

EL COLEGIO DE MEXICO,
Centro de Estudios de Asia y Africa del Norte.

HATHA-YOGA PRADĪPIKĀ de Svātmārāma.

(Estudio, traducción y notas)

TESIS

Que para optar al grado de

Maestra en Estudios Orientales

Presenta

SUSANA GONZALEZ DEL SOLAR

México, D.F., 1976.

A mi Madre,
quien siempre me apoyó.

PALABRAS PRELIMINARES.

En la literatura en español sobre la India no hay, hasta el momento, ninguna traducción del Hatha-yoga Pradīpikā de Svātmārāma. Por esto cuando, después de terminar los cursos, decidimos hacer el trabajo de investigación necesario para obtener el grado de Maestría en Estudios Orientales de El Colegio de México, nos pareció oportuno, por el aporte que significa, realizar una traducción de dicho texto, acompañada de un estudio breve cuya función fuera la de posibilitar la comprensión de la filosofía y teoría religiosa implícitas detrás de la técnica del Hatha-yoga, que es la escuela a la que pertenece el Hatha-yoga Pradīpikā.

El Yoga es un aspecto fundamental del pensamiento indio y ya ha empezado a formar parte de la cultura occidental. Esta afirmación es válida sobre todo para el Hatha-yoga y, por ello, es necesario entender sus bases teóricas.

El texto que presentamos es el más importante de esta escuela y, aunque a veces parece fantástico, esta impresión no es tan absoluta cuando se lo analiza. Fue escrito alrededor del siglo XV por Cintāmani, cuyo nombre como asceta fue Svātmārāma, y está dividido en cuatro capítulos con un total de trescientos ochenta y nueve versos. Se basa en algunos textos anteriores como el Gorakṣa-śataka y, aunque es tardío, es una elaboración muy antigua de la escuela.

Fue traducido al inglés en 1893 por el yogui Śrīnīvāsa Iyangār. En 1933 la Theosophical Publishing House de Adyar, Madras, reeditó esta traducción incluyendo el comentario "Jyotsnā" de Brahmānanda y el texto sánscrito. También en 1893 apareció en Munich una traducción al alemán, publicada por Herman Walter. En 1915, --

otra al inglés, de Pancam Sinh, publicada en Allahabad en la serie "The Sacred Books of the Hindus". Esta traducción fue reeditada con el texto sánscrito en 1975 por -- Munshiram Manoharlal y la numeración de esta versión no siempre coincide con la de Iyāngār. Por último, en 1971 apareció otra traducción al alemán de Hans-Ulrich -- Rieker, quien agrupa los versos en forma un tanto arbitraria y no los traduce en su totalidad. De esta hay versión al inglés.

Para nuestro trabajo hemos utilizado el texto sánscrito de la edición de la Theosophical Publishing House, reimpressa en 1972. De los comentarios de Bhāṣṁānaṁ da solamente traducimos aquellos que nos parecieran útiles y, en este trabajo, aparecen en las notas.

El estudio que acompaña a nuestra traducción es aclaratorio, insistimos, y está dividido en dos partes: una Introducción, donde se analiza todo aquello que se considera Yoga Clásico, la teoría y la práctica, el origen y evolución y las ramificaciones del Yoga en diversas escuelas. Puede parecer extraño que el origen aparezca casi al final del análisis general del Yoga, pero creímos que así resulta más claro. La segunda parte se refiere concretamente al Haṭha-yoga, con una sección dedicada al Tantrismo porque algunos autores consideran al Haṭha-yoga como perteneciente a esta corriente de pensamiento y, luego, el análisis de la fisiología mística, el erotismo, y el método del Haṭha-yoga.

Hemos tratado de consultar toda la bibliografía posible pero, lamentablemente, casi todo lo que encontramos sobre Haṭha-yoga se refiere a su parte técnica -- porque, no está demás decirlo, para Occidente el Yoga se reduce a mera gimnasia --

corporal. Es necesario aclarar, también, que las citas de los textos que aparecen en todo el trabajo o las opiniones de los diversos autores, son en su mayoría, traducciones nuestras al español pues casi la totalidad del material está en inglés.

Para evitar confusiones hemos puesto las notas inmediatamente al final de cada tema y, en la traducción, después de cada capítulo. En el estudio aparecen varios asteriscos al pie de página que indican aspectos importantes a los que, para destacarlos, no hemos incluido en las notas. Algunos versos tienen corchetes, cuya función es la de señalar agregados que no figuran en el texto sánscrito original pero que aclaran el sentido, y paréntesis para el significado de algunos términos sánscritos que nos pareció mejor indicar.

Es necesario advertir, además, que en ciertos momentos preferimos sacrificar la belleza o armonía de la lengua para atenernos a la fidelidad al texto original, lo cual hará que algunos versos resulten, quizás, un poco forzados.

Antes de terminar queremos agradecer a UNESCO y, sobre todo, a EL COLEGIO DE MEXICO toda su colaboración, es especial la beca que se nos otorgó durante tres años para realizar los estudios sobre Asia en el mismo Colegio, y el libre acceso a los valiosos fondos de su biblioteca, sin los cuales no hubiera sido posible realizar este trabajo.

También agradecemos, particularmente, al Dr. David Lorenzen la dirección y guía que nos brindó, así como su apoyo en la elección del texto. Hacemos extensivo este agradecimiento a todos nuestros amigos y compañeros que, con sus oportunas sugerencias, nos facilitaron el trabajo.

1. INTRODUCCION: Generalidades sobre el Yoga

1.1 El significado del término:

Etimológicamente "yoga" proviene de la raíz sánscrita "yuj", que significa "unir", "uncir", "contacto", "emplear", pero implica también, como significado secundario, la idea de "controlar" y "someter" (1). Se relaciona con iugum (latín), -- yugo (español), joke (inglés), joug (francés), etc.. Yoga es el acto de unir, cualquier combinación o unión y, también, método (2).

Desde este punto de vista sería simple elaborar una definición. Puede decirse que es "una disciplina autónoma y voluntaria del comportamiento humano individual". Esta es la definición de Masson-Oursell, que analiza el yoga según actúan y enseñan los que practican el yoga, o yoguis. Así, sería una práctica, un adiestramiento en aquello en que uno quiere convertirse. O sea, una autorrealización y una carrera.

Pero no es tan simple. Eliade lo caracteriza como "cualquier técnica ascética y cualquier método de meditación" (3). Entonces las definiciones van complicándose, al punto de que se ha dicho que "es la base indiscutible de todo desarrollo espiritual de toda forma religiosa en Asia" (4).

Danièlou cita a Paṇini, el gran gramático indio, quien en las raíces clasificadas de su Gramática da tres significados para el término "yoga": 1) Samyoga: -- "unión", 2) Samyamana: "atar" y 3) Samādhi: "identificación" (con lo Absoluto). - Vemos entonces que "yoga" es un término complejo que Danièlou considera sinónimo de "religión".

Pero "yoga" es también conocer a la Divinidad, por lo tanto es un método de conocimiento, una gnosis.

Y, por último, es "el conjunto de procesos físicos, psíquicos, mentales y espirituales que producen una profunda transformación en el ser humano, y el despertar en él del Hombre Nuevo, lo cual es inalcanzable por el hombre en su estado normal" (5).

Así, podemos afirmar que el yoga es una práctica, una disciplina del comportamiento humano, una autorrealización, una técnica ascética, un método de meditación, un desarrollo del espíritu y una religión, cuyo objetivo es la unión e identificación con lo Absoluto. En suma, un camino o medio para despertar al ser humano superior que mora en cada uno de nosotros.

Pero hemos hablado de "identificación" como objetivo del yoga. Y el obstáculo para ella es la actividad de la mente.

Y, así, llegamos a otra definición de Yoga: "Es la supresión o control de todas las fluctuaciones de la sustancia mental". Esta es la definición que da Patanjali en la estrofa 2, cap. I de sus Yoga-sūtras, y es la que podríamos considerar "original". En este contexto es preferible el sentido de "uncir" y sus sentidos derivados "controlar", "someter", porque el yoga es el hecho de poner bajo el yugo o un cir, de someter (6).

NOTAS:

- (1) Tola y Dragonetti, p. 1.
- (2) Monier-Williams, p. 853 y 856.
- (3) Eliade, p. 4.
- (4) Marquès-Rivière, p. 36.
- (5) Bose y Haldar, p. 159.
- (6) Tola y Dragonetti, p. 1.

1.2 El Yoga como filosofía:

El yoga es también un sistema de filosofía, porque trata de eliminar la ignorancia en el hombre (1) y, como ya dijimos, es una gnosis. Forma parte de la gran tradición filosófica de la India y es uno de los seis sistemas clásicos hindúes.

Estos seis sistemas filosóficos, darśanas o puntos de vista para conocer la realidad última han sido caracterizados por Danielou (2) de la siguiente forma:

- 1) "cosmológico" o Sāṃkhya, cuyo método es el conocimiento intelectual,
- 2) "naturalista" o Vaiśeṣika, cuyo método es la experiencia sensorial,
- 3) "lógico" o Nyāya, cuyo método es la dialéctica,
- 4) "de la reintegración" o Yoga, cuyo método es el control mental de los sentidos y facultades interiores,
- 5) "ritualístico" o Mīmāṃsā, cuyo método es el estudio de las escrituras reveladas y,
- 6) "metafísico" o Vedānta, cuyo método es la especulación filosófica.

No son sistemas necesariamente contradictorios y aceptan al Veda como autoridad y "todos concuerdan en que la meta de la investigación filosófica es la liberación de la miseria de vagar de nacimiento a muerte y de muerte a nacimiento, y la obtención de la bendición imperecedera" (3). Además el Sāṃkhya y el Yoga pueden considerarse como un solo sistema y son tan parecidos que sus afirmaciones son válidas mutuamente. Son aspectos de una misma disciplina. El Sāṃkhya es la exposición teórica fundamental de la naturaleza humana definiendo sus elementos y cómo colaboran entre sí, en forma de atadura (bandha) y cómo son separados en la liberación (mokṣa). El Yoga es la dinámica del proceso de separación y el conjunto de técnicas para la liberación o "aislamiento". Son teorías complementarias con un mismo fin (4).

Por lo tanto, a pesar de todas las definiciones anteriores no se comprende el Yoga sin tener en cuenta esta clasificación. El Yoga como sistema filosófico es una parte del Yoga "Clásico" y para ubicarlo en el pensamiento indio hay que partir de esta idea. Y su importancia es tal para la India, que no sería exagerado decir que es el fondo permanente de su cultura (5).

NOTAS:

- (1) Eliade, p. 6.
- (2) p. 9.
- (3) De Bary, p. 298. Además conviene tener en cuenta que para las filosofías hindúes el conocimiento tiene valor si no conduce a la liberación.
- (4) Zimmer, p. 225.
- (5) Masson-Oursell, p. 14.

1.2.1 La Teoría:

Entonces veamos ahora la parte teórica de la doctrina o Sāṃkhya y luego veremos cómo se integra el aspecto dinámico o Yoga.

Entre las fuentes de la teoría Sāṃkhya, la más antigua parece ser el Sāṃkhya-kārikā, al que los diversos investigadores aceptan ubicar antes del siglo V de nuestra era (1), aproximadamente, porque ya en el siglo VI hay traducciones al chino de la obra. Su autor más aceptado es Īśvara-kṛṣṇa, pero no fue él el primer autor de esta teoría, sino que, según se cree, fue el sabio mítico Kapila quien la dio a conocer por primera vez a otros autores que, a su vez, la transmitieron a Īśvara-kṛṣṇa. Esta obra también es llamada Sāṃkhya-saptati porque consta de setenta estrofas. Es una exposición teórica del sistema y, según la tradición (2) es el Śaṣṭitantra, manual de Sāṃkhya teísta, reescrito. Esta obra es, probablemente, de Vārṣaganya (3) y se ha perdido.

Hay varios comentarios sobre ella. El más antiguo posiblemente es el Jaya-

mangalā, atribuido a Śaṅkara. No hay fechas precisas, pero parece anterior al comentario más conocido y difundido del Sāṃkhya-kārikā, el Sāṃkhya-tattva-kaumudī de -- Vācaspatimiśra, ubicado en el siglo X (4).

Otra obra clásica de esta teoría es el Tattva-samāsa, que es muy breve: -- consta de veintidós estrofas y ha sido atribuida a Kapila.

Luego, el tratado más conocido y más importante es el Sāṃkhya-pravacana-sūtra del mismo Kapila, que parece ser el de material más antiguo aunque la obra en sí es relativamente reciente: siglo XIV. Consta de seis capítulos y ha sido comentada por varios autores. De estos comentarios mencionamos: el Sāṃkhya-pravacana-bhāṣya de Vijñānabhikṣu, del siglo XVI, que es el más importante y que "lo modifica acercándolo al Vedānta" (5). Vijñānabhikṣu, además, condensó la teoría Sāṃkhya en su -- Sāṃkhya-sāra. Según la concepción de este autor todos los sistemas ortodoxos hindúes contienen la verdad suprema, aunque sus caminos para llegar a ella sean aparentemente antagónicos.

Hay también una explicación de la obra de Kapila, el Sāṃkhya-sūtra-vṛtti de Aniruddha, del siglo XV y un comentario poético, el de Mahādeva, del siglo XVII.

En cuanto al Yoga Clásico, las fuentes son menos abundantes. La obra que puede considerarse como el texto clásico es el Yoga-sūtra de Patañjali. Hay una gran controversia acerca de la identidad de este autor. Algunos investigadores lo ubican -- a fines del s. V (d.C.) y otros en el siglo II a.C., porque lo identifican con el -- gramático del mismo nombre que vivió en ese siglo. Pero según Woods no hay nada -- concreto que confirme la identidad de estos dos Patañjali. El primero que los identificó fue Bhoja en la introducción a su comentario de los Yoga-sūtras, el Rājamātaṇḍa,

y es del siglo XI (6).

De todos modos, la ubicación cronológica exacta de Patañjali no es demasiado importante porque él no inventó nada sino que recopiló tradiciones antiquísimas y las estructuró en forma orgánica, usando las más útiles. Y, como dice Eliade, por Patañjali el Yoga, de tradición mística se transformó en sistema filosófico. La obra consta de -- cuatro capítulos: 1) sobre la naturaleza de la concentración o samādhi, 2) el camino -- para obtenerla o sādhana, 3) los poderes sobrenaturales (vibhūti) que se obtienen y, -- 4) la naturaleza del aislamiento o kaivalya.

Se piensa (Dasgupta, Zimmer) que los tres primeros capítulos son de un autor y el cuarto es una añadidura porque contiene material que parece referirse al pensamiento budista tardío.

Hay varios comentarios sobre los Yoga-sūtras. Los más conocidos son el -- Yoga-bhāṣya de Vyāsa, de alrededor de los siglos V o VI (7), y la explicación o Tattva-vaivāradī de Vācaspatiśiṣra, del siglo X. Hay otros posteriores, el del Rey Bhoja (del -- siglo XI según los investigadores modernos como Potter y del siglo X según otros como -- Dasgupta, S), el Rājamārtanda (mencionado arriba); otro, sobre el comentario de -- Vyāsa, llamado Yoga-vartikā, de Vijñānabhikṣu, también mencionado arriba, quien -- además hizo un tratado sobre la doctrina de Patañjali, llamado Yogasārasamgraha. Por último, hay otro comentario del siglo XVI llamado Mañiprabhā, de Rāmānanda Sarasva- -- tī.

Dijimos que estas dos disciplinas filosóficas son ramas de una misma teoría; -- entonces tendremos que analizar la doctrina Sāṃkhya teniendo en cuenta que lo que se diga de ellas es válido para el Yoga. No se sabe cuál de las dos es anterior y, más --

aún, simplemente pueden ser variaciones de una misma doctrina original porque hay diferencias muy pequeñas entre ellas; algunas son: 1) el Sāṃkhya es ateo y el Yoga es teísta. Pero es posible que Kapila, el sabio santo autor del Sāṃkhya-sūtra no haya intentado negar a Dios, sino simplemente afirmar la imposibilidad de demostrar racionalmente su existencia. Pero eso no sería muy acorde con el espíritu del Sāṃkhya, que es una gnosis.

Por otra parte, la afirmación de Dios en los Yoga-sūtras de Patanjali se hace en algunos sūtras que parecen desconectados del resto del trabajo (8), y se lo caracteriza como Īśvara o Espíritu más, y la ayuda que Dios o Īśvara concede para alcanzar la liberación es sólo un medio, nada más, emanado de una especie de impulso gracioso (9), no tiene una participación realmente activa como podríamos ver en otras religiones donde se busca la salvación. 2) Para el Sāṃkhya el único método de liberación es el conocimiento espiritual, mientras que para el Yoga el conocimiento solamente no es suficiente sino que el gran valor como método se concede a las técnicas de meditación y control mental que se realizan con práctica constante y llena de sacrificios.

Hiriyanna cree que la doctrina deriva de las Upaniṣads*. Si es así, probablemente hubo un punto de partida del Sāṃkhya-Yoga con creencia en un Dios supremo al cual los Yo individuales se subordinan, como también la naturaleza o prakṛti. Esta doctrina está más cerca de las Upaniṣads que el Sāṃkhya ateo y el Yoga teísta pero dualista de los tiempos clásicos. Luego, influencias naturalistas posteriores habrían transferido a la prakṛti la capacidad de desarrollar el universo, relegando a Dios a un papel superfluo. Pero así como han llegado, el Yoga parece posterior.

* Esto se verá más adelante cuando tratemos el origen del Yoga.

Veamos entonces la teoría cualquiera que haya sido su origen.

La teoría habla de un número infinito de Espíritus, purusas, o también "mónadas vitales", y de la prakṛti o naturaleza. Por lo tanto, es un sistema dualista puesto que estas dos entidades, purusa y prakṛti, Espíritu y materia, son las dos realidades últimas, y son independientes. Es realista también, porque el mundo no es ilusorio como en otros sistemas sino real, y los objetos son independientes de la mente que los conoce.

* El término "mónada" procede del griego μόνος, que como adjetivo significa -- "solo", "aislado", y como sustantivo es la "monada" (cf. monas). En toda la filosofía occidental, desde sus orígenes, ha sido usado con muy diversos sentidos. Los primeros en adoptarlo fueron posiblemente los pitagóricos, luego Platón para designar las Ideas, posteriormente los neoplatónicos (Plotino), después los platónicos del siglo XII (Thierry de Chartres, Dominico Gundisalvo, etc.), para quienes monás era Dios, en cuanto ser absolutamente simple. En los siglos XVI y XVII usaron el término los autores cristianos como Giordano Bruno, Van Helmont y otros, para designar los elementos psíquicos simples de que está hecho el universo. Pero el término alcanza "difusión", podríamos decir, con Leibniz (1646-1716), iniciador del idealismo. En su libro "La Monadología", dice de la mónada que es la sustancia simple que forma los compuestos, por lo tanto, indivisible, y también inextensa, única, sola, etc. "Esas mónadas son los verdaderos átomos de la Naturaleza, y en una palabra; los elementos de las cosas". (La Monadología, 3). Son los que tienen fuerza y energía, o sea, la capacidad de actuar. También pueden percibir y apercebir, es decir, tienen conciencia de que están percibiendo. Hay también una jerarquía de mónadas, desde la infinita, que es Dios, hasta las de los cuerpos naturales. Leibniz continúa su obra caracterizando a las mónadas y su forma de actuar y comunicarse, lo que las hace muy diferentes del concepto Sāṃkhya del purusa. Por lo tanto, a pesar de que diversos autores (Zimmer, Eliade, etc.) usan el término -- "mónada" indudablemente teniendo en cuenta su etimología nada más, nosotros preferimos descartarlo porque en Occidente está cargado de significados que no coinciden con el purusa Sāṃkhya y que creemos pueden confundir sobre la diferencia entre este y la prakṛti.

El universo físico con sus seres y relaciones deriva de una sola fuente: la -prakṛti, y es manifestación de ella. Pero si el universo existe es por la ignorancia del Espíritu, o sea, mientras el puruṣa es ignorante de sí mismo y está esclavizado. Si el Espíritu "conoce", se libera, es decir, se aísla y toda la materia se reabsorbe en sí mismo.

Pero para comprender esto es necesario ver por separado las características de estas dos entidades últimas, su asociación y su separación, que lleva al aislamiento y "liberación" del puruṣa.

La Prakṛti: es el comienzo y la base de todas las cosas. Literalmente es - "pre-acción" y también es un término considerado sinónimo de pradhāna, lo "pre-dado" (10) o también, "primera causa". Es dinámica, eterna, desprovista de inteligencia, y desde ella evoluciona todo el conjunto del universo. Esto se expresa en la "teoría del -- cambio" o parināma-vada, y por esta evolución se producen la infinidad de formas variadas y complejas que nos rodean. El tiempo y el espacio también son aspectos de la materia, y esto es una "novedad" (11) porque siempre, incluso en la mayor parte de las filosofías occidentales han sido consideradas como independientes de la materia, o bien se ha concebido a la materia dentro del espacio y del tiempo*.

* Por ejemplo, Lalande, en su Vocabulario de Filosofía, (pag.307), define el Espacio y el Tiempo de la siguiente forma: "Espacio: Medio ideal, caracterizado por la exterioridad de sus partes, en el cual están localizadas nuestras percepciones y que contiene, por lo tanto, todas las extensiones finitas". (Subrayado nuestro). Y también: "Medio - en el que situamos todos los cuerpos y todos los movimientos".

"Tiempo : Medio indefinido, análogo al espacio, en el cual se desarrollarían los acontecimientos, cada uno de los cuales marca en él una fecha, pero que en sí mismo, estaría dado íntegra e indivisiblemente al pensamiento, ya sea que exista por sí mismo (como en Newton y Clarke), ya sea que no exista más que en el pensamiento (como en - - Leibniz y Kant)".

Esta prakṛti o materia tiene ciertos componentes esenciales que son también - los del universo físico en cuanto es manifestación de ella. Estos componentes o gunas - son también llamados "sustancias" o "modos de ser", y son tres: 1) sattva. Literalmente es "esencia", "ser". Designa lo delicado, lo luminoso, el estado ideal del ser, por lo que se relaciona con la bondad, la pureza, la perfección. Es el estado de los dioses, y facilita el camino para la liberación. Siempre hay que aumentar la existencia de - sattva. 2) tamas. Literalmente "oscuridad", "negro", también "ceguera". Es lo grosero, lo pesado; se relaciona con la inconsciencia (en sentido negativo), con la insensibilidad, la inercia, la estupidez y la auto-satisfacción. 3) rajas. Literalmente: "impureza", también "menstruación", "polvo", "color rojizo"; "energía". Empuja todas las cosas y produce oscuridad intelectual y moral. Se relaciona con la actividad, la energía, la voluntad de poder y la ambición combativa (12).

Las tres gunas están en equilibrio cuando la materia está estática. Cuando - entran en el desequilibrio, la materia comienza a evolucionar y predomina el estado - sattva que empieza a mezclarse con los demás. Hirianna habla de algunos hechos especiales de la evolución que son los siguientes: 1) la materia es indestructible, su fuerza es persistente y la destrucción es sólo un cambio de forma: nada es hecho, no hay - creación. 2) La evolución es cíclica o periódica. Hay períodos de evolución y de disolución; no es un progreso continuo en una sola dirección. 3) La evolución es teleológica porque tiene un objeto: liberar al individuo del ciclo de renacimientos o samsāra, ya que cada uno de los Espíritus o puruṣas asociados a la materia está comprometido en - la esclavitud ó samsāra, y según Eliade, toda la creación sería absurda si no tuviera por objeto servir al puruṣa, al Espíritu. Pero este objetivo no es conscientemente perseguido .

El estímulo para esta evolución es Dios o Īśvara según el Yoga y el puruṣa - mismo según el Sāṃkhya.

Esta evolución teleológica se realiza de la siguiente manera: el equilibrio de la prakṛti, comienza a deshacerse y aparece el buddhi o intelecto, también llamado mahat (el grande). Es una sustancia cósmica sutil y en el individuo es el órgano de pensamiento y decisión. Del mahat nace el ahaṅkāra o conciencia de la individualidad, sentimiento de "mío". De este ahaṅkāra, de acuerdo con el guṇa que predomine, nacen los 5 sentidos cognocitivos y el sentido "interior" (manas), los 5 sentidos de la acción y los 5 elementos sutiles semillas del mundo físico (13). De estos últimos aparecen átomos y moléculas que originan a su vez los organismos vegetales y animales. - - "Así, el cuerpo del hombre, como sus "estados de conciencia" y aún su "inteligencia", son creaciones de una misma y única sustancia" (14).

El Puruṣa; es la entidad viva escondida detrás de las metamorfosis de nuestra vida. Es el "Espíritu puro", o también, el Sī-mismo, y no hay un término occidental para definirlo con exactitud. Solo "es".

Su número es infinito, y su naturaleza es como la de la luz que brilla por sí misma. No tiene cualidades, no cambia, es eterno, es omnipresente. No tiene partes ni divisiones pues lo compuesto está sujeto a la descomposición. Es constantemente pasivo, no tiene deseos, es un espectador no agente. Es indiferente y no está verdaderamente esclavizado ni liberado porque la liberación implica un estado previo de esclavitud. "El Espíritu es lo que ve, es aislado, indiferente, simple espectador inactivo" (15). Pero aparece como un agente y esto es por la ilusión humana y por la correlación llamada yogyatā, o "armonía preestablecida" (16) entre el Espíritu (puruṣa) y la inteligencia

(buddhi). Esta correlación o "armonía preestablecida" no tiene comienzo, según Vyāsa y Vācaspati-miśra en sus Comentario y Explicación, respectivamente, a los Yoga-sūtras, 1,4. Su causa es la avidyā o ignorancia y se explicaría por la naturaleza teleológica de la prakṛti, que "trabaja" para el puruṣa (17).

Entonces "el problema del hombre consiste, sencillamente, en que él no -- comprende su permanente y siempre presente libertad debido al estado turbulento, ignorante y distraído en que se encuentra la mente" (18).

Hay una asociación "aparente" porque la materia se ve afectada por la presencia del puruṣa, pero este no. Por eso es aparente, no es realmente una asociación -- porque uno de sus miembros no participa. Pero brilla con su propia luz y esta luz "ilumina" la materia inanimada e inconsciente creando la vida y la conciencia del individuo: así, lo que parece ser la actividad del Espíritu, realmente es la actividad de la materia. -- Esta conciencia de la individualidad se define como ahaṅkāra, "conciencia del (yo) soy, del (yo) existo" (19) ya mencionada. Esto es la "ignorancia", la falta de conocimiento metafísico origen de todas las ataduras; confundir ese "compromiso aparente" con un -- compromiso real. "Reconocer lo permanente, lo puro, lo agradable, y el Espíritu en lo impermanente, en lo impuro, en lo doloroso, y en el no-Yo, eso es ignorancia", dice -- Patañjali (20). Esto nos produce la ilusión de que todas las transformaciones y estados de la vida se deben a la participación del puruṣa. Así, el conocimiento en el Sāṃkhya no tiene valor por sí mismo, sino en cuanto significa conocer la independencia del Espíritu, o sea, en cuanto es "conocimiento discriminador" (viveka). La meta de este conocimiento es la liberación, que consiste en comprender cuál es la causa de la atadura, conocer la naturaleza escondida del puruṣa y saber que nada le afecta.

La ignorancia da al Espiritu las cualidades de la materia y se cree que es dinámico, sólo porque la experiencia mental lo es. Es decir, se confunden o trasladan atributos. Esta ignorancia es la causa del sufrimiento y por esto hay que conocer al Espiritu, para saber que éste no sufre porque no tiene atributos, es como un espejo que nada refleja.

Si la relación o asociación no es real sino ilusoria, puede eliminarse. Al eliminarla, desaparece el sufrimiento porque ya se lo considera como algo fuera del purusa. Esto es identificarse con el Espiritu y, cuando se logra esta identificación, la materia deja de ser activa. Se concibe este acto o esta "realización" como un "despertar" de la pesadilla de sufrimientos en los que el verdadero Espiritu participaba, sino que impasiblemente contemplaba eso que Eliade llama "el drama de la personalidad". Y todo el conjunto de experiencias psicomentales que formaban la personalidad desaparecen. El Hombre ha despertado, ya la personalidad no tiene objeto, ha surgido el Hombre Nuevo. Si se ha llegado a la liberación de uno mismo y se es consciente de la verdadera realidad, ya no se sufre, se está liberado del mal. Ya se está "fuera" del mundo, y se conoce que se es un instrumento del auténtico Espiritu.

Esta liberación está entendida desde un punto de vista psicológico y se la concibe también como "el supremo aislamiento" o kaivalya, según Patañjali. El término kaivalya procede de kevala, "solo", "aislado", "completo" (21), y se entiende el aislamiento como un resultado de comprender la irrealidad del compromiso, y que el purusa nunca es dañado ni manchado. Es como descubrir un rostro detrás de una máscara momentánea.

Con respecto a la personalidad, Eliade hace una consideración interesante: la solución del Sāṃkhya al problema del sufrimiento es la destrucción de la personalidad humana y, en consecuencia, separa al hombre de la humanidad. Para Occidente es una solución negativa porque implica el sacrificio de la condición humana y, "¿no es esto lo más noble del hombre?", pregunta Eliade. Pero para la India lo fundamental no es salvar la personalidad sino la libertad absoluta, puesto que justamente la personalidad es el vehículo del sufrimiento. Según las filosofías hindúes es un sacrificio ampliamente compensado, y ningún individuo que no haya alcanzado el supremo estado de liberación puede emitir un juicio válido acerca de ella, porque no "conoce".

Pero digamos que para el Yoga el conocimiento es insuficiente para alcanzar la liberación, y que lo que produce la emancipación es la técnica ascética y la contemplación. Repetimos ahora la definición de Yoga de Patañjali que dimos antes: "Yoga es la supresión de todas las fluctuaciones de la sustancia mental". Para suprimirlas hay que conocerlas. El mismo las clasifica, en las estrofas 6-11, cap. 1, de sus Yoga-sūtras, de la siguiente forma: 1) ideas válidas, derivadas de la percepción exacta, la inferencia y los testimonios correctos; 2) ideas erróneas, derivadas de las falsas aprehensiones como consecuencia de algún defecto; 3) fantasía, conjunto de ideas imaginarias sin garantía de percepción e imposible de corregir por la observación; 4) sueño, porque durante él - las actividades mentales continúan y, 5) memoria, conjunto de impresiones de las experiencias vividas y que tienden a activarse (22).

Pero toda sustancia mental tiene grados y Vyāsa, en el Comentario a los Yoga-sūtras, 1,1 los define: 1) inestabilidad (kṣipta), 2) estupidez (mudhā), distracción - - (vikṣipta), intento de concentración en un punto (ekāgra) y control total (niruddha).

Da también una definición "provisional" de Yoga: "Yoga es concentración". Los dos primeros grados o estados nada tienen que ver con el Yoga; el tercero, aunque jerárquicamente más elevado, tampoco puede ser llamado yóguico, puesto que aún --- cuando puede haber concentración, esta a veces es dominada por distracciones. Pero en el cuarto grado, cuando la mente intenta fijarse en un punto e ilumina un objeto real y distinto, que hace que los obstáculos (kleśas) (23) se desvanezcan, deshace las consecuencias de los actos (karman) y tiene como meta el control de todas las fluctuaciones, ése sí es un estado yóguico y es el "yoga con conciencia de un objeto" (samprajñāta). En este tipo de yoga, conciente, todavía hay pensamientos y meditaciones sobre los objetos naturales y sutiles, hay gozo y sentimiento de persona (āsmitā). Cuando todas las fluctuaciones de la mente están controladas, se llega a la concentración en la que no hay conciencia de los objetos, ni aún de aquél en el que uno se concentra. Esta es la "concentración sin apoyo" (asamprajñāta samādhi)(24) de la que se hablará en detalle más adelante.

Luego, en el Comentario a la estrofa siguiente, 1,2, Vyāsa analiza las formas o aspectos (guṇa) en que se manifiesta la sustancia mental, la cual tiene tales manifestaciones porque es material, como el hombre, y ya dijimos que la materia o prakṛti tiene esas tres componentes o formas. Cuando predomina el "elemento" sattva hay disposición a la luminosidad, al brillo, a la vivacidad y serenidad mental y es el tipo de conciencia llamada "luminosa" (prakhyā); cuando el elemento predominante es el rajas hay disposición a la actividad y a la energía, hay ambición y es el tipo de conciencia "activa" o "enérgica" (pravṛtti) y cuando el elemento principal es el tamas la disposición es hacia la inercia, a la oscuridad, a la estupidez y es el tipo de conciencia "pesada" o "inerte" (sthiti).

Entonces, cuando estos 2 gunas se mezclan en el tercero o sattva, este adquiere disposiciones negativas y hay fluctuaciones de la mente. Cuando este elemento es total nace el deseo de meditar y de conocer realmente al Yo. Pero es todavía la concentración con conciencia de un objeto, en este caso el mismo Yo, y quedan fluctuaciones. Si esta etapa se supera y se las controla, llega por fin la concentración sin conciencia del objeto ya que no hay conciencia ni aún del Yo. Se ha llegado a la Identificación.

Así, la función del Yoga es detener las fluctuaciones de que habla Patañjali para dar lugar a esta última etapa, que Eliade llama "experiencia enstática, suprasensorial y extrarracional" (25).

Pero no es fácil lograr este estado porque hay ciertos obstáculos que es necesario destruir primero, dice Patañjali: 1) ignorancia (avidyā), 2) el sentimiento de ser "yo", de la individualidad (asmitā), 3) pasión o apego (raga), 4) aversión o disgusto -- (dveṣa) y 5) el deseo de vivir (abhiniveśa) (26)

Estos obstáculos surgen constantemente de nuestra naturaleza fortaleciendo la personalidad, y hasta podría decirse que son la personalidad. Cuando se mezclan hacen mas fuerte el karman (27). Todos se agrupan bajo el término kleśa ya mencionado, que deriva de la raíz kliś: "estar atormentado", "apenado". El participio kliśta es "marchito", y cuando se aplica a un ser humano se quiere indicar que está cansado o dolorido (28).

Por lo tanto kleśa se relaciona con el dolor y el sufrimiento y representa lo que, en la naturaleza humana produce dolor, sufrimiento e impide ver la verdadera esencia del hombre. Entonces el Yoga es la técnica para eliminar estos obstáculos y acabar con el sufrimiento.

El principal de estos obstáculos es la ignorancia puesto que es la que causa -

los otros: "La ignorancia (avidyā) es el campo para los otros, ya sea que estén dormidos, atenuados o interceptados..." (29). Es lo que nos esclaviza y lo que nos confunde y, -- mezclada con los demás kleśas, es lo que nos obliga a seguir existiendo ya que todos juntos son las fuerzas vitales que hacen a un individuo. Por ellos deseamos la vida, y en todos los seres vivos se da, a causa de ellos, el grito de "¡Que yo no muera! ¡Que yo viva!" (30). Y este deseo de vivir se prolonga después de la muerte, haciendo renacer al individuo en otra vida con otro cuerpo. Y no es un deseo que se produzca por razonamiento; es espontáneo porque los niños pequeños y sin conocimiento de la muerte también desean vivir y la temen. Quiere decir entonces que hay una memoria de tipo inconsciente de otras muertes que nos llega a esta vida, porque igual teme la muerte quien nunca la vio como aquel que la conoce de cerca (31). O sea: los kleśas son una especie de tendencias heredadas, son propensiones inconscientes e involuntarias que nos llegan de vidas previas, que han producido un nuevo nacimiento y es por eso que hay que destruirlas. Para ello hay que destruir no sólo la personalidad humana, sino el impulso animal-inconsciente que la sostiene, porque son como "esferas de resistencia moral y biológica" (32). Al destruirlas aparece el puruṣa y acaba el sufrimiento. Pero, como ya dijimos, -- el obstáculo más importante, que encadena a los restantes, es la ignorancia. Por eso, -- el Yoga no cree en el conocimiento como la única vía para la liberación, porque estos obstáculos son como un flujo y reflujo originado en la memoria inconsciente y si se van, aparecen nuevamente desde el subconsciente (33). Son lo que Patañjali llama "impresiones subconscientes" (34) y Vyāsa añade que se originan en la memoria (35). Estas regresiones del subconsciente son designadas con los términos vāsanā y saṃskāra. Zimmer las analiza (36). La primera procede de la raíz vas, "morar en", "habitar", y puede referirse al dolor que persiste luego de que lo que lo ha producido ya no existe. Así, el --

cuerpo sutil (37) conserva los vāsanās ("fragancia", "perfumes", "residuos sutiles") de todo su karman anterior. Estos vāsanās dejan cicatrices, samskāra, permanentes, que pasan de vida en vida. Samskāra, que significa "impresión", "influencia", deriva de la raíz kr-: "hacer"; samskr- es "dar forma a algo para usarlo" y es idea diferente a pra-kr-, de la cual deriva prakṛti: la materia prima virgen sin modificaciones. Samskr- es "transformar algo", pero también "purificar algo por ciertos ritos", y es "un término rico en significaciones y muy sugestivo" y se refiere constantemente a lo que es modificado o transformado o purificado, y "en el caso del individuo, es la personalidad con todas sus características, adornos, cicatrices y estrías", que durante muchas vidas anteriores se fue formando hasta producir al individuo tal como aparece y determinando su vida futura.

Entramos así en un terreno psicológico y el Yoga puede definirse también como la técnica para dominar al subconciente con el objeto de hacer aparecer al uso, al Hombre Nuevo, para separarlo de la psiquis. Si es el subconciente el que está determinando nuestras decisiones, hay que conocerlo y dominarlo. Eso hace el Yoga.

Esto se relaciona con el psicoanálisis moderno y autores como Martin Wickramasinghe (38) explican los sentimientos e instintos del hombre por la "doctrina del karman" o "herencia espiritual" de vidas anteriores. Él llama a esto un "enfoque protopsicoanalítico", que surge después en la ciencia moderna occidental con el psicoanálisis y el reconocimiento de las tendencias atávicas. Pero a diferencia del psicoanálisis moderno, el Yoga considera que el subconciente puede controlarse por el ascetismo (39).

Una vez que se ha llegado a dominar el subconciente por las técnicas del Yoga y del "conocimiento discriminador" (viveka) del Sāṃkhya, se aquieta la sustan-

cia mental y aparece el Espíritu. Así se rompe la conexión, o mejor dicho, la ilusión - de la conexión y el individuo distingue entre su propio principio vital y la materia indiferente que lo rodea. Y la materia ya no es activa cuando hay identificación con el -- purusa. "En este sentido se puede decir que el yogui contribuye directa y personalmente al reposo de la materia, a la desaparición por lo menos de un fragmento del cosmos"(40).

Y al abolir el subconciente (vāsanās) acaba la transmigración porque dentro - del cuerpo burdo, que es el que muere, hay uno sutil, el linga-sārīra, hecho de facultades sensoriales, hálitos vitales y órgano interno, en el que quedan las cicatrices de la - vida. Este es el que renace, n... Yo, y es la base de la nueva personalidad que se -- forma, y a la que determina porque está lleno de huellas y vestigios. Pero cuando "co- nocemos" al purusa, sabemos que nada le afecta y abandonamos los cuerpos burdo y sutil. No inmediatamente, puesto que la vida continúa, pero el "liberado" (jīvan-mukta) o -- "el que conoce", sigue viviendo porque su vida actual es el resultado de obras realizadas antes de lograr su emancipación, y ese resultado o fruto tiene que consumirse. Pero ya - no acumula tendencias ni hábitos, simplemente aguarda a que todo eso se acabe; su cuer po sutil ya no recibe nuevas huellas. Ya no espera nada puesto que no participa. Sigue actuando en forma indiferente y, está en el mundo pero no es del mundo y sabe que ya no habrá para él vidas futuras. Sus cuerpos se disolverán y no habrá regreso de la muer- te y el purusa queda completamente aislado. Es la liberación y se cumple el objetivo - del Yoga.

NOTAS:

- (1) Por ejemplo, Potter (1974, p.40) lo ubica, de acuerdo con Nakamura, entre el 350 ó 400 d.C., mientras que Dasgupta, S.(1957, p.212), seguramente con documentos más antiguos, lo ubica por el 200 d.C.

- (2) Farquhar, p. 129.
- (3) Potter (1974, p.16) lo ubica, según Nakamura, entre 250 y 350.
- (4) Potter (1974), p.148.
- (5) Hiriyanna, p. 269.
- (6) Para detalles completos de la controversia y la opinión de los diversos investigadores, ver Eliade, pags. 370-71.
- (7) Potter (1974,) p. 50, da los siglos V y VI según Nakamura y V según Jacaobi. También véase Woods, pags. XX-XXXI, quien considera que es relativamente fácil determinar las fechas de este comentarista por el análisis de sus obras.
- (8) Hiriyanna, p. 232. Se refiere a las estrofas 23-9 del libro I.
- (9) Vyāsa, Coment. a Yoga-sūtras I, 23.
- (10) Renou, p. 26 y Monter-Williams, p. 654.
- (11) Hiriyanna, pags. 270-71
- (12) Zimmer, pags. 237-8.
- (13) Eliade, p. 20.
- (14) Ibidem, p. 21.
- (15) Īvara-Kṛṣṇa, Sāmkhya-kārikā, 19. En: Eliade, p. 16.
- (16) Vācaspatimīśra. Explicac. a Yoga-sūtras I, 4.
- (17) Patañjali, Yoga-sūtras II, 21, Vyāsa, Coment. a Yoga-sūtras II, 21 y Vācaspatimīśra. Explicac. a Yoga-sūtras II, 23.
- (18) Zimmer, p. 229.
- (19) Tola y Dragonetti, p. 58.
- (20) Yoga-sūtras II, 5.
- (21) Zimmer, p. 244.
- (22) Vijnānabhikṣu dio un análisis de estas fluctuaciones y sus causas en el Yoga-sārasaṅgraha, citado por Zimmer, pags. 231-2.
Tola y Dragonetti, p. 19, traducen el sūtra 6 del cap. I en forma un tanto diferente a Woods: "(Los procesos mentales son:) los medios para adquirir un correcto conocimiento (pramāna), el error (viparyaya), el vikalpa, el sueño (nidrā) y la smṛiti (atención-memoria)". Pero la interpretación es la misma porque los "procesos mentales" son las "fluctuaciones" que deben suprimirse.
- (23) Se analizan más adelante.
- (24) Aquí hemos traducido samādhi como "concentración" porque es el sentido más usual y es el que da Woods cuando traduce a Vyāsa, aunque a veces, a lo largo de nuestro trabajo y de acuerdo con otros autores, usemos el sentido de -- "identificación" o "unión".
- (25) Eliade, p. 37.
- (26) Yoga-sūtras, II, 3.
- (27) Vyāsa, Coment. a Yoga-sūtras II, 3.
- (28) Zimmer, p. 235.
- (29) Yoga-sūtras II, 4.
- (30) Vyāsa, Coment. Yoga-sūtras II, 9.
- (31) Vācaspatimīśra, Explicac. a Yoga-sūtras II, 9.
- (32) Zimmer, p. 241.
- (33) Eliade, p. 41-42.
- (34) Yoga-sūtras IV, 8 y 9.

- (35) Comentario, I *ibidem* .
- (36) Zimmer, p. 258 .
- (37) Uno de los varios cuerpos que forman al individuo. Luego se analiza detalladamente .
- (38) Citado por Needham, p. 211-12 .
- (39) Para más detalles sobre el yoga y el psicoanálisis moderno, véase Eliade, p.44.
- (40) I *ibidem* .

1.3 Carácter iniciático del yoga:

Una característica del Yoga que no podemos dejar de lado porque en cierta -- forma contribuye a definirlo, es el carácter iniciático que posee .

Como antes dijimos, el Yoga intenta separar al hombre de su medio, o, mejor como dice Eliade, conduce al hombre a morir para renacer a otro modo de existencia . - O sea, la transformación que el Yoga produce en el "adepto" es tan grande y definitiva, que se compara con un nuevo nacimiento porque el yogui escapa de su cuerpo, se libera y busca un nuevo cuerpo "místico" .

Como el Yoga es ante todo una técnica, una práctica, se necesita un maestro o guru y no es conveniente aprender Yoga por uno mismo en forma de autodidacta* . La entrada a lo trascendental, a ese nuevo mundo "sagrado" imposible de describir debe -- ser guiada y dirigida por el maestro, que se supone conectado con los sabios remotos por una cadena de iniciaciones . Así, el guru "conecta" al practicante con los más grandes yoguis de todos los tiempos, por eso lo "inicia" en una nueva vida .

El Síva Saṅghīā 3,11, dice: "Sólo tiene vida el conocimiento que proviene - de los labios del guru; los otros son estériles, ineficaces y causan sufrimientos" (1) . A veces el maestro es la encarnación de lo divino, al punto de que el conocimiento que - en el Hatha-yoga (2) se obtiene con gran sacrificio, en otras ramas del Yoga se puede - lograr en un segundo por la gracia del guru .

* Puede hacerse, y de hecho se hace en el Occidente moderno, pero no se cumple el objetivo del Yoga porque se lo toma como mera gimnasia corporal .

Por otra parte, el maestro evita los accidentes a que podría conducir la práctica sin guía ya que algunos métodos son peligrosos y como en cada variedad de Yoga -- hay un factor personal, el guru dosifica los ejercicios y los adapta, de acuerdo a su experiencia, a cada practicante. La iniciación se otorga por etapas, y cada etapa se da según el grado de desarrollo de cada adepto.

El término guru proviene de dos sílabas: gu, que es "oscuridad" y ru: "disipar".

El guru es "el que disipa la oscuridad" (3). "El maestro es aquel que conoce la Sabiduría Eterna, el Veda, aquél que es devoto de Viñu el que todo lo penetra, aquél que desconoce la arrogancia, aquél que conoce el método del Yoga...aquél que es devoto de sus maestros...y conoce a la Persona Suprema, el "puruṣa" (4).

Entonces, no simplemente quien conoce Yoga puede ser maestro. Debe reunir las condiciones máximas de sabiduría y de realización personal, lo que implica haber obtenido la identificación (samādhi) y conocer la naturaleza real del Principio - Abstracto. Esto es conocer todas las cosas y todos los modos de conocimiento.

Por último, la Advaya-tāraka Upaniṣad, 17-18, dice: "El guru es la Causa Suprema, el guru es el destino último, es la sabiduría trascendental, el refugio supremo, el límite final, la riqueza suprema. Porque enseña "Eso" el guru es lo más grande" (5).

Hay que amarlo y respetarlo como a la propia madre o al propio padre, y servirlo en todo tipo de acciones ya que de él emana todo lo bueno.

Es lo que une al practicante con el mundo sagrado, con ese mundo o estado al que aspira llegar. Vemos, así, que el guru es mucho más que un maestro en el sentido occidental, y la relación que lo une con el "estudiante" es mucho más intensa, profunda y fructífera que la simple relación de maestro a alumno. Puede ser la relación de

padre a hijo pero también es como la del escultor con su obra maestra porque el guru - elige entre sus devotos al que lo reemplazará y será, a su vez, el maestro de otros. -- Porque el guru inicia a todos, pero no todos los iniciados serán gurus, sino solamente aquél o aquellos que reúnan las condiciones de amor y dedicación especificadas.

NOTAS:

- (1) Citado por Daniélou, p. 114 .
- (2) cf. infra.
- (3) Advaya-Tāraka Upaniṣad, 16. En: Daniélou, p. 113 .
- (4) Advaya-Tāraka Upaniṣad, 14-15. Ibidem .
- (5) En: Daniélou, p. 114 .

1.4 El Yoga como práctica y técnica en Patañjali.

Antes de describir su técnica de Yoga propiamente dicha, Patañjali menciona una etapa previa que, si bien no es "yóguica" en sí misma, es fundamental para la práctica yoga. Constituye el llamado "yoga de Acción" (1), y consiste de tres "actitudes" que deben practicarse diariamente y a toda hora porque son útiles para eliminar los obstáculos (kleśas).

Son las siguientes: tapas, svādhyāya, e Tsvara-pranidhāna. Tapas es - "penitencia" y "mortificación", pero también "austeridad" y "esfuerzo" (2), aunque su sentido más usual es "calor" y "ardor". Consiste en hacer aquello que es específicamente bueno, aún con esfuerzo. La segunda, svādhyāya, es el estudio de textos concierne a la Liberación, o bien de tipo espiritual. La tercera es la ofrenda de todas las acciones al Maestro Supremo y la renunciación al fruto de las acciones (3). Es la devoción a Dios, pero Dios como se entiende en el Hinduismo, es decir "el Ser perfecto" - que todo lo penetra, la vida del mundo, ese impulso interior del cual cada uno de nosotros es una parte (4).

Vācaspatimīśra (5) aclara que estas tres actitudes sirven sólo para la atenuación de los obstáculos, no para su eliminación total. Practicándolas, el hombre empezará a ser él mismo y ya estará en condiciones de comenzar la técnica yoga, a la que Patañjali divide (6) en ocho etapas (anṅas) o, literalmente, "miembros": abstenciones (yama), observancias (niyama), posturas (āsana), control del aliento (prāṇāyāma), -- retracción de los sentidos y de la acción (pratyāhāra), concentración (en un punto) -- (dhāraṇā), meditación (dhyāna) y, por último, concentración (samādhi). Según Vyāsa, estas etapas deben llevarse a cabo en forma sucesiva, y Vācaspatimīśra añade que deben hacerse con práctica continua, sin pasión hacia lo exterior, con fe y energía.

Las dos primeras etapas no son específicamente técnicas fisiológicas. Se relacionan con las normas de vida preliminares y necesarias para cualquier tipo de -- ascetismo (7).

Las abstinencias son cinco y se refieren a no hacer daño a los demás, a la falsedad, al robo, a la incontinencia y a la aceptación de regalos. La más importante es la primera (8), que se resume en el concepto de ahimsā: hay que evitar dañar no sólo a los seres humanos sino a todo ser vivo, y se debe actuar así en todo momento, -- siempre. Es la raíz de todas las demás, inclusive de las observancias. La abstención de mentir es correspondencia de pensamiento y palabra, lo que puede resumirse en -- "veracidad". Se refiere a lo que uno ve, oye o deduce. Si la palabra se usa para -- transmitir algún conocimiento, este no debe ser motivo de daño para nadie; siempre -- debe usarse la palabra para hacer el bien. Si el conocimiento transmitido causa algún mal, aunque sea en forma indirecta, no es un acto de veracidad sino el peor de los -- males. Por lo tanto, el yogui debe meditar antes en lo que es benéfico para todos y,

recién entonces, hablar. Vācaspatimīśra da un ejemplo (9): si unos ladrones preguntan hacia dónde se fue el mercader y se les responde la verdad, esto es abstinencia de mentir pero es un acto falso y dañino porque redundará en un mal para otro.

La tercera de las abstinencias no sólo se refiere al acto de robar sino también al deseo de hacerlo, al rechazo de la intención. La cuarta comprende los pensamientos oscuros motivados por los "órganos generativos", como mirar con deseo a una mujer. No practica continencia quien realiza este tipo de acciones, aún cuando controle sus órganos (10). La última abstinencia, la de aceptar dádivas o regalos, significa comprender el peligro de la posesión de objetos materiales que pueden ser una atadura. Está muy ligada a la tercera.

Las observancias no sólo son disciplinas éticas sino también corporales: pureza, aceptación, autocastigo, estudio y devoción al Señor. La pureza es de dos formas (11). Interior, que consiste en eliminar las "impurezas" de la sustancia mental, como arrogancia, orgullo y celos (12), y exterior, o limpieza de los órganos internos. La aceptación es no desear más de lo necesario para vivir y el auto-castigo o ascetismo, consiste en soportar los extremos como hambre y sed, frío y calor y también mortificaciones y ayunos. El estudio y la devoción al Señor ya fueron analizados como parte del yoga de Acción.

Estas diez reglas o primeras etapas, según Wood, son el equivalente de los 10 Mandamientos. "Pueden reconocerse en todos los sistemas de ética y puede practicarlas tanto un aprendiz de yoguī como cualquier hombre puro de bien" (13).

En los versos siguientes (14) Patañjali describe los efectos que se sienten cuando se realizan estas diez prácticas. Por ejemplo, desaparece la enemistad, llegan riquezas insospechadas, se obtiene energía. Estos efectos son muy similares a los

siddhis o poderes maravillosos (15) que el yogui adquiere con la práctica. Por esto, - Eliade considera que lo que las yamas y niyamas dan al yogui es, en realidad, un poder "mágico" mucho más importante que el sacrificio exigido.

Luego (16) comienza la técnica propiamente dicha con la descripción de la postura (āsana). El término no es de los más antiguos y recién se lo menciona por primera vez en la Śvetāśvatara Upaniṣad II, 10, (17) aunque la práctica sí lo es y puede verse ya en los restos de Mohenjo-Daro y Harappa (18). Esta etapa, junto con las dos siguientes: control del aliento y retracción de los sentidos, forman la porción "externa" de la técnica (19). La postura debe ser estable y fácil. Estable es "inmóvil" y - fácil, "sin esfuerzo" (20). La más famosa es la "del loto" y Vyāsa menciona algunas más (21) que no se describen detalladamente, ya que esta es tarea que corresponde al guru. La variedad de posturas descritas en otros textos es enorme y se ven ampliamente en los tratados de Haṭha-yoga (22).

Las āsanas son perfectas y beneficiosas cuando no hay agitación corporal y la mente se desliga del cuerpo. Tienen como resultado impedir que el yogui sea atacado por los extremos como frío o calor, etc. y, en el Haṭha-yoga, tienen ciertos resultados mágicos. Según Eliade (23), constituyen el primer paso para trascender la -- condición humana y el yogui comienza así el camino para aislar su conciencia.

Cuando la postura es estable y no requiere esfuerzo, se puede ya emprender la práctica del control del aliento o prāṇāyāma. La afirmación de Patañjali es clara: "Cuando hay [firmeza en la postura] continúa la suspensión de la corriente - de inspiración y expiración" (24). Vyāsa aclara que inspiración es la absorción del - aire exterior y la expiración es la expulsión del aire abdominal y, suspensión del aliento, es la detención de las dos corrientes, la ausencia de ambas. Cuando se ha logrado esto, el prāṇāyāma es completo.

Los mayores detalles de la técnica de control del aliento, igual que los de las posturas, se encuentran en los tratados de Hatha-yoga, y Patañjali tampoco da muchas referencias.

El resultado es eliminar lo que oculta la luz, es decir, el poder del karman, que oculta el conocimiento discriminatorio, y la atadura del ciclo de renacimientos -- (25).

En el momento en que estamos concentrados reflexionando sobre algún tema nuestra respiración es rítmica, y lo mismo sucede al dormir. Si nos domina la ira, la respiración es agitada. Esto es una demostración de la conexión entre los estados mentales y la respiración, y aquí reside la importancia de controlarla puesto que dicha -- conexión sirve como instrumento para unificar la conciencia (26), pues el yogui, haciendo su respiración cada vez más lenta puede penetrar ciertos estados de conciencia inaccesibles para el hombre normal. Pero hay que lograr que el prāṇāyāma llegue a hacerse en forma automática, para lo cual es necesaria la práctica constante. Así se posibilita la meditación "porque como consecuencia de fijar la atención también se fija el órgano central" (27). Y Vyāsa nos remite al verso 34 del libro I: [se puede] obtener estabilidad por la expulsión o retención del aliento.

Se llega así a la quinta práctica, pratyāhāra o retracción de los sentidos, -- que es la última de las "externas". El yogui ya está a punto de dominar su cuerpo, -- pero falta esta etapa, a la que Patañjali define (28) como la imitación que realizan -- los órganos de los sentidos de la sustancia mental cuando se separan de los objetos. Es una especie de abstracción, a la que Eliade prefiere caracterizar como la habilidad -- para liberar la actividad sensorial del dominio de los objetos exteriores. Vyāsa compara esta "imitación" de Patañjali con la que hacen los acólitos del rey de las abejas:

así como se agitan cuando el rey lo hace, así también se aquietan cuando este lo hace (20); de esta forma los órganos se tranquilizan cuando la mente lo hace (30). La actividad sensorial, la memoria y toda otra actividad psico-fisiológica se suspenden. Ya nada se interpone entre el intelecto y los objetos: los conoce por sus propios poderes y ya no ve las formas de los objetos sino su esencia misma. Según una Viṣṇu Purāṇa (31), solamente el hombre que está inmóvil obtiene el dominio completo de los órganos. - - Quien no domina completamente sus órganos no puede realizar el yoga a la perfección.

Cuando el yogui ya no es perturbado por los sentidos es comparable, también, con el hombre que lee un libro en una habitación: no oye ni ve ni siente, porque toda su atención se concentra en la lectura y si se produce algún ruido a su alrededor, no lo advierte.

Ahora sí, el yogui ya domina sus funciones corporales y puede iniciar el tercer grupo de prácticas, las "internas", reunidas bajo la denominación de samyama (32). Es casi imposible separarlas una de otra porque suelen mezclarse u obtenerse simultáneamente; es un proceso triple y por eso se las agrupa bajo un solo nombre.

La primera de las tres es la concentración o atención fija (dhāraṇā), definida (33) como "fijar la mente en un lugar" (o punto). El lugar de atención puede estar o bien en el centro o loto del ombligo o en el del corazón (34), o bien en la punta de la nariz o en algún objeto exterior. Vācaspatimīśra niega la posibilidad de fijar la atención sin tener en qué fijarla. Siempre es preferible el loto del corazón porque en él (35) el sattva de la sustancia pensante se hace resplandeciente como el sol o la luna o las gemas y el sentimiento de personalidad se equilibra y llega la paz.

Vācaspatimīśra describe detalladamente el loto del corazón y aparecen - - aquí los conceptos de la fisiología sutil o mística, es decir, todo un conjunto de órga-

nos que se hacen visibles sólo en los ejercicios de yoga y "que tendrían un papel muy importante en la espiritualidad india posterior" (36). Esta fisiología mística es básica para el Haṭha yoga y el Tantrismo (37).

En cuanto al tiempo cronológico que debe llevar la "atención fija", los Yoga-sūtras no dan muchos detalles, pero Viṣṇūabhikṣu, en su Yogasāra-saṃgraha — (38), cita un pasaje de la Īśvara-Gīṭā en el cual se dice que un dhāraṇā toma el tiempo de doce prāṇāyāmas. Haciéndolo así, se llega a la "meditación" o dhyāna, séptima etapa de la práctica y segunda de las internas. Se la define (39) como "enfocar todo el pensamiento hacia el objeto de la concentración". Es el intento de unidad (40), tratando de obtener un objeto sin absolutamente ningún interés en otra. Es un resultado de las otras seis técnicas anteriores (41).

El valor de la meditación yoga es posibilitar la "penetración" de los objetos, su asimilación mágica (42), mientras que la meditación normal no llega a ese grado de pureza y no alcanza a ser un instrumento para penetrar la esencia real de las cosas.

Así se llega a la última etapa de la práctica, la contemplación o samādhi. "Esta misma meditación brillando en la conciencia como el único objeto deseado y nada más y, por así decirlo, vacía de sí misma, es la contemplación" (43). Es la cumbre de la técnica y no existe un término adecuado para traducir este término. Basham lo traduce como "meditación profunda" y lo caracteriza como la disolución de la personalidad. También es "concentración" (44) y, en general, significa "unión", "integración", "totalidad". Para evitar confusiones con las otras etapas, Eliade lo traduce como "enstasis" o "conjunción" y lo define como "el estado de contemplación en el cual los pensamientos toman directamente la forma del objeto, sin la ayuda de categorías ni imaginación, estado en el que el objeto se revela por sí mismo" (45). No hay ilusión,

y lo que se conoce o aprehende es la realidad, tal como es. Woodroffe lo considera "éxtasis" y cita las definiciones de varios textos: "identificación de manas y ātman como la sal y el agua"; "el estado en que todo se conoce como Uno"; "el néctar de la Unidad" (46).

Hay varias clases de samādhi. Patañjali menciona dos (47): samādhi "con apoyo", cuando la mente necesita un objeto exterior, y samādhi "sin apoyo" (48) o - asamprañāta samādhi, el que se obtiene cuando el primero es suficientemente experimentado. También se lo llama "sin semilla" (nirbīja-samādhi) (49) y en él ya no hay conciencia (50). Eliade lo llama "raptó" porque no es un estado provocado, sino que llega espontáneamente; simplemente, "llega". No hay un paso claramente definido entre ambas.

Este samādhi tiene cuatro etapas, y cada una es superior a la otra (51). - Vijñānabhikṣu considera que cada una es la productora de las tendencias que van actuando de semilla para las siguientes (52). Con ellas se obtiene la visión de la Verdad o Conocimiento Absoluta (53). Comienza entonces a desaparecer la diferencia entre el conocimiento y el objeto cognoscible: queda solamente el puruṣa. Cuando llega la asamprañāta-samādhi ya no hay fluctuaciones de la mente (54), y es como si esta no existiera (55).

Hay dos medios para obtenerla (56): el camino espiritual o de la técnica yoga, y el camino mundano o natural (bhava) (57). El segundo es el de los desencarnados o dioses y es inferior al primero, que es el que siguen los yoguis (58), porque el natural es provisional y al cabo de algún tiempo deben retornar al mundo.

Cuando se ha llegado a la meditación profunda, se cumplen las ocho etapas del yoga, y "llega el Aislamiento" o Kaivalya (59). El saṁtva de la sustancia mental está libre de rajas y tamas y desaparecen los kleśas y el karma (60). El Yo

tiene la luz en su interior, ya no hay experiencias que se le atribuyan falsamente, y se aísla. Este es el fruto de la asomprajñāta-samādhi (61).

Es muy difícil hacer una descripción del estado al que el yoguī ha llegado - ahora. Sería como describir los colores a un ciego de nacimiento. Es la Unión con el Espíritu, y el yoguī es un jīvan-mukta, es decir un "liberado en vida". Pero es un estado de conciencia que no se puede describir en términos de psicología moderna y abarca los planos suprasensorial, supra intelectual y supra afectivo (62). Es un "ensiasismo diferenciado", es el "vacío total" sin contenido sensorial o estructura intelectual, es un estado incondicionado que ya no es "experiencia" porque no hay relación entre la conciencia y el mundo; es "revelación" (63).

El yoguī es una especie de "muerto en vida" y el "individuo está sumido en un estado de trance cataléptico" (64) más allá de la dualidad: es el eje mismo del Ser; su experiencia es propiamente la de la inmortalidad sin principio ni fin (65). No hay nada exterior que identifique al "liberado" y su estado de conciencia podría ser similar al que obtuvieron ciertos místicos occidentales como Meister Eckart, Teresa de - - Avila y Juan de la Cruz (66).

NOTAS:

- (1) Yoga-sūtras, II, 1 y sgtes.
- (2) Wood, p. 23 .
- (3) Vyāsa, Comentario a Yoga-sūtras I, 1 .
- (4) Wood, p. 26 .
- (5) Explicación a Yoga-sūtras, II, 29 .
- (6) Yoga-sūtras, II, 29 .
- (7) Eliade, p. 49
- (8) Comentario a Yoga-sūtras, II, 30 .
- (9) Explicación a Yoga-sūtras, II, 30 .
- (10) Ibidem.
- (11) Comentario a Yoga-sūtras, II, 32 .
- (12) Vācaspatimīśra, Explicación, Ibidem.
- (13) Eliade, p. 50 .

- (14) Yoga-sūtras, II, 33-45 .
(15) Cf. infra 1.4.1
(16) Yoga-sūtras, II, 46-48 .
(17) En: Eliade, p. 382.
(18) Cf. infra 1.5 .
(19) Wood, p. 29
(20) Vācaspatimiśra, Explicación Yoga-sūtras, II, 47 .
(21) Yoga-sutras, Comentario II, 46
(22) Cf. infra 2.3 .
(23) p. 54 .
(24) Yoga-sūtras, II, 49 .
(25) Vyāsa, Comentario II, 52 .
(26) Eliade, p. 56
(27) Yoga-sūtras, II, 53 .
(28) Ibidem, II, 54 .
(29) Ibidem, Comentario II, 54 .
(30) Cf. Maṭha-yoga Pradīpikā, cap. IV, verso 25.
(31) VI, 7, 44, citado por Vācaspatimiśra, explicación Yoga-sūtras, II, 54 .
(32) Yoga-sūtras, III, 4 .
(33) Ibidem, III, 1 .
(34) Cf. infra, 2.3 .
(35) Vyāsa, Comentario Yoga-sūtra 1, 36 .
(36) Eliade p. 70 .
(37) Cf. infra 2.4 .
(38) Citado por Eliade, p. 71 .
(39) Yoga-sūtras, III, 2 .
(40) Vācaspatimiśra, Explicación Yoga-sūtras III, 2 .
(41) Aquí Vācaspatimiśra cita una Viṣṇu Purāṇa sin decir cuál, pero según Woods, nota 4 pie de página 204, es la VI, 7, 77-85.
(42) Eliade, p. 72 .
(43) Yoga-sūtras, III, 3 .
(44) Woods, p. 33
(45) p. 77 y nota 79 de la misma pág.
(46) Varāha Upaniṣad, Cap. II, Amṛtanāda Upaniṣad, y Yoga-kundaṭṭ Upaniṣad, Cap. III, respectivamente.
(47) Yoga-sūtras, I, 46 .
(48) Ibidem, I, 51
(49) bhā: semilla; nir: negación.
(50) Yoga-sūtras, Comentario I, 2 .
(51) Se describe en Yoga-sūtras, 42-44 .
(52) En: Eliade, p. 83 .
(53) Yoga-sūtras, I, 48 .
(54) Yoga-sūtras, I, 18 .
(55) Vyāsa, Comentario Yoga-sūtras, I, 2 .
(56) Yoga-sūtras, I, 19-20 .
(57) Según Eliade, p. 92, nota 130 pie de página, Vyāsa y Vācaspatimiśra interpretan el término bhava como referido al mundo, es decir, "mundano", "no sagrado". Entonces los dioses obtienen el samādhi por medios "profanos" y -

no "naturales" o "espontáneos", que es la interpretación de Vijnānabhikṣu. Woods traduce como "mundanos".

- (58) Vyāsa, Comentario a Yoga-sūtras, I, 19 .
- (59) Yoga-sūtras, III, 55 .
- (60) Vyāsa, Comentario Yoga-sūtras, III, 55 .
- (61) Vācaspatimiśra, Explicación Yoga-sūtra, I, 21 .
- (62) Godel, p. 47 .
- (63) Eliade, p. 93 .
- (64) Godel, p. 273 .
- (65) Ibidem, p. 58 .
- (66) Ibidem, p. 53 .

1.4.1 Los Poderes Maravillosos:

Este aspecto está íntimamente relacionado con la técnica de Patañjali. Todo el libro III se dedica en su mayor parte a la obtención de estos poderes supranormales o siddhis, que son el resultado del triple proceso o trīma. Con esto el yogui penetra ciertas zonas de la realidad o de la conciencia normalmente inaccesibles.

Por la concentración interior sobre ciertos objetos el yogui adquiere poder sobre ellos. Por ejemplo, puede conocer el pasado y el futuro, el llanto de todas las criaturas, sus propios nacimientos anteriores, el pensamiento de otros, etc. (1). También puede eliminar la sed y el hambre concentrándose en la garganta (2).

Estos poderes y conocimientos extraordinarios son una "posesión" o "asimilación" de las realidades sobre las que medita (3), porque todo aquello que es meditado es "asimilado" o "poseído", ya que cualquier cosa que el yogui desee conocer o poseer debe meditar sobre ella (4).

Bhoja da una lista (5) de los ocho grandes poderes de un yogui: anīman, la facultad de hacerse tan pequeño como un átomo; laghiman, poder de hacerse luminoso; garīman, hacerse pesado; mahīman, crecer para poder tomar cualquier cosa por lejana que esté, como la luna; prākāmya, la voluntad irresistible; ṭṣṭīva, la supremacía sobre el cuerpo y la mente; vaśīva el dominio sobre los elementos; kāmāvaśīva, la realización de los deseos (6).

En general los poderes son de dos tipos: o bien conectados con la naturaleza, o físicos y los que se relacionan con la realización espiritual.

Pero estas facultades extraordinarias son, verdaderamente, un obstáculo para la liberación total. Los recién iniciados en la práctica confunden estos poderes con la vocación auténtica, "y la Naturaleza misma, en un esfuerzo final para mantener al -- practicante dentro de sus límites le concede los poderes mágicos" (7) porque, al usarlos -- para fines mundanos o materiales, caerá en brazos del gozo, y se desviará del camino -- original. El verdadero yogui no los usa, salvo en casos muy especiales. Pero los dioses lo invitan para tentarlo (8). Ahora bien, hay cuatro clases de yogui: aquél para quien la luz recién comienza, aquél que intuye o desea saber la Verdad, aquél que dominó -- los órganos y los elementos y, por lo tanto, posee los medios para conservar lo que obtuvo pero aún debe seguir practicando y, por último, aquél que ya ha superado estos -- grados y cuya única meta es la disolución de la sustancia mental en la Causa Original. Es puro; por lo tanto, es a él a quien los dioses tratarán de seducir con honores, placeres sensuales y adulaciones (9). Si cede, quedará en el nivel de simple mago o -- -- mahāsiddha, es decir, poseedor de poderes ocultos.

Esta idea del "mago" asociado con el yoga es muy antigua, y el asceta casi siempre ha sido considerado aṣṭī (10).

Por eso el yogui debe efectuar una segunda renunciación y no dejarse engañar por el orgullo porque, de no hacerlo, sufrirá consecuencias desagradables (11). No es fácil renunciar a esta tentación "divina" pues es el momento en el que el yogui siente que está a la altura de los dioses. Pero esta sensación no es la de la libertad, y en esto reside el valor de la segunda renunciación. Se renuncia para obtener algo muy superior a aquello a lo que se renunció. Una vez que el yogui venció las tentaciones

ya nada se interpone entre él y el Yo. Llega el Aislamiento supremo y la mente se disuelve. El yogui es superior ahora aún a los dioses porque estos, pese a su enorme poder, no están liberados. La última y más difícil prueba ha sido superada: ya no habrá nuevos nacimientos. Sólo resta esperar el agotamiento del karman anterior para llegar a la Unidad Total. El yogui es libre: ha salido del mundo.

NOTAS:

- (1) Yoga-sūtras, III, 16-19 .
- (2) Ibidem, III, 30 .
- (3) Eliade, p. 86-87 .
- (4) Vācaspatimīśra, Explicación Yoga-sūtras, III, 31 .
- (5) Comentario a Yoga-sūtras, III, 44. Citado por Eliade, p. 88, nota 120 pie de página.
- (6) Cf. Haṭha-yoga Pradīpikā. Coment. . . . verso II, cc. 1.
- (7) Daniélou, p. 137 .
- (8) Yoga-sūtras, III, 51 .
- (9) Vyāsa, Comentario Yoga-sūtras, III, 51 .
- (10) Briggs, p. 259 .
- (11) Yoga-sūtras, III, 51 .

1.5 Origen y Evolución del Yoga:

El origen del Yoga, como todo en la India, es oscuro y poco preciso. La evolución tampoco es clara porque se mezcla con el fenómeno de la infiltración de las tendencias prearias en el seno de la ortodoxia hindú y la aparición de sectas. En general se comienza a valorar el Yoga, aunque el término toma muchos significados.

Se piensa (1) que Sāṃkhya y Yoga no pertenecen al tronco original de la tradición védica, sino que sus orígenes se remontarían a una antigüedad india aborígena que apareció luego en las capas más recientes de la espiritualidad india, como -- las últimas Upaniṣads y la Bhagavad-Gītā. Masson-Oursel ve los primeros ejemplos de Yoga en los textos budistas y jainistas del 500 A.C.

En Mohenjo-Daro y Harappa hay ciertos restos que podrían ser considerados como antecedentes de lo que luego fue Yoga propiamente dicho. Hay sellos de arcilla, semejantes entre sí, con un personaje sentado en la postura de un yogui con tres caras, que probablemente sean la representación arcaica de un proto-Śiva (2). Además, tiene lo que parece ser un lingam (falo). También hay representaciones de dioses en diversas posturas, por lo que actualmente se da mucha importancia a las relaciones de la civilización del Indo con el Hinduismo posterior.

Puede ser, entonces, que las prácticas de yoga sean muy remotas y anteriores a todos los sistemas de filosofía, "aunque esto no pueda ser constatado en la literatura" (3).

En época védica hay un himno del Rig-Veda (4) con una referencia a un muni o sabio de largos cabellos con poderes sobrenaturales, como volar. Siempre se ha visto en él la figura de un yogui pero, actualmente, hay otras opiniones y se considera que sólo es un hombre en éxtasis, parecido a un yogui (5). De este modo es posible encontrar muchas referencias que no constituyen nada concreto, y que posiblemente sólo son especulaciones basadas en una tradición.

En las Upanisads ya hay indicios más sólidos. En una de las más antiguas como la Taittirīya (6) aparece el término "yoga" con un sentido técnico o de instrumento. En otra también antigua, la Katha, aparecen los siguientes conceptos: "Cuando los cinco sentidos y la mente están en calma, y la razón misma descansa en silencio, comienza el Supremo Camino. Esta uniformidad en calma de los sentidos se llama Yoga.." (7).

En otra Upanisad (8) ya puede verse la práctica sobre el control de los sentidos y la mente: "...se establece en su propio hogar, continúa por su cuenta en un lugar

puro el estudio del Veda, procrea buenos hijos y prepara buenos discípulos, concentra en sí mismo (ātman) sus sentidos y no hace daño a nadie fuera de los lugares sagrados, aquél en verdad, si se comporta en esa forma mientras dura su vida, alcanza el mundo de Brahman y no retorna jamás, no retorna jamás".

En general, en estas Upaniṣads más antiguas se concibe el Yoga como un medio para liberarse de la muerte, y la técnica, que es una parte integral de la tradición de estos textos, presenta un parecido considerable con la de los Yoga-sūtras (9).

En las Upaniṣads posteriores o intermedias ya aparece más clara la ideología yoga; por ejemplo, en la Maitrī (10) se dice que cuando el hombre sabio separa - su mente de los objetos y su espíritu vital sensaciones, descansa en paz sin los movimientos de la voluntad y el deseo. Se sumerge en aquello llamado Turya, el cuarto estado de conciencia (11). También se menciona la sílaba OM como un medio de - liberación (12) y, por último, "la mente es, en verdad, fuente de esclavitud, pero -- también es fuente de liberación. Esclavitud es el apego a las cosas del mundo; liberación es desligarse de ellas" (13).

Después de estas hay otro grupo de Upaniṣads de época medieval y por lo tanto recientes. Son manuales técnicos de ascetismo y se las llama Samnyāsa y - - - Yogicas*. Desde el punto de vista del Yoga son más importantes las segundas, pero - la fecha no es precisa.

Contienen todos los conceptos propios del Yoga, como la fisiología sutil o mística (14).

* El único análisis completo de estos dos grupos que nosotros hemos podido -- consultar es el de Eliade en su obra sobre Yoga. Woodroffe no las analiza sino que cita párrafos de ellas. Lamentablemente no nos ha sido posible manejar los textos completos; por lo tanto, nos limitamos a exponer brevemente los conceptos que Eliade expresa en su obra.

Las Upaniṣads Saṃnyāsa, que son muy cortas, tienen como tema principal la renuncia al mundo, "lo que llega a repetirse ad-nauseam" (15). En general, ensalzan el ascetismo y predicán la sustitución de algunos rituales como las plegarias matutinas y vespertinas, por el conocimiento experimental de la unidad entre el alma individual (jīvātman) y el alma suprema (paramātman). En algunas de ellas hay referencias a alusiones a la existencia de ascetas que practicaban el rito "de la mano izquierda" (16), y la Paramahansaopaniṣad los condena (17).

En otra de estas Upaniṣads (18) hay una exposición de los lugares donde habita el puruṣa: el ombligo, el corazón, el cuello y la cabeza. Cada lugar corresponde a un estado de conciencia que, a su vez, se relaciona con Brahma, Viṣṇu, Rudra y Akṣara, respectivamente. Esta teoría es importante porque más tarde fue desarrollada y ampliada por el Hatha-yoga y el Tantrismo.

Los Yóguicas son diez u once, pero "casi todas repiten los esquemas tradicionales de las más importantes del grupo", llamadas Yoga-tattva, Nāḍabindu y - - - Dhyānabindu.

La primera de estas es la que más referencias trae sobre la técnica: menciona las ocho prácticas del Yoga Clásico y divide el Yoga en cuatro clases: Mantra-yoga, Laya-yoga, Hatha-yoga y Rāja-yoga. También se refiere al conocimiento como medio complementario para la liberación porque el Yoga, nada más, no es suficiente. Se ensalzan los poderes mágicos y, por primera vez en una Upaniṣad, se los detalla diciendo que se obtienen por la práctica y la meditación (19).

Aparece concretamente la fisiología mística y, también, los síntomas físicos que surgen como manifestación del dominio de la kevala-kumbhaka o técnica para la suspensión completa de la respiración (20), así como listas de āśanas y sus resultados. Todos estos son temas desarrollados por el Hatha-yoga y el Tantrismo.

Se define el samādhi como la comprensión de la situación paradójica en que se encuentran el alma individual (jīvātman) y el Espíritu universal (paramātman), desde el momento en que cesa toda distinción (21).

Como hay también instrucciones muy completas para ascetas, se considera a este texto como un manual técnico, cuyo objetivo está claramente definido: obtener la condición de "hambre-dios" y la libertad con inmortalidad (22).

La Nāḍabindu Upaniṣad tiene como aspecto más interesante la descripción - de los fenómenos auditivos que se producen con la práctica de ciertos ejercicios. Son sonidos que se hacen cada vez más sutiles a medida que se avanza en la práctica, para desaparecer cuando llega el estado de Beatitud (Unmanī) (23).

Con respecto a la Dhyānabindu Upaniṣad, es la más rica en detalles técnicos y revelaciones místicas, "y se hace palpable su carácter mágico y antidevocional" (24), porque se afirma desde un comienzo que todo pecado se destruye por el dhyāna-yoga. Esto implica una emancipación de las leyes morales y sociales y, en esto, coincide con el Tantrismo más extremo (25). Se incluye una descripción del prāṇāyāma, en la que los tres momentos de esta técnica se identifican con los tres grandes dioses: la inhalación, con Brahma, la suspensión con Viṣṇu y la exhalación con Rudra.

La fisiología sutil se desarrolla especialmente en este texto y se describen - el loto del corazón y las venas místicas (26), el despertar de la kuṇḍalinī (Parameśvarī) y el erotismo místico o control del semen (27), conceptos y prácticas del Haṭha-yoga y del Tantrismo.

En suma, como piensa Eliade, estos textos ya muestran una técnica ascética elaborada, es decir, "un proceso de transformación del cuerpo humano en un cuerpo cósmico", en el que los órganos principales son sutiles o místicos, comparables a -

fuerzas o energías a las que hay que despertar. Y es evidente, también, una tendencia a lo concreto y experimental, "característica de la Edad Media india". El camino para la liberación ya no es solamente la especulación metafísica, sino la práctica ascética y el sacrificio personal, doloroso y largo.

En la Bhagavad-Gītā, el poema religioso clásico del Hinduismo, el Yoga - tiene un valor preponderante, pero no es el Yoga Clásico de Patañjali, y en general no guarda relación con él sino en las estrofas en que se menciona al Sāmkhya-Yoga.

Cabe la posibilidad de que el autor del poema no estuviera familiarizado -- con el sentido técnico de yoga en cuanto suspensión de las fluctuaciones mentales (23) y quizás por eso no hay una sola definición de Yoga sino muchas (29).

El sentido general que se da a Yoga es más bien el de camino, sobre todo - camino para la comunión con Dios. Hay tres caminos: el del activismo o teoría de la acción desinteresada, el de la devoción al Señor y el del conocimiento. Pero son principios generales, no específicamente del Yoga.

La teoría del activismo, karma-yoga, posiblemente se plantea como solución al problema suscitado por los ideales de vida de la época: el ideal negativo de - renunciación, ascético, que implica abandonar el mundo, y el ideal positivo de vida - activa dentro del orden social normal, que implica egoísmo e interés (30). Es un reconocimiento de la necesidad de actuar y de la inutilidad de apartarse del mundo: "Pon tu corazón en tu obra, mas nunca en la recompensa; no actúes por ella, mas nunca dejes de actuar" (31).

Como complemento de esta teoría, está el segundo camino, el de la devoción o bhakti-yoga: todo lo que se haga debe hacerse como ofrenda al Señor (32). - Esto facilita el desapego a los frutos de la acción, y el paso para la comunión con --

Dios. Además, es una posición manifiestamente teísta, en oposición al Sāṃkhya-Yoga y el papel del Señor o Īśvara en la Gītā es fundamental.

El tercer camino, el del conocimiento o jñāna-yoga consiste en ver la verdadera naturaleza del Yo y saber que es eterno: "El Espíritu que está en todos los seres - es inmortal" (33). Más adelante dice Kriṣṇa que esta es la sabiduría del Sāṃkhya (34). Pero es un camino diferente del Yoga, porque también dice Kriṣṇa: "...oye ahora la - sabiduría del Yoga, el camino de lo Eterno y de la liberación de la atadura" (35). - - Otras veces se identifica Sāṃkhya con Yoga, por ejemplo cuando se dice (36) que los - ignorantes, y no los sabios, creen que Sāṃkhya y Yoga son dos caminos diferentes y que el que entrega su alma a uno llega al final de !

Pero, de todas modos, no hay detalles sólidos que hagan pensar que este - - Sāṃkhya de la Gītā sea la filosofía Sāṃkhya tradicional (37), aunque la idea de puruṣa y prakṛti forman la base filosófica del poema y la teoría de los guṇas relacionados con la materia aparece varias veces, por ejemplo: sattva, raja y tamas son los tres elementos constitutivos de la naturaleza; aparecen para limitar en los cuerpos finitos la libertad del Espíritu infinito de cada uno" (38).

Hay menciones a la técnica física, pero breves (39). Las instrucciones para los ascetas son semejantes a las de Patañjali y a las del Haṭha-yoga Pradīpikā, pero es una semejanza más aparente que real porque el objetivo de la Gītā no es la suspensión absoluta de todas las funciones corporales y mentales (40) sino la moderación en la -- dieta y el sueño (41) con el fin de poner la mente en comunicación con Dios, no de - destruirla. Por eso el prāṇāyāma no es de gran importancia y se lo menciona muy pocas veces (42) y, además, la meditación no alcanza su fin si no hay concentración en

Kriṣṇa (43): "Con el alma en paz, ausente todo temor... con la mente en armonía, su alma en MĪ, su Dios supremo, el yoguī...adquiere la paz del Nirvana, la paz su prema que hay en Mī".

En síntesis, la gran contribución de la Gītā con respecto al Yoga es haber conciliado el conocimiento y el ascetismo con la devoción y "es un intento de salvar las actividades humanas" (44). Concede la liberación a quien tenga simplemente fe y devoción, reconociendo que el mejor medio es el Yoga, es decir, el camino, cualquiera que sea, aún sin conocimiento (45). Y, aunque el Yoga que presenta no es -- igual al de Patañjali y muestra la immanencia de un Dios personal, la aceptación que manifiesta de las prácticas yoga es una prueba de la universalidad del Yoga en la India (46).

NOTAS:

- (1) Zimmer, p. 226.
- (2) Marshall, Sir John, "Prehistoric India", 1,52. En: Eliade, p. 355.
- (3) Briggs, p. 259.
- (4) X, 136. En: Briggs, p. 210-11.
- (5) Por ejemplo, Eliade, p. 102.
- (6) 2.4.1. Trad. Tola, p. 266.
- (7) 6. Trad. Mascaró, p. 65.
- (8) Chāndogya 8,15. Trad. Tola, p. 237.
- (9) Eliade, p. 121.
- (10) 6.19. Trad. Mascaró, p. 102.
- (11) Cf. Haṭha-yoga Pradīpikā, IV, 4.
- (12) 6.22. Trad. Mascaró, p. 102.
- (13) 6.24. Ibidem, p. 104.
- (14) Eliade, p. 133.
- (15) Ibidem, p. 128.
- (16) Es uno de los dos ritos del Tantrismo. El otro es el llamado "de la mano derecha". Ambos rompen los tabúes del Hinduismo y el nombre proviene del lugar que toma la mujer con respecto al yoguī en el rito o ceremonia llamado pañcatattva, que se relaciona con los cinco términos que comienzan con la letra m o los cinco makāras: matsya, pescado; māṃsa, carne; madya, bebidas alcohólicas; mudrā, "gestos" y maithuna, contacto sexual. El "de la derecha" es simbólico, y el de "la izquierda" es real.

- (17) 3. En: *Eliade*, p. 128 .
- (18) *Brahmopanisad*. *Ibidem* .
- (19) *Ibidem*, p. 129 .
- (20) Cf. *Hatha-yoga Pradīpikā*, II, 72-73 .
- (21) *Eliade*, p. 131 .
- (22) *Idem*, p. 130 .
- (23) Cf. *Hatha-yoga Pradīpikā*, IV, 84 y sgts.
- (24) *Eliade*, p. 133 .
- (25) Cf. *infra*, 2.2 .
- (26) *Idem*, 2.4.2 y 3 .
- (27) *Idem*, 2.5 .
- (28) Dasgupta, Surendranath (1957), p. 443 .
- (29) *Idem*, p. 451 .
- (30) Hirianna, p. 120 .
- (31) 2.47. Trad. Mascaró, p. 52 .
- (32) 9.27 *Ibidem*, p. 82 .
- (33) II, 30. *Ibidem*, p. 51 .
- (34) II, 39, *Ibidem*.
- (35) *Ibidem* .
- (36) V, 4 .
- (37) Dasgupta, Surendranath (1957), p. 461 .
- (38) XIV, 5. Mascaró, p. 103 .
- (39) VI, 10-11 y sgts. *Ibidem*, p. 70 .
- (40) Dasgupta, Surendranath (1957), p. 447 .
- (41) VI, 16. Mascaró, p. 70 .
- (42) IV, 29 y V, 27-28. *Ibidem*, p. 63 y 68 .
- (43) *Idem*, VI, 14-15. *Ibidem*, p. 70 .
- (44) *Eliade*, p. 157 .
- (45) XIII, 24-25. Mascaró, p. 101 .
- (46) *Eliade*, p. 161 .

1.5.1 Formas de Yoga:

Después del Yoga Clásico de Patañjali, aparecieron varias escuelas de -- Yoga y a veces, fueron sus contemporáneas. Esta diversificación es la causa, posible mente, de que el término yoga tenga múltiples significados. De todos modos, la meta de todas las escuelas o variedades es la misma. Todas persiguen la unión con lo -- Absoluto y el control de las sensaciones y actividades mentales.

Hay muchas divisiones del Yoga*. Woodroffe (1) presenta una división -- desde el punto de vista técnico que es la que aparece en los Upaniṣads yóguicas (2), ya mencionadas. Reconoce cuatro tipos de yoga: Mantra-yoga, Laya-yoga, Haṭha-yoga y Rāja-yoga (3).

Todas estas escuelas reconocen los ocho miembros o etapas de Patañjali, lo que varía es el énfasis que ponen en cada etapa y los grados del resultado obtenido. Además no es una división tajante sino más bien arbitraria porque se entremezclan y se superponen. Es el guru el que da los ejercicios ya que siempre hay un factor personal y, como hay un rasa para cada temperamento, a veces es necesario agregar o suprimir prácticas.

* Evidente, por ejemplo, considera que hay un Yoga Clásico, el de Patañjali, y todas las demás los engloba en la categoría de populares y no sistemáticas, místicas o mágicas, haciendo la salvedad de que hay también yogas no brahmánicos como el budista y el jainista. Basham reconoce solamente el Clásico y considera a todos los demás como "los dudosos medios de la Edad Media". Marqués-Rivière da otra división mezclando el yoga como técnica con el yoga como sistema filosófico y Daniélou presenta dos divisiones, una, técnica y otra que es la de la Bhagavad-Gītā. -- Wood trae otra, que consiste en siete tipos de Yoga ubicados en dos grupos: las variedades de Rāja-yoga, que sería el de Patañjali, y las variedades de Haṭha-yoga. Y así cada autor, dependiendo de los textos, da su propia división del Yoga. Nosotros sólo mencionamos aquí las más importantes, y la que presentamos es, desde nuestro punto de vista, la más adecuada porque parte de un punto de vista técnico.

El Mantra-yoga desarrolla aquellas formas de práctica por las que se controla la mente tomando como objeto el mundo de los nombres (4). Es la repetición continua de fórmulas místicas o mantras, con lo que se consigue disociar la conciencia. El Laya-yoga o yoga de la Disolución, se basa en la contemplación del sonido interior (nāda), que se oye tapándose los oídos con las manos, y otros ejercicios. Es un método que desarrollan la Nāḍabindu Upaniṣad y el Haṭha-Yoga (5). Este yoga es también llamado tantrico (6) porque está asociado particularmente con los Tantras o Āgamas (7). El Haṭha-yoga es el desarrollo del cuerpo físico por ciertos ejercicios especiales.

Por último, el Rāja-yoga, es el camino "real" de la , y es la forma más alta y difícil de yoga. Es un mecanismo contrario al del Haṭha y comienza - - donde este acaba (8). Con los tres primeros métodos, el practicante se purifica en forma suficiente como para encontrar el śamādhi s' : apoyo, "porque los tres primeros preparan el camino para el cuarto" (9). El Rāja-yoga pone el énfasis en el aspecto mental del yoga y es el único que otorga una identificación definitiva y sin retorno.

NOTAS:

- (1) Woodroffe, p. 185.
- (2) Varāha, cap. IV, II, y Yoga-tattva.
- (3) Esta misma división aparece también en el Śiva-Saṁhitā, V.9. En: Bernard, p. 18.
- (4) Woodroffe, p. 195.
- (5) Cf. *supra*.
- (6) Woodroffe, p. 2.
- (7) Cf. *infra*, 2.2.
- (8) Marquès-Rivière, p. 42.
- (9) Woodroffe, p. 255.

2. EL HAṬHA - YOGA

2.1 Definición y significado del término:

Haṭha-yoga designa el conjunto de disciplinas y técnicas prácticas para controlar el cuerpo y las energías vitales, con el objeto de obtener un cuerpo físico perfecto. Este control se ejerce sobre el cuerpo grosero que, al ser fuerte, saludable y hermoso facilitará el control del cuerpo sutil (1).

Es también una revalorización del cuerpo humano, pero no se limita a gimnasia corporal porque su objetivo último no es desarrollar el cuerpo como fin en sí mismo sino desarrollarlo como instrumento para algo más; es una etapa previa, es "la escalera para los que quieren llegar a las alturas más elevadas del Rāja-yoga" (2).

Hay acuerdo general en que la palabra haṭha está compuesta de las sílabas ha, "sol" y ṭha, "luna". Haṭha-yoga sería, así, la unión del Sol y de la Luna, porque así se designan los dos "canales" o "venas" místicas por donde pasa el prāṇa o -- "hálito vital" (3). Parece que esta explicación se da por primera vez en un comentario sobre el Gorakṣa-śataka (4) de Gorakhnāth (5).

Pero "haṭha", literalmente, también es "violencia", "esfuerzo", "obstinación" (6), y esto coincide con la técnica del Haṭha-yoga: es un conjunto de ejercicios sumamente difíciles, (Basham los califica de acrobáticos), que requieren esfuerzo y sacrificio. Es un camino lleno de riesgos, arduo, que hace imprescindible la -- ayuda o guía del guru porque, si bien lleva a la Liberación, también puede dañar y -- hasta matar.

Hay innumerables tratados de Haṭha-yoga, ya que muchas obras no específicamente de esta escuela, son incluidas en ella. Pero los más importantes son tres: --

el Hatha-yoga Pradīpikā (7) de Svāmārāma. El Gheraṇḍa-Saṃhitā, de un vaiśṇavita de Bengala, Gheraṇḍa, que presenta sus enseñanzas a un discípulo suyo llamado Caṅḍa-Kapaḷī. Es un texto muy semejante al anterior, pero concede más atención a las purificaciones y medidas de higiene y, el tercero, es el Śiva-Saṃhitā, más largo y - complicado que los dos primeros (8). Contiene 517 versos y es vedántico en su posición filosófica, aunque las tres obras tienen poco de filosofía y lo que más interesa en ellas es la práctica física y fisiológica que conduce a la meditación (9).

NOTAS:

- (1) Cf. infra, 2.4.
- (2) Gorakṣa-Saṃhitā, Citado por Daniélou, p. 17. También: verso 1 del Hatha-yoga Pradīpikā.
- (3) Cf. infra, 2.4.1. y 2.4.2.
- (4) El Gorakṣa-Paddhati, verso 1, citado por Briggs, p. 274.
- (5) Cf. infra, 2.2.
- (6) Monier-Williams, p. 1, 287.
- (7) Objeto de este trabajo.
- (8) Briggs, p. 254.
- (9) Eliade, p. 229-230.

2.2 Tantrismo y origen probable del Hatha-yoga.

Por Tantrismo se designa, en general, el conglomerado de cultos que adoran principalmente a deidades femeninas y se relacionan con mantras, yantras, (símbolos místicos gráficos) y con la teoría del cuerpo "sutil" del ser humano (nāḍīs, - - cakras, etc.) (1). Es muy difícil definir su marco exacto porque es un conjunto de tradiciones que "concernen al Ser, al Cosmos, al macrocosmo, al microcosmo, a la iniciación, al culto, a las técnicas del yoga..., es una explicación del mundo" (2).

Se acepta que el término tantra o "escritura" significa literalmente "extender" o "aumentar" y, así, tantra sería lo que extiende el conocimiento (3). Pero también significa "sistema" o "código" y considerado de esta forma sería una rama del conocimiento con un método sistemático (4).

El origen no es claro: es popular a la vez que elitista y, en ciertos aspectos, es un desarrollo del ocultismo y de la magia. Alrededor del siglo IV d.C. ya aparece como toda una corriente religiosa que pudo influir en los aspectos de la cultura en su totalidad (5) e integrarse en las religiones indias y, así, hay un Tantrismo budista y otro hindú. A veces se ha considerado a los tantras hindúes como el quinto Veda (6). Estos tantras hindúes son los Niyamas y Āgam. Se basan en las instrucciones de Śiva, aunque, en general, no hay en ellos contenido filosófico sistematizado (7).

Pero a pesar de la heterogeneidad que manifiestan en los temas básicos (8), tienen como divinidad predominante a la Diosa Madre, es decir, al principio femenino. El simbolismo feminizante se eleva a nivel cósmico como "fuerza" o "energía" llamada Śakti. Esta idea no es nueva y se encuentra en casi todas las culturas muy antiguas. El principio femenino fue, luego, identificado con la prakṛti del Sāṃkhya y es ella la que engendra y nutre porque el puruṣa o principio masculino, identificado con Śiva, es lo inmóvil y lo contemplativo (9). En el Tantrismo budista las características de Śiva y Śakti, llamados Upāya y Prajñā, respectivamente, cambian: - - Upāya es el activo y Prajñā es pasiva.

Una de las características principales del Tantrismo es su estructura de iniciación, lo que comparte con el Yoga, porque su doctrina es secreta y solo el guru -

la puede transmitir cuando la preparación del estudiante es suficiente (10).

No reconoce diferencias de casta y puede decirse que rompe con todos los tabúes del Hinduismo: es antiascético en general y ensalza el cuerpo físico como instrumento para la Liberación (11).

Desde épocas muy antiguas se relacionó con las corrientes śivaitas, y el -- principio femenino, la Madre inicial, se convierte en la esposa de Śiva, pero, más -- que eso, en su esencia primordial. También se relaciona con las escuelas de Yoga, -- sobre todo con las variantes técnicas como el Haṭha y el Laya-yoga.

Por los siglos XI y XII aparece un asceta semilegendario, Gorakhnāth, fun--
dador de la orden o secta de los yoguis Kānpḥaṭa. Hay gran cantidad de leyendas --
acerca de su vida (12) y, según se cree, fue el autor de un texto de Haṭha-yoga desa--
parecido y de otro que se conserva, el Gorakṣa-śataka. Ambos serían la expresión --
escrita de esa escuela de Yoga.

La secta Kānpḥaṭa usaba la expresión Haṭha-yoga para designar su discipli--
na, pero se extendió a todas las técnicas que sirven para perfeccionar el cuerpo y do--
minarlo. Y en general, los tratados de Haṭha-yoga arrancan de la literatura escrita o
popularizada por los yoguis seguidores de Gorakhnāth (13), aunque la técnica propia--
mente dicha tiene un origen mítico basado en enseñanzas de Śiva a su esposa Parvatī
(14).

Los yoguis Kānpḥaṭa decían que su secta era anterior a la aparición del --
mundo y que los dioses Brahma, Viṣṇu y Śiva fueron los primeros discípulos de -- --
Gorakhnāth, quien les habría enseñado la teoría (15). Cuando Śiva se la repetía a --
su esposa, algunos yoguis famosos la habrían escuchado y luego divulgado. Otras ve--
ces, en algunas leyendas, Gorakhnāth es identificado con Śiva mismo, lo cual podría

considerarse como un indicio de la antigüedad del método (16).

Todo esto podría explicar la relación entre Sívaismo, Tantrismo y Yoga (17), relación tan estrecha como para que algunos autores como Renou consideren al Tantrismo como un desarrollo autónomo del yoga. Nace también de todo esto un ritual sexual que puede ser simbólico o real (18).

De esta forma, en épocas relativamente más recientes, ya no es posible separar en forma tajante Haṭha-yoga, Tantrismo y Sívaismo. Los conceptos básicos son semejantes y las conexiones son muchas (19). El yoga de los kānpata es el Haṭha y usan elementos tántricos e enseñanzas, como las fórmulas mágicas y los rituales eróticos (20). Tantrismo, Yoga en su variedad Haṭha, Sívaismo y Śaktismo (21), a lo largo de varios siglos se fueron enriqueciendo unos a otros hasta formar un conjunto casi inseparable en sus ramas. Y el Haṭha-yoga puede considerarse, o bien como una etapa del yoga, o bien como una sección del Tantrismo.

NOTAS:

- (1) Cf. *infra*, 2.4.2 y 2.4.3 .
- (2) Marquès-Rivière, p. 7 .
- (3) Eliade, p. 200 .
- (4) Bose y Haldar, p. 22 .
- (5) Eliade, p. 201 .
- (6) Briggs, p. 280 .
- (7) Bharati, p. 31 .
- (8) *Ibidem*, p. 199 .
- (9) Eliade, p. 203 .
- (10) Douglas, p. 79 .
- (11) Basham, p. 337 .
- (12) Para los mitos y leyendas, ver Briggs y Dasgupta, *Shashibhusan*.
- (13) Eliade, p. 229 .
- (14) Haṭha-yoga Pradīpikā, verso 1. Aparece también en otros textos como el Garakya Vijāya, citado por Dasgupta, Sh.

- (15) Briggs, p. 128 .
- (16) Ibidem, 181 .
- (17) Renou, p. 46-7 .
- (18) Cf. supra, 1.5, nota 16 .
- (19) Eliade, p. 302 y sgtes. presenta el Hatha-yoga como una de las corrientes del Tantrismo, aquella que ensalza el valor del cuerpo.
- (20) Briggs, p. 274 .
- (21) Esto sin mencionar las tendencias "no hindúes" como el budismo y el --jainismo.

2.3 La práctica en el Hatha-yoga:

El Hatha-yoga pone el énfasis en las posturas o āsanas y en su valor milagroso para curar todo tipo de enfermedades y "conquistar la muerte", pero también es necesario desarrollar las abstinencias y observancias de que habla Patañjali (1).

Después, ya pueden practicarse las posturas, cuyo número varía. Hay - otras prácticas físicas, como las contracciones musculares o bandhas y los "gestos" o mudrās (2), y los actos "purificatorios" (3).

Es de gran importancia el prāṅgāyāma, y las prácticas mencionadas se -- conciben como una preparación para este. Así se consigue, poco a poco, separar la mente de los sentidos (pratyāhāra) para llegar al samādhi (4).

La práctica (abhyāsa) regular y constante se menciona siempre y se la -- considera de vital importancia, pero no es un fin en sí misma pues no es la meta -- perfeccionar el cuerpo por el cuerpo sino como un instrumento (5). Los ejercicios, las meditaciones y las concentraciones sólo son un medio para la Unión.

Toda esta técnica fisiológica desarrollada en el Hatha, supone conocimientos científicos más o menos avanzados (6), pero la mayoría de los tratados se ba san en la técnica antiquísima de la "fisiología mística" (7), elaborada posiblemente luego de experiencias acéticas y contemplativas (8)

Es imposible comprender el Haṭha-yoga sin analizar sus conceptos básicos como esta fisiología, la que está, también, íntimamente relacionada con el Tantrismo.

NOTAS:

- (1) Cf. supra, 1.4 y Haṭha-yoga Pradīpikā, Cap. I, versos 15-16 .
- (2) Cf. Haṭha-yoga Pradīpikā, cap. I, versos 55-56 .
- (3) Idem, Cap. II, verso 22 y sgtes.
- (4) Cf. supra, 1.4 .
- (5) Cf. supra, 2.1 .
- (6) Véase Filliozat.
- (7) Eliade, p. 233 .
- (8) Ibidem, p. 233-4 .

2.4 La fisiología mística o "sutil" y la estructura del ser humano.

La idea básica es la existencia de tres elementos que forman a un ser viviente: el Yo o Espíritu, un cuerpo "sutil" y un cuerpo "material". El Yo está - - "encerrado" en "envolturas", que son los cuerpos. Seis de ellas forman el cuerpo "sutil" y la séptima es el cuerpo grosero o material (1).

El cuerpo grosero o material está hecho, a su vez, de cinco elementos: - éter, aire, tierra, fuego y agua. La carne proviene del elemento tierra, la sangre del agua, la grasa, la médula y los nervios, del fuego (2).

Es el cuerpo grosero el que perece con la muerte. El sutil o místico se compone de diez y siete elementos: los cinco sentidos de la perfección, los cinco de la acción, los cinco energías vitales, la mente (manas) y el intelecto (buddhi). - Es el que permanece cuando el cuerpo material se destruye, y vive a través del ciclo

de nacimientos y muertes, es decir, "reencarna". Es el sujeto de la "transmigración" o pretyabhāva (3), que Woodroffe traduce como "nacer una y otra vez". Esta permanencia se debe al deseo de vivir que se fija en el cuerpo sutil como samskāra o - - "huellas" (4).

A medida que el principio vital o jīva, (también: alma), avanza en las envolturas, va atravesando ciertos "estados (5): el de vigilia, donde hay plena conciencia del yo y el individuo cree que es el Espíritu el que sufre o goza. Es el estado de la gran ceguera. En segundo lugar el estado de sueño, cuando el jīva se retira a las primeras envolturas sutiles. El mundo externo desaparece y comienzan a experimentar las condiciones de estos planos. Son muy raras y contienen también las envolturas de los hombres "muertos", a la espera de retornar en una forma material (6). En este estado, intermedio porque el hombre conserva su conciencia en forma limitada, aunque más allá del tiempo y espacio "reales", es donde se dan los diversos ámbitos psíquicos y la mayoría de las manifestaciones "supranormales" (7). El tercer estado, o de sueño profundo, es donde se experimenta la beatitud, pero no es definitivo porque no ha llegado aún la identificación total. Esta se da en el Cuarto Estado o - - Turya (8), también llamado Samādhi. Pero queda todavía un quinto estado que se obtiene con la firmeza en los cuatro primeros (9), y donde se conoce la Disolución en Śiva o Liberación (10).

Todo esto implica la desaparición del cuerpo sutil, para lo cual hay que - controlar, comenzando por el control del material o grasero.

El proceso para ello se basa en la concepción tántrica del sistema "nervioso", que es distinta de los sistemas médicos clásicos de Caraka y de Suśruta (11). --

Esta concepción está dentro de la fisiología sutil o mística, y la síntesis del proceso es así:

Lo que da vida y une a los dos cuerpos es el prāna o "aliento", "soplo", "respiración", que se desarrolla de la energía activa (prakṛti) del cuerpo sutil (12). Todo vive mientras el prāna "circula". Los dos cuerpos se conectan entre sí por varios puntos sutiles que son los "nudos", "centros", "lotos" o cakras. Constituyen el hecho más importante de la escuela tántrica de anatomía (13). En ellos los "nervios" "arterias" o "venas" sutiles, nāḍīs, se conectan, a su vez, con los nervios "materiales". Por estas venas sutiles circula el p. vínculo entre los dos cuerpos. A medida que el prāna va circulando por las nāḍīs, actuando en la conciencia del hombre, despierta a la kuṇḍalinī o energía poderosa que está dormida en el cakra inferior. Representa a la śakti divina y la finalidad de todo Yoga es despertarla. En el Haṭha, se hace por medio de las posturas y las prácticas de control de la respiración (14), y el prāna se absorbe en el Vacío. Cuando la kuṇḍalinī despierta comienza a ascender, atravesando todos los cakras uno a uno hasta el último (15). Así acaba el viaje y se produce la Unión o Identificación.

NOTAS:

- (1) Daniélou, p. 123. Otros autores agrupan las "envolturas" en tres o más cuerpos. Ver Woodroffe, p. 54 y sgtes.
- (2) Marquès-Rivière, p. 53.
- (3) Woodroffe, p. 66.
- (4) Cf. supra, 1.2.1.
- (5) Woodroffe, p. 77.
- (6) Bose y Haldar, p. 181.

- (7) Marquès-Rivière, p. 54 .
- (8) Cf. Hatha-yoga Pradīpikā, IV, 4 .
- (9) Woodroffe, p. 81 .
- (10) Cf. Hatha-yoga Pradīpikā, IV, 107 .
- (11) Dasgupta, S., (1957), p. 352.
- (12) Woodroffe, p. 73 .
- (13) Dasgupta, S., (1957), p. 355 .
- (14) Hatha-yoga Pradīpikā IV, 10 .
- (15) Sīva-Saṁhitā, IV, 12-14, citado por Eliade, p. 245. También: Hatha-yoga Pradīpikā III, 2 .

2.4.1 El prāṇa:

Es la relación especial del Ātman con una cierta forma de mate: cual, por esta relación, organiza y establece como medio de experiencia (1). Es lo que da vida a todo ser, o mejor, la propia vida. Se lo llama también vāyu, "respiración", "aire vital", pero también es viento o brisa. Es la vāyu misma, y a veces se lo identifica con el alma individual o jīva. Tiene diez formas, pero las fundamentales son cinco: prāṇa, el aliento, cuyo asiento está en la región del corazón. Es el más importante, y su control es de vital importancia en el Hatha-yoga. Apāna es el aire de la parte inferior del tronco y su asiento está en el recto. Gobierna -- las funciones excretorias. Samāna, cuyo asiento está en el ombligo y gobierna las funciones digestivas. Udāna, con su asiento en el centro de la garganta, dirige el lenguaje. El último, vyāna, penetra todo el cuerpo y es "difuso". Es el que mantiene el cuerpo unido en todas sus partes (2).

De estos, los básicos son prāṇa y apāna, situados "arriba" y "abajo". - Se unen en el ombligo, que es el centro del cuerpo (3). Los dos deben atraerse uno al otro alternadamente y unirse, para conquistar la muerte y la vejez (4).

NOTAS:

- (1) Woodroffe, p. 73 .
- (2) Idem, p. 77 .
- (3) Briggs, p. 307 .
- (4) Haṭha-yoga Pradīpikā II, 47 .

2.4.2 Las nāḍīḥ:

Son las "venas" por donde circula el prāṇa. El término proviene de la --raṭz naḍa que significa "tubo" o "caña" (1). Se las describe como las "fibras diminutas" de algunas hojas (2) y su cantidad es variable. Se mencionan miles; por ejemplo, el Haṭha-yoga Pradīpikā da setenta y dos mil y el Śiva-Saṃhitā, trescientos --- mil. Forman una especie de red sutil que abarca todo el cuerpo (3) y se originan, las más importantes, en el "bulbo" o kanda. Este está ubicado dos dedos arriba del ano y dos dedos debajo del pene. Es como un huevo y tiene cuatro dedos de largo (4).

De las nāḍīḥ más importantes nacen muchas otras, y todas acaban en las aberturas u orificios del cuerpo (5). Hay 14 nāḍīḥ fundamentales y, de ellas, tres: - īḍā, piṅgalā y susumnā, que van ascendiendo desde el bulbo. Las dos primeras rodean los cakras sin tocarlos y la tercera, la más importante de toda la red, los perfora. La llamada īḍā acaba en la fosa nasal izquierda; la otra, piṅgalā, en la fosa nasal - derecha, y la susumnā en el brāhmarandhra o loto de mil pétalos, donde la kuṅḍalinī acaba el viaje.

Las tres tienen otros nombres o sinónimos, por ejemplo, la susumnā es llamada mahāpāṭha, "el gran camino", śaktimārga, "el camino de Śakti", etc. (6). īḍā es la "Luna", piṅgalā el "Sol" y susumnā el "fuego". También se las llama Gaṅgā,

Yamunā y Saravastī, respectivamente (7), identificándolas con los tres ríos más sagrados de la India. idā representa, además, el principio femenino y pingalā, el masculino (8). Las dos se subordinan a la susumnā y una, idā, está a la izquierda de ella y la otra, pingalā, a la derecha. Las tres se unen en el Mūlādhāra o cakra inferior, y a este lugar se le suele llamar Yukta-trivenī o "lugar de unión de las tres corrientes" (9). Aquí idā y pingalā invierten su curso y hacen curvas para no tocar las cakras, pero la susumnā sigue recta, perforándolos. La vuelven a encontrar en el cakra de la frente y penetran en ella para hacer un "nudo" triple llamado Muktatrivenī (10) o "liberación de las tres corrientes", porque desde este lugar se separan y toman su curso, desembocando en las fosas nasales y el brāhmarandhra (

idā y pingalā, además de representar los principios femenino y masculino, son el Día y la Noche, respectivamente, es decir, el Tiempo. La susumnā es la "devoradora del Tiempo" (12), porque las dos primeras, o "la fuerza del Haṭha", deben unirse y entrar en ella para que el prāna lo haga. Por eso "desaparece el Tiempo".

Las descripciones de la susumnā son muy confusas. Está en el interior del "eje cerebro-espinal", también llamado "monte Meru", y se extiende desde el Mūlādhāra hasta el último cakra o loto de mil pétalos (13) que ya hemos mencionado como el brāhmarandhra. Es triple en su constitución porque se compone de los tres gunas (14), que se disponen en forma de otras tres nāḍīs concéntricas. En el centro de una de ellas, la "sattvīca", llamada Citrīṅī está la brahmanāḍī o "camino real" (15), por donde pasa la kuṇḍalinī. Al final o "boca" de la brahmanāḍī está la "puerta de brahman" o brāhmarandhra, por donde se llega a la "región del néctar o ambrosía" donde está el Conocimiento puro (16).

Pero todas las nāḍīs están obstruidas por impurezas como grasa o flema. El "iniciado" debe purificarlas, y para ello se practican las āsanas, mudrās y, sobre todo, el prāṇāyāma (17), y los "seis actos purificatorios" preliminares (18). Cuando - las nāḍīs se purifican hay signos exteriores y el prāṇāyāma es efectivo. Así, la kuṅḡalinī "se despierta" (19), lo que es la meta del Yoga.

Hay gran insistencia en que deben desecharse las nāḍīs derecha e izquierda, es decir el Sol y la Luna, para tomar el canal central, donde se unifican.

NC. :

- (1) Monier-Williams, p. 525. Lo relaciona con nāla: "hecho de caña".
- (2) Shāṅḡilya Upaniṣad, cap. I. Ibidem.
- (3) Briggs, p. 308.
- (4) Comentario al verso 1 de Ṣaṭcakra-nirupana. Trad. de Woodroffe, p. 323. También Hatha-yoga Pradīpikā, III, 113.
- (5) Briggs, p. 308.
Según Eliade, nota 407, pie pag. 237, en algunos textos que no menciona se habla de nāḍīs que acaban en los talones.
- (6) Hatha-yoga Pradīpikā III, 4.
- (7) Idem, III, 109-110.
- (8) Comentario verso 1 Ṣaṭcakra-nirupana, citado.
- (9) Woodroffe, p. 112.
- (10) Ibidem.
- (11) Cf. infra 2.4.3
- (12) Hatha-yoga Pradīpikā IV, 17.
- (13) Woodroffe, p. 110-11.
- (14) Ṣaṭcakra-nirupana. Trad. Woodroffe, p. 320.
- (15) Idem, verso 2
- (16) Ṣaṭcakra-nirupana, verso 3. Trad. Woodroffe, p. 328.
- (17) Hatha-yoga Pradīpikā I, 55.
- (18) Ibidem, II, 21-22.
- (19) Ibidem, II, 19-20.

2.4.3 Los cakras o centros de fuerza:

La teoría tántrica de los cakras concibe a la columna vertebral como un solo hueso desde la espalda hasta la nuca, dividido en cinco regiones: coccígea, -- sacral, lumbar, dorsal y cervical (1). Estas regiones tienen características diversas y están controladas por diversos "centros" de fuerza o cakras, que han sido definidos -- como "los puntos de contacto hacia donde fluye la energía desde un vehículo o cuer -- po de un hombre a otro" (cuerpo)(2). Están "ubicados" en los plexos (3), aunque no todos los autores concuerdan con esto (4), y en la sutura frontalis.

Hay muchos centros o "lotos"; los más importantes son siete: Mūlādhāra, -- Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddha, Ājñā y Sahasrāra. Otros autores, co -- mo Woodroffe, consideran que sólo son seis pues el último ya no pertenece al plano -- del cuerpo sino al de la trascendencia, porque en él se realiza la Unión final.

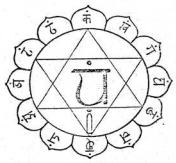
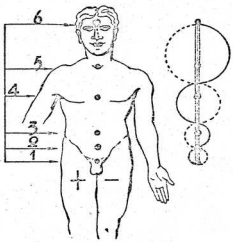
Todos tienen forma de rueda y de flor de loto. Están invertidos y cuando la kundalinī pasa por ellos se enderezan. Cada uno está rodeado de pétalos de loto, cuyo número varía, sobre los que hay una sílaba en sánscrito que condensa uno o va -- rios sonidos místicos. Las vibraciones de estos corresponden especialmente con el -- cakra (5). El conjunto de estos sonidos forma un mantra característico y sobre él -- hay que meditar para despertarlo. Cada centro tiene, también, colores propios que representan las energías sutiles particulares. Hay figuras de animales simbolizando -- las cualidades sutiles de cada centro y, por último, hay también imágenes de diosas o śaktis o energías divinas, localizadas y encerradas en el cuerpo de cada hombre.

Cuando se medita sobre estas fuerzas, se las "sustenta" y activa. Ellas, a su vez, transforman al ser humano (6).

Esta figura muestra el trayecto, a lo largo de la columna vertebral, de la nāḍī central y el lugar de los cakras.



El Viśuddha - cakra.



Anāhata cakra.

Gfaticas tomadas de Marqués-Rivière, p. 59 y sgts.

El trayecto de las nāḍīs, visto de frente; la posición de los cakras y las tres principales nāḍīs son indicados en el dibujo teórico.

El último cakra o sahasrāra se encuentra en la coronilla y tiene mil pétalos. Es el brāhmarandhra, y sus pétalos sostienen, cada uno, todas las articulaciones posibles del alfabeto sánscrito. Cuando la kuṇḍalinī llega a él (7), finaliza el viaje y el individuo entra ya en otro plano. Se ha "trascendido" el mundo y el brāhmarandhra es el centro del ^{niśama/}cakra (8), al que se identifica con un mandala (9).

NOTAS:

- (1) Woodroffe, p. 104 .
- (2) Leadbeater, p. 4 .
- (3) Eliade, p. 241 .
- (4) Ver Dasgupta, S., (1957), p. 356 .
- (5) Marquès-Rivière, p. 65 y sigs.
- (6) La descripción completa de cada cakra con sus representaciones, colores, etc., peculiares, puede verse en Woodroffe, Eliade, Leadbeater.
- (7) Eliade, p. 243 .
- (8) Idem, p. 244 .
- (9) Es un círculo que se considera el elemento preponderante en templos y -- edificios indios. Pero es un símbolo religioso muy complejo, al que no podemos analizar aquí.

2.4.4 La kuṇḍalinī:

Hay muchas descripciones, pero en general ha sido concebida como "la energía poderosa" que duerme, cerrando la boca de la susumnā, sobre el bulbo (kanda), en forma de serpiente enrollada (1).

Es llamada "la Diosa": Īśvarī, Śaktī, Mahāśaktī, etc. (2) y su despertar es la meta suprema (3). Es la fuerza inherente a todas las criaturas, y ordinariamente, no es percibida (4). Está identificada con Śabdabrahman y con OM y posee los atributos

de todos los dioses y diosas (5). Otra forma es Paradevatā y así habita en el mūlādhāra (6).

Para que esta Energía Cósmica divina, como la llama Woodroffe, se manifieste y comience a moverse por la susumnā atravesando los cakras, hay que despertar la. Y "así como se abre una puerta con una llave, el yogui, con el hatha-yoga, abre la puerta de la susumnā" (7), es decir, de la liberación, despertando a la kundalinī. Y ésta, por el poder del prāṇa, es atraída hacia arriba a través de la susumnā, "como una aguja atrae el hilo" (8).

Las posturas y el control de la respiración son el método del Hatha, y cuando la Diosa despierta, produciendo en el cuerpo un calor intenso, se transforma en -- una fuerza dinámica imposible de detener (9). A medida que asciende se va manifestando el calor (10), que desaparece cuando ha pasado la kundalinī, dejando aquellas partes del cuerpo que tocó, frías e inertes como las de un cadáver (11).

El elemento técnico principal que despierta a la kundalinī es la suspensión del aliento (kumbhaka) por una posición especial. El método más frecuente para esto es la llamada Khecari-mudrā (12).

Cuando ha iniciado el camino, la Energía se pone rígida, como una serpiente golpeada por un palo (13). Al perforar los centros, va "actuando" sobre ellos, "liberando" las energías que cada uno tiene y el yogui adquiere así poderes o cualidades extraordinarias, como penetrar en el cuerpo de otros (14).

Los textos dan mucha importancia a los poderes sobrenaturales que otorga la práctica pero, desde el punto de vista occidental, son más importantes las facultades

des reales que se logran, como el control del sistema neurovegetativo y de los ritmos cardíaco y respiratorio (15). Se han hecho experimentos concretos al respecto, como los de los doctores Laubry y Brosse (16), que han dado resultados positivos y sorprendentes a grado máximo. Hay explicaciones fisiológicas, por ejemplo, la de Filliozat (17), pero esto no les quita su carácter de sorprendentes.

NOTAS:

- (1) Haṭha-yoga Pradīpikā, III, 107 .
- (2) Ibidem, 127 .
- (3) Ibidem.
- (4) Bosse y Matard, p. 190 .
- (5) Sārādātīlaka-tantra, I, 14 y 55; XXV, 6 y sgtes. En: Eliade, p. 245 .
- (6) Idem, XXVI, 34. Ibidem.
- (7) Haṭha-yoga Pradīpikā, III, 105 .
- (8) Gorakṣa-sataka, 49. Trad. Briggs, p. 294.
- (9) Marquès-Rivière, p. 85
- (10) Para las interpretaciones del simbolismo de este calor, ver Eliade, p. 246-7
- (11) Woodroffe, p. 242.
- (12) El Haṭha-yoga Pradīpikā III, 32 y sgtes. la describe detalladamente.
- (13) Haṭha-yoga Pradīpikā, III, 11-12
- (14) Se describen en el Ṣaṭcakra-nirupāṇa.
- (15) Eliade, p. 232 .
- (16) Ibidem .
- (17) "Les limites des pouvoirs humains dans l'Inde", 23-38. En: Eliade, p. 233 .

2.5 El erotismo en el Haṭha-Yoga:

El Tantrismo y el Haṭha se relacionan íntimamente con la actividad sexual, puesto que analizan al ser humano en su totalidad, y la fuerza sexual siempre ha sido considerada poderosa para hallar el "más allá de la conciencia" (1).

Es sabido que en casi todas las culturas antiguas se ha concebido a la relación sexual como parte integrante del ritual o como elemento poderoso para atraer las energías divinas, y la cultura de la época védica con respecto a esta última afirmación, no es una excepción. Este tipo de ritos existían con el nombre de maithuna, cópula o unión sexual (2).

Pero en el Tantrismo, con su devoción al principio femenino, a la Madre inicial, esto adquiere características particulares. Este culto "trabaja" sobre esta potencia y la sublima, concibiendo al maithuna como el origen maravilloso de la creación (3) y convirtiéndolo en instrumento de salvación. Y el acto sexual se convierte, así, en un rito místico superior (4), porque es la Unión de Paraśakti con -- Ātman (5).

El Hatha-yoga toma esta concepción y le da gran importancia en la práctica pero, como la meta es la liberación con inmortalidad, el maithuna no debe acabar en la emisión del semen porque el yoguí sería como todos y moriría (6). La unión material es solamente un medio para llegar al Absoluto porque se concibe una relación estrecha entre pensamiento, respiración y emisión seminal, y la permanencia del semen en el cuerpo es lo que asegura la inmortalidad (7). Lo importante, entonces, no es el maithuna, sino el poder de controlar el semen.

Para esto se acelera el ascenso de la kuṇḍalinī combinando las prácticas sexuales con el control de la respiración. Esto no es fácil y requiere un aprendizaje largo y difícil y "una mujer obediente" (8) que haya sido iniciada. Hay que -- transformarla en diosa mediante ciertos ritos (9) y consagrar su cuerpo, pues "ella sintetizará la naturaleza entera de la mujer, es madre, esposa, hermana, hija" (10).

El poder del control sobre el semen es enorme, al punto de que aún -- aquél que no observa las disciplinas del yoga, si conoce la forma de hacerlo, de controlarlo, es decir, la vajrolī-mudrā, adquiere poderes insospechados (11).

Esta práctica o técnica para el "retorno del semen" es casi imposible de realizar (12) y por eso es tan poderosa, ya que significa lo que Eliade llama -- "la destrucción de las leyes del cosmos". Es la forma de salirse del tiempo, del mundo, para entrar en la inmortalidad. Cuando lo consigue, el yogui ya no teme a nada. No sólo ha roto el orden social y los tabúes clásicos hindúes ensalzando su cuerpo, sino que ha podido más aún que eso: ha vencido a la naturaleza y es superior a ella y al orden cósmico.

NOTAS:

- (1) Marquès-Rivière, p. 118 .
- (2) Eliade, p. 104, quien considera que la unión sexual era parte integrante de la religión védica, a pesar de que, en general, esto se ha negado.
- (3) Bose y Haldar.
- (4) Bharati, p. 229 y sgtes.
- (5) Kulārnava-tantra I, 111-2. En: Eliade, p. 262 .
- (6) Haṭha-yoga Pradīpikā III, 88
- (7) Ibidem, cap. III, 90 y sgtes.
- (8) Ibidem, III, 84
- (9) Eliade, p. 266 .

- (10) La Vallée Poussin, "Bouddhisme: Etudes et Matériaux", p. 135 ,
Ibidem, p. 260 .
- (11) Haṭha-yoga Pradīpikā, III, 83
- (12) Se describe en Haṭha-yoga Pradīpikā, III, 85 y sgtes.

*
* *

3. LA [LUZ DE] LA LÁMPARA DEL HAṬHA-YOGA

(Traducción)

CAP. I

- 1 Honrado sea el Señor Ādinātha (Śiva), quien enseñó el conocimiento del Haṭha-yoga, el que brilla como un sendero escalonado para aquellos deseos de obtener el sublime Rāja-Yoga (1).
- 2 El Señor y el Maestro (guru) fueron honrados por el Yoguī Svātmārāma (2), quien enseñó el conocimiento del Haṭha-Yoga únicamente (3) para obtener el Rāja-Yoga.
- 3 El compasivo Svātmārāma otorgó la luz de la lámpara del Haṭha-yoga para aquellos que, hundidos en el error de muchas doctrinas oscuras (4), no conocen el Rāja-yoga.
- 4 Matsyendra, Gorakṣa (5) y los demás yoguīs conocían bien el Haṭha-yoga, y Svātmārāma lo aprendió por gracia de ellos.
- 5-9 Śiva, Matsyendra, Śābara, Ānandabhairava, Caurāṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhī, Buddha, Kanthadī, Korāṅṭaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭī, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Niraṅjana, Kapālin, Bindunātha, Kākacāṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghoḍācolin, Tīṅṅī, Bhānukin, Nārādeva, Khaṇḍa, Kāpālīka y muchos otros grandes siddhas (6), - que dominaron el Haṭha-yoga, y que rompieron la vara de la Muerte, andan errantes sobre el universo.

- 10 El Hatha-yoga es el monasterio-refugio de los torturados por todos los sufrimientos; para los que practican yoga, es como la tortuga que soporta al mundo.
- 11 El yogui que anhela obtener los poderes maravillosos (siddhis) debe mantener muy en secreto su conocimiento del Hatha-yoga, porque el Hatha-yoga es eficaz si está oculto, pero es inútil a la luz.
- 12 El que practica el Hatha-yoga debe vivir en una celda solitaria, sin agua ni fuego ni rocas al alcance del tiro de un arco, con abundancia de alimentos y libre de peligros, en un reino justo.
- 13 [La celda debe tener] una puerta pequeña y ninguna ventana; [debe estar] nivelada, sin hoyos ni grietas; y [no ser] ni muy alta, ni muy baja, ni muy larga. Debe estar muy limpia, muy bien untada con estiércol de vaca y sin insectos. Afuera debe haber una plataforma elevada con un altar y una fuente. Todo debe estar rodeado por una barda (7).
- 14 En un monasterio así, libre de toda preocupación, se debe practicar el yoga, -- siempre según el camino enseñado por un guru (8).
- 15 Seis cosas ponen en peligro el yoga: sobrealimentación, esfuerzos, conversación, apego a las reglas fijas (9), asociación con malas compañías, lujuria.
- 16 Seis cosas dan eficacia al yoga: poder, arrojo, firmeza, conocimiento de la verdadera esencia, determinación y renunciamiento al apego a las personas.

Las 10 "prohibiciones" (yamas) son las siguientes: violencia, falacia, robar, -- concupiscencia, difamar, impaciencia, pusilanimidad, deshonestidad, gula, impureza.

Las 10 "obligaciones" (niyamas) son las siguientes: penitencia, aceptación, -- piedad, caridad, devoción, escuchar doctrinas verdaderas, lucidez, orar, actos de devoción. Así declararon los expertos en teoría yoga.

- 17 Desde el comienzo se explican las "posturas" (āsanas) como la primera parte del yoga. Las āsanas pueden hacer al practicante firme, saludable y de miembros -- ágiles.
- 18 Yo describiré algunas posturas aceptadas por sabios como Vasīṣṭha y otros yoguis -- como Matsyendra.
- 19 Poner ambas plantas de los pies correctamente entre los muslos y las rodillas; sentarse. Esta es la "Postura Próspera" (Svastikāsana) (10).
- 20 Colocar el tobillo derecho en la nalga izquierda y el tobillo izquierdo en la derecha. Esta es la "Postura Gomukha" y parece la cara de una vaca (11).
- 21 Colocar un pie firmemente en un muslo, y en el otro pie, el otro muslo. Esta es la "Postura del Héroe" (Virāsana) (12).
- 22 Presionar el ano con los dos tobillos, que se unen en dirección opuesta; esta es la "Postura de la Tortuga" (Kūrmāsana) (13). Así fué considerado por los yoguis.

- 23 Poner las dos manos entre los muslos y las rodillas, apoyándolas con firmeza en la tierra, en la Postura del Loto (14); elevarse hacia el cielo; esta es la "Postura del Gallo" (Kukujāsana) (15).
- 24 Practicando la posición Kukuta, se unen los dos brazos [alrededor] del cuello quedando boca arriba como una tortuga. Esta posición se llama "Postura de la Tortuga Vuelta Hacia Arriba" (Uttāna-Kūrmāsana) (16).
- 25 Tomar los dos pulgares de los dos pies con los dos manos y llevarlos hasta el oído, como haciendo un arco. Es la llamada "Postura del Arco" (Dhanurāsana) (17).
- 26 Se pone el pie derecho en la [] de la rodilla izquierda y el pie izquierdo se da vuelta fuera del muslo; se toma el pie, permaneciendo con el cuerpo dado -- vuelta. Esta Postura es la que enseñó el venerable Matsyendra (18).
- 27 La "Postura de Matsyendra" es el arma que destruye las enfermedades más violentas, haciendo brillar el fuego del vientre (19). Con la práctica aparece la -- Energía poderosa (Kundalini), que reside en la base de la espina dorsal del cuerpo sutil, y se detiene en los hombros [el néctar que escurre] de la Luna (20).
- 28 Extendiendo los pies, como una estaca, sobre la tierra, se toma la punta de los pies con los brazos y se pone la frente sobre las rodillas; permanecer así. Esta es la "Postura Posterior Extendida" (Pāścimatānāsana) (21).
- 29 Es la mejor postura; hace que el aliento vital fluya por el canal principal (sūṣumnā) (22), hace aparecer el fuego del vientre, produce delgadez en los costados y destruye las enfermedades del hombre.

- 30 Poner las manos sobre la tierra y los codos entre las costillas y el ombligo, alzando el cuerpo como una estaca en posición elevada hacia el cielo. Esta es la "Postura del Pavo Real" (Mayurāsana) (23).
- 31 [Es la que] destruye rápidamente todas las enfermedades, como la hinchazón del -- brazo (gulma) y la hidropesía (udara), y vence los humores del cuerpo [como las flemas, la bilis y el flato]. Reduce a cenizas el exceso de alimentos ingeridos, genera el fuego del vientre y digiere el veneno, [aún el más poderoso] llamado -- Kālakūṭa.
- 32 Extender el cuerpo, descansando en la tierra como un cadáver. Así es la "Postura del Cadáver" (Śavāsana) (24), la que vence la fatiga y conduce la mente al -- reposo.
- 33 Las posturas relatadas por Śiva son ochenta y cuatro. De ellas yo tomaré cuatro, que son la quintaesencia, y las describiré.
- 34 Estas cuatro son: la de la "Perfección" (Siddha), la del "Loto" (Padma), la "Auspiciosa" (Bhadra) y la del "León" (Siṃha), y son las mejores. La "Postura de la Perfección" es la más cómoda, y debe realizarse siempre.
- 35 Presionar con firmeza el perineo con el talón derecho, poner un pie en el pene, colocar la quijada en el pecho y, con los sentidos controlados, permanecer inmóvil con la visión fija en el entrecejo. Esta es la Postura Siddha, la que produce la ruptura violenta de la Puerta de la Salvación (25).

- 36 Hay otra versión; se pone el tobillo izquierdo sobre el pene y el otro tobillo encima; esta es la Siddhāsana (26).
- 37 Algunos [yoguis] llaman Siddha a esta Postura; otros [la llaman] "Postura del -- Rayo" (Vajra); hay quienes [la llaman] "Postura Liberada" (Mukta), y [también] hay quienes [la llaman] "Postura Escondida" (Gupta) (27).
- 38 La mejor entre todas las posturas es la Siddha, así como entre las prohibiciones la mejor es la que va contra la gula, y entre las obligaciones la no violencia (28). - Así consideraron los siddhas.
- 39 El yoguí que está absorto en la contemplación del Sí Mismo, el Yo (ātman), y sigue una dieta frugal durante 12 años, y siempre practica la Postura Siddha, obtiene la perfección.
- 40 Cuando [esta] Postura es perfecta, ¿ para qué sirven las otras ? . Cuando el -- viento del aliento (prāna-vāyu) es ligado cuidadosamente por la Kevala-kumbhaka [o forma de control del aliento], aparece, sin fatiga, el Estado de Felicidad -- (Unmanī).
- 41 Así, cuando se está firmemente ligado, practicando la Postura Siddha, surgen de uno mismo, sin fatiga, las tres "ataduras" (bandhas) (29).
- 42 Entre las ochenta y cuatro posturas siempre se debe practicar la Siddha, porque -- es la que purifica las impurezas de las setenta y dos mil "venas" (nāḍīs) (30).

- 43 No hay postura como la Siddha, no hay kumbhaka superior a la Kevala, no hay mudrā (31) como la Khecari (32), y no hay Absorción (Laya) como la del Sonido Interior (Nāda).
- 44 Se describe ahora la "Postura del Loto" (Padmāsana): poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el izquierdo sobre el muslo derecho; con las dos manos tomar con firmeza, por detrás, los pulgares, y poniendo la barbilla en el corazón, mirar la punta de la nariz. Así es la "Postura del Loto" (33), [la] que destruye las enfermedades de las auto-controladas.
- 45-46 Otra versión: poner los dos pies hacia arriba en los dos muslos, voluntad, colocar las dos manos también hacia arriba entre los muslos, fijar la vista en la punta de la nariz, ubicar la lengua en la raíz de los dientes incisivos y poner la barbilla en el pecho (34); así, gradualmente, emerge el aliento vital (prāṇa).
- 47 Esta posición, llamada "Postura del Loto", destruye toda enfermedad, pero es difícil de conseguir, y en la tierra sólo los inteligentes [pueden] hacerla.
- 48 Haciendo bien la Postura del Loto, con las palmas entrelazadas, con la barbilla firmemente apoyada en el pecho, con la mente en meditación, empujando repetidamente el aliento (apāna) hacia arriba y bajando el aliento respirado (prāṇa), se obtiene la iluminación inigualada, por el poder de la Kundaliṅī.
- 49 El yogui que asume la Postura del Loto, se libera; por medio de las nāḍīs detiene el aliento respirado. No hay duda.
- 50 Ahora se describirá la "Postura del León" (Simhāsana): poner los dos tobillos [debajo] del escroto en ambos lados del perineo, de forma tal, que el tobillo iz-

quierdo quede en el derecho y el derecho en el izquierdo.

- 51 Dejar las dos manos en las dos rodillas y extender los propios dedos y, con la -- boca abierta, mirar la punta de la nariz, muy concentrado.
- 52 La Postura del León es muy apreciada por los mejores yoguis porque produce la -- aparición de las tres ataduras (bandhas).
- 53 Ahora se describirá la "Postura Auspiciosa" (Bhadrasana) : poner los dos tobillos debajo del escroto, a ambos lados del perineo; el tobillo izquierdo en el lado -- izquierdo . El tobillo derecho en el lado derecho
- 54 y, tomando firmemente con las dos manos los dos pies, que están a los costados, permanecer inmóvil. Esta es la Postura Auspiciosa (35), la que destruye toda -- enfermedad. Los Siddhas también la llaman "Postura de Gorakṣa" (36).
- 55 Así, con la práctica de las posturas (āsanas) y de las ataduras (bandhas), el me-- jor de los yoguis, sin cansancio, [completa] las mudrās y purifica las nāḍīs, etc., controlando el aliento.
- 56 Así, las posturas, las varias kumbhakas, las otras acciones llamadas mudrās y -- la concentración cuidadosa en el Sonido Interior (Nāda), son la práctica regu-- lar en el Hatha.
- 57 El "hombre de conducta ejemplar" (brahmachārī) (37) que lleva una dieta frugal, que se dedica a la esencia del yoga y que renuncia, después de un año puede -- ser un Siddha. Esto no se discute.

- 58 "Dieta frugal" es la comida suave y dulce, que deja libre la cuarta parte del estómago para gozo de Śiva.
- 59 Se considera que es nocivo lo siguiente: lo amargo, lo ácido, lo picante, lo salado, lo caliente, vegetales verdes [no indicados], atole, aceite de sésamo, - mostaza, bebidas alcohólicas, pescado, carne de cabra, leche cuajada, suero - de mantequilla, granos, cerdo, harina de lino, resina, ajo, etc. (33).
- 60 Es necesario entender que hay que evitar la comida dañina, es decir, alimentos que han sido calentados nuevamente, secos, muy salados, áridos y con muchos vegetales.
- 61 Al comenzar [la práctica] deben abandonarse los viajes, [el contacto con] -- mujeres y el fuego. [Ya] lo dijo Gorakṣa: "debe evitarse la cercanía de las ma-- las compañías, el fuego, la mujer, los viajes y también la ablución matinal, el ayuno y la actividad física excesiva" (39).
- 62 Hay alimentos que son convenientes para el autocontrolado: trigo, arroz, ce-- bada, ṣaṣṭika (40), comida purificada, leche, mantequilla aclarada, piloncillo, mantequilla fresca, azúcar refinada, miel, jengibre seco, el fruto de la paṭolaka (41), y los cinco śākas (42), agua pura y habichuelas.
- 63 El yogui debe comer alimentos convenientes, agradables, nutritivos y muy dul-- ces, mezclados con leche y mantequilla, que nutran los fluidos (43).
- 64 El que no esté aletargado en la práctica de todos los yogas es el que posee los siddhis, ya sea joven, viejo, muy viejo, débil o enfermo.

- 65 El éxito es para el que está unido a la práctica. ¿Cómo puede serlo para aquél que es inactivo? El éxito en el yoga no se obtiene por la [mera] lectura de los textos...
- 66 Los siddhis no se obtienen por [el solo hecho de] usar ropa [de yogui] ni por hablar de ello. La única causa de los siddhis es la práctica. Es verdad; no hay duda.
- 67 Las posturas, las diversas kumbhakas y otras acciones magníficas [como la --- Mahāmudrā], todas, deben ser practicadas en el Haṭha hasta obtener como fruto el Rāja---

NOTAS:

- (1) Casi todas las obras sobre Yoga comienzan en forma de una exposición de Śiva, el más grande de todos los yoguis a su esposa Parvatī. Cf. verso 1, cap. I -- del Gheraṇḍa Saṃhitā: "Honro a aquél Ādiśvara, quien enseñó el conocimiento del Haṭha-yoga, el que brilla como una escalera para aquellos deseosos de obtener el elevado Rāja-Yoga".
- (2) Es el autor del Haṭha-Yoga Pradīpikā (Cf. supra).
- (3) El autor insiste en "únicamente" porque muchos se quedan en la etapa previa -- de los siddhis o poderes maravillosos, (cf. supra), sin llegar al Rāja-Yoga.
- (4) Las otras doctrinas hindúes.
- (5) Parece que es el creador de la técnica del Haṭha-yoga. Cf. supra.
- (6) Persona que posee siddhis; también: yoguí.
- (7) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, V, 1-15 donde se detallan mejor las condiciones para practicar yoga.
- (8) Siempre se pone énfasis en la necesidad de un maestro o guía, (cf. supra).
- (9) El apego a las reglas fijas es el cumplimiento de los rituales diarios de un -- hindú, como bañarse en agua fría en las mañanas, etc..
- (10) Gheraṇḍa Saṃhitā, II,12, la describe igual, pero hay otra versión en la Trīṣṭi-khī-brāhmaṇa Upanisad, 35, citada por Daniélou, pag. 31: "En la "Postura -- Svastikam" ambas plantas de los pies deben colocarse sobre las rodillas, una -- después de la otra". Además, se recomienda esta postura cuando las otras no se pueden hacer debido a la mala salud.
- (11) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, II,14.
- (12) Ver Bernard, lam. XXII. Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, II,15.

- (13) Gheraṇḍa Saṃhitā, II,27.
- (14) Se describe en el verso 44 del mismo capítulo.
- (15) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, II,36. Ver Bernard, lám. XXIII. Aumenta el poder digestivo y abre la susumnā.
- (16) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, II,28. Bernard, lám.XXIV.
- (17) Gheraṇḍa Saṃhitā,II,16. Bernard, lám.XII. Debe hacerse con el cuerpo -- extendido sobre el vientre y arqueándose por detrás.
- (18) Gheraṇḍa Saṃhitā,II,21-22. Bernard, lám.XIII y XIV. Debe practicarse de ambos lados: ver Danièlou, pags. 35 y 36.
- (19) Es el " " gástrico o digestión.
- (20) Posiblemente se refiere a la saliva producida por este ejercicio y no a la -- nāḍī llamada idā (cf.supra), a la que también suele llamarse "Luna". Ver -- Eliade, p. 247.
- (21) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, II,20 y Bernard, lám. VI.
- (22) Cf. supra.
- (23) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā,II,25 y Bernard, lám.VIII y XIX. Debe practicarse -- cuando hay dominio de las otras posturas y con los intestinos vacíos.
- (24) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā II,17, llamada Mṛtāsana.
- (25) Ibidem II,7 y Bernard, lám.XV. El Goraḅṣa-Saṃhitā 1,11 (En: Danièlou, - p.27) da otra versión.
- (26) El comentario añade: "la primera es la que hacen los seguidores de Matsyendra y la segunda es la de otros yoguis".
- (27) Ibidem: "La que se describe primero es la Siddhāsana. La misma, cuando se pone el talón derecho sobre el perineo y el pie izquierdo sobre el pene, es

la Vajrāsana. Cuando un talón va debajo del perineo y el otro talón sobre el primero es la Muktāsana. La Guptāsana es la que se describió en el verso 36".

Sin embargo, la versión de la Vajrāsana que muestra Bernard en la lám. XVI es muy diferente. En cuanto a la Muktāsana, hay en la Trisikhi-brāhmaṇa Upanisad 46, (En: Danièlou pag.32), una descripción que coincide con la del comentario.

(28) Aquí parece haber un error en el texto porque tanto la gula como la violencia, se encuentran entre las prohibiciones o yāmas y no entre las obligaciones o niyamas. Pancam Sinh (pag.7) y Rieker (pag.56) traducen sin hacer aclaraciones.

(29) Son tres, y se describen en el verso 55 y sgtes. del cap. III.

(30) Cf. supra.

(31) Técnica especial para despertar a la Kundalinī.

(32) Posición especial.

(33) Cf. Gheraṇḍa Samhitā, II, 8 y Bernard, lám. XXI.

(34) Esta es la versión llamada "Libre", que se describe en la Trisikhi-brāhmaṇa Upanisad, 39. (En: Danièlou pag.30)

La versión del verso 44 es la "Ligada", que se describe en Gorakṣa-Samhitā 1,12 (Ibidem, pag.31)

(35) Cf. Gheraṇḍa Samhitā II, 9.

(36) Gheraṇḍa Samhitā II, 22 da otra versión de la Gorakṣāsana: "Entre las rodillas y los muslos, los dos pies vueltos hacia arriba y escandidos, cubiertos cuidadosamente con las manos extendidas y con la garganta contraída, fijar la visión en la punta de la nariz. Esto es Gorakṣāsana y da el triunfo a los yoguis".

(37) También: yoguí.

- (38) Cf. Gheranda Samhitā, 16-32 donde se detalla mucho más la dieta.
- (39) Son restricciones que deben observarse en el comienzo de la práctica, y no necesariamente cuando ya se es un yogui con experiencia. Los viajes son las peregrinaciones a lugares sagrados, lo que produce agotamiento y disminuye la -- energía necesaria para los ejercicios. Lo mismo ocurre con los baños de agua -- fría (la ablución matinal) y el ayuno.
- (40) Una variedad de arroz de crecimiento rápido que madura en aproximadamente -- sesenta días.
- (41) Trichosanthis Dioeca o una especie de pepino pequeño.
- (42) En Gheranda Samhitā V, 2^o se mencionan los cinco śākas, que son los siguientes: vālasākam (un tipo especial de hortaliza llamada prava-śāka; también puede traducirse como "legumbres verdes o frescas"), kāla-śākam (hortaliza conocida como Ocimum sanctum, pero también Corchorus capsularis), patola-patrakam (hojas de patola, cf. supra), vāstukam (Chenopodium Album), hīlamocikām -- -- (Enhydra Hingcha).
- (43) Son siete; quilo, carne, sangre, huesos, médula, grasa y semen.

CAP. II

- 1 Cuando el yogui es perfecto en la firmeza de las posturas y sigue una dieta beneficiosa y frugal, debe practicar el prāṇāyāma (1), según [el camino] enseñado por un guru.

- 2 Cuando el aliento es irregular, la mente es inestable; cuando [el aliento] está firme, [la mente también] está firme, [y] el yogui obtiene firmeza. Por lo tanto, es necesario retener el aliento.

Se dice que hay vida mientras el aliento está en el cuerpo. [Sobreviene] la -- muerte [si el aliento] se separa de él. Por lo tanto, es necesario retener el -- aliento.

- 4 Cuando en las nāḍīs hay muchas impurezas el aire no [circula] por la centra. (susumnā). ¿Cómo puede llegar [entonces] el Estado Místico Superior? ¿Cómo puede llegar el éxito?

- 5 Cuando la purificación llega a todas las nāḍīs impuras, el yogui es hábil en el control del aliento.

- 6 Así, se debe practicar continuamente el prāṇāyāma, con mente virtuosa, para que las impurezas que están en la susumnā vayan a la purificación.

- 7 El yogui que está sentado en la Postura del Loto debe aspirar el aliento a través de la Luna (2). Reteniéndolo al máximo de su poder, debe exhalarlo entonces a través del Sol (3).

- 8 Aspirando [nuevamente] el prāna con la fosa nasal derecha, hay que llenar el interior (4). Practicando la retención (kumbhaka) correctamente, otra vez, hay que exhalar por la fosa nasal izquierda.
- 9 Se debe inhalar [el aire] por la misma fosa por la cual fue exhalado, retenién-
dolo hasta el máximo. Entonces debe exhalar por la otra fosa lentamente, --
sin ímpetu.
- 10 Si el aliento es inhalado por la fosa nasal izquierda (idā), después de retenido,
debe ser exhalado por la derecha (pingalā); si el aliento es inhalado por la fo-
sa nasal derecha, después de retenido, debe ser exhalado por la izquierda. Las
autocontroladas que hacen esta práctica [del control del aliento] continuamen-
te, según las reglas del Sol y de la Luna, llegan a tener todas las nāḍīs purifica-
das después de 6 meses.
- 11 Hay que practicar las kumbhakas, lentamente, cuatro veces [en el día], has-
ta llegar a ochenta: en la madrugada, en el mediodía, en la tarde y en la no-
che.
- 12 En la primera etapa aparece el sudor, en la segunda aparece el temblor, y en
la última, [la más alta], aparece la firmeza. Por esto hay que controlar el -
aliento.
- 13 Se debe frotar el cuerpo con el agua que resulte del sudor de la fatiga. Así el
cuerpo conquista firmeza y ligereza.

- 14 En la primera etapa de la práctica lo prescrito es [una dieta] de alimentos -- con leche y mantequilla. Cuando ya la práctica es firme, no [es necesaria] tal prescripción.
- 15 Así como el tigre, el elefante y el león pueden ser sometidos poco a poco, así el aliento [debe ser] controlado [poco a poco]; de otra forma mataría al -- adepto.
- 16 Con la práctica correcta del prāṇāyāma, se pueden destruir todas las enfermedades. La práctica incorrecta del yoga es lo que las origina.
- 17 La turbulencia del aliento produce toda clase de enfermedades y sufrimientos de los ojos, de las orejas y de la cabeza, y asma, hipo y tos.
- 18 El aliento debe ser exhalado e inhalado correctamente. Correctamente se lo debe retener y es así como se obtiene el éxito.
- 19 Cuando las nāḍīs están purificadas aparecen signos exteriores. Se manifiestan en forma definitiva la delgadez y el esplendor del cuerpo.
- 20 Cuando se retiene el aliento [en la forma] deseada, cuando se enciende el -- fuego gástrico y se manifiesta el Sonido Interior, hay salud porque las nāḍīs se purifican.
- 21 Los que tienen exceso de grasa y flema deben realizar seis acciones previas antes de la práctica del prāṇāyāma. Los demás no deben hacerlo puesto que [tienen] los humores, [aire, bilis y flema], parejos.

- 22 Estas seis acciones se llaman: dhauti, vasti, neti, trātaka, naulika y kapālabhāti.
- 23 Estas seis acciones [preliminares] deben guardarse en secreto; son las que purifican el cuerpo y son [muy] preciadas de los yoguis porque producen virtudes maravillosas.
- 24 Ahora se describe [la acción llamada] dhauti: se traga lentamente una tela mojada de 15 palmos de largo y cuatro dedos de ancho, según lo enseñado por un guru; luego se saca (5). Esta es la acción llamada dhauti (6).
- 25 Por su poder desaparecen la lepra, las enfermedades del bazo, la tos bronquial y el asma, y las veinte enfermedades producidas por las flemas. No hay duda.
- 26 Ahora se describe la vasti: sentado en la Utkarṣana (7), con el agua hasta el ombligo, insertar un tubo en el ano y contraer éste [para que el agua entre en él y salga]. Este lavado se llama vasti (8).
- 27 Por su poder desaparecen todas las enfermedades: la gulma, la plīha, la udara y las producidas por el aire, la bilis y la flema.
- 28 Cuando se practica esta acción hay pureza en los humores, en los órganos de los sentidos y en la mente.
- También aparece brillo [en el cuerpo] y crece el fuego digestivo; desaparecen todos los desórdenes.

- 29 Ahora se describe la neti: introducir en la fosa nasal una cuerda muy suave de dieciocho centímetros y sacarla por la boca. Los siddhas llaman a esta acción neti.
- 30 Purifica la [región] de la cabeza y otorga la clarividencia. También destruye con rapidez todas las enfermedades producidas arriba [de la región] de los hombros.
- 31 Ahora se describe la trātaka: con la mente concentrada, mirar, con la vista fija, una pequeña marca hasta que aparezcan las lágrimas. Los maestros llaman trātaka a esta acción.
- 32 [Hace] desaparecer las enfermedades de los ojos y elimina el cansancio, [pero] es un conocimiento que debe mantenerse muy secreto, como un cesto de oro.
- 33 Ahora se describe la nauli: con los hombros inclinados girar el abdomen de izquierda a derecha, con la rapidez de un remolino de agua. Los siddhas llaman nauli a esta acción (10).
- 34 La nauli, que es como la corona en la práctica del Hatha-yoga, enciende el fuego gástrico [cuando está] dormido y produce la digestión; siempre otorga la felicidad y destruye las enfermedades de todos los humores.
- 35 Ahora se describe la kapālabhāti: [realizar] con rapidez la exhalación - - (recaka) y la inhalación (pūraka), como [si fuera] el fuelle de un herrero. [Así se hace] la kapālabhāti (11); [con ella] se destruyen las enfermedades de la flema.

- 36 [Una vez] libre de gordura, flema, humores, impurezas y lo demás [por] las seis acciones [mencionadas], hay que realizar el prāṇāyāma [y] , con facilidad y sin fatiga, se obtiene el éxito en el yoga.
- 37 Algunos maestros opinan que todas las impurezas se secan con el prāṇāyāma solamente, sin necesidad de las seis acciones .
- 38 Ahora se describe la gajakaraṇī: los yoguís levantan hacia la garganta el aliento (apāna) y vomitan las sustancias que están en el estómago. Los que conocen el Hatha llaman gajakaraṇī a este acto gradual de someter bajo control todas las
- 39 Brahma y los otros dioses, por el temor a morir, totalmente devotos de la práctica del prāṇāyāma. Por lo tanto, se debe practicar el control del aliento con regularidad. / son /
- 40 Si el aliento está ligado al cuerpo, si la mente está en calma, si la visión está en el entrecejo, ¿ por qué temer a la muerte ?
- 41 Cuando todas las nāḍīs están purificadas por el prāṇāyāma, según las reglas, el aire abre la boca de la susumnā y entra fácilmente [en ella].
- 42 Cuando circula el aire por el medio [de la susumnā] la mente se hace firme. Esta firmeza de la mente es el Estado Místico Superior (Manonmani).
- 43 Los que conocen las reglas practican varias kumbhakas para obtener este [Estado], y es [también] por las prácticas de estas varias kumbhakas, que se obtienen los - - siddhis.

- 44 Hay ocho kumbhakas diferentes que aquí se mencionan: Sūryabhedana, Ujjāyī, Śītkārī, Śītalī, Bhastrīkā, Bhrāmarī, Mūrcchā y Plāvinī.
- 45 Al final de la inhalación hay que hacer la contracción de la garganta o Jālam-dhara-bandha (12). Al final de la retención y al principio de la exhalación -- hay que practicar la contracción del centro del cuerpo a Uddīyāna-bandha (13).
- 46 Por la contracción de la garganta, por la contracción del ano o Mūlabandha y por la atracción del centro [del cuerpo], el aliento fluye por la nāḍī de Brahma (sūṣumnā).
- 47 Llevando hacia arriba el apāna, desde la garganta conducir hacia abajo el prāṇa. [Así] el yogui se libera de la edad y se convierte en un joven de diez y seis años.
- 48 Ahora se describe la Sūryabhedana: cuando el yogui toma una postura en una posición cómoda, debe atraer gradualmente el aire del exterior por la nāḍī derecha
- 49 y retenerlo hasta el máximo posible, o sea, hasta que lo siente desde la cabeza hasta las puntas de las uñas de los pies. Luego debe exhalarlo por la nāḍī izquierda.
- 50 Esta Sūryabhedana es excelente y hay que practicarla una y otra vez, porque purifica el cráneo, remueve los malos humores de la flema y destruye las enfermedades causadas por gusanos (14).

- 51 Ahora se describe la Ujjāyī: cerrando la boca, inhalar lentamente el aire por las dos fosas nasales, hasta sentirlo sonoro desde la garganta a la región del corazón.
- 52 Retenerlo, [como se dijo], y exhalarlo por la fosa nasal izquierda. Esto destruye los malos humores de las flemas en la garganta y aumenta el fuego gástrico del cuerpo.
- 53 Pone fin a las enfermedades de las nāḍīs, a la hidropesía y a los humores. Hay que practicar esta kumbhaka llamada Ujjāyī, [en todo momento, ya sea] al caminar cuando se está] sentado.
- 54 Ahora se describe la Śītkārī: hacer un sonido [como de siseo] con la boca -- [mientras se inhala el aire], y exhalar [el aire] sólo por la nariz. Aquél que realiza esta práctica es un segundo dios del amor,
- 55 es honrado en el círculo de las mujeres que practican yoga (yoginīs), es creador y destructor, y no le afectan ni el hambre ni la sed, ni el sueño ni la indolencia.
- 56 Por este método, en verdad, se puede ser el mejor yogui en el globo terrestre, se puede [lograr el] poder del cuerpo y [también] evitar toda desgracia.
- 57 Ahora se describe la Śītalī: se atrae el aire con la lengua, [adelantándola un poco fuera de los labios], y se lo retiene como antes. Lentamente, el [practicante] inteligente exhala el aire con las dos fosas nasales.
- 58 Esta kumbhaka llamada Śītalī destruye las enfermedades del vientre y del bazo, y otras como fiebre, bilis, hambre, sed y venenos.

- 59 Ahora se describe la Bhastrikā : cuando los dos pies están puestos sobre los dos muslos [opuestos] es la Postura del Loto, que destruye todos los pecados;
- 60 haciendo la Postura del Loto en forma correcta con el vientre y el cuello en la misma línea, el que es inteligente, cerrando la boca, exhala el aliento por la nariz.
- 61 [Luego], con vehemencia lo inhala hasta el loto del corazón (15), y hasta que lo siente sonoro y que toca la garganta, el pecho y la cabeza.
- 62 De esta forma hay que exhalar e inhalar una y otra vez. Así como un herrero agita con rapidez el fuelle,
- 63 así hay que mantener el aire en el propio cuerpo, con la mente, agitándolo con inteligencia. Cuando la fatiga llegue al cuerpo, hay que inhalar por la fosa -- nasal derecha;
- 64 cuando el interior esté lleno de aire, [para lo cual se presiona la fosa nasal izquierda, o sea la contraria, con el pulgar], hay que cerrar la nariz con los dedos anular, meñique y pulgar (16).
- 65 Haciendo correctamente esta kumbhaka hay que exhalar el aire por la fosa nasal izquierda. Esto destruye las [enfermedades] producidas por la flema, la bilis, y el aire; aumenta el fuego del cuerpo,
- 66 despierta rápidamente a la Kundalinī, es purificadora, placentera y conveniente. [También] remueve los obstáculos producidos por las flemas en la boca de la nā-dī de Brahma.

- 67 Hay que practicar especialmente esta kumbhaka llamada Bhastrikā porque desata los tres nudos (granthis) (17) firmes que están en el medio de la sūṣumnā.
- 68 Ahora se describe la Bhramarī: inhalar rápidamente [haciendo] ruido y exhalar lentamente [con] ruido de abeja hembra; con esta práctica nace en el corazón de los mejores yoguis una felicidad indescriptible.
- 69 Ahora se describe la Mūrccchā: en el fin de la inhalación, haciendo firmemente la contracción de la garganta [para cerrar los pasajes], exhalar [el aliento] -- lentamente.
[A esta práctica] se llama mūrccchā, y es la que reduce la mente a la inactividad y otorga la felicidad.
- 70 Ahora se describe la Plāvinī: cuando el aire es inhalado en abundancia hasta -- llenar completamente el interior, [el yogui] flota fácilmente, aún en aguas profundas, como una hoja de loto.
- 71 Se dice que el control del aliento consiste de tres partes: exhalación (recaka), inhalación (pūraka) y retención (kumbhaka), y [a esta última] se la considera de dos partes: "con" (sahita) y "sin" (kevala).
- 72-73 Mientras no se logre la retención del aliento sin inhalación ni exhalación, hay
74-75 que practicar la sahita. Cuando el aliento se retiene fácilmente y no hay exhalación ni inhalación, es la kevala-kumbhaka. Cuando alguien puede realizar a la perfección la retención del aliento sin inhalación ni exhalación, [no encuentra] nada en los tres mundos [que sea] difícil de obtener. Aquél que es hábil en -

la retención del aliento, y la realiza cuando lo desea, obtiene también el Rāja-Yoga. No hay duza. Por esta kumbhaka, despierta la kuṇḍalinī. Con el despertar de la kuṇḍalinī, la susumnā queda libre de obstáculos, y [asī] se obtiene la perfección en el Haṭha-Yoga.

- 76 No hay éxito en el Rāja-Yoga sin el Haṭha y tampoco del Haṭha sin el Rāja-Yoga. Por esto hay que practicar los dos, hasta [obtener] el éxito en el Rāja-Yoga.
- 77 Al final de la retención del aliento, la mente debe ser independiente de los objetos sensibles. Realizando esta práctica es posible obtener la etapa del Rāja-Yoga.
- 78 Las señales del éxito en el Haṭha son las siguientes: delgadez, brillo en el rostro, manifestación del Sonido Interior, ojos puros, buena salud, control sobre el semen, fuego gástrico estimulado y purificación de las nāḍīs.

NOTAS:

- (1) Conjunto de los ejercicios de respiración, que son tres: pūraka o inhalación, re-caka o exhalación y kumbhaka o retención. Se describen más adelante. Prāṇāyāma se traduce como "control de la respiración". Es correcto por el proceso que implica, pero el término no viene de prāna (respiración) y yāma (control), sino de prāna y Āyama que, según el diccionario Amarakośa, es "aumento", "crecimiento", "expansión". Así, prāṇāyāma es el proceso por el cual se aumenta y desarrolla la manifestación ordinaria y comparativamente breve del prāna. (Woodroffe, p. 212).
- (2) Se refiere a la idā o fosa nasal izquierda; cf. supra, 2.
- (3) Se refiere a la pingalā o fosa nasal derecha; Idem.
- (4) Es el abdomen.
- (5) Debe ser una tela suave y delgada, un poco húmeda y si es con leche, mejor. Hay que empezar con un poco cada día hasta tragarla toda, y no se la debe dejar más de veinte minutos en el estómago. Ver Bernard, pág. 51 y sgtes.
- (6) El Gheraṇḍa Samhitā, I, 12-13 describe cuatro clases de dhatui: 1) antar-dhauti o lavado interno; 2) danta-dhauti o lavado de los dientes; 3) hrd-dhauti o del pecho; 4) mulaśo-dhauti o del recto. Estas clases, a su vez, tienen varias subclases. También ver Bernard, pág. 49 y sgts.
- (7) Es decir, con el cuerpo sobre los pulgares de los pies y los talones presionando las nalgas: en cucullas.
- (8) Gheraṇḍa Samhitā I, 45 y 47, describe dos clases: jalavasti (esta sería la del Hatha-Yoga Pradīpikā) y sthalavasti.
- (9) Enfermedad semejante a la gulma (cf. supra) o hinchazón del bazo.

- (10) Gheranda Samhitā, I, 52, describe una acción similar, con otro nombre: "Mover -- --
enérgicamente el estómago y los intestinos de un lado a otro. Esto se llama - ---
lauliki-yoga y destruye todas las enfermedades y aumenta el fuego del cuerpo".
- (11) Idem, I, 55, describe tres clases: vata-kramaṇa, vyut-kramaṇa y śīt-kramaṇa.
- (12) Un tipo de contracción que se explica en el verso 70 del cap. III.
- (13) Otra contracción explicada en el verso 55 del capítulo III.
- (14) Culebrilla y triquinosis.
- (15) Un cakra o centro de fuerza sutil. Cf. supra, 2.4.3.
- (16) Literalmente el texto dice: "...sin el dedo medio y el índice..." cf. Gheranda Samhitā, V, 52 .
- (17) Son los siguientes: el de Brahma en el pecho, el de Viṣṇu en la garganta y el de Rudra en el entrecejo.

CAP. III

- 1 Así como el Señor de las Serpientes es el apoyo de la tierra [con] sus montañas y bosques, así la Kuṇḍalinī es el apoyo de todas las prácticas del yoga.
- 2 Cuando la Kuṇḍalinī, dormida, despierta por gracia del guru, se perforan todos los lotos [de los centros de fuerza sutiles, (cakras)] y los nudos.
- 3 La susumnā se convierte entonces en el camino real del prāṇa; la mente se desliza entonces de lo material; se engaña entonces a la muerte.
- 4 Susumnā, Śūnyapadavī ("Vacío"), Brahmarandhra ("Entrada a Brahman"), -- Mahāpatha ("Gran Camino"), Śmaśāna ("Tierra que Arde"), Śāmbhavī ("Apertura al Auspicioso Śambhu") y Madhyamārga ("Camino Central"), todos tienen el mismo significado.
- 5 Por esto hay que practicar las mudrās con todo el esfuerzo posible, para despertar a la Diosa (Kuṇḍalinī) que está dormida en la boca de la susumnā, [que es la gran puerta hacia el Absoluto] .
- 6-7 Mahā-mudrā, Mahā-bhanda, Mahā-vedha, Khecarī, Uḍḍīyāna-bhanda, Mūla-bandha, Jālandhara-bandha, Viparītakaranī, Vajrolī, Śakticōlana, estas son las diez mudrās, las destructoras de la vejez y de la muerte (1) .
- 8 [Fueron] enunciadas por Ādinātha, son divinas, otorgan los ocho poderes (2), son favoritas de todos los siddhas [y] difíciles de obtener aún para los dioses.

- 9 Se debe mantener este [conocimiento] muy secreto, como un cesto de joyas; a nadie debe ser divulgada, así como no [se divulga] la relación sexual con una mujer virtuosa y de buena familia.
- 10 Esta es la Mahā-mudrā: presionando el perineo con el talón del pie izquierdo, extendiendo la pierna derecha, tomar firmemente con las dos manos [los dedos del pie derecho]
- 11-12 contraer la garganta (3) y llevar el aliento hacia arriba [por la sūṣumnā]. Entonces la poderosa śalinī, repentinamente se pone recta, así como una serpiente, cuando es golpeada con un palo, toma la forma del palo. Las otras dos nāḍīs, [idā y pīṅgalā], quedan como en estado de muerte porque el [aliento] (prāna) sale de ellas.
- 13 Se exhala entonces [el aliento], lenta y no rápidamente. Así es la Mahā-mudrā (4), según los grandes sabios.
- 14 [Por su poder] se desvanecen las enfermedades como las grandes kleśas (5) y otras, la muerte, etc. y, debido a ello, los más sabios entre los hombres la llaman Mahā-mudrā (Gran Mudra).
- 15 [Después de] la práctica del lado izquierdo, se practica otra vez del lado derecho. Cuando la cuenta [en ambos lados] es igual, la mudrā está terminada.

- 16 [Para el practicante de la Mahā-mudrā] nada es benéfico o perjudicial; todo: tan to lo insípido como lo sabroso, y aún el veneno más poderoso, cuando es ingerido, se digiere como si fuera néctar.
- 17 Las principales enfermedades: tuberculosis, lepra, constipación, trastornos abdominales, indigestión, desaparecen en el hombre que practica la Mahā-mudrā.
- 18 Así [es como] se describió la Mahā-mudrā, la que otorga a los hombres los grandes siddhis. Hay que mantenerla cuidadosamente en secreto y a nadie darla a co nocer.
- 19 Estas es la Mahā-bandha: fijar el talón del pie izquierdo sobre el perineo, poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo,
- 20 inhalar el aire y, presionando firmemente en el corazón con la barbilla, contraer el ano, fijando la mente en la [nāḍī] central (susumnā),
- 21 retener [el aliento] hasta el límite de las fuerzas, luego exhalar lentamente - - practicando [con] el lado izquierdo; [por último, realizar nuevamente] la - - práctica con el lado derecho (6).
- 22 Algunos piensan que la contracción de la garganta no es necesaria aquí, y que es preferible la contracción [por la cual] la lengua está contra los dientes delanteros (Jihvā-bandha).

- 23 Esta [última contracción] impide el curso hacia arriba [del prāna] a través de todas las nāḍīs (7). Realmente, la Mahā-bandha es la que confiere los -- grandes siddhis.
- 24 Es eficaz para liberarse de las redes de la muerte; produce la unión de los tres -- nāḍīs (8), y capacita la mente para obtener el Kedāra, [el asiento de Śiva en el entrecejo].
- 25 Así como una mujer distinguida por su belleza y elegancia es infructuosa sin un marido, así son la Mahā-mudrā y la Mahā-bandha sin la [Mahā-] vedha.
- 26 Esta es la Mahā-vedha: cuando el yogui hace la Mahā-bandha, debe inhalar el aliento con la mente concentrada en un punto y detener el curso del prāna hacia arriba y hacia abajo, con la contracción de la garganta;
- 27 luego, poniendo las dos manos en la tierra, debe colocar las nalgas lentamente también [en la tierra] (9), y entonces el aliento sobrepasa las dos cavidades, [idā y -- piṅgalā] y corre por el medio [de la suṣumnā].
- 28 Así se produce la unión de la Luna, el Sol y el Fuego (10), [que es] lo que -- conduce a la liberación; aparece entonces un estado similar a la muerte, y [es ahora cuando] se debe exhalar el aire.
- 29 Así es la Mahāvedha, la que, con la práctica, otorga los grandes siddhis, elimi-

na el temblor, las arrugas y el pelo gris; los mejores practicantes son devotos de ella.

- 30 Estas tres prácticas, que deben ser muy secretas, son las que eliminan la vejez y la muerte, las que aumentan el fuego gástrico y las que otorgan poderes maravillosos como animan (11), etc..
- 31 Se hacen en ocho formas diferentes, cada día y cada yāma (12); siempre otorgan la totalidad de la virtud y destruyen la acumulación de pecado. Aquellos que quieran practicarlas deben hacerlo en forma gradual al comienzo, y con un buen maestro.
- 32 Esta es la Khecarī-mudrā: llevar la lengua hacia atrás [y] hacerla entrar en la cavidad del cráneo, fijando la vista en el entrecejo; así es la Khecarī-mudrā (13).
- 33 [Para poder hacerla] es necesario [primero] aumentar gradualmente el tamaño de la lengua; se hace cortando el frenillo y agitando y estirando la lengua, hasta que toque el entrecejo. Entonces la Khecarī-mudrā está bien hecha.
- 34 Se toma un cuchillo limpio, liso, filoso como una hoja de snuhī (14), y se corta [el frenillo] en la medida del ancho de un cabello.
- 35 Se frota entonces con sal de roca y harītakī (15) pulverizadas y nuevamente, después de siete días, se corta el ancho de un cabello.

- 36 [Es necesario] hacer el corte en forma correcta, gradual y continua durante seis meses. Al final de este período el frenillo, que estaba unido a la raíz de la lengua, se separa (16).
- 37 Entonces, volviendo la lengua [hacia atrás], se la hace entrar en el lugar [de - - unión de los] tres [nāḍīs] (17). Así se hace la Khecarī-mudrā [que es la que cierra este punto de unión] también llamado Vyoma-cakra (18).
- 38 El yogui que permanece la mitad de una ksana (19) con la lengua hacia atrás, se libera de venenos, enfermedades, muerte y vejez.
- 39 Aquél que conoce la Khecarī-mudrā, no sufre ni enfermedad ni muerte ni apatía - ni sueño ni hambre ni sed ni oscurecimiento del intelecto.
- 40 Aquél que conoce la Khecarī-mudrā, no es herido por la enfermedad, ni tentado por karman, ni destruido por el tiempo.
- 41 Los siddhas llaman "Khecarī" a esta mudrā porque [a la vez que] la mente se mueve en el vacío, [que es khā, el espacio entre las cejas], también [la lengua se mueve en el vacío, [que es khā, el espacio en la cavidad del paladar] (20).
- 42 Cuando [el yogui] con la Khecarī-mudrā cierra la cavidad que está encima del paladar, su fluido seminal no es emitido [aún cuando] esté abrazado por una -- mujer [joven] .

- 43 Aún cuando el semen siempre fluye y llega a los órganos genitales femeninos, si es detenido por la yonimudrā (21), va por la fuerza hacia arriba.
- 44 Aquél que conoce el yoga y que, siendo firme, tiene la lengua hacia arriba y bebe el néctar (soma) [de la Luna], vence a la muerte en catorce días, sin duda.
- 45 [En] el cuerpo del yogui que está lleno diariamente con el néctar de la Luna, el veneno no se extiende, aún si es mordido por Taksaka (22).
- 46 Así como el fuego no se extingue si hay madera, como la luz no se extingue si hay aceite y estiercol en la lámpara, así [el espíritu] que vive en el cuerpo no desaparece si éste está lleno del néctar de la Luna.
- 47 Se puede comer diariamente carne de vaca y beber licor; a aquél que lo hace - yo lo considero bien nacido, [aunque] hay quienes [lo consideran] la ruina de la familia.
- 48 Por "carne de vaca" hay que entender "lengua". La entrada en el paladar [de la lengua] es "comer carne de vaca", y esto destruye los [cinco] grandes pecados (23).
- 49 El néctar producido por el calor que nace cuando la lengua entra en el paladar, se llama amaravāruṇī (licor de los dioses).

- 50 Si la lengua toca continuamente la cavidad del paladar [haciendo] fluir el líquido [a néctar] que es salado, picante, amargo, comparable [sólo] a la leche, a la miel y a la mantequilla aclarada, desaparecen las enfermedades y la vejez, las armas no entran [en el cuerpo], se obtiene la inmortalidad y los ocho siddhis y se atrae a las mujeres de los semidioses.
- 51 Quien bebe el néctar puro de la Luna que gotea desde la cabeza al loto de diez y seis pétalos (24), quien bebe el néctar que se obtiene por el Hatha y el control del prāṇa, quien detiene la lengua en la cavidad, quien piensa en la Kundalinī, ése vive mucho tiempo sin enfermedades un cuerpo hermoso y suave como la raíz del loto.
- 52 En la parte superior de Meru [o sea, en la susumnā], en la cavidad que es el -- punto de unión de las tres nāḍīs, está el néctar secretado. Los sabios, los no que tienen el intelecto abnubilado por rajas o tamas (25), ven ahí la Verdad. Desde la Luna fluye el néctar, que es la esencia del cuerpo, y por eso llega la muerte a los hombres. Para detener el fluir del néctar, hay que practicar la maravillosa acción [llamada Khecarī-mudrā]. No hay otra forma de obtener la belleza y perfección del cuerpo.
- 53 Esa cavidad es la confluencia de las cinco corrientes (26), y es la que genera el -- Conocimiento divino. En el Vacío sin mancha de esa cavidad debe estar firme la Khecarī-mudrā.

- 54 Hay un sólo germen de la generación, la Sílabla Mística (OM); hay una sola mu-
drā, la llamada Khecarī; hay una sola Divinidad, la Sin Apoyo, y hay un solo Es
tado [espiritual], el de Felicidad (Unmanī).
- 55 Esta es la Uddīyāna-bandha: (27) así la llaman los yoguis porque, debido a su -
práctica, el prāṇa se eleva por la susumnā.
- 56 Así se le llama a esta bandha porque, debido a su práctica, el gran pájaro (28) -
se eleva incesantemente [por la susumnā]. Ahora se describirá esta bandha.
- 57 Atraer hacia atrás el estómago arriba [y abajo] del ombligo. Esto es la Uddīyā-
na-bandha (29) y es como el león que mata al elefante de la muerte.
- 58 Es fácil si se la practica en forma constante y por la enseñanza de un maestro. -
El que la hace, aunque sea viejo, será joven.
- 59 Hay que atraer [el estómago] con gran esfuerzo hacia arriba y abajo del ombli-
go. [Haciendo] esta práctica [durante] seis meses, se [logra] conquistar a la muer-
te, sin duda.
- 60 La Uddīyāna es la mejor de todas las contracciones, y cuando se la hace con fir-
meza, la liberación llega en forma espontánea.
- 61 Esta es la Mūla-bandha: presionar el perineo con el talón, contraer el recto atra-
yendo el apāna hacia arriba. [Así] es la Mūla-bandha (30).

- 62 Por este la contracción el apāna, que va hacia abajo, es forzado a ascender. Los yoguis llaman a esta [acción] Mūla-bandha.
- 63 Presionando con el talón el ano, se contrae el aire con fuerza repetidamente - - [hasta] que el apāna salga hacia arriba.
- 64 Por la práctica de la Mūla-bandha, el prāna y el apāna se unen con el Sonido Interior Audible (Nāda) y con el Sonido Interior Inaudible (Bindu). Esto es lo que da el éxito en el yoga (31). No hay duda.
- 65 Por la práctica continua de la Mūla-bandha, el prāna y el apāna se unen, la orina y el excremento decrecen y aun el viejo se hace joven.
- 66 Cuando el apāna es llevado hacia arriba y llega a la esfera del fuego, la llama del fuego crece (32), y el apāna lo encuentra.
- 67 Entonces [cuando] el fuego y el apāna se unen [al] prāna, cuya naturaleza es caliente, el calor del cuerpo aumenta.
- 68 Con esto la Kuṇḍalinī, que está dormida, al sentir el gran calor, se despierta [y] se alza, en la misma forma en que una serpiente, golpeada por un palo, si- seando, se estira.

- 69 Entonces entra en la susumnā, tal como una serpiente entra por un agujero. Es --
[debido a esto] por lo que los yoguis deben practicar siempre la Mūla-bandha.
- 70 Esta es la Jālamdhara-bandha: contraer la garganta y poner la barbilla con firmeza en el pecho. Esta contracción es la llamada Jālamdhara, y es la destructora de la vejez y de la muerte.
- 71 La llaman Jālamdhara porque liga la red (jāla) de nāḍīs y [detiene] el curso descendente del néctar (jāla) desde la cavidad del paladar. Es la destructora de -- las enfermedades de la garganta.
- 72 Cuando se practica la Jālamdhara-bandha contrayendo la garganta, el néctar no cae en el fuego [gástrico] y el prāna no se agita.
- 73 Por la contracción de la garganta, las dos nāḍīs se unen con firmeza. Es aquí, [en la garganta, donde] está el centro (cakra) medio (Viśuddha), que es la atadura de las diez y seis partes vitales (ādhāras) (33).
- 74 Contrayendo el ano, se hace la Uddīyāna. Se unen [por la Jālamdhara-bandha] las dos nāḍīs, [idā y pingalā], y se hace pasar [el prāna] por el camino último, [la susumnā].
- 75 Con estas reglas el prāna va a la disolución, y no triunfan ni la muerte ni la vejez ni las enfermedades.

- 76 Los yoguis conocen estas tres bandhas como las mejores, y [como] las que practica-
ron los grandes siddhas (34), y, [entre] todas las prácticas del Hatha-yoga, co-
mo las que otorgan el éxito.
- 77 Esta es la Viparītakaraṇī: el Sol absorbe todo el néctar que fluye de la divina
Luna; por eso el cuerpo se hace viejo.
- 78 [Pero] hay un procedimiento divino para engañar a la boca del Sol. Hay que --
conocerlo por las enseñanzas de un maestro (35) y no por el estudio teórico de --
millones de śāstras.
- 79 [Cuando está] el Sol arriba y la Luna abajo [del practicante], el ombligo arri-
ba y el paladar abajo, esto es Viparītakaraṇī. Debe ser conocido por las enseñan-
zas de un guru.
- 80 [Con este procedimiento] el fuego gástrico del que está unido en forma constan-
te a la práctica, aumenta. La comida del devoto debe ser proveída con abundan-
cia,
- 81 [porque] si la comida es poca, inmediatamente el fuego quema [el cuerpo].
En el primer día hay que estar [sólo] un momento con la cabeza abajo y los pies
arriba.

- 82 Esta práctica debe ser gradual, aumentando un momento cada día; después de seis meses, las arrugas y el pelo gris desaparecen, y el que es devoto de ella en forma continúa durante tres horas al día, vence a la muerte.
- 83 Este es la Vajrolī-mudrā: aún el que por su propia voluntad vive sin los niyamas prescritos por el yoga, [si] conoce [bien] la Vajrolī-mudrā, poseerá el éxito.
- 84 Aquí hablaré de dos cosas difíciles [de obtener] para cualquiera: la primera es leche [en el momento adecuado], y la segunda es una mujer obediente.
- 85 Con el pene hay que intentar llevar hacia arriba, lentamente, [el líquido seminal emitido en el momento del coito]. Así, tanto el hombre como la mujer, obtendrán el éxito en la Vajrolī.
- 86 Con un tubo adecuado hay que soplar, con esfuerzo y lentamente, el orificio del pene, para hacer el paso del aire.
- 87 Por esta práctica el semen que está a punto de caer en la vagina, es llevado hacia arriba. Si cayó, hay que atraerlo [junto con la secreción femenina] y así se lo preserva (36).
- 88 El que conoce yoga preserva así el propio semen; así conquista la muerte. Por la emisión del semen llega la muerte, por la retención del semen llega la vida.

- 89 Cuando el yogui protege el semen aparece en su cuerpo un perfume exquisito (37), Si el semen está firme en el cuerpo, ¿ por qué temer a la muerte ?
- 90 El semen del hombre es controlado por la mente, y la vida depende del semen. - Por lo tanto, semen y mente deben ser preservados con dedicación.
- 91 El conocedor del yoga y perfecto en esta práctica debe hacer subir [los fluidos] con el pene, y preservar así [su] propio semen y también la secreción de la mujer.
- 74 Esta es la Sahajolī: Sahajolī , Amarolī son divisiones de Vajrolī (33). Y son -- una [por el fruto obtenido] . Hay que mezclar en el agua las cenizas obteni-- das por quemar estiércol de vaca (39).
- 93 Después de realizar la cópula en la Vajrolī-mudrā , hombre y mujer, con su actividad terminada, sentados cómodamente, deben untar los miembros de [sus] -- cuerpos [con la anterior mezcla]
- 94 Esto es Sahajolī; los yoguis siempre [han considerado que esta práctica es] de confianza. Es benéfica y otorga la liberación aún [cuando está] unida a la experiencia sexual.
- 95 Este procedimiento otorga el éxito a los virtuosos [y] decididos que buscan la - Verdad y a los no envidiosos, y no [favorece] a los codiciosos.

- 96 Esto es Amarolī: abandonando la primera corriente de agua porque aumenta la -- bilis, y la última porque no tiene esencia, se absorbe la corriente fría del medio (40); esto es Amarolī según lo supuesto por la secta Kāpālika (41).
- 97 El que bebe diariamente el Amarī y lo inhala día por día, debe practicar correctamente la Vajrolī. A esto se llama Amarolī.
- 98 El néctar emitido en la práctica de la Vajrolī se mezcla con cenizas. [Esta mezcla] se unta en los miembros principales y [así] se obtiene la clarividencia.
- 99 Si una mujer, experta en la práctica de la Vajrolī, atrae hacia sí el semen del hombre, y preserva su propia [secreción], [ella] es también una yoginī.
- 100 Sin duda, no se pierde así ni aún la mas pequeña parte de su secreción; en su -- cuerpo, el Nāda se hace Bindu mismo (42).
- 101 El bindu y el rajas unidos y situados en el propio cuerpo, por la práctica de la Vajrolī, confieren todos los poderes maravillosos.
- 102 La mujer que preserva el rajas mediante la contracción hacia arriba, es una yoginī. Conoce el pasado y el futuro y puede volar.
- 103 Por la práctica de la Vajrolī-mūdra se obtiene la perfección del cuerpo. Esta práctica confiere el mérito y, aún en el goce sensual, otorga la liberación.

- 104 Esta es la Śakticālena (43): Kuṭilāṅgī, Kundalinī, Bhujangī, Śaktī, Īśvarī, - - Kuṇḍalī y Arundhatī son sinónimos.
- 105 Así como se puede abrir una puerta con una llave, así el yoguī, por el Haṭha-Yoga debe abrir, con la Kuṇḍalinī, la puerta de la liberación [de la suṣumnā].
- 106 La Gran Diosa está dormida cerrando esa puerta con su boca; [pero es] esa puerta [la que abre] el camino para obtener el Brahmarandhra, donde [ya] no hay sufrimientos.
- 107 La Diosa Kuṇḍalī, que está dormida arriba del bulbo (kanda) (44), confiere la liberación a los yoguīs y el encadenamiento a los ignorantes. Aquél que la conoce, conoce yoga.
- 108 Se describe a la Kuṇḍalinī como una serpiente enrollada. [Quien logra] hacer que esta diosa se mueva, se libera. No hay duda.
- 109 Entre el Ganges y el Yamunā está sentada la Joven Viuda (45), haciendo austeridad. Hay que tomarla por la fuerza (46) y [est] se llega al supremo asiento de Viṣṇu (47).
- 110 Idā es el sagrado Ganges y pingalā es el río Yamunā. Entre idā y pingalā se encuentra la Joven Viuda que es Kuṇḍalī.

- 111 Tomándole la cola, hay que despertar a la Serpiente dormida. [Esta] Diosa, dejando de lado el sueño, asciende por la fuerza.
- 112 Inhalando por la fosa nasal derecha, se toma, por el proceso paridhāna (48), a la Serpiente enrollada y se la hace mover continuamente por una hora y media, al atardecer y amanecer.
- 113 [El bulbo] está treinta centímetros arriba [del ano] y [tiene] una extensión de diez centímetros; es suave y blanco y su apariencia es la de una tela enrollada.
- 114 Sentándose en la Postura Vajra, hay que tomarse los dos pies con las manos cerca de la región del tobillo y entonces presionar el bulbo.
- 115 El yogui, en [esta] Postura, haciendo mover a la Kuṇḍalinī debe realizar inmediatamente la Bhastrikā-kumbhaka. [Así], con rapidez, despertará a la Diosa.
- 116 Hay que hacer la contracción del Sol, [que está cerca de la región del ombligo], y entonces hacer mover a la Kuṇḍalinī. El miedo a la muerte no perturba a - - quienes lo hacen, aún cuando estén en la boca misma de la muerte.
- 117 Cuando la Kuṇḍalinī es movida, sin miedo, durante cerca de una hora y media, es atraída un poco más arriba adentro de la suṣumnā.

- 118 Por este movimiento la Kuṇḍalinī deja abierta la boca de la susumnā y así, el --
prāṇa puede ir naturalmente por ella.
- 119 Por lo tanto, hay que mover diariamente la Arundhatī, que está suavemente dormi-
da. Por su simple movimiento el yogui se libera de las enfermedades.
- 120 El yogui que hace que la Śaktī se mueva se convierte en poseedor de los siddhis,
y, ¿para qué más palabras?, vence a la muerte como en un juego.
- 121 El yogui que goza con la castidad, que siempre lleva una dieta frugal y que hace
la práctica de la Kuṇḍalinī, obtiene el éxito en cuarenta días.
- 122 Después de la práctica de la Kuṇḍalinī se hace la Bhastrikā-kumbhaka. ¿Dónde
quedó el miedo a la muerte en el que realiza estas prácticas a diario?
- 123 Excepto la práctica de la Kuṇḍalinī, ¿qué [otro medio hay] para la purifica-
ción de las setenta y dos mil nāḍīs ?.
- 124 La práctica firme de los yoguis en las āsanas, prāṇāyāmas y mudrās, hace que la
nāḍī central (susumnā) se ponga recta [para permitir el paso del prāṇa].
- 125 Rudrāṅī (49) u otras mudrās, otorgan el éxito benéfico a aquellos que están aler-
tas en la práctica y con la mente controlada con firmeza por la meditación.

- 126 No hay tierra sin rājayoga, no hay noche sin rājayoga y una gran cantidad de --
mudrās no luce sin rājayoga (50).
- 127 Todo método de respiración debe ser practicado con la mente concentrada. El hom-
bre sabio no permite que su mente se mueva.
- 128 Así [es como] Śambhu, (51) el Señor de todas las cosas, describió las diez mudrās.
Cada una [de] ellas otorga la perfección al autocontrolado.
/gran/
- 129 ... quien enseña las mudrās [de acuerdo a la] tradición de los Maestros, ése [también]
es un verdadero maestro; es el guru, es el Señor (Īśvara) con apariencia visible.
- 130 Y aquél que está unido a esas enseñanzas y que está concentrado en la práctica
de las mudrās, ése obtiene, junto con las siddhis como animan, [el poder] de enga-
ñar a la muerte.

NOTAS:

- (1) Gheraṇḍa Saṃhitā, III, 1-2-3 menciona 25 mudrās.
- (2) Cf. supra, 1.4.1.
- (3) Con la Jālaṃdhara-bandha.
- (4) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, III, 6-7
- (5) Los cinco obstáculos de Paṭaṅjali. Cf. supra 1.2.1.
- (6) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, III, 18-19.
- (7) Para obligarlo a fluir por la suṣumnā.
- (8) Idā, pingalā y suṣumnā.
- (9) Idem, Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, III, 21-22.
- (10) Idā, pingalā y suṣumnā.
- (11) Cf. supra, 1.4.1.
- (12) Período de tres horas.
- (13) Cf. Gheraṇḍa Saṃhitā, III, 25-26-27.
- (14) Variedad de cactus.
- (15) Especie de Myrobalan amarillo o cúrcuma, planta de la India semejante al jengibre, de cuya raíz se saca color amarillo.
- (16) La Yogakuṇḍalī-Upaniṣad, 2, 24-47, (Citada por Danièlou, pag. 44) describe el mismo procedimiento. Pero el corte del frenillo puede reemplazarse por los procedimientos llamados dohana o estiramiento de la lengua con masajes como si se la ordeñara, y calana, que es empujar con los dedos la punta de la lengua hacia -- atrás. Cf. Bernard, pags. 109 y sgts.
- (17) La cavidad en la raíz del paladar. Pero Pancam Sinh (p. 33) traduce como "el --

lugar de unión del esófago, tráquea y paladar," y Rieker (p.111) traduce como --
"pasaje nasal, faringe y tráquea",

- (18) Posiblemente es el Viśuddha-cakra. Pero Woodroffe, p.152, menciona un cakra de menor importancia llamado así.
- (19) Generalmente ksāna significa "un instante", pero aquí es igual a muhūrta, o sea cuarenta y ocho minutos. La mitad son veinticuatro minutos.
- (20) Comentario. "Kha" es igual a ākāśa o "vacío", y "cari" es "moverse". De ahī - Khecarī.
- (21) Es la contracción del perineo. Cf. Daniélou, pag. 45.
- (22) Uno de los ocho reyes-serpientes míticos, cuyo veneno es de los más temibles.
- (23) Son: matar un brahman, beber licores, robar, adulterio con la mujer del maestro y asociarse con cualquier culpable de estos pecados.
- (24) En el Viśuddha-cakra.
- (25) Cf. supra, 1.2.1.
- (26) Se refiere metafóricamente a las nāḍīs idā, pingalā, susumnā y otras, que se equiparan con los ríos Ganges, Yamunā, Saravastī, etc., respectivamente.
- (27) Literalmente "volar".
- (28) El prāṇa.
- (29) Cf. Gheraṇḍa Samhitā, III, 9, 10, 11.
- (30) Cf. Ibidem, III, 14, 15.
- (31) Según el Comentario, con esta práctica se logra la unión de prāṇa y apāna, que circulan unidos por la susumnā. Luego el Nāda o Sonido Interior místico, que procede del Anāhata-cakra o centro cardíaco, se hace audible y se une con ellos, y van hacia el corazón y encuentran a Bindu o anusvāra, el Sonido inaudible, en el punto de la sílaba mística OM. Esta representa al Śiva trascendente. Así, to-

dos van a la cabeza y el yogui adquiere la perfección.

- (32) La esfera del fuego, que está en el medio del cuerpo humano. La llama del fuego es el fuego gástrico.
- (33) A saber: 1) pulgares, 2) tobillos, 3) rodillas, 4) muslos, 5) prepucio, 6) órganos de la reproducción, 7) ombligo, 8) corazón, 9) cuello, 10) garganta, 11) paladar, 12) nariz, 13) entrecejo, 14) frente, 15) cabeza, 16) Brahmarandhra o abertura superior de la susumna en la cabeza.
- (34) Matsyendra, Vasistha y otros.
- (35) Por esta práctica el Sol, que está en el plexo solar, y la Luna, que está arriba del paladar, cambian de lugares o atributos. Esto es lo que debe aprenderse con un maestro. (Rieker, p. 125).
- (36) El Śiva Samhitā, 4,84, (En: Daniélou, pag. 46), lo describe así: "Primero el adepto sabio debe tratar de atraer, por el canal del órgano sexual, la semilla femenina desde el yoni y llevarla a su propio cuerpo y debe mover su órgano sexual sin dejar caer su propia semilla. Si la semilla comienza a moverse, entonces, con la Yoni-mudrā debe ser detenida y atraída hacia arriba y retenida sobre el lado izquierdo y deteniendo por un momento el movimiento del lingam, y siguiendo las instrucciones del guru, pronunciando repetidamente la sílaba "Hun", debe reiniciarse el movimiento del lingam en el yoni. Y atrayendo hacia sí con fuerza el apāna, se debe atraer la semilla de la mujer. Esto es lo que se conoce como "Vajrolī-mudrā".
- (37) Según las ideas hindúes el semen está, en forma sutil, en todo el cuerpo. Por el deseo sexual se transforma en la forma grosera y va hacia los órganos sexuales. Entonces controlarlo no es solamente prevenir la emisión de su forma grosera sino evitar su transformación. El cuerpo del hombre que realmente controla el semen, es decir, -

su transformación, tiene el aroma del loto, mientras que el cuerpo de un hombre casto pero en el que el semen se transformó, puede oler como macho cabrío. --- (Woodroffe, nota pag. 199.)

- (38) "Hay dos variedades de Vajrolī llamadas Sahajolī y Amarolī. En cualquiera de las dos el yogui debe evitar la pérdida de su semilla". Śiva-Saṃhitā 4,95. En: Danielou, pag. 46.
- (39) Cuando su semilla comienza a moverse pero el yogui es capaz, la detiene por la yonī-mudrā. "Esto se llama Sahajolī". Id. 4,97. Ibidem, pag. 47.
- (40) Posiblemente el sentido es este: "Si el semen cae súbitamente y se produce la unión de la luna y el sol (semilla masc. y femenina), es Amarolī. Las dos semillas unidas deben ser atraídas a través del lingam". Id. 4,96. Ibidem, pag. 46.
- (41) Secta śivaita. Ver Briggs, p. 224 y sgts. y Lorenzen.
- (42) El Comentario dice así: El Nāda que comienza en el Mūlādhāra va al corazón y se une con el Bindu. Lo siguiente quizás de alguna luz sobre este proceso: el semen masculino es llamado bindu (no es el sonido inaudible o Bindu) o bīja, y el femenino, rajas. Por la unión externa de estos dos se produce un hijo. Pero por la unión interna aparece un yogui. Se dice que el bindu es de la naturaleza de la luna y el rajas es de la del sol. La unión de estos dos produce el supremo estado. El bindu otorga svarga, placer temporal, pero también mokṣa, liberación: puede dar virtud o vicio. Liberalmente entendido, (bindu), puede llevar a los placeres sensuales, pero, en su sentido interior, (Bindu), puede llevar a la emancipación.
- (43) Como en este texto no se explica cómo se hace, citamos el Śiva-Saṃhitā 4, 105, citado por Danielou, pag. 47; "El yogui que es sabio atrae vigorosamente hacia

si la energía vital del apāna y, con su ayuda, obliga a la Energía enrollada dormida a moverse. Esta es la mudrā que instiga a la Energía que confiere todos los poderes". También puede verse Gheranda Samhitā, III, 49-52.

- (44) Espacio entre el ombligo y el escroto desde donde salen las 72,000 nāḍīs. Se describe en el verso 113. También cf. *supra*, 2.4.2.
- (45) Kuṇḍalinī.
- (46) El Haṭha-yoga.
- (47) El estado más elevado.
- (48) Es el movimiento de izquierda a derecha y viceversa del músculo abdominal. - Debe aprenderse del guru.
- (49) Es la Śāmbhavī-mudrā, que se describe en el verso 36 del cuarto capítulo.
- (50) El Comentario aclara este verso: Noche es igual a kumbhaka, y en ellas todo -- está quieto. Además hay aquí un juego de palabras con rājayoga. La tierra no - florece sin el gobierno de un soberano (rājayoga), la noche no brilla sin la Luna (rājā) y el sello (mudrā) es inútil si no está asociado con un rey (rājā).
- (51) Otro apelativo de Śīva.

1. Honra a Śiva, el Guru, cuya naturaleza es Nāda, Bindu, y Kalā. Aquellos que siempre son sus devotos, obtienen la pureza.

2. Describiré ahora el proceso magnífico de la Concentración Suprema (Samādhi), - que destruye la muerte, es un medio de felicidad y conduce a la Suprema Absorción de brahman.

- 3-4 Estado Superior, Concentración Suprema, Estado de Felicidad, Supremo Estado de Felicidad, Inmortalidad, Absorción, Verdad, Vacío y No-Vacío, Supremo, Quietud del Intelecto, No-Dualidad, Sin Apoyo, Pureza, Liberación en Vida, Estado Original, Cuarto Estado del Espíritu (I), tienen el mismo significado.

5. Así como la sal en el agua se disuelve y se une con ella, así la unión de la mente en el ātman es llamada Concentración Suprema (Samādhi).

6. Cuando el prāṇa es inmovilizado y la mente es absorbida, hay armonía de sentimientos; eso es Concentración Suprema.

7. Este estado de equilibrio que es la unidad del yo individual (jīvātman), y del Yo divino, absoluta (Paramātman), que es la desaparición de todos los deseos, eso es Concentración Suprema.

- 8 ¿Quién conoce realmente la grandeza del Rāja Yoga? El conocimiento, la liberación, la estabilidad y los poderes maravillosos se obtienen por las enseñanzas de un guru.
- 9 Sin la gracia de un verdadero maestro, es difícil [sentir] indiferencia hacia los objetos materiales [y obtener] la percepción de la Verdad y el Estado Original.
- 10 Cuando la Gran Fuerza (Mahāsakti) despierta por las āsanas, las kumbhakas y las mudrās, el prāna es absorbido en el Vacío.
- 11 El yoguī que ha despertado a la Fuerza y que ha renunciado a toda acción, obtiene sin esfuerzo el Estado Natural (2).
- 12 Cuando el prāna fluye por la sūṣumnā y la mente [se pierde] en el Vacío, aquél que conoce yoga abandona todas las acciones.
- 13 Honra a tī, Inmortal (3), por quien fue vencida la muerte en cuya boca cayó el mundo, lo móvil y lo inmóvil.
- 14 Cuando la mente obtiene el Estado de Ecuanimidad y el prāna se mueve por la sūṣumnā, entonces [es posible] realizar [en forma perfecta] Amarolī, Vajrolī o Sahajolī.
- 15 ¿Cómo puede nacer en la mente el Conocimiento, [si] el prāna vive y la mente no muere? Aquél que lleva a ambos, prāna y mente, a la disolución, ése --

obtiene la liberación. Nadie más puede hacerlo.

- 16 Viviendo siempre en un buen lugar, conociendo la forma correcta de abrir la susumnā y haciendo fluir el prāna por ella, hay que detenerlo en el Brahma-randhra.
- 17 El Sol y la Luna crean el Tiempo en la forma de noche y día. La susumnā devora el Tiempo. Esto es un secreto (4).
- 18 Hay setenta y dos mil as o nāḍīs en el cuerpo. [De éstas], la susumnā es la [única] que permite el paso de la Kuṇḍalinī. Las otras son inútiles.
- 19 Una vez que el aliento ha sido controlado, hay que obligarlo a despertar a la Kuṇḍalinī, junto con el fuego gástrico, y hacerlo entrar en la susumnā.
- 20 [Si se logra que] el prāna fluya por la susumnā, llega el Supremo Estado de Felicidad (Manomnanī). [Si no], las otras prácticas son sólo esfuerzo [inútil] para los yoguis.
- 21 El que retiene el prāna retiene la mente. Y el que controla la mente, controla el prāna.
- 22 Dos causas [producen] la [actividad] de la mente: la respiración (prāna) y la memoria o tendencias adquiridas (vāsanā) (5). Cuando una de las dos es destruida, la otra se destruye también.

- 23 Así, cuando la mente permanece inmóvil, así también el prāṇa permanece inmóvil y, de igual modo, cuando el prāṇa está inmóvil, también lo está la mente.
- 24 La mente y el prāṇa se mezclan como la leche y el agua y su actividad es conjunta. Si la mente tiene actividad, así el prāṇa; si el prāṇa tiene actividad, así la mente.
- 25 Si uno está inmóvil, el otro también. Si uno está activo, el otro también, [y] si los dos están activos aparece la actividad de todos los sentidos. [Pero] si los dos están inmóviles, llega la Liberación.
- 26 El mercurio y la mente son inestables por naturaleza. [Si] el mercurio y la mente están controlados, ¿qué hay en la tierra difícil de obtener?
- 27 ¡Oh, Pārvatī!, el mercurio y el prāṇa, inmovilizados, destruyen las enfermedades; muertos, dan vida. Unidos, dan [la capacidad] de ir a través de la atmósfera.
- 28 [Si] la mente está firme y el prāṇa es estable, también el semen es estable. [Si] el semen es estable siempre hay poder; [es lo que] da estabilidad al cuerpo.
- 29 La mente es el Señor de los sentidos, el prāṇa es el Señor de la mente, la Absorción (Lāya) es el Señor del prāṇa, y la Absorción depende de Nāda.

- 30 Esta [Absorción de la mente] es lo que algunos llaman Liberación (Mokṣa), aunque otros piensan que no, [Pero, como quiera que le llamen, cuando] el prāṇa y la mente son absorbidos, llega la Felicidad indescriptible.
- 31 [Cuando] la inhalación y exhalación se suspenden, [cuando la percepción] de los objetos sensibles cesa, [cuando] no hay movimiento [en el cuerpo, cuando] no hay cambio [en la mente] , el yogui obtiene la Absorción.
- 32 [Cuando] todas las transformaciones mentales y todas las acciones cesan nace la Absorción, cognoscible sólo para el yo, imposible de describir.
- 33 Ahī, hacia donde se dirige la visión, está la Absorción. Aquella [ignorancia] en la que eternamente están los elementos y los sentidos, y aquella fuerza [que está] en todos los seres vivientes, ambas, son disueltas en el Invisible (brahman).
- 34 [La gente] dice: "Absorción, Absorción", pero , ¿cuál es la naturaleza de la Absorción? Es el olvido de los objetos sensibles [mediante] la negación de la memoria o tendencias adquiridas.
- 35 Los Vedas, Śāstras y Purāṇas son como las cortesanas comunes. Pero la Śāmbhavi-mudrā está recluida como una mujer de buena familia.

- 36 [Asī] es la Śāmbhavī-mudrā: concentración en un objeto interior (6) y la vista externa sin parpadear. [Asī] es la Śāmbhavī-mudrā (7), escondida en los Vedas y -- Śāstras.
- 37 Cuando el yoguī permanece con la mente y la respiración absorbidos en el objeto interior y la vista inmóvil, aún cuando ve, no percibe. Esta es realmente la -- Śāmbhavī-mudrā, la que se obtiene por la gracia de un guru. Ese Estado, que es -- el de Śiva (Śambhu), que está más allá del Vacío y del No-Vacío, esa Realidad, se manifiesta a rī -- ūma.
- 38 Las mudrās Śāmbhavī y Khecarī, [aunque] difieren en la posición [de los ojos] y en el lugar [de concentración de la atención de la mente], dan la bendición de la Absorción de la mente en el Vacío, cuya forma es la Felicidad de la conciencia.
- 39 Dirigiendo las pupilas hacia la luz, [que se ve concentrando los ojos en la punta de la nariz], hay que levantar un poco las cejas y concentrar la mente según la práctica anterior (8) y, en un momento, se obtiene el Estado de Felicidad (Unmanī).
- 40 Hay quienes están confundidos por las [promesas] de los Śāstras y textos tántricos (9), otros, por los Vedas, otros por la lógica. No conocen aquello que -- permite atravesar el océano de la existencia.

- 41 Con los ojos semiabiertos, con la mente firme y con la visión fija en la punta de la nariz, aquél en quien el Sol (pingalā) y la Luna (idā) están suspendidos, aquél que está en una condición de quietud, ése, obtiene la Morada que es la forma de la luz fuente de todo, que es brillante, que es la Realidad Suprema. ¿Para qué más palabras?
- 42 No hay que adorar al Lingam (ātman) [solamente] de día o [solamente] de noche. Controlados el día y la noche, el Lingam debe ser honrado siempre (10).
- 43 [Así es] la Khecarī: [cuando] el prāṇa que está en las nāḍīs derecha e izquierda fluye por el medio [de la susumnā], la Khecarī-mudrā es perfecta. No hay duda.
- 44 Si el vacío (susumnā) que está en el medio de idā y pingalā absorbe el prāṇa, la Khecarī-mudrā es perfecta. Esto siempre es verdad.
- 45 La mudrā que se practica entre idā y pingalā, en el espacio autosostenido, donde está el Vyomacakra, es la Khecarī.
- 46 [La Khecarī-mudrā], que hace que la corriente [de néctar] fluya de la Luna, es la bienamada de Śiva. Se debe [llenar] la boca de la inigualada susumnā con la lengua [del practicante] puesta hacia atrás.

- 47 Hay que llenar la [susumnā] hasta el fin; es la verdadera Khēcārī (11). Por la práctica de la Khēcārī-mudrā llega el Estado de Felicidad (Unmañi).
- 48 En el entrecejo está el asiento de Śiva, [que es] donde la mente se absorbe. -- Esta condición [de la mente] es el Cuarto Estado (Turya), (12) y en él no se conoce la muerte.
- 49 Hay que practicar la Khēcārī-mudrā hasta experimentar el "Sueño del Yoga" -- (Samādhi). Para el que ha llegado al "Sueño de Yoga" no existe la muerte.
- 50 Haciendo a la mente autosostenida, no se debe pensar en nada. Entonces se es, realmente, como una vasija llena y rodeada con éter (vyoman, ākāśa).
- 51 Cuando el aliento exterior es detenido [por la Khēcārī], así también lo es el interior. De esto no hay duda. Entonces el prāṇa, junto con la mente, se hace inmóvil en su propio lugar (Brahmarandhra).
- 52 La mente del devoto que [así] practica el control del prāṇa día y noche [a través de la susumnā, queda] inmóvil, ya que por esta práctica el prāṇa está inmóvil.
- 53 Hay que inundar el cuerpo, desde la cabeza hasta la planta de los pies, con néctar [de la Luna]. Así se obtienen un cuerpo superior y gran poder y valor. Esta es la Khēcārī.

- 54 Poniendo la mente en el centro de la Kundalinī y poniendo la Kundalinī en el centro de la mente, hay que observar a la mente con la mente y hacer del Supremo Estado el objeto de la meditación (13).
- 55 Se pone el yo en el medio del khā (ākāśa) y el khā (ākāśa) en el medio del yo. Se reduce todo a brahman y no se piensa en nada (14).
- 56 Vacío en el exterior, vacío en el interior, vacío como una jarra en el espacio (ambara, ākāśa). Lleno en el interior, lleno en el exterior, lleno como una jarra en el océano (15). Este es el - el yogui devoto de la meditación. Lu.
- 57 No debe haber pensamiento de lo externo ni tampoco de lo interno. Se abandona todo pensamiento y no se piensa en nada.
- 58 Todo el mundo es creación sólo de la voluntad; el juego de la mente es creación sólo de la voluntad. Abandonando la mente, que está hecha de pensamiento, se [encuentra] descanso en lo que no cambia. Seguramente, oh!, Rāma, así obtendrás la paz.
- 59 Así como el alcanfor en el fuego y como la sal en el agua, así la mente se - disuelve [cuando está] concentrada en la Realidad.
- 60 Se dice que todo lo cognoscible [es todo] lo conocido y que la mente es el conocimiento. [Cuando] lo cognoscible y el conocimiento se pierden, no hay dualidad.

- 61 Cualquier cosa en este mundo, [tanto] lo inmóvil como lo móvil, todo, es aparien-
cia de la mente. [Cuando] la mente obtiene el Estado de Felicidad, la dualidad -
desaparece.
- 62 Por el abandono de todos los objetos del conocimiento, la mente se disuelve. - -
Cuando la mente es disuelta, lo que permanece es el Estado de Unidad Absoluta.
- 63 Los caminos de la Concentración Suprema tienen muchas formas: los describieron
los antiguos grandes maestros, [quienes se basaron] en su propia experiencia.
- 64 Honra a vosotros, Suṣumnā, Kuṇḍalinī, Néctar que fluye de la Luna, Supremo
Estado de Felicidad y Gran Poder en la forma de Pura Conciencia.
- 65 [Ahora] describiré la práctica del Sonido Interior (Nāda). La enseñó Gorakṣa-
nātha y es adecuada aún para los ignorantes imposibilitados de comprender la Ver-
dad.
- 66 El Señor Ādinātha relató diez millones doscientos cincuenta mil métodos para ob-
tener la Absorción. Pero, en mi opinión, sólo uno, la meditación en el Sonido In-
terior es el más importante.
- 67 El yogui, tomando la Muktāsana y haciendo la Śāmbhavī-mudrā debe oír, con
el oído derecho y con la mente concentrada, el Sonido Interior.

- 68 Cerrando los oídos, las fosas nasales y la boca, se oye un sonido cristalino y distinto en el pasaje puro de la susumnā.
- 69 En todas las prácticas del yoga hay cuatro Estados: el "Preliminar", el de - - "Transición", el de "Obtención" y el de "Perfección" (16).
- 70 [Este es] el Estado Preliminar : cuando el nudo de Brahmā [que está en el - - Anāhata-cakra] es perforado [por el prāṇāyāma], surge la Bendición desde el vacío [del corazón]. Se oyen en el medio del cuerpo varios sonidos intineantes [como de ornamentos.]
- 71 [Tan pronto como] comienzan [los sonidos] en el vacío, el yogui se hace poseedor de un cuerpo hermoso, es radiante, tiene un perfume exquisito, está libre de enfermedades y tiene el corazón lleno [de prāṇa] (17).
- 72 Este es el Estado de Transición : En esta segunda etapa, el prāṇa se une con - aṇāna, Nāda y Bindu y [entra en el cakra] intermedio. Entonces el yogui se hace firme en la postura, sabio y semejante a los dioses.
- 73 Ahora, el nudo de Viṣṇu, [que está en la garganta], es perforado [por el prāṇa en la kumbhaka]. Esto es un signo de la [próxima] Felicidad Suprema. En el vacío del cakra de la garganta (atīśūnya) surge entonces un retumbar semejante al de los timbales.

- 74 Este es el Estado de Obtención : en esta tercera etapa se siente, en el vacío [del entrecejo] un sonido como el del tambor. Entonces el prāṇa llega al vacío del cakra de la frente (mahāsūnya), que es el sitio de todos los siddhis.
- 75 Sobrepasando el estado de bendición de la mente, se manifiesta la bendición del Estado Natural (18) (Sahaja). Entonces se es libre de los desórdenes internos, - del sufrimiento, de la vejez, de la enfermedad, del hambre y del sueño.
- 76 Este es el Estado de Perfección : cuando se rompe el ruido de Rudra [que está en el āññācakra], el prāṇa llega al asiento de Siva, en el entrecejo. [Este es el Estado de Perfección, en el que se oye] un sonido como de flauta, que suena con la resonancia de la vinā (19).
- 77 La unidad de la mente [y el sonido] se llama Rājayoga. El yogui que la obtiene es el actor de la creación y la destrucción, y es semejante a Īśvara.
- 78 [Aunque] la llamen o no "Liberación", hay una Felicidad perfecta. Esta Felicidad producida de la Absorción es lo que se obtiene por el Rājayoga.
- 79 Hay yoguis que solamente practican el Hatha y son ignorantes del Rājayoga. Estas practicantes me parecen privados del fruto de sus esfuerzos.

- 80 La concentración [en el espacio] que está en el entrecejo, en mi opinión, lleva con rapidez a la obtención del Estado de Felicidad. [Aún para] los de modesta inteligencia, es un medio fácil para obtener el estado de Rājayoga. [El estado de] Absorción nacido del Sonido Interior es el que conduce, en forma inmediata, al Conocimiento.
- 81 En el corazón de los grandes yoguis devotos de la Concentración Suprema (Samādhi) por la meditación en el Sonido Interior, hay una felicidad creciente, imposible de describir, conocida sólo por el Señor.
- 82 El hombre contemplativo, que oye ese sonido cerrando los dos oídos con las dos manos, debe poner la mente en el Sonido [Místico], hasta obtener el Estado de Firmeza.
- 83 Por la práctica, el Sonido Interior cubre todo sonido exterior. El yogui [devoto de esta práctica] triunfa en quince días sobre la inestabilidad de la mente, y es feliz.
- 84 En la etapa inicial de la práctica se oyen muchos sonidos fuertes. Pero [cuando] la práctica avanza, los sonidos [se hacen] más y más sutiles.
- 85 En la etapa inicial los sonidos que se oyen son como el del océano, de las nubes, de los timbales y del tambor. Luego, [en la etapa intermedia],

- 86 los sonidos [semejan] los del tambor, de la concha, de la campanilla y del cuerno. Finalmente, [en la última etapa, los sonidos] son como los de las campanillas de ornamentos, la flauta, la vinā y las abejas. Así [es como] se oyen los sonidos provenientes del cuerpo.
- 87 [Aún cuando] se oigan grandes sonidos como los de las nubes y el timbal, etc., sólo se deben considerar los sutiles, y aún los más sutiles.
- 88 [Aun cuando] la mente puede moverse de los [sonidos] fuertes a los sutiles o de los sutiles a los fuertes, no [se le debe] permitir moverse de un lado a otro, porque es inestable [por naturaleza].
- 89 En cualquier sonido interior al que la mente primero se adhiere, en éste encuentra estabilidad y, junto con él, se disuelve.
- 90 Así como la abeja que bebe el néctar de las flores no desea el perfume, así la mente, absorbida en el Sonido Interior, no desea los objetos sensibles.
- 91 El focino agudo de Nāda (Sonido Interior), es eficaz para frenar la mente, que es como un elefante excitado [por el gozo] en el bosque de los objetos sensibles.
- 92 Cuando la mente abandona la inestabilidad [causada] por la unión [con los objetos sensibles], es tomada por Nāda, lo que la hace totalmente inmóvil, como un pájaro que ha perdido sus alas.

- 93 Aquél que anhela ser soberano en el yoga, debe abandonar todo pensamiento y, con la mente concentrada, debe meditar en el Sonido Interior.
- 94 El Sonido Interior es como la red que captura al antílope, [que es como la mente], en su interior, y también es [como] el cazador que lo aniquila.
- 95 [La práctica del Sonido Interior] es como la cerradura [del establo] que encierra al caballo, [que es como la mente, Es por esto] por lo que el yogui debe meditar diariamente en esta técnica.
- 96 La mente es como el mercurio, [que] por la acción de Nāda, [que a su vez es como el sulfuro], es solidificado y liberado de la transitoriedad, y obtiene [así] la capacidad de moverse en la atmósfera llamada la "Autosostenida" (nirāṅkama, [brahman]).
- 97 La mente es [como] una serpiente en el interior [de una habitación], que, al oír [un sonido], se olvida de todo y, absorta en lo que oye, no se mueve.
- 98 El fuego [que] se enciende en un trozo de madera, se apacigua junto con él; así la mente encendida en Nāda se absorbe en él.
- 99 La mente es [como] un antílope, [que,] atraído por el sonido de la campanilla, etc., es inmovilizado [y] destruido con facilidad por un experto en controlar -- las flechas, [que son como el prāṇa].

- 100 El Sonido oído es el de resonancia mística y la esencia de [ese] Sonido es el -- objeto del conocimiento. La mente se une con el objeto del conocimiento y, -- así, va a la Absorción. Esto es el Supremo Estado de Viṣṇu.
- 101 La concepción del espacio (ākāśa) existe mientras se oye el sonido. El sin-sonido, la suprema Realidad, brahman, [se llama] el "Supremo Yo" (parātman) (20).
- 102 Cualquier cosa oída cuya naturaleza sea del Sonido interior místico, eso es el Poder (Śakti). El Final, en el que todos los elementos [encuentra] resolución, el Ser sin forma, eso es el Supremo Señor. [Así acaba] la interrogación sobre el Sonido Interior (21).
- 103 Todos los procesos del Hatha y del Laya Yoga, son [sólo] medios para obtener el éxito en el Rājayoga. Quien lo logra, triunfa sobre la muerte.
- 104 La mente es la semilla, el Hatha es la tierra y la completa indiferencia es el -- agua. Con estos tres [conceptos] aparece, en forma inmediata, la hiedra de Kalpa (22), que es el Estado de Felicidad.
- 105 Por la meditación constante en el Sonido Interior desaparece [todo] el conjunto de actos negativos. La mente y el prāṇa son, [así], absorbidos definitivamente en la Pura Conciencia.

- 106 Con el Estado de Felicidad, [el yogui tiene] su cuerpo como una estaca de madera, y [ya] no oye ni aún el sonido de una concha o de los timbales.
- 107 El yogui que ha sobrepasado todos los Estados, que ha abandonado todos los -- pensamientos y que aparece como un muerto, [es el que] se ha liberado, sin -- duda.
- 108 El yogui que ha llegado a la Concentración Suprema (Samādhi) no es devorado por el Tiempo, no está ligado por el karman y no es conquistado por nadie.
- 109 El yogui que ha llegado a la Concentración Suprema no conoce ni olor ni sabor, ni forma ni color, no [siente] el tacto ni [percibe] el sonido. No conoce a -- otros ni a sī mismo.
- 110 Aquél cuya mente no está dormida ni en vigilia, que está libre de recuerdos y olvido, que no está activa ni inactiva, ése es un liberado.
- 111 El yogui que ha llegado a la Concentración Suprema no conoce ni frío ni calor, ni dolor ni felicidad, ni honor ni deshonor.
- 112 Aquél [que es] fuerte (23), que permanece en el estado de vigilia aunque parece dormido, que no tiene exhalación o inhalación, ése, en verdad, es un liberado.

- 113 El yogui que ha llegado a la Concentración Suprema es invulnerable a las armas, no [es afectado] por el poder de otros hombres y no es sometido por fórmulas -- (mantra) ni dibujos mágicos (yantra).
- 114 Mientras el prāṇa, moviéndose en la susumnā, no entre en el Brahmarandhra, -- mientras el semen no sea firme por el control del aliento, mientras la mente, en la reflexión, no refleje el Estado Natural de la Realidad, todo aquello que se diga sobre el Conocimiento Espiritual será plática falsa y engañosa.

NOTAS:

- (1) Rāja-yoga, Samādhi, Unmanī, Manonmanī, Amaratva, Laya, Tattva, Śūnyāsūnya, Paramapadam, Amanaska, Advaita, Nirālamba, Nirāñjana, Jīvanmukti, Sahaia, Divya, respectivamente.
- (2) Según el Comentario, en la práctica de las āsanas cesa toda actividad corporal, y las acciones se reducen al prāna y los órganos sensoriales. Por la kumbhaka, el movimiento del prāna y de los órganos sensoriales se detiene y sólo permanece la actividad mental. Por la pratyāhāra, la dhāraṇā, la dhyāna y la samprajñāta - - samādhi cesa la actividad mental y las acciones se reducen al buddhi. Por la ausencia total de apego y la práctica constante de la samprajñāta .i cesan las actividades del buddhi y el yogui alcanza el estado original sin-cambio, que es la beatitud final.
- (3) "Inmortal" aquí se refiere al yogui que ha alcanzado la samādhi.
- (4) Comentario: El prāna se mueve en la idā (luna) por una hora, y otro tanto en la piṅgalā (sol). Así, dos horas son un día y una noche para el yogui. Un día ordinario consiste en doce de estos días místicos. Cuando el prāna abandona la idā y la piṅgalā y permanece en la susumnā, ya no hay Tiempo. Por eso se dice que la susumnā es la devoradora del Tiempo. Cuando un yogui conoce de antemano la fecha de su muerte, retiene el prāna en el Brahmarandhra y desafía al Tiempo, (la Muerte), y muere cuando lo desea.
- (5) Cf. supra, 1.2.1.
- (6) En cualquier cakra desde el primero al último, pero es preferible el Ājñā-cakra.
- (7) Cf. Gheranda Samhitā, III, 64-67.
- (8) La detallada en el verso 36.

- (9) Cf. supra.
- (10) Comentario: el prāṇa fluye por el sol o pingalā en el día y en la noche por la luna o idā. No se debe contemplar el ātman cuando el prāṇa fluye por alguna de estas dos nāḍīs. Para contemplar el Yo hay que detener el curso del prāṇa a través de idā y pingalā y hacerlo fluir por la susumnā.
- (11) Si la susumnā no se llena totalmente con el prāṇa sino sólo con la Khecari-mudrā, es decir, por la posición de la lengua, lo que se obtiene es un estado de estupor. Esto no es la verdadera Khecari-mudrā.
- (12) El Cuarto Estado de Conciencia; los tres primeros son: vigilia, sueño, y sueño - profundo.
- (13) Este parece ser el sentido: deteniendo el prāṇa y la mente en el Brahmarandhra, y meditando en la Kundalinī, la mente y la Kundalinī se unen.
- (14) Aquí ākāśa significa brahman, en el cual hay que disolver el yo a través de la meditación en la forma "brahman soy yo - y o soy brahman". Luego, aún esta meditación, en la que todavía hay conocimiento de objeto y sujeto, debe desaparecer.
- (15) Comentario: Vacío en el exterior y en el interior porque la conciencia se hace insensible de sí misma y del exterior y, lleno porque se ha convertido en brahman mismo, dentro y fuera.
- (16) Arambha, Ghaṭa (este último traducido por Pancam Sinh, pag. 56, como "el de la Jarra", y en Bernard, pag. 130 como el "Recipiente". Rieker, pag. 178 lo traduce como "el de Transición."), Paricaya (en Pancam Sinh como el del Conocimiento e igual en Bernard, y en Rieker como "el de la Obtención"), y Nispatti, respectivamente.

- (17) El ākāśa del Anāhata-cakra (corazón) se llama sūnya; el del Viśuddha-cakra (garganta), ati-sūnya y el del Ajñā-cakra (frente), mahā-sūnya.
- (18) que es conocer el ātman.
- (19) Instrumento musical de cuerda.
- (20) Es el estado natural de la mente, sin fluctuaciones.
- (21) Desde el verso 98 hasta aquí, se describió la asampraññāta-samādhi. Cf. supra.
- (22) La hiedra de Kalpa es el árbol místico que satisface todos los deseos. En el -- Estado de Felicidad, que es el estado trascendente de la mente, se halla la satisfacción a todo anhelo y deseo.
- (23) Es decir, que puede controlar su mente y sus sentidos.

.....

EPILOGO

Emitir un juicio sobre el Yoga sería caer en lugares comunes. Sin embargo, creemos necesario señalar algunos aspectos generales.

El Yoga abarca una dimensión tan grande y completa del espíritu, que ninguna de sus manifestaciones es verdaderamente comprensible si no se la analiza dentro del conjunto. El Hatha-yoga no escapa a esta consideración porque, aunque utiliza una técnica fisiológica, en todo momento está presente la primacía de la mente con su fondo filosófico y religioso. A través del texto traducido, vemos constantemente este elemento.

El Occidente no ha comprendido esta dimensión, posiblemente porque sólo se han tomado en cuenta las afirmaciones consideradas fantásticas, que han causado desconcierto y luego rechazo. Es cierto que toda la fisiología sutil se ha "constatado" únicamente por la clarividencia o la visión interior de algunos practicantes, pero esto no implica necesariamente que deba descartarse del todo la posibilidad de que alguna vez pueda comprobarse su realidad ya que, si bien no hay una base fisiológica real, sí hay resultados concretos: la habilidad que se obtiene, con la práctica, para controlar el cuerpo y la mente. Esta habilidad no se ha logrado por otros métodos, lo que la hace digna de ser tenida en cuenta como desafío para la ciencia occidental.

Si bien es cierto que el sacrificio a realizar es enorme, no lo es menos el hecho de que el no-liberado, el que no ha emprendido este camino de libertad, no puede comprender jamás la recompensa que se obtiene ni el verdadero significa-

do del samādhi.

Por otra parte si, a pesar del enorme sacrificio que el Yoga implica, -- los hombres tienen la valentía de iniciar su práctica, es porque detrás de todas -- las afirmaciones fantásticas, detrás de la fisiología irreal y aún detrás de los resul-- tados reales, hay algo más, algo imponderable: es, indudablemente, su mensaje de amor manifiesto por la creación y sus criaturas, por contradictorio que parezca, y, sobre todo, su búsqueda de la libertad como intento para llegar a la inmortalidad, que es el anhelo humano más allá de las fronteras indias.

.....

BIBLIOGRAFIA

- BAILLY, M.A.: Abrégé du dictionnaire GREC-FRANCAIS. Librairie Hachette, Paris, [1901].
- BASHAM, A.L.: The Wonder That was India. Grove Press, Inc., New York, (1959)
- BERNARD, Theodor.: Hatha Yoga. Una técnica de liberación. Trad. Patricio Canto. Ed. Siglo Veinte. Buenos Aires, (1966)
- BHARATI, Aghenananda.: The Tantric Tradition. Rider & Company, London., (1969)
- BLAY FONTCUBIERTA, A.: Los Yoga. Ed. Cedel. Barcelona, 1971
- BOSE, D.N. y HALDAR, H.: Tantras: Their philosophy and occult secrets. Enlarged, 3rd. Edition. Oriental Publishing Co. Calcutta, (1956)
- BRIGGS, George W.: Garakhnāth and the Kāṇphata yogīs. Motilal banarsidass, Delhi, Varanasi, Patna (1973)
- DANIELOU, Alain.: Yoga. The Method of Reintegration. University Books, New York, (1955)
- DASGUPTA, Shashibhusan.: Obscure Religious Cults. Firi. K.L. Mukhopadhyay, (Calcutta, 1962)
- DASGUPTA, Surendranath.: A History of Indian Philosophy. Cambridge University Press, Cambridge, (1957-1961) 2 vols.
- DASGUPTA, Surendranath.: Hindu Mysticism. Frederick Ungar Publishing Co. New York, (1959).
- DE BARY, Wm. Theodore (ed.): Sources of Indian Tradition. Vol. I, Columbia Un. Press, New York, (1970)
- DIMOCK, Edward C. (J.): The place of the hidden moon. The University of Chicago Press, Chicago & London, (1966).
- DOUGLAS, Nik.: Tantra-yoga. . . Munshiram Manoharlal, New Delhi, (1971)
- DUKES, Sir Paul.: Yoga. Bruguera. (Barcelona, 1962)
- ELDER, J.W. (ed.): Lectures in Indian Civilization. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. (1970)

- ELIADE, Mircea: Yoga: Immortality and Freedom. Transl. from the French by Willard R. Trask. Princeton Un. Press, (Princeton, -- 1969).
- FARQUHAR, J.N.: An Outline of the Religious Literature of India. Motilal Banarsidass. Delhi, Patna aranasi, s/f.
- FILLIOZAT, Jean.: The Classical Doctrine of Indian Medicine. Its origins - and its Greek Parallels. Munshiram Manoharlal. Oriental Booksellers and Publishers. Delhi, (1964)
- GARBE, R.: "Yoga". En: HASTINGS, Encyclopedia of Religion and Ethics. Vol. XII. T. & T. Clark., Edinburgh, (1961)
- GARCIA MORENTE, Manuel.: Lecciones Preliminares de Filosofía. Ed. Losada, S. A.- Buenos Aires, (4a. ed., 1948).
- GHERANDA-SAMHITA.: Texto en sánscrito, con comentario en Hindi del swāmi Sir Maharajah. Datiya, (1963-4)
- GHOSE, Sri Aurobin.: Elementos de Yoga. Ed. Saros. Buenos Aires, (1955).
- GHOSE, Sri Aurobin.: More Lights on Yoga. Sri Aurobindo Ashram. Pondicherry (1970).
- GHOSE, Sri Aurobindo.: On Yoga I. The Synthesis of Yoga. Pondicherry, (1965)
- GHOSE, Sri Aurobindo.: The future evolution of man. Compiled with a summary and notes by P.B. Saint-Hilaire. George Allen & Umwin, Ltd. London, (1963).
- GODEL, Roger.: Ensayos sobre la Experiencia Liberadora. (Prefacio de -- Mircea Eliade). Librería Hachette, S.A. Buenos Aires 1955.
- HIRIYANA, M. : Outlines of Indian Philosophy. George Allen & Umwin Ltd. London, (1970)
- LALANDE, André.: VOCABULARIO técnico y crítico de la filosofía. Sociedad Francesa de Filosofía. "El Ateneo", (2a. Ed. Buenos -- Aires, 1966).
- LAMA, Graciela de la .: "La Mandukya Upanisad: El texto y la doctrina". En: ESTUDIOS ORIENTALES, El Colegio de México, Vol. V, Núm. 3., México, 1970.
- LEAD BEATER, C.W. The Chakras. The Theosophical Publishing House, Wheaton, Madras, London, (1974).

- LEIBNIZ.: Tratados Fundamentales. (primera serie). Editorial - - Losada, S.A. Buenos Aires, (1939).
- LORENZEN, David.: The Kāpālikas and Kālāmukhas. University of California Press, Berkeley and Los Angeles, (1972)
- MACNICOL, Nicol (ed).: Hindu Scriptures. J.M. Dent and Sons., Ltd. (London, 1938).
- MARQUÈS-RIVIÈRE, Jean.: El Yoga Tântrico Hindú y Tibetano. (Trad. por Gabriela de Civiny). Ed. Kier, S.A., Buenos Aires, (1962).
- MASSON-OURSSEL, Paul.: El Yoga. (Trad. de la 2a. edición por Maljuri y Abelardo) EUDEBA, (Buenos Aires, 1962)
- MONIER-WILLIAMS, Sir Monier.: A Sanskrit-English Dictionary. Oxford, (1960)
- NARAYANANANDA, Swāmi.: The Secrets of Mind Control. 2nd. Rev. Ed.
- NEEDHAM, Joseph.: Dentro de los Cuatro Mares. El diálogo entre Oriente y Occidente. Siglo XXI Editores, (Madrid, 1975).
- PAUWELS, L., BERGIER, J., y RICHAUDEAU, F.: El Hinduísmo y la Crisis del do Moderno. Plaza y Janes, S.A. (Barcelona, 1970).
- POTTER, Karl H.: Presuppositions of India's philosophies. Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, N.J., 1963
- POTTER, Karl H.: The Encyclopedia of Indian Philosophies. Vol. I. Bibliography. American Institute of Indian Studies. Motilal Banarsidass, (Delhi, 1974).
- PREM, Sri Krishna.: The Yoga of the Bhagavad Gītā. Stuart E. Watkins, London, 1969.
- RAMACHARAKA, Yogui.: A series of lessons in Raja-Yoga. L.N. Fowler & Co., Ltd. London, (1960).
- RAMACHARAKA, Yogui.: Hatha-Yoga. L.N. Fowler & Co. Ltd. London, (s/f).
- RENOU, Louis.: El Hinduísmo. Los Textos, las doctrinas, la historia. EUDEBA, Buenos Aires, (2a. Edic.), (1962).
- RIEKER, H. The Yoga of Light. Hatha-Yoga Pradipika. Transl. by E. Becherer. The Dawn Horse Press. (New York, 1974).
- RISHABHCHAND.: In the Mother's Light. Pondicherry, (1967).
- SADHU MOUNI.: Hacia la paz del hombre. (La experiencia del supremo - yoga). Prefacio de Hafiz Syed. Compañía General Fabril Editora, (Buenos Aires, 1962).
- SAT PREM.: Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness. Transl. from French by Tehmi, (Pondicherry, 1970).

- SEBASTIAN YARZA, Florencio I.: Diccionario Griego-Español. Ed. Ramón Sopena, S.A. Barcelona, 1945.
- SVĀTMĀRĀMA.: The Haṭha-yoga pradīpikā. With the Commentary Jyotsnā of Brahmananda and English Translation. The Adyar Library and Research Centre, (Madras, 1972).
- TESSITORI, L.P.: "Yogis. (Kanphata)" En: HASTINGS, Encyclopedia of Religion and Ethics. Vol. XII. T.& T. Clark, Edinburgh, (1961).
- THE BHAGAVAD GITA.: Transl. and intep. by Franklin Edgerton. Harper Torchbooks, Harper and Row, Publishers. New York, (1964).
- THE BHAGAVAD GITA.: Translated from the Sanskrit with an introduction by Juan Mascaró. Penguin Books. (Middlesex, 1970).
- THE HATHA YOGA PRADIPIKA.: Transl. into English by Pantheos. Oriental - Books Reprint Corporation, (2nd. ed. Delhi, 1975).
- THE UPANISHADS.: Translation from the Sanskrit with and Introduction by Juan Mascaró. Penguin Books. (Middlesex, 1970).
- TOLA, Fernando.: Doctrinas Secretas de la India. Upanishads. Introd., selección, trad. directa de sánscrito y notas de F.T. Biblioteca Breve de Respuesta. Barral Editores, (Barcelona), 1973.
- TOLA, Fernando y DRAGONETTI, Carmen.: Los Yoga Sūtras de Patañjali. Libro Primero. Texto, traducc. y comentario (Fascículos Primero y Segundo). Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de - - Buenos Aires, Buenos Aires, 1971.
- WOOD, Ernest.: Great Systems of Yoga. Philosophical Library. New York (1954.)
- WOODROFFE, Sir John.: The Serpent Power. Ganesh & Co., Madras (10th Ed. 1974)
- WOODS, James H.: The Yoga System of Patañjali. Transl. from the original -- Sanskrit. Motilal Banarsidass, (Delhi, 1972).
- YOGANANDA, Swami.: Human Life in the eternal Religion. First Ed. 1960. (San-tosh Kumar Mazumdar, Calcutta).
- ZIMMER, Heinrich.: Filosofías de la India. (Trad. de 2a. reimpres. por J.A. Vázquez). EUDEBA, Buenos Aires, (1965).

INDICE

PALABRAS PRELIMINARES.

		<u>Pag.</u>
1	<u>INTRODUCCION: Generalidades sobre el Yoga</u>	
1.1	Significado del término.	1
1.2	El Yoga como filosofía.	3
	1.2.1. La teoría.	4
1.3	Carácter iniciático del Yoga.	21
1.4	El Yoga como práctica y técnica en Patanjali.	23
	1.4.1. Los poderes maravillosos.	33
1.5	Origen y evolución del Yoga.	35
	1.5.1. Formas de Yoga.	43
1	<u>EL HATHA-YOGA:</u>	
2.1	Definición y significado del término.	46
2.2	Tantrismo y origen probable del <u>Hatha-yoga</u>	47
2.3	La práctica en el <u>Hatha-yoga</u>	51
2.4	La fisiología mística y la formación del ser humano.	52
	2.4.1. El <u>prāṇa</u>	55
	2.4.2. Las <u>nāḍīs</u>	56
	2.4.3. Los <u>cakras</u>	59
	2.4.4. La <u>kundalinī</u>	61
2.5	El erotismo en el <u>Hatha-yoga</u>	63

3	<u>LA [LUZ DE LA] LAMPARA DEL HAṬHA-YOGA</u> , (Traducción)	67
EPILOGO	139
BIBLIOGRAFIA	141
INDICE	145