debe ser practicado inmediatamente después de las comidas ni cuando uno está muy hambriento; antes de iniciar la práctica, debe ingerirse un poco de leche y manteca. Cuando se está ya bien afirmado en esta práctica, no es necesario observar estas restricciones. El practicante debe comer pequeñas cantidades por vez, pero con frecuencia, y debe practicar kumbhaka todos los días a las horas fijadas."

²¹ Ver antes, pág. 49.

²² *Ibid.*, pág. 58.

²³ *Ibid.*, pág. 55.

²⁴ *Ibid.*, pág. 61.

²⁵ *Ibid.*, pág. 64.

²⁶ *Ibid.*, pág. 40.

²⁷ *Ibid.*, pág. 67.

nuevamente mis prácticas, a las diez y media, dedicaba mis energías a los muchos estudios que habían sido asignados. Iniciaba la rutina del mediodía con la parada de cabeza por un período de 30 minutos más, y luego realizaba 10 series de bhastrika en la forma descrita. El resto del período se dedicaba a perfeccionar las asanas²⁸. Ésta es una práctica común de los yoguis, a fin de introducir una cierta variedad en su rutina. Mi comida principal me era traída después de este período.

Hasta las cuatro de la tarde, descansaba y leía. La rutina de la tarde se iniciaba con uddiyana y nauli; después practicaba la parada de cabeza por 30 minutos y realizaba otras 10 series de bhastrika. Cada semana añadía más tiempo a la parada de cabeza, hasta que llegué a sostenerme una hora durante cada sesión de ejercicios. Además, aumentaba el bhastrika en un minuto cada semana, hasta que pude realizar 120 golpes por minuto durante tres minutos continuos. Éste era mi límite. Continuaba aumentando la suspensión, hasta que pude mantenerla por cinco minutos y prescindir del resto de los pocos segundos que aún mantenía entre las series.

Como una preparación para practicar la contemplación, mi maestro me recomendó lo que se suele llamar “el ejercicio de la vela”, que debía realizar todas las noches antes de acostarme²⁹. Ésta es una técnica sencilla, que

²⁸ *Ibid.*, pág. 27.

²⁹ En el *Gheranda Samhita*, vi, 1-22, se describen tres formas diferentes de contemplación: “La dhyana o contemplación es de tres clases: vulgar, luminosa y sutil. Cuando se contempla una figura determinada (como la del guru propio o la de la deidad personal) ésta es la contemplación vulgar, o sthula; cuando se contempla a Brahman o la Prakrti, como una masa de luz, esto se llama la contemplación jyoti; cuando se contem-

busca crear una imagen demorada en la retina, la cual debe ser observada con atención fija, hasta que desapa-

pla a Brahman como Bindu, y a la fuerza Kundali, esto es la sukshma, o contemplación sutil.

”1. *STHULA DHYANA*. Después de cerrar los ojos, contemple el yogui el mar de néctar en la región del corazón: en el medio de ese mar hay una isla de piedras preciosas, cuyas arenas mismas están hechas de diamantes y rubies pulverizados. Por todos lados hay árboles kadamba, cargados de fragantes flores; junto a estos árboles, como una franja, se ve una fila de árboles en flor, que pueden ser malati, mallika, jati, kesara, champaka, parijata y padma, y la fragancia de estas flores se difunde por todas partes. En medio de este jardín, el yogui ha de imaginar que se levanta un hermoso árbol Kalpa, con cuatro ramas que representan los cuatro Vedas, y que está lleno de flores y de frutos. Los moscardones zumban a su alrededor, y cantan los cuclillos. Debajo de ese árbol el yogui ha de imaginar un suntuoso suelo de piedras preciosas, y sobre ellas un rico trono con joyas engarzadas, y en ese trono estará sentada su deidad particular, en la forma enseñada por el guru. Contemple el practicante la forma apropiada, los ornamentos y el vehículo de esa deidad. La constante contemplación de esta forma se llama strula dhyana.

”Otro procedimiento: Imagine el yogui que en el pericarpio del gran loto de mil pétalos (el cerebro) hay un loto más pequeño, que tiene doce pétalos, su color es blanco, muy luminoso, con doce letras bija, que se llaman ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha, phrem. En el pericarpio de este loto más pequeño hay tres líneas que forman un triángulo— a, ka, tha; los tres ángulos se llaman ha, la, ksha: y en el medio de este triángulo está el Pranava Om. Contemple entonces la hermosa sede, en donde están Nada y Bindu. En ese sitio hay dos cisnes y un par de sandalias de madera. Contemple allí el yogui a su guru deva, que tiene tres brazos y tres ojos, y está vestido con ropas blancas, y puras, ungido con unguento blanco de sándalo, y cubierto de guirnaldas de flores blancas; a la izquierda de la deidad está shakti, de color rojo sangre. Contemplando de este modo al guru, se logra la sthula dhyana.

”2. *JYOTIRDHYANA*. Te he hablado ya del sthula dhyana. Atiende ahora a la contemplación de la luz, por medio de la cual obtiene el triunfo el yogui y ve a su Yo. En el muladhara está Kundalini, en forma de serpiente. El jivatman es allí como la llama de una lámpara. Contempla esta llama como si fuera el Brahman luminoso. Esto es el tejodhyana o jyotirdhyana.

”Otro procedimiento: en medio de las cejas, sobre el manas, está la luz del Om. Contemple el yogui esta llama. Éste es otro método para contemplar la Luz.

”3. *SUKSHMA DHYANA*. ¡Oh, Chanda! Tú has oído ya hablar del tejodhyana. Escucha ahora la descripción del sukshma dhyana. Cuando

rece. Se coloca una vela encendida a unas 18 pulgadas de distancia y al nivel de los ojos, y se mira fijamente la llama hasta que brotan las lágrimas. Entonces se cierran los ojos con las palmas de la mano ahuecadas y se examina la imagen mental. El problema consiste en mantener quieta a la imagen. Se permite mover la imagen hacia atrás y hacia delante, pero no se debe mover ni hacia los lados, ni hacia arriba o abajo. La razón del empleo de esta práctica es el de la similaridad que existe entre la post-imagen producida de esta manera y la "luz del cuerpo" en la teoría del yoga. Eventualmente, se supone que una luz similar habrá de aparecer sin ayuda de la vela. En vez de trabajar sobre los sonidos del cuerpo, como recomendaba el texto, mi maestro prefirió la concentración de la mente sobre las luces interiores del cuerpo ³⁰.

por una gran suerte se despierta la Kundali, ésta se une con el Atman y abandona el cuerpo por las puertas de los ojos, y se divierte caminando por el camino regio. No puede ser vista a causa de su sutileza y su gran variabilidad. Sin embargo, el yogui alcanza el triunfo mediante la práctica de la shambavi mudra, es decir, mirando fijamente el espacio, sin pestañear. (Entonces podrá ver el sukshma sharira.) Esto se llama el sukshma dhyana, difícil de alcanzar por los mismos devas, pues es un gran misterio.

"La contemplación de la Luz es cien veces superior a la contemplación de la Forma, y cien mil veces superior a tejodhyana es la contemplación del sukshma. ¡Oh, Chanda! De esta manera te he dado cuenta del dhyana yoga un conocimiento muy valioso, pues mediante él se alcanza la percepción directa del Ser. Por eso es exaltado el dhyana."

³⁰ *Siva Samhita*, v, 22-6: "Tápese las orejas con los pulgares, los ojos con los índices y los hoyos de la nariz con los dedos mayores. Con el resto de los cuatro dedos hágase presión sobre el labio superior y el inferior. El yogui que ha encerrado de esta manera, firmemente, el aire, ve a su alma en forma de luz. Cuando se ve, sin obstrucciones, esta luz, aunque sólo sea un momento, uno se ve libre de pecado y alcanza el fin más alto. El yogui libre de pecado y que practica esto continuamente, olvida sus cuerpos físico, sutil y causal y se vuelve uno con su alma. El que lo practica en secreto, se absorbe en el brahman, aunque haya estado dedicado a obras pecaminosas. Esto debe mantenerse en secreto; esto pro-

Durante el primer mes, el acento se puso en el aspecto físico del entrenamiento, sin preocuparse por el mental. Se me dijo que hasta el momento en que hubiera desarrollado la suspensión del aliento hasta los tres minutos, por lo menos, nada importante podía realizarse. El propósito último es el de lograr un vacío mental tan absoluto que las luces del cuerpo habrán de aparecer. A fin de prepararme para esto, se me enseñó un procedimiento sencillo. Los ojos se dan vuelta hacia atrás, dejando que los párpados encuentren una posición descansada, por lo general ligeramente abiertos y dejando ver un poco del blanco del ojo. La mente se concentra en el espacio entre las cejas ³¹. Al cabo de cierto tiempo, esta postura se vuelve cómoda para los ojos y para la mente.

En el segundo mes hacen su aparición las luces. Al principio, la cosa es bastante parecida a la experiencia de mirar por un kaleidoscopio, pero esta condición pasó rápidamente, y quedaron los colores simples, brillantes y

duce inmediatamente convicción; esto brinda el nirvana a la humanidad. Éste es el yoga más amado. Mediante la práctica gradual de este yoga, el yogui empieza a oír los sonidos místicos (nadas)."

³¹ Comparar *Hatha Loga Pradipika*, iv, 38: "Fijar la mirada sobre la luz (que se ve en la punta de la nariz) y levantar un poco las cejas, con la mente en estado de contemplación, como antes (en la Shambhavi mudra, pensando interiormente en Brahman, aunque con la mirada dirigida al exterior aparentemente). Esto habrá de crear el unman avastha inmediatamente." Ver también 39-40: "Algunos son devotos de los Vedas, otros de un nigama, otros están tomados por la Lógica, pero ninguno conoce el valor de la taraka mudra, que permite a un hombre atravesar el océano de la existencia. Con una mente calma y tranquila, con los ojos semicerrados, con la mirada fijada en la punta de la nariz, tapando la ida y la pingala y sin pestañear, el que puede ver la luz que es el todo, la semilla, el gran Tattvam, entero, brillante, se aproxima a Él, que es el gran objeto. ¿Qué sentido tiene seguir hablando?"

radiantes³². Entonces se presentó la “luz blanca”, a la cual se hace referencia con tanta frecuencia. Esto fue un fenómeno interesante. A veces, la luz era casi eneguedora. Sin embargo, nunca duró mucho tiempo. Este era el primer paso. Se me dijo que debía “trabajar” esta luz, observándola y tratando de retenerla, pero que habría de desaparecer tan misteriosamente como había aparecido. Se me dijo que ésta no era la luz de la kundalini. Usando una analogía tomada de la naturaleza, mi maestro me dijo que esta luz era comparable al resplandor luminoso de electricidad estática que se ve en las tormentas del desierto, mientras que la luz de la kundalini era semejante al relámpago mismo, y había de aparecer de manera similar.

Una técnica para lograr la aparición de estas luces a voluntad me fue dada, y recibe el nombre de shambhavi mudra. Este método se describe en el texto.

“Los Vedas y los Shastras son como vulgares mujeres públicas. Pero la Shambhavi mudra es única y se encuentra resguardada como una dama honesta. Buscando a Brahma interiormente, y manteniendo la vista dirigida hacia los objetos exteriores, sin pestañear, se practica la shambhavi mudra, escondida en los Vedas y en los Shastras. Cuando el yogui permanece atento interiormente a Brahma, con la mente y el prana absortos, con la mirada constante, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada ni afuera, ni abajo, ni encima, esto se llama shambhavi mudra, que se aprende gracias a un guru. En esta condición se produce la manifestación de la gran

³² Los colores de las luces eran azul, amarillo, rojo y blanco.

Shambhu (Shiva) tattva (esencia), que no es ni shunya ni ashunya (ni vacía ni no vacía)”³³.

Empleando esta técnica pude eventualmente ver esta luz blanca, manteniendo los ojos plenamente abiertos en el medio del día. La mente parecía haberse borrado totalmente, y nada existía fuera de esta luz brillante. Al cabo de cierto tiempo no fue un problema para mí hacerla aparecer a voluntad, estuviera yo sentado o caminando. Frecuentemente practicaba esto durante mi paseo de la mañana³⁴. Otra práctica recomendada para producir este efecto, y que me dio buenos resultados, se conoce como “el hombre de la sombra”.

³³ *Hatha Yoga Pradipika*, iv, 34-6. Comparar *Gheranda Samhita*, iii, 64-7: “Fijad la mirada entre las cejas y concentraos en el que existe por sí mismo. Esto es el shambhavi, secreto entre todos los tantras. Los Vedas, las Escrituras, los Puranas, son como mujeres públicas, pero este shambhavi debe ser resguardado como una dama de familia respetable. El que conoce este shambhavi es como el Adinatha, es Narayana, es Brahma, el Creador. Maheshvara ha dicho: En verdad, en verdad os digo, el que conoce el shambhavi es Brahman. No hay duda de ello.”

³⁴ Ver *Siva Samhita*, v, 15-21: “La imprecación de pratika (la sombra) brinda al devoto los objetos vistos, así como los invisibles; sin duda, la sola vista de pratika purifica a un hombre. Sobre un cielo claro, iluminado por el sol, mirad con mirada fija vuestro divino reflejo; aunque lo veáis tan sólo un segundo en el cielo, estáis viendo a Dios. El que ve diariamente su sombra en el cielo, aumentará sus años y nunca morirá de muerte accidental. Cuando la sombra se ve plenamente reflejada en el ámbito del cielo, se obtiene la victoria y, al conquistar el vayu, se puede ir a cualquier parte.

”Manera de hacer la invocación: Al salir el sol, o la luna, fije el yogui con constancia la mirada en el pescuezo de la sombra que arroja. Al cabo de cierto tiempo mire al cielo; si ve una sombra plena y gris en el cielo, esto es una señal auspiciosa. El que practica siempre esto y conoce el paramatman se vuelve plenamente feliz por obra de su sombra. En el momento de iniciar un viaje, de casarse o emprender una obra auspiciosa, o cuando se está en aprietos, esta práctica es muy útil. Esta invocación a la sombra destruye los pecados y aumenta la virtud. El que la practica constantemente empieza a ver dentro de su corazón, y el yogui que persiste obtiene la liberación.”

Estas luces son llamadas "luces táttvicas" y se dice que representan las energías que corren por los respectivos centros nerviosos, conocidos como los "chakras"³⁵. Con el tiempo, dicen, es posible tener tal control del sistema nervioso que puede lograrse la aparición de cualquier luz y su mantenimiento por un período determinado de tiempo. El control se logra con la permanencia de una luz tras otra durante un tiempo no menor de una hora. Por lo general, sólo se trabaja con la luz blanca, y de esta manera se logra la aparición de la luz de la kundalini. Para contribuir a la manifestación de la luz de la kundalini, se utilizan las varias mudras que he descrito.

En esta etapa se subraya el aspecto mental del yoga y las distintas técnicas usadas para lograr la absorción de la mente en la luz. Uno de los métodos consiste en una serie de mudras mentales, conocidas como "dharanas"³⁶,

³⁵ Ver *The Serpent Power*, de Arthur Avalon. En esta obra se trata exhaustivamente el tema en el capítulo sobre los "Centros".

³⁶ Se describen en el *Gheranda Samhita*, iii, 68-81: "Ya se ha explicado el shambhavi. Oíd ahora lo que se dice sobre los cinco dharanas. Después de aprender estos cinco dharamas, ¿qué no puede realizarse en este mundo? Mediante esta práctica, el cuerpo humano puede visitar y volver a visitar a Svargaloka, puede ir adonde quiere, tan rápidamente como el pensamiento, puede adquirir la facultad de moverse por los aires. (Estos cinco dharanas son: Parthivi (terrestre), Ambhasi (acuático), Vayavi (aéreo), Agneyi (ígneo) y Akashi (etéreo)).

"PARTHIVI: El parthivi-tattva tiene el color del oropimento (amarillo), la letra "la" es su símbolo secreto o semilla, su forma es cuadrangular, y Brahman es su deidad tutelar. Colocad esta tattva en el corazón y fijad mediante kumbhaka el prana-vayu y la chitta durante un período de dos horas y media. Esto se llama adho-dharana. Mediante este dharana, se conquista la Tierra, y ningún elemento terrestre puede dañarnos; esto produce constancia. El que practica diariamente este dharana se vuelve semejante al conquistador de la muerte, y camina sobre la tierra como un adepto.

"AMBHASI: El tattva del agua es blanco como la flor kunda, o una conchilla, o la luna. Su forma es circular como la de la luna, la letra "va"

formas de concentrar la mente que se utilizan frecuentemente en conjunción con ritos y rituales que ayudan a la obtención, en el grado más alto posible, de la abstracción mental.

es la semilla de su ambrosía y Vishnu es su deidad tutelar. Mediante el yoga, determinad el tattva del agua en el corazón y fijad así el prana con la chitta (la conciencia) durante dos horas y media, practicando kumbhaka. Éste es el dharana del agua, el destructor de todas las penas. El agua no puede dañar a quien lo practica. Este Ambhasi es una gran mudra: el yogui que lo conoce nunca encontrará la muerte, ni siquiera en las aguas más profundas. Debe ser mantenido en riguroso secreto. Al revelarlo, se pierde su poder; os digo la verdad.

"AGNEYI: El tattva del fuego está situado en el ombligo, y su color es rojo como el insecto Indra-gopa, su forma es triangular, su semilla es "ra" y su deidad tutelar es Rudra. Es refulgente como el sol y confiere el triunfo. Fijad el prana junto con la chitta sobre este tattva durante dos horas y media. Esto se llama el dharana del fuego, el destructor del miedo a una muerte atroz. El fuego nada podrá contra este yogui. Aunque arrojen al practicante a las llamas, la virtud de este mudra le permitirá seguir vivo, sin temor a la muerte.

"VAYAVI: El tattva del aire es negro como el unguento para los ojos (colirio), la letra "ya" es su semilla e Ishvara es su deidad tutelar. Este tattva está lleno de cualidad sátvica. Fijad el prana y la chitta durante dos horas y media sobre este tattva. Éste es el vayavi dharana. Mediante este dharana, el practicante llega a caminar por los aires. No debe ser enseñado ni al malvado ni a quien carece de fe. Al hacer tal cosa, se pierde la virtud, ¡oh, Chanda!, te digo la verdad.

"AKASHI DHARANA: El tattva del éter tiene el color del agua de mar pura, "ha" es su semilla y su deidad tutelar es Sadashiva. Fijad el prana junto con la chitta en este tattva. Éste es el dharana del éter, que abre las puertas de la emancipación. El que conoce este dharana es un yogui verdadero. La muerte y la vejez no se acercarán a él, y no perecerá en la pralaya (disolución del universo al terminar un ciclo mundial)."

Comparar *Siva Samhita*, v, 43-51: "(Diversas clases de dharana.) Siéntese el yogui en padmasana y fije la atención en la cavidad de la garganta. Coloque la lengua sobre la base del paladar; con este procedimiento logrará extirpar el hambre y la sed. Debajo de la cavidad de la garganta está una hermosa nadi, llamada kurna; cuando el yogui fija su atención en ella, adquiere una gran concentración sobre el principio pensante (chitta). Cuando el yogui piensa constantemente que tiene un tercer ojo (el ojo de Shiva) en el medio de la frente, percibe entonces un fuego brillante como un relámpago. Contemplando esta luz todos los pecados son destruidos y hasta la persona más malvada obtiene el objetivo más elevado.

Mi retiro terminó con una ceremonia que ocasionalmente se emplea para establecer firmemente la experiencia interna de la absorción de la mente en estas luces. Una ceremonia que, por lo tanto, tiene cierta relación con los dharanas. Los detalles de esta ceremonia, aunque no son importantes para el yogui, pueden tener interés para el lector occidental. Me interesé en este determinado rito porque había oído hablar de él. Mi maestro estaba muy adiestrado en las técnicas de ejecución de diversos ritos, y tuvo la gentileza de darme una oportunidad de tener esta experiencia. Por lo general, los yoguis no recomiendan estos procedimientos; sin embargo, admiten que son apropiados para las personas que no tienen la capacidad de practicar el yoga. En los primeros años de su aprendizaje, mi maestro había pasado por un período en el cual había sido un devoto de los ritos y rituales, pero más adelante había encontrado un maestro que lo había sacado de este "callejón sin salida" espiritual. Desde ese momento, no había tenido nada que ver con las ceremonias, salvo cuando debía practicarlas para algún estu-

Si el yogui experimentado piensa en esta luz día y noche, ve siddhas (adeptos) y sin duda podrá conversar con ellos. El que contempla a shunya (vacío o espacio) mientras camina o está de pie, mientras sueña o está despierto, se vuelve etéreo y queda absorbido en el chid akasha. El yogui que desea el triunfo debe alcanzar siempre este conocimiento; mediante el constante ejercicio se convierte en igual a mí; mediante la fuerza de este conocimiento se convierte en el amado de todos. Después de conquistar todos los elementos y verse libre de todas las esperanzas y las conexiones mundanales, el yogui que está sentado en padmasana fija su mirada en la punta de la nariz, aquietta su mente y adquiere el poder espiritual llamado khechari. El gran yogui contempla la luz, pura como la montaña sacra (Kailas) y mediante la virtud de este ejercicio se convierte en el señor y el guardián de la luz. Después de extenderse sobre el suelo, ha de contemplar esta luz; al proceder así, destruirá su fatiga y su cansancio. Mediante la contemplación de la parte posterior de su cabeza, el yogui se convierte en el conquistador de la muerte."

dante de cuando en cuando. Pero mi maestro puso en claro que no hay ninguna ceremonia que pueda despertar a la kundalini. Todas las experiencias que se obtienen en estas prácticas son puramente mentales, no reales, mientras que el despertar de la kundalini produce —ésta es la creencia— un cambio fisiológico real en el cuerpo.

Como preparación para la ceremonia, ayuné durante 24 horas y dirigí mis meditaciones en el sentido deseado, para obtener la actitud mental requerida. A las 10 de la noche comencé la adoración preliminar que se practica con el fin de despertar el corazón. Antes de entrar al templo, me bañé, lo que formaba parte de los ritos de purificación. A la entrada del templo hice acto de humildad y dibujé en el suelo un triángulo, un círculo y un cuadrado, cada uno dentro del otro. En el centro deposité mi recipiente de agua bendita y adoré el fuego, el sol y la luna, echando perfumes y flores fragantes al agua, mientras repetía los mantras que me habían sido dados y realizaba varios gestos con las manos. Estos gestos de las manos se llaman "mudras", simbolizan diversas actitudes de la mente y no deben ser confundidos con las prácticas que llevan el mismo nombre. Todos los detalles del ritual me habían sido dados en ocasiones previas.

Después de hollar el umbral sabrado con el pie izquierdo, rocé levemente el marco de la puerta con mi hombro izquierdo. Empecé por realizar un acto de adoración ante la deidad tutelar. En el lugar que me había sido reservado salpiqué el suelo con agua y practiqué *trataka*³⁷ mientras repetía los mantras. Antes de ocupar mi asiento, hice unas salpicaduras para eliminar todos los

³⁷ Ver antes, pág. 48.

obstáculos celestiales y golpeé el suelo tres veces con el talón para suprimir los obstáculos de la tierra. Después de quemar sándalo, alcanfor y azafrán, tracé un rectángulo para mi asiento y dentro de él un triángulo, al cual cubrí con un felpudo. Adopté la postura padmasana y me senté de cara al norte. Durante todos estos ritos preliminares mi guru permanecía inmóvil, repitiendo los mantras ³⁸.

³⁸ La importancia que atribuyen a los mantras ciertas escuelas de pensamiento se expresa en el *Siva Samhita*, v, 188-204: "Ahora os he de describir la mejor de las prácticas, el japa (repetición) del mantra: mediante esta repetición se obtiene la felicidad en este mundo y en el de más allá. Conociendo este mantra, el más alto de todos, el yogui obtiene sin duda el éxito (siddhi). Esto proporciona poder y placer al yogui elegido. En el loto de cuatro pétalos muladhara está el bija (semilla) del lenguaje, brillante como el relámpago (es decir, la sílaba "aim"). En el corazón está el bija del amor, hermoso como el bandhuka. En el espacio entre las dos cejas (es decir, en el loto ajna) está el bija de shakti, brillante como decenas de millones de lunas. Estas tres semillas deben mantenerse en secreto, pues proporcionan el goce y la emancipación. El yogui debe repetir estos tres mantras y debe procurar obtener el éxito. Debe aprender este mantra de su guru, debe repetirlo sin demasiada lentitud y sin demasiada prisa, manteniendo a la mente libre de toda duda y comprendiendo la relación mística que existe entre las letras del mantra. El yogui sabio, fijando su atención seriamente en este mantra, ejecuta todos los deberes asignados a su casta, realiza los cien mil homas (sacrificios del fuego) y repite luego este mantra trescientas mil veces en presencia de la diosa Tripura. Al terminar esta repetición sagrada (japa) el yogui sabio debe realizar el homa en un hueco de forma triangular, con azúcar, leche, manteca y la flor de karavi (adelfa). Realizando este homa-japa-homa, la diosa Tripura Bhairavi, que ha sido previamente propiciada por el mantra citado, se siente halagada y concede todos sus pedidos al yogui. Después de dar satisfacción al guru, y haber recibido este elevadísimo mantra en la forma conveniente y haberlo repetido del modo señalado, con la mente concentrada, hasta los que están más cargados de karmas anteriores logran el triunfo. El yogui que ha controlado sus sentidos repite este mantra cien mil veces y alcanza el poder de atraer a otros. Repitiéndolo doscientas mil veces, puede controlar a todas las personas que se acercan a él con tanta libertad como mujeres que van de peregrinación. Le dan todo lo que poseen y siempre quedan bajo su control. Repitiendo este mantra trescientas mil veces, todas las deidades tutelares de las esferas, y la esfera misma, quedan bajo su dominio; repitiéndolo seiscientas mil veces, se con-

La ofrenda que yo debía hacer a la deidad que simbólicamente residía dentro de mi corazón debía ser purificada. Esto se realizó mediante el recitado de mantras siete veces, mientras hacía diversos gestos con las manos. Antes de beber la ofrenda, debía recitar mantras en homenaje a kundalini. Después de beber, hice una reverencia a mi guru, colocando las manos cruzadas en primer término sobre mi oreja izquierda, y luego sobre mi oreja derecha y, por último, en la mitad de la frente, después de lo cual me senté unos cuantos minutos en meditación silenciosa. Colocando los artículos de adoración a mi derecha y el vino a mi izquierda, hice a mi alrededor un círculo de agua. Para lograr una mayor protección de los espíritus malignos me rodeé mentalmente de un muro de fuego simbólico. Después purifiqué las palmas de las manos, frotándolas con una flor que había sido untada en pasta de sándalo. Me libré de ella arrojándola sobre mi hombro izquierdo. El último acto de protección con-

vierte en un vehículo de poder-sí: en el protector del mundo, rodeado de servidores. Repitiéndolo un millón doscientas mil veces, los señores de Yakshas, Rakshas y los Nagas se ponen bajo su mando; todos obedecen constantemente sus órdenes. Repitiéndolo un millón y medio de veces, los siddhas, los vidyadharas, los gandharvas, las apsaras, quedan bajo el poder del yogui; no hay ninguna duda de ello. El yogui logra inmediatamente el conocimiento de todo lo que se oye y todo lo que existe. Repitiéndolo un millón ochocientos mil veces, el yogui, con su cuerpo material, puede levantarse del suelo, logra tener en verdad un cuerpo luminoso, se pasea por todo el universo, dondequiera que sea, ve los poros de la Tierra, es decir, ve los espacios y las moléculas que forman a esta tierra sólida; repitiéndolo dos millones ochocientos mil veces, se convierte en el señor de los vidyadharas, el sabio yogui se convierte en kamarupi (es decir, puede adoptar la forma que guste). Repitiéndolo tres millones de veces, el yogui se vuelve el igual de Brahma y de Vishnu, se convierte en un Rudra. Con seis millones de repeticiones, con ochenta millones de repeticiones, se convierte en el gozador universal. Con una repetición de diez millones el gran yogui queda absorbido en el Parama Brahman. Un practicante de esta clase se encontrará muy difícilmente en los tres mundos."

tra los malos espíritus consistió en dar capirotaos con los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda en dirección a cada uno de los cuatro puntos cardinales.

El objetivo principal de esta ceremonia consiste en seguir mentalmente el orden cósmico de la disolución³⁹ de los elementos del complejo humano, hasta que la mente se absorbe en lo que se conoce como el "principio univer-

³⁹ La absorción de los distintos elementos está examinada en el *Siva Samhita*, i, 78-88: "La tierra se vuelve sutil y se disuelve en el agua; el agua se disuelve en el fuego; el fuego se funde del mismo modo en el aire; (sic) es absorbido por el éter, y el éter se resuelve en avidya (ignorancia), el aire que se confunde con el Gran Brahma. Estas dos fuerzas, vikshepa (la energía hacia afuera) y avarana (la energía transformadora), tienen gran potencia y su forma es la de la felicidad. La Gran Maya, cuando es no inteligente y material, tiene los tres atributos (sattva-ritmo, rajas-energías, tamas-inercia). La forma no inteligente de Maya, cubierta por la fuerza avarana (ocultamiento) se manifiesta como el universo en virtud de la naturaleza de la fuerza vikshepa. Cuando la avidya tiene un exceso de tamas, se manifiesta como durgha; la inteligencia que preside sobre ella se llama Ishvara. Cuando la avidya tiene un exceso de sattva, se manifiesta como la hermosa Lakshmi; la inteligencia que preside sobre ella se llama Vishnu. Cuando la avidya tiene un exceso de rajas se manifiesta como el sabio Saraswati; la inteligencia que preside sobre ella es conocida como Brahma. Los dioses como Shiva, Brahma, Vishnu, etc., son vistos todos en el gran Espíritu; los cuerpos y todos los objetos materiales son los diversos productos de la avidya. El sabio ha explicado así la creación de los mundos: tattvas (elementos) y no tattvas (no elementos) se producen así y no de otro modo. Todas las cosas son vistas como finitas, etc., es decir, dotadas de cualidades, etc., y surgen así diversas distinciones a consecuencia de las palabras y los nombres; pero no existe una diferencia real. Por lo tanto, las cosas no existen; el Uno, grande y glorioso, que las manifiesta, es lo único que existe; aunque las cosas son falsas e irreales, parecen —por ser un reflejo de lo real— reales por el momento. El Ente Uno, feliz, pleno y en todas partes, es lo único que existe, y nada más. El que comprende esto en forma constante se ve libre de la muerte y del miedo a la rueda del mundo. Cuando mediante el conocimiento de que todo es una percepción ilusoria (aropa) y la refutación intelectual (apavada) de otras doctrinas, se comprende que este universo se disuelve en el Uno, entonces existe sólo ese Uno y nada más: esto es comprendido claramente por la mente."

sal de la inteligencia". Se supone que esto es un simulacro del proceso que se produce al morir. Se cree que si un individuo puede obtener un control suficiente sobre las fuerzas sutiles de la naturaleza, que le permita regular efectivamente el movimiento de estos elementos revelados por las distintas luces que aparecen ante la mente cuando los ojos están cerrados, este individuo puede "conquistar la muerte".

A fin de favorecer este proceso de disolución cósmica, se me dieron instrucciones mentales de despertar la fuerza de la kundalini mediante una práctica del pranayama, mientras mi maestro recitaba los mantras ideados para ayudar a mi imaginación. Durante cada suspensión, yo rehacía mentalmente el proceso de sacudimiento de esta fuerza latente, llevándola a través de todos los respectivos centros, hasta que se unía con la conciencia universal. En cada etapa, la experiencia emocional se intensificaba, hasta que finalmente perdí la conciencia del medio externo y con los ojos enteramente abiertos no pude ver nada más que una brillante luz. Sobrevino una condición extática que me resulta difícil describir. Por último se alcanzó un punto culminante y el trance empezó a decrecer lentamente, y apareció la conciencia normal. La última etapa consistió en el proceso inverso: desenvolver la entidad individual mentalmente de acuerdo a las líneas de la creación cósmica⁴⁰ y devolver la fuerza de la kun-

⁴⁰ El orden de la creación cósmica se examina en *Siva Samhita*, i, 69-77: "El Señor quiso crear a sus criaturas; de su voluntad surgió la Avidya (la ignorancia), la madre de este falso universo. Se produce la conjunción entre el puro Brahma y Avidya, de la cual surge Brahma, y del cual surge el Akasha. Del Akasha surgió el aire; del aire surgió el fuego; del fuego, el agua; y del agua proviene la tierra. Éste es el orden de las emanaciones sutiles. A partir del éter, el aire; a partir del aire y

dalini a su sede en la base de la columna vertebral. La totalidad de la experiencia es mental y nada tiene que ver con el samadhi, que es un fenómeno que se produce cuando la kundalini está realmente despierta. Éste es un estado de ánimo creado por la ceremonia⁴¹; se me dijo que para lograr la última finalidad del samadhi debía continuar con mis prácticas de yoga.

Un error popular consiste en creer que, si se quiere practicar el yoga, uno debe “dejar el mundo” y vivir en un santuario escondido, aislado de todo contacto humano. El *Siva Samhita* termina con la siguiente declaración:

“Por lo tanto, los yogis deben ejercitarse en el yoga de acuerdo a las reglas de la práctica. El que está satisfecho de lo que obtiene, el que retiene sus sentidos y, siendo un dueño de casa, no está absorbido por los deberes domésticos, obtiene realmente la emancipación mediante la práctica del yoga. Hasta los grandes propietarios logran el éxito mediante el japa si cumplen debidamente con los

el éter combinados, el fuego; de la triple composición de éter, aire y fuego, proviene el agua; y de la combinación del éter, el aire, el fuego y el agua se ha producido la Tierra (grosera). La cualidad del éter es el sonido; la cualidad del aire es el movimiento y el contacto. La forma es la cualidad del fuego y el gusto es la cualidad del agua. El olor es la cualidad de la tierra. Esto no puede negarse. Akasha tiene una sola cualidad; el aire tiene dos; el fuego tiene tres; el agua tiene cuatro, y la tierra tiene cinco cualidades, o sea: sonido, tacto, gusto, forma y olor. Esto ha sido declarado por los sabios. La forma es percibida mediante la visión, el olor por medio del olfato, el gusto se percibe con la lengua, el tacto con la piel y el sonido por medio del oído. Éstos son, en verdad, los órganos de la percepción. De la Inteligencia proviene todo este universo, móvil e inmóvil; la existencia de éste puede deducirse o no, pero el Uno, que es la Inteligencia Total, existe.”

⁴¹ Para un examen más detallado de los ritos tántricos, véase las obras de Sir John Woodroffe (Arthur Avalon), *The Principles of Tantra*, vols. I-II, “La gran liberación”, “Shakti y Shakta” y “La guirnalda de las letras”.

deberes del yoga. Por lo tanto, un dueño de casa debe ejercerse en el yoga (su riqueza y las condiciones de su vida no son para ello obstáculos). Viviendo en una casa con mujer e hijos, pero libre de toda atadura a ellos, practicando el yoga en secreto, un dueño de casa logra señales de éxito (que lentamente coronan sus esfuerzos) y siguiendo de tal modo mis enseñanzas habrá de vivir para siempre feliz y contento”⁴².

Sin embargo, el texto señala que resulta conveniente mantener el conocimiento de los propios esfuerzos para uno mismo, pues el yoga no ha sido creado para los salones. “El yogui que desea el éxito debe mantener como un estricto secreto al Hatha Yoga. El Hatha Yoga resulta fructífero cuando se mantiene secreto, pero pierde su poder cuando se lo revela”⁴³.

Cualesquiera conclusiones que yo extraiga de mis experiencias serían necesariamente hipotéticas, y de todos modos no son parte legítima de este informe; por lo tanto, debo decir que durante mis estudios de la ciencia del yoga

⁴² *Siva Samhita*, v, 210-12. Un comentario similar se hace en otra sección, 185-7. “Practique el yogui esto en secreto, libre de la compañía de los hombres, en un lugar retirado. En consideración a las apariencias, puede permanecer en sociedad, pero no debe poner su corazón en ella. No debe renunciar a los deberes de su profesión, de su casta o de su rango, pero debe realizar esto tan sólo como un instrumento del Señor, sin prestarles ningún pensamiento. Procediendo de este modo, no se comete pecado. Hasta el señor de su casa (grihastha) siguiendo sabiamente este método puede alcanzar el triunfo; no hay ninguna duda de ello. Permaneciendo en el medio de su familia y cumpliendo los deberes de un dueño de casa, el que está libre de méritos y faltas, y que controla sus sentidos, logra la salvación. El dueño de casa que practica el yoga no se ve afectado por los pecados, y si para proteger a la humanidad debe cometer algún pecado, éste no lo contamina”.

⁴³ *Siva Samhita*, v, 207. Comparar *Hatha Yoga Pradipika*, i, 11; véase una descripción en la pág. 21.

he descubierto que éste no posee ninguna magia, no practica ningún milagro y no revela nada sobrenatural. En cada etapa se me dijo qué debía practicar si quería conocer los secretos del yoga; de tal modo que no puedo hacer nada mejor, al terminar, que repetir nuevamente las palabras del texto. "Así como el conocimiento de los alfabetos nos permite, mediante la práctica, dominar todas las ciencias, la práctica plena del adiestramiento (físico) nos permite adquirir el Conocimiento de lo Verdadero". He relatado aquí fielmente el adiestramiento al cual me sometí; pero el "Conocimiento de lo Verdadero", por su misma naturaleza, tiene que ser un misterio.

LISTA DE LAS ILUSTRACIONES

Padmasana (*postura del loto*)

- I. Sarvañgasana (*descanso sobre los hombros*)
- II. Matsyasana (*postura del pez*)
- III. Halasana (*postura del arado*)
- IV. Halasana (*con extensión plena*)
- V. Halasana (*otra variación*)
- VI. Paschimottanasana (*postura posterior extendida*)
- VII. Maha Mudra
- VIII. Mayurasana (*postura del pavo real*)
- IX. Mayurasana (*otra variación*)
- X. Shalabhasana (*postura de la langosta*)
- XI. Bhujañgasana (*postura de la cobra*)
- XII. Dhanurasana (*postura del arco*)
- XIII. Ardha-Matsyendrasana (*media vuelta dorsal*)
- XIV. Matsyendrasana (*vuelta dorsal completa*)
- XV. Siddhasana con Jalandhara y Uddiyana Bandha (*postura consumada con el cierre de barbilla*)
- XVI. Vajrasana (*postura del rayo*)
- XVII. Supta Vajrasana (*postura supina del rayo*)
- XVIII. Vajrasana (*otra variación*)
- XIX. Samkatasana (*postura peligrosa*)
- XX. Baddha Padmasana (*postura del loto cerrada*)
- XXI. Padmasana (*otra variación*)
- XXII. Virasana (*postura del héroe*)
- XXIII. Kukkutasana (*postura del gallo*)

- XXIV. Uttanakurmakasana (*postura extendida de la tortuga*)
- XXV. Yogasana
- XXVI. Vajroli Mudra
- XXVII. Pashini Mudra (*mudra del lazo*)
- XXVIII. Shirsasana (*parada de cabeza en padmasana*)
- XXIX. Shirsasana (*parada de cabeza con las piernas bajas*)
- XXX. Vrckshasana (*postura del árbol*)
- XXXI. Padhahasthasana
- XXXII. Uddiyana Bandha (*primer paso*)
- XXXIII. Uddiyana Bandha (*segundo paso*)
- XXXIV. Nauli Madhyama (*aspecto central del nauli*)
- XXXV. Nauli Vama (*aspecto izquierdo del nauli*)
- XXXVI. Nauli Dakshina (*aspecto derecho del nauli*)

Í N D I C E

	<i>Pág.</i>
Prefacio	9
Introducción	17
Asanas	31
Purificación	47
Pranayama	71
Mudras	95
Samadhi	123

