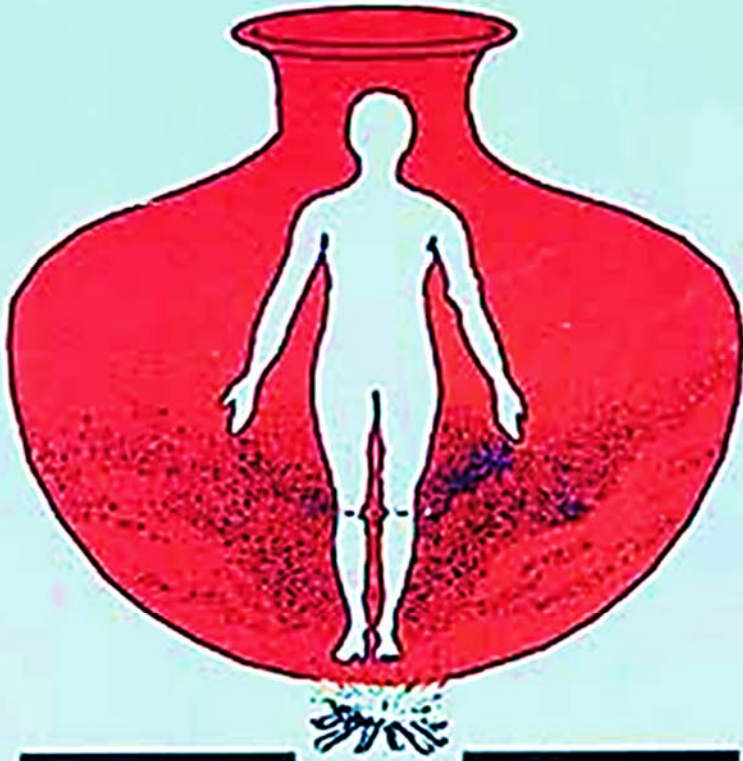


# Gheraṇḍa Saṃhitā

(घेरण्ड साहेता)



*"The human frame is mere earthenware  
Bake it with the flame of Yoga-fire"*

Revisión a cargo del Gurú  
Rafahel Camacho

Para el

Colegio Formativo especializado en promotores e Instructores de Yoga



YOGA  
Suprema





Ediciones de la

**Gran fraternidad Universal**

A través del

**Colegio Formativo especializado en promotores e  
Instructores de Yoga**

# **Gheraṇḍa Saṃhitā**

Compendio de Gheraṇḍa

Revisión del inglés a español a cargo del Gurú  
Rafahel Camacho





**YOGA**  
*Supremo*



Colegio Formativo Especializado en Promotores e Instructores de Yoga

## Gheraṇḍa Saṃhitā

# Gheraṇḍa Saṃhitā

## Compendio de Gheraṇḍa

### INTRODUCCIÓN

### Estructura y contenido

El Gheraṇḍa Saṃhitā es un manual de Haṭha Yoga del siglo XVII que consta de 351 estrofas distribuidas en siete capítulos.

Es una de las tres escrituras clásicas del Haṭha Yoga y las técnicas que presenta forman la base de muchas prácticas del yoga contemporáneo. Las enseñanzas se presentan en forma de diálogo entre el sabio Gheraṇḍa, de quien nada se conoce, y su discípulo Chaṇḍa Kāpāli.

Esta obra vaiṣṇavita toma como modelo el Haṭha Yoga Pradīpikā y algunos versos se corresponden con los de dicho manual.

El Gheraṇḍa enseña una disciplina de siete pasos (saptasādhana) y describe no menos de treinta y dos posturas (āsanas) y veinticinco “sellos” (mudrās).

La parte más original de este trabajo es el extenso tratamiento de las técnicas de purificación (śoddhana).

También propone una interesante clasificación del fenómeno del énstasis (samādhi).

Existen numerosos comentarios a este texto.

Capítulo I	Capítulo II	Capítulo III	Capítulo IV	Capítulo V	Capítulo VI	Capítulo VII
Kriyās	Āsanas	Mudrās	Pratyāhāra	Prāṇāyāma	Dhyāna	Samādhi
<b>Dhāuti</b>	Siddhāsana	Mahāmudrā		Dieta	Sthūla	Dhyāna
<b>Basti</b>	Padmāsana	Mahāmudrā		<b>Purificació</b>	Jyōtis	Nāda
<b>Neti</b>	Bhadrāsana	Uḍḍiyānabandha		<b>de los nāḍi</b>	Sūkṣma	Rāsananda
<b>Laukikī</b>	Muktāsana	Jālandharabandha		Sahita		Laya
<b>Trāṭak</b>	Vajrāsana	a		Sūryabhedha		Bhakti
<b>Kapālabhāti</b>	Svastikāsana	Mūlabandha		Ujjāyī		Rāja
	Siṃhāsana	Mahābandha		Śītālī		
	Gomukhāsana	Mahāvedha		Bhastrikā		
	Virāsana	Khecarīmudrā		Bhrāmarī		
	Dhanurāsana	Vīparītakaraṇīmudrā		Mūrcchā		
	Mṛitāsana	ā		Kevala		
	Guptāsana	Yonimudrā				
	Matsyāsana	Vajroṇīmudrā				
	Matsyendrāsana	Śakticālanamudrā				
	a	Taḍāgīmudrā				
	Paścimottānāsana	Māndukimudrā				
		Śāmbhavīmudrā				
	Goraḱṣāsana	Pañcadhāraṇā				
	Utkaṭāsana	Aśvinīmudrā				

Sankaṭāsana	Pāśinimudrā
Māyūrāsana	Kākimudrā
Kukkuṭāsana	Mātanginimudrā
Kūrmāsana	Bhujanginimudrā
Uttānakūrmāsana	
Maṇḍukāsana	
Uttānamaṇḍukāsana	
Vṛkṣāsana	
Garuḍāsana	
Vṛṣāsana	
Śalabhāsana	
Makarāsana	
Uṣṭrāsana	
Bhujāṅgāsana	
Yogāsana	

# Capítulo primero: KRIYĀS.

## Introducción general y descripción de veinte técnicas de higiene interior.

Introducción.

Me inclino ante el Señor Śiva que en el principio enseñó el haṭhavidyā, ciencia que destaca como el primer peldaño de la escala que conduce a las supremas alturas del Rāja Yoga.

1:1— En una ocasión Chaṇḍa Kāpāli fue a la cabaña de Gheraṇḍa y le saludó con reverencia y devoción.

1:2— ¡Oh, Maestro del Yoga! ¡Oh tú, el mejor de todos los Yoghis! ¡Oh Señor!, quiero aprender la disciplina del Haṭha Yoga que lleva al conocimiento de la verdad (tattva—jñāna).

1:3— El Maestro Gheraṇḍa respondió: “Sin duda lo pides correctamente. Te enseñaré lo que deseas saber. Escucha con atención”.

1:4— No hay cadenas como las de la ilusión (māyā). No hay fuerza como la que proviene de la disciplina (yoga). No hay amigo más elevado que el conocimiento (jñāna). Y no hay enemigo mayor que el sentimiento de individualidad (ahaṅkāra).

1:5— Aprendiendo el alfabeto, con práctica se pueden dominar todas las ciencias; igualmente, mediante el dominio primero del Haṭha Yoga se adquiere al final el conocimiento de la verdad que libera el alma de la esclavitud.

1:6— De acuerdo con los actos, buenos o malos, se producen los cuerpos de todos los seres vivos, y los cuerpos dan origen a las acciones (el karma que conduce al renacimiento). De esta manera, el ciclo se repite como el continuo girar de la rueda de un molino de agua.

1:7— Igual que sube y baja la rueda de un molino al sacar agua del pozo movida por los pistones (llenando y vaciando una y otra vez los baldes), así el alma (Jīvātman) pasa a través de la vida y la muerte movida por sus acciones (karma).

1:8— Pero el cuerpo degenera pronto en este mundo, como una vasija de

barro fresco sumergida en el agua. Fortalécelo con el fuego del adiestramiento (Ghaṭasthā Yoga) que vigoriza y purifica el cuerpo.

### La vía de los siete pasos.

1:9— Los siete pasos de este adiestramiento psicofisiológico son los siguientes: 1) purificación, kriyā; 2) fortalecimiento, dṛḍhatā; 3) estabilidad, sthiratā; 4) calma, dhīratā; 5) ligereza, laghimā; 6) percepción correcta, pratyakṣatva; 7) soledad, nirliptatā.

1:10-11— La purificación se adquiere con la práctica regular de los seis kriyās. La fortaleza se consigue mediante āsanas. La estabilidad o firmeza se consigue mediante mudrās. La calma se consigue mediante pratyāhāra. La ligereza se consigue mediante prāṇāyāma. La percepción correcta se consigue mediante dhyāna. La soledad se consigue mediante samādhi.

### Los seis kriyās, o ejercicios de purificación.

1:12— Los Ṣaṭkarmas, o seis ejercicios de purificación, son: 1) dhāuti, 2) basti, 3) netī, 4) laukikī, 5) Trāṭak, 6) kapālabhātī.

#### Primer kriyā: dhāuti.

1:13— Los dhāutis eliminan las impurezas del cuerpo y son de cuatro tipos: 1) antardhāuti, o limpieza interna; 2) dantadhāuti, o limpieza dental; 3) hṛddhāuti, o limpieza del esófago; 4) mūlaśodhana, o limpieza del recto.

1:14— Antardhāuti, se subdivide a su vez en cuatro partes: 1) vātasāra, o limpieza con aire; 2) vārisāra, o limpieza con agua; 3) vahnisāra (agnisāra), o limpieza con fuego; 4) bahiskṛta, o limpieza con extracción.

1:15— Vātasāradhāuti: imitar con la boca la forma del pico de un cuervo (kākimudrā) e inspirar lentamente. Llenar de aire el estómago y moverlo allí dentro. Después, forzarlo poco a poco hasta expulsarlo a través del recto.

1:16— Vātasāra es un procedimiento muy secreto que purifica el cuerpo, cura todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

1:17— Vārisāradhāuti: llenar la boca completamente con agua. Tragarla con lentitud. En el estómago, moverla de lado a lado. Después, empujarla

poco a poco para expulsarla a través del recto.

1:18— Este procedimiento debe guardarse en secreto; purifica el cuerpo y, practicado con atención, se obtiene un cuerpo luminoso o resplandeciente.

1:19— Vārisāra es el mayor de los dhāutis. Quien lo ejecute con facilidad purificará su cuerpo impuro y lo transformará en un cuerpo divino (divyadeha).

1:20— Vahnisāra (agnisāra) dhāuti: presionar cien veces el abdomen contra la columna vertebral. Esto es agnisāra o limpieza con fuego. Supone el éxito en la práctica del yoga, cura todas las enfermedades del estómago e incrementa el fuego interior.

1:21— Esta forma de dhāuti, difícil de lograr aún para los dioses, debe mantenerse en secreto, pues proporciona un cuerpo divino (divyadeha).

1:22— Bahiskṛta dhāuti: adoptar kākīmudrā (boca en forma de pico de cuervo) e inspirar lentamente. Llenar de aire el estómago y mantenerlo allí durante hora y media. Después, empujar forzando el aire hacia los intestinos. Este dhāuti debe mantenerse en gran secreto y no revelarlo a nadie.

1:23— A continuación, de pie y sumergido en agua hasta el ombligo, extraer el intestino grueso (śakti nāḍī). Lavarlo con la mano hasta que quede completamente limpio. Finalmente, introducirlo de nuevo en el abdomen.

1:24— Este procedimiento, difícil de lograr aún para los dioses, debe mantenerse en secreto, pues proporciona un cuerpo divino (devadeha).

1:25— Mientras no se pueda retener el aliento o el aire en el estómago durante hora y media, no podrá efectuarse este gran dhāuti o purificación, conocido como bahiskṛta.

1:26— Dantadhāuti incluye las siguientes prácticas: 1) limpieza de los dientes (dantamūladhāuti); 2) limpieza de la lengua (Jihvādhāuti); 3) limpieza de los oídos (Karmadhāuti); 4) limpieza de los senos frontales (kapālarandhradhāuti).

1:27— Dantamūladhāuti: frotar los dientes con polvo de acacia o con tierra pura hasta que desaparezcan todas las impurezas.

1:28— Esta limpieza dental es un gran dhāuti y para los yoghis es un procedimiento muy importante en la práctica del yoga. Debe realizarse diariamente, cada mañana, para mantener los dientes sanos. Los yoghis lo aprueban para la purificación.

1:29— Jihvādhāuti (jihvāsodhana). Te diré ahora el método para limpiar la lengua, cuyo alargamiento anula la vejez, la muerte y la enfermedad.

1:30— Juntar los dedos medio índice y anular e introducirlos en la garganta. Frotar bien la raíz de la lengua y volver a limpiar, extrayendo las mucosidades;

1:31— A continuación, lavar la lengua y frotarla con mantequilla y leche una y otra vez. Apretarla y tirar de ella repetidamente, como si se ordeñara. Finalmente, sujetando la punta de la lengua con un instrumento de acero, tirar de ella con suavidad.

1:32— Esta práctica debe efectuarse con esmero todos los días a la salida y puesta del sol. De esta forma se consigue el alargamiento de la lengua.

1:33— Karmadhāuti: limpiar los orificios de los oídos con los dedos índice y anular. La práctica diaria regular conduce a la percepción de sonidos sutiles (nāda).

1:34— Kapālarandhradhāuti: frotar la depresión de la frente junto al puente de la nariz con el pulgar de la mano derecha. Con esta práctica se curan las enfermedades ocasionadas por desórdenes de los humores flemáticos (doṣas).

1:35— Los nāḍīs se purifican y se obtiene la clarividencia, o visión divina (divyadr̥śi). Debe practicarse diariamente al despertar, después de cada comida y al anochecer.

1:36— Hṛddhāuti es de tres tipos: 1) daṇḍadhāuti (limpieza con un tallo); 2) vamanadhāuti (limpieza con agua); 3) vastradhāuti (limpieza con una tira de tela).

1:37— Daṇḍadhāuti: tomar un tallo de plátano, cúrcuma, llantén o caña e introducirlo lentamente en el esófago, sacándolo después con cuidado.

1:38— Con esta práctica se eliminan todas las flemas (kapha), bilis (pitta) y otras impurezas de la boca y el pecho. Mediante daṇḍadhāuti se curan

todas las enfermedades del pecho.

1:39— Vamanadhāuti: después de las comidas se debe beber agua hasta llenar el estómago. A continuación, se debe mantener la mirada un tiempo hacia arriba. Finalmente, se procede a vomitar. Ejecutado diariamente, se curan los desórdenes ocasionados por flema (kapha) y bilis (pitta).

1:40— Vastradhāuti: tragar lentamente una tela delgada de cuatro dedos de ancho y extraerla después. Esto es vastradhāuti.

1:41— Con esta técnica se elimina la fiebre y se curan enfermedades abdominales (gulma), dilatación del bazo, lepra, enfermedades de la piel, así como los desórdenes producidos por flema (kapha) y bilis (pitta). Así, día a día, el practicante incrementa su salud, fuerza y ánimo.

1:42— Mūlaśodhana: apāna no fluye correctamente mientras no se limpie el recto de forma adecuada. Por tanto, debe efectuarse cuidadosamente la purificación del intestino grueso.

1:43— El recto se limpia repetidas veces con agua, utilizando el dedo medio o un tallo de cúrcuma (haridra).

1:44— Esto elimina el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia, aumenta la belleza y el vigor corporal y vivifica la esfera del fuego (jugo gástrico).

## Segundo kriyā: basti.

1:45—Basti es de dos tipos: 1) jalabasti; (enema con agua): se realiza metido en el agua; 2) sūkṣmabasti. (Enema seco): se realiza en seco.

1:46— Se denomina jalabasti a la siguiente práctica: sumergido en agua hasta la altura del ombligo. Se adopta la postura de la silla (Utkaṭāsana). Se contrae y relaja el esfínter anal.

1:47— Con este procedimiento se curan desórdenes urinarios (prameha), problemas digestivos (udāvarta) y problemas relacionados con los distintos prāṇā (krūravāyu). El cuerpo se libera de toda enfermedad y se vuelve hermoso como un dios.

1:48— Sūkṣmabasti (sthalabasti): adoptar la postura de la pinza (Paścimottānāsana). Mover lentamente hacia abajo los intestinos. Contraer

y relajar el esfínter anal mediante aśvinī mudrā.

1:49— Con esta práctica se previene el estreñimiento, se aumenta el fuego gástrico y se cura la flatulencia.

### **Tercer kriyā: netī.**

1:50— Netīkriyā: introducir un hilo delgado de medio codo de largo (22 a 28 cm.) por un orificio nasal. Empujarlo hasta que asome dentro de la boca por el interior.

Agarrarlo con la mano y tirar de él sacándolo por la boca.

1:51— Con la práctica de netīkriyā se facilita Khecarī mudrā, se curan los desórdenes debidos a la flema (kapha) y aumenta la visión interior.

### **Cuarto kriyā: laukikī.**

1:52— Mover con energía los intestinos y el estómago de un lado a otro. Esto es Laukikī Yoga. Elimina todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

### **Quinto kriyā: Trāṭakam.**

1:53— Mirar fijamente, sin parpadear, cualquier objeto pequeño hasta que empiecen a fluir las lágrimas. Esto se llama Trāṭakam, según los sabios.

1:54— Al practicar este yoga, se obtiene la Śāmbhavī mudrā, se eliminan todas las enfermedades oculares y surge la clarividencia.

### **Sexto kriyā: kapālabhātī.**

1:55— Kapālabhātī elimina los desórdenes producidos por la flema (kapha) y es de tres tipos:

Vāmakrama (método por la izquierda);

Vyūtkrama (método inverso);

Śītkrama (método del sonido).

1:56— Vāmakrama: se inspira suavemente por el orificio izquierdo de la nariz y se espira por el derecho. A continuación, se inspira por el derecho y se espira por el izquierdo.

1:57— Esta práctica debe efectuarse sin esfuerzo. Con ella se eliminan los desórdenes producidos por la flema (kapha).

1:58— Vyūtkrama: absorber agua por ambas fosas nasales y echarla lentamente por la boca. Con vyūtkrama se eliminan los desórdenes producidos por la flema (kapha).

1:59— Śītkrama: absorber agua por la boca y echarla lentamente por las dos fosas nasales. Con esta práctica, el yogui se vuelve hermoso como el dios Kāma.

1:60— La vejez no llega y la degeneración no le alcanza. El cuerpo se vuelve sano y flexible. Los desórdenes debidos a la flema son eliminados.

# Capítulo segundo: Los ĀSANAS.

## Descripción de 32 posturas.

### Los Āsanas

2:1— Existen ocho millones cuatrocientas mil āsanas descritas por Śiva. Hay tantas āsanas como especies de criaturas vivas en el universo.

2:2— De todas ellas, ochenta y cuatro son las mejores y entre éstas, treinta y dos se consideran útiles para la gente corriente.

2:3-6— Las treinta y dos āsanas que proporcionan la perfección en este mundo material son las siguientes:

1. siddhāsana (postura perfecta);
2. padmāsana (postura del loto);
3. bhadrāsana (postura del bienestar);
4. muktāsana (postura liberadora);
5. vajrāsana (postura del rayo);
6. svastīkāsana (postura afortunada);
7. siṃhāsana (postura del león);
8. gomukhāsana (postura de cabeza de vaca);
9. vīrāsana (postura heroica);
10. dhanurāsana (postura del arco);
11. mṛitāsana (postura del muerto);
12. guptāsana (postura oculta);
13. matsyāsana (postura del pez);
14. matsyendrāsana (postura de Matsyendra);
15. paścimottānāsana (postura de extensión posterior);
16. gorakṣāsana (postura de Gorakṣa);
17. utkaṭāsana (postura elevada);
18. sankatāsana (postura peligrosa);
19. māyūrāsana (postura del pavo real);
20. kukkuṭāsana (postura del gallo);
21. Kūrmāsana (postura de la tortuga);
22. uttānakūrmāsana (postura de la tortuga en extensión);
23. maṇḍukāsana (postura de la rana);
24. uttānamaṇḍukāsana (postura de la rana en extensión);
25. vṛkṣāsana (postura del árbol);
26. garuḍāsana (postura del águila);
27. vṛṣāsana (postura del toro);

28. śalabhāsana (postura del saltamontes);
29. makarāsana (postura del cocodrilo);
30. uṣṭrāsana (postura del camello);
31. bhujāṅgāsana (postura de la cobra);
32. yogāsana (postura de yoga).

2:7— Siddhāsana: el practicante que ha dominado sus pasiones debe: Colocar el talón (izquierdo) en contacto con el ano y el otro sobre los genitales. Mantener la barbilla contra el pecho. Permanecer inmóvil y erguido. Dirigir la mirada al entrecejo.  
Esta postura conduce a la liberación.

2:8— Padmāsana: colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Y de forma análoga, el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cruzar los brazos por la espalda.  
Sujetar con las manos los dedos gordos de los pies. Poner la barbilla contra el pecho. Fijar la mirada en la punta de la nariz.  
Esta postura cura todas las enfermedades.

2:9-10— Bhadrāsana: colocar los talones cruzados debajo de los órganos sexuales.  
Cruzar los brazos por la espalda. Sujetar con las manos los dedos gordos de los pies. Adoptar Jālandharabandhaa. Fijar la mirada en la punta de la nariz.  
Esta postura cura todas las enfermedades.

2:11— Muktāsana: colocar el talón izquierdo en la base de los genitales. Colocar el derecho encima de los genitales. Mantener espalda, cuello y cabeza alineados.  
Esta postura proporciona siddhis.

2:12— Vajrāsana: juntar los muslos, apretados como un diamante. Colocar las piernas debajo del ano (sentarse encima de los pies, con los talones separados).  
Esta postura proporciona siddhis.

2:13— Svastīkāsana: colocar cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria) Mantener el cuerpo erguido en esta cómoda posición.

2:14-15— Simhāsana: colocar los talones cruzados y vueltos hacia arriba bajo los órganos sexuales. Poner las rodillas sobre el suelo y las manos apoyadas en las rodillas. Abrir la boca y efectuar Jālandharabandhaa. Fijar

la mirada en la punta de la nariz.

Esta postura proporciona y destruye todas las enfermedades.

2:16— Gomukhāsana: colocar los pies en el suelo con los talones cruzados bajo las nalgas. El cuerpo debe mantenerse firme, con la cara levantada y la boca saliente.

Permanecer sentado tranquilamente.

Esta postura recuerda el hocico de una vaca.

2:17— Vīrāsana: colocar un pie sobre el muslo (opuesto). Girar hacia atrás el (otro) pie.

2:18— Dhanurāsana: extender las piernas en el suelo, rectas como un palo. Sujetar los dos pies con las manos, de tal forma que se doble el cuerpo como un arco.

2:19— Mṛitāsana: permanecer echado de espaldas en el suelo, completamente extendido, se denomina postura del cadáver. Esta postura elimina la fatiga física y calma la agitación mental.

2:20— Guptāsana: ocultar los pies bajo los muslos y las rodillas. Colocar las nalgas sobre los pies.

2:21— Matsyāsana: adoptar la postura del loto (sin cruzar los brazos por la espalda).

Permanecer tendido sobre la espalda. Sujetar la cabeza entre los codos.

2:22-23— Matsyendrāsana: mantener relajada la región abdominal y la espalda.

Doblar la pierna izquierda y colocarla sobre el muslo derecho; después colocar en éste el codo derecho y la cara en la palma de la mano derecha. Fijar la vista en el entrecejo. Esta postura se denomina matsyendra.

2:24— Paścimottānāsana: extender las piernas sobre el suelo, rectas como un palo, sin que se toquen los talones. Colocar la frente sobre las rodillas. Sujetar los dedos de los pies con las manos.

2:25-26— Gorakṣāsana: colocar los pies vueltos hacia arriba, entre las rodillas y los muslos. Colocar las manos abiertas ocultando cuidadosamente los talones. Contraer la garganta y fijar la mirada en la punta de la nariz.

Esta postura proporciona el triunfo a los yoghis.

2:27— Utkāṭāsana: permanecer de puntillas, con los talones levantados del suelo.

Colocar las nalgas sobre los talones

2:28— Sankāṭāsana: apoyar pie y pierna izquierdos sobre el suelo. Rodear la pierna izquierda con la derecha. Colocar las manos sobre las rodillas.

2:29-30— Māyūrāsana: colocar las palmas de las manos en el suelo. Apoyar el abdomen sobre los codos. Levantarse sobre las manos con las piernas en el aire, cruzadas en loto.

Esta postura estimula la digestión y elimina las enfermedades abdominales.

2:31— Kukkuṭāsana: sentarse en el suelo con las piernas cruzadas en loto. Apoyar las manos en el suelo introduciendo los brazos entre los muslos y las pantorrillas.

Levantarse en equilibrio sobre las manos, soportando el peso del cuerpo con los codos.

2:32— Kūrmāsana: cruzar los talones debajo de los órganos sexuales. Mantener alineadas la espalda, cabeza y cuello.

2:33— Uttānakūrmāsana: adoptar kukkuṭāsana (postura del gallo). Sujetar el cuello con las manos. Erguirse, estirándose como una tortuga.

2:34— Maṇḍukāsana: poner los pies hacia atrás. Dedos de los pies tocándose.

Rodillas hacia delante (bien separadas).

2:35— Uttānamaṇḍukāsana: colocarse en maṇḍukāsana (postura de la rana).

Sostener la cabeza con los codos.

Estirar el cuerpo como una rana.

2:36— Vṛkṣāsana: mantenerse de pie sobre la pierna izquierda. Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Permanecer derecho como un árbol plantado en el suelo

2:37— Garuḍāsana: presionar los muslos contra el suelo. Mantener el cuerpo firme con las manos sobre las rodillas.

2:38— Vṛṣāsana: colocar el ano sobre el talón derecho. Cruzar la pierna izquierda sobre la derecha. Colocar el pie izquierdo al lado de la pierna derecha.

2:39— Śalabhāsana: ponerse boca abajo en el suelo. Colocar las palmas de las manos en el suelo, a la altura del pecho. Levantar las piernas la altura de un codo (23 cm).

2:40— Makarāsana: ponerse boca abajo con el pecho en contacto con el suelo.

Extender y separar (ampliamente) las piernas. Sujetar la cabeza con los brazos.

Esta postura aumenta el calor corporal.

2:41— Uṣṭrāsana: ponerse boca abajo en el suelo. Doblar las piernas hacia atrás.

Agarrar los pies con las manos. Contraer fuertemente los músculos abdominales y la boca.

2:42-43— Bhujāṅgāsana: colocar la mitad del cuerpo, desde el ombligo hasta los pies, sobre el suelo. Apoyar las palmas de las manos en el suelo. Levantar la cabeza y la parte superior del cuerpo, como una serpiente.

Esta postura aumenta el calor corporal y elimina todas las enfermedades. Con su práctica se despierta Kūṅḍālīnī.

2:44-45— Yogāsana: girar los pies hacia arriba y colocarlos (cruzados) sobre las rodillas. Poner las manos sobre el suelo, con palmas hacia arriba. Fijar la mirada en la punta de la nariz.



# Capítulo tercero: MUDRĀS.

## Descripción de mudrās y bandhas.

3:1-3— Gheraṇḍa dijo: hay veinticinco mudrās. Su práctica proporciona el triunfo al yogui. Son los siguientes:

1. mahāmudrā (gran sello);
2. nabhomudrā (sello etérico);
3. uḍḍiyānabandha (contracción flotante);
4. jālandharabandha (contracción de la garganta);
5. mūlabandha (contracción raíz);
6. mahābandha (gran contracción);
7. mahāvedha (gran penetrador);
8. khecarīmudrā (sello de la lengua);
9. viparītakaranīmudrā (sello de la acción inversa);
10. yonimudrā (sello del perineo);
11. vajroṇīmudrā (sello vajroṇī);
12. śakticālanāmudrā (sello agitador de la energía);
13. taḍāgimudrā (sello del tanque);
14. māndukimudrā (sello de la rana);
15. śāmbhavīmudrā (sello de Śiva);
16. pañcadhāraṇās (cinco dhāraṇās o concentraciones)
  - 1) pāṛthivīdhāraṇā (tierra, mūlādhāracakra),
  - 2) āmbhasīdhāraṇā (agua, svādhiṣṭhānacakra),
  - 3) āgneyīdhāraṇā (fuego, maṇipūracakra);
  - 4) vāyavīdhāraṇā (aire, anāhatacakra);
  - 5) ākāśīdhāraṇā (espacio, viśuddhacakra)];
17. aśvinīmudrā (sello del caballo);
18. pāśinīmudrā (sello del pájaro);
19. kākīmudrā (sello del cuervo);
20. mātaṅginīmudrā (sello del elefante);
21. bhujanginīmudrā (sello de la serpiente).

3:4-5— (Gheraṇḍa dijo:) Māheśvarā (Śiva), dirigiéndose a su esposa (Pārvatī), recitó las ventajas de los mudrās como sigue:

¡Oh Devī!, todos estos mudrās cuyo conocimiento conduce a quien los practica a la obtención de siddhis, deben mantenerse en gran secreto. No se han de enseñar alegremente a cualquiera. ¡Este conocimiento que no es fácil de obtener ni siquiera por los dioses mismos, proporciona felicidad al yogui!

3:6-7— **Mahāmudrā:** presionar con firmeza el talón izquierdo contra el ano. Extender la pierna derecha y sujetar el dedo gordo del pie con las manos. Contraer la garganta. Fijar la mirada en el entrecejo.

3:8— Esta técnica cura todas las enfermedades (abdominales) y, en especial, la tisis, el estreñimiento, la inflamación del bazo, la indigestión y la fiebre.

3:9— **Nabhomudrā:** en cualquier actividad y en cualquier sitio, el yogui puede practicar nabhomudrā. Se lleva la lengua hacia arriba (hacia el velo del paladar). Se suspende la respiración con los pulmones llenos.

3:10— **Uḍḍiyābandha:** contraer el abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Empujarlo hacia atrás, de manera que los órganos abdominales se aplasten contra la columna vertebral. Quien practique este vuelo (uḍḍiyāna) continuamente, vencerá la muerte. Gracias a esta técnica, el “gran pájaro” (haṃsa), la fuerza vital (prāṇá), es forzada insistentemente a “volar hacia arriba” (uḍḍīna), es decir, a ascender a lo largo del canal central (Suṣumṇānāḍī).

3:11—Entre todos los bandhas, éste es el mejor. Con su práctica completa se facilita la liberación.

3:12— **Jālandharabandha:** contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. Jālandharabandha cierra los dieciséis ādhāras. Practicado junto con mahāmudrā, destruye la muerte.

3:13— Sus efectos han sido muy comprobados y proporciona excelentes resultados. Quien lo practique durante seis meses, ciertamente logrará su objetivo.

3:14— **Mūlabandha:** presionar el perineo con el talón del pie izquierdo. Contraer el esfínter anal.

3:15— Colocar el talón derecho sobre los genitales. Presionar contra el pubis. Contraer la región abdominal hacia la columna vertebral. Este mūlabandha elimina la decadencia.

3:16— Quien desee cruzar el océano de la existencia debe practicar este

mudrā en secreto.

3:17— Con mūlabandha se controla vāyu. Debe practicarse cuidadosa y diligentemente.

3:18— **Mahābandha:** presionar el orificio anal con el talón izquierdo. Presionar suavemente este talón con el talón derecho. Lentamente y con cuidado contraer los músculos del recto

3:19— Al mismo tiempo, contraer los músculos del yoni (perineo). Retener la respiración (con los pulmones llenos) en jālandharabandha. Estas tres contracciones juntas (ano, perineo y garganta) constituyen mahābandha.

3:20— Mahābandha es el mayor de los bandhas. Destruye la decadencia y la muerte. Gracias a su práctica, se realizan todos los deseos.

3:21-22— **Mahāvedha:** igual que la belleza, juventud y encanto de una mujer son inútiles sin un hombre (que la admire), así son mūlabandha y mahābandha sin mahāvedha. Sentarse en mahābandha y retener el aliento con udānakumbhaka (retención del aliento con los pulmones vacíos junto con uḍḍiyānabandha). Esto es mahāvedha, el que da el éxito a los yoghis.

3:23-24— Quien practique diariamente mūlabandha y mahābandha con mahāvedha es el mejor de los yoghis. Para él no existe el miedo a la muerte. La decadencia no le alcanza. Los yoghis deben mantenerlo en secreto.

3:25— **Khecarīmudrā:** cortar el tendón inferior de la lengua y mantenerla continuamente en movimiento. Frotarla con mantequilla fresca. Tirar de ella (para alargarla) con un instrumento de acero.

3:26— Con la práctica continua se consigue alargar la lengua. Se logra khecarīmudrā cuando la punta de la lengua puede tocar el entrecejo.

3:27— A continuación, cuando se ha alargado suficientemente la lengua: Llevar la lengua hacia arriba y hacia atrás para tocar el paladar. Con la práctica, se alcanzan las cavidades nasales que comunican con el interior de la boca. Cerrar estos orificios con la lengua (deteniendo la respiración). Fijar la mirada en el entrecejo.

3:28— Con esta práctica desaparecen debilidad, hambre, sed y pereza. No surgen enfermedades, decadencia o muerte.

El cuerpo se vuelve divino.

3:29— El cuerpo no puede ser quemado por el fuego, secado por el aire o mojado por el agua. El cuerpo no puede ser mordido por las serpientes.

3:30— El cuerpo se vuelve hermoso. El samādhi se alcanza fácilmente. Al tocar los orificios nasales internos con la lengua, se experimentan diversos sabores.

3:31-32— Se experimentan nuevas sensaciones a medida que fluye abundante néctar o ambrosía. Se aprecian sucesivamente sabores: salados, alcalinos, amargos, astringentes, mantequilla, ghee, leche, cuajada, suero, miel y jugo de palmera. Finalmente, se manifiesta el sabor del néctar.

3:33-35— **Viparītakaraṇīmudrā**: el sol (plexo solar) se localiza debajo del ombligo. La luna se localiza en la base del paladar. El proceso mediante el cual el sol asciende y la luna desciende, se llama vīpa. Es un mudrā secreto en todos los tantras. Se coloca la cabeza en el suelo con las manos extendidas. Se levantan las piernas y se mantiene la postura con firmeza.

3:36— Con su práctica constante desaparecen la muerte y la decadencia. El yogui logra siddhis y no es destruido ni siquiera en pralaya (disolución del universo al término de un periodo cósmico)

3:37-42— **Yonimudrā**: sentarse en siddhāsana. Tapar los oídos con los pulgares, los ojos con los índices, las fosas nasales con los medios, el labio superior con los anulares y el inferior con los meñiques. Inhalar prāṇāvāyu mediante kākīmudrā y unirlo a apānavāyu. Visualizar los seis chakras en orden (ascendente) hasta que despierte Kūṇḍālinī. Repetir los mantras hum y haṃsa. Llevar a śakti junto al jīva, en el sahasrāra cakra. Lleno de śakti, unida con el gran Śiva, meditar en el supremo gozo. Contemplar la unión de Śiva y Śakti en este mundo. Completamente extasiado, el yogui comprende que él es Brahmā. Esta práctica es un gran secreto, difícil de realizar incluso para los dēva. Quien perfecciona esta práctica entra realmente en samādhi.

3:43-44— Con esta práctica, el yogui no resulta afectado por las acciones (más reprobables), como las de matar a un Brahmā o a un feto, beber alcohol o contaminar el lecho del gurú. Todos los pecados, tanto los más graves como los más leves, quedan completamente destruidos gracias a esta práctica. Por tanto, quien aspire a la liberación deberá efectuar esta

práctica.

3:45— **Vajroṇīmudrā**: apoyar las dos manos en el suelo. Levantar las dos piernas rectas. La cabeza no debe estar en contacto con el suelo. Esta técnica despierta Kūṇḍālinī y da longevidad.

3:46-48— Esta práctica es la cumbre de las prácticas del yoga. Facilita la iluminación y perfecciona al yogui. Con ella se logra bindusiddhi (control sobre el semen) y, entonces, se puede lograr cualquier cosa. Aunque se halle sumergido en una vida de placeres, el yogui alcanza la perfección con esta práctica.

3:49— **Śakticālana**: la gran diosa Kūṇḍālinī, la energía del yo, la ātmaśakti, duerme en mūlādhāracakra. Tiene la forma de una serpiente enroscada con tres vueltas y media.

3:50— Mientras permanezca dormida en el cuerpo, el jīva es solo un animal, y no se produce el auténtico conocimiento, aunque practique durante diez millones de años.

3:51— Igual que una puerta se abre con una llave, la puerta de Brahmā se abre despertando Kūṇḍālinī mediante el Haṭha Yoga.

3:52— Ponerse una pieza de tela en la zona de los riñones y sentarse en un lugar oculto, no desnudo, en una habitación exterior, para practicar śakticālana.

3:53— La pieza de tela medirá un codo de largo (22,86 cm) por cuatro dedos (7,62 cm) de ancho. Deberá ser suave, blanca y de un tejido de calidad. Se mantendrá colocada firmemente en su sitio sujetándola con el katisūtra (una cinta que se ata a las caderas).

3:54-55— Frotar el cuerpo con cenizas. Sentarse en siddhāsana. Inhalar prāṇāvāyu por ambas fosas nasales y unirlo firmemente con apāna. Contraer el recto con cuidado mediante aśvinīmudrā hasta que el vāyu penetre en suṣumṇā y manifieste claramente su presencia.

3:56— Reteniendo la respiración mediante kumbhaka, la serpiente Kūṇḍālinī se siente ahogada, se despierta y se levanta hacia Brahmārandhra.

3:57— Yonimudrā no se completa ni se perfecciona sin śakticālana. Primero se practicará śakticālana y después se aprenderá yonimudrā.

3:58— ¡Oh, Chaṇḍa Kāpāli!, así es śakticālana. Practica diariamente y con esmero.

3:59— Este mudrā debe mantenerse en secreto, pues elimina la decadencia y la muerte. Por tanto, el yogui que desee la perfección deberá practicarlo.

3:60— El yogui que lo practique diariamente llegará a ser un siddha, alcanzará el vighrahasiddhi y curará todas sus enfermedades.

3:61— **Taḍāgimudrā:** adoptar la postura de paścimottānāsana. Ahuecar el abdomen, como si fuera un tanque. Este es el taḍāgi mudrā (mudrā del tanque) que detiene el envejecimiento y la muerte.

3:62— **Māndukimudrā:** mantener la boca cerrada. Girar la punta de la lengua arriba y atrás, contra el paladar (como en un salto de rana). Saborear lentamente el néctar sagrado (amṛta).

3:63— El cuerpo no enferma ni envejece. Se mantiene la juventud y el cabello nunca encanece.

3:64— **Śāmbhavī.** Se debe fijar la mirada en el entrecejo y concentrarse en el sí mismo esencial.

3:65— Los vēdas, los śāstras y los purāṇas son como mujeres públicas. Sin embargo, esta práctica debe mantenerse guardada como una dama respetable.

3:66— Sin duda, quien domine esta técnica será similar a Ādinātha (Śiva), Nārāyaṇa (Viṣṇu) y Brahmā.

3:67— Māheśvarā ha dicho: “realmente, quien conoce śāmbhavī es Brahmā”.

3:68— **Pañcadhāraṇā:** una vez explicado śāmbhavī, escucha ahora los cinco dhāraṇās. Con ellos se puede lograr cualquier cosa en este mundo.

3:69— Con su dominio se puede visitar el cielo (svargaloka) a voluntad, se puede viajar a la velocidad del pensamiento y se puede caminar por el aire.

3:70— **Pārthivīdhāraṇā**: este tattva es de color amarillo verdoso, su bījamantra es laṃ, su forma es cuadrada y Brahmā es su deidad. Concentrar la mente y prāṇāvāyu en el elemento tierra mediante kumbhaka, durante un periodo de cinco ghaṭikās (dos horas y media). También se denomina adhodhāraṇā. Con su práctica se conquista este elemento y ninguno de sus constituyentes podrá ya causar daño. Proporciona firmeza.

3:71— Quien practique esta concentración conquistará la muerte y se convertirá en un siddha.

3:72— **Āmbhasīdhāraṇā**: este tattva es de color blanco, como la flor kūṇḍa (jazmín), como una concha marina o como la luna; su bījamantra es vaṃ, su forma es circular, como la de la luna, y Viṣṇú es su deidad. Concentrar la mente y prāṇāvāyu en el elemento agua mediante kumbhaka, durante un periodo de cinco ghaṭikās (dos horas y media). Esta técnica de concentración elimina todo dolor. Con ella, el agua no puede causar daño alguno.

3:73-74— La muerte por ahogamiento no alcanza a quien practica esta técnica, ni aún en las aguas más profundas. Debe mantenerse en gran secreto, pues su revelación anula sus efectos.

3:75— **Āgneyīdhāraṇā**: este tattva es de color rojo, como el del insecto indragōp y se halla situado en la región abdominal; su bījamantra es Raṃ, su forma es triangular, y Rudra (Śiva) es su deidad. Brilla como un sol y confiere siddhis. Concentrar la mente y prāṇāvāyu en el elemento fuego mediante kumbhaka, durante un periodo de cinco ghaṭikās (dos horas y media). Esta técnica de concentración elimina el temor a la muerte dolorosa. Con ella, el fuego no puede causar daño alguno.

3:76— La muerte por el fuego no alcanza al yogui que practica esta técnica.

3:77— **Vāyavīdhāraṇā**: este tattva es de color negro, como el ungüento para los ojos; su bījamantra es yaṃ, e Īśvara es su deidad. Este tattva está lleno de sattva. Concentrar la mente y prāṇāvāyu en el elemento aire mediante kumbhaka, durante un periodo de cinco ghaṭikās (dos horas y media). Con esta técnica, el practicante puede caminar por el aire.

3:78-79— El dominio de esta técnica elimina la decadencia y la muerte y permite desplazarse por el aire. El aire no mata a quien lo domina. No debe revelarse a los malvados o a los incrédulos, pues se anularían sus efectos.

3:80— **Ākāśīdhāraṇā**: este tattva es de color del agua pura de mar; su bījamantra es Haṃ, su forma es triangular, y Sadāśiva (Śiva) es su deidad. Brilla como un sol y confiere siddhis. Concentrar la mente y prāṇāvāyu en el elemento éter mediante kumbhaka, durante un periodo de cinco ghaṭikās (dos horas y media). Esta técnica de concentración abre la puerta de la liberación.

3:81— Esta técnica es conocida solo por el yogui auténtico. La muerte no le alcanza ni perece en el pralaya.

3:82— **Aśvinī**: contraer y dilatar repetidas veces el esfínter anal. Esta práctica despierta Kūṇḍālinī.

3:83— Esta técnica elimina las enfermedades del recto, fortalece el cuerpo y evita la muerte prematura.

3:84— **Pāśinī**: colocar las dos piernas en la espalda, detrás del cuello y mantenerlas firmes como un pāśa (lazo para cazar pájaros). Esta práctica despierta Kūṇḍālinī.

3:85— Esta técnica fortalece y aumenta la energía del cuerpo. Debe practicarse con cuidado.

3:86— **Kākī mudrā**: contraer los labios como el pico de un cuervo e inspirar lentamente. Este es el mudrā del cuervo (kākī), que elimina todas las enfermedades.

3:87— Kākī mudrā es un gran mudrā mantenido en secreto en todos los tantras. Con esta práctica se evita toda enfermedad, como un cuervo.

3:88-89— **Mātangiṇī**: de pie y sumergido con el agua hasta el cuello, absorber agua a través de las fosas nasales y arrojarla por la boca; a continuación, aspirar agua por la boca y echarla por la nariz (como un elefante). Repitiendo esta técnica una y otra vez se anula la decadencia y la muerte.

3:90-91— Esta técnica debe ejercitarse en un lugar solitario. Su práctica confiere la fuerza de un elefante y proporciona gran placer al yogui. Debe ejercitarse con gran cuidado.

3:92— **Bhujangiṇī**: estirar un poco el cuello hacia delante y tragar aire a través del esófago. Este mudrā de la serpiente anula la decadencia y la

muerte.

3:93— Esta técnica elimina rápidamente todas las enfermedades intestinales, especialmente la indigestión y la dispepsia.

### **Beneficios de los mudrās**

3:94— ¡Oh, Chaṇḍa Kāpāli!, así te he mostrado los mudrās, perseguidos por todos los siddhas y que anulan la decadencia y la muerte.

3:95— No deben enseñarse indiscriminadamente ni debe revelarse a los malvados o a los incrédulos. Debe conservarse cuidadosamente en secreto, aunque resulta difícil, incluso para los dēvas.

3:96— Estas técnicas que proporcionan felicidad y liberación deben enseñarse a personas inocentes, calmadas y de mente tranquila, devotas de su gurú y que provengan de buena familia.

3:97— Su práctica diaria elimina todas las enfermedades y aumenta el fuego gástrico.

3:98— Al practicante no le alcanzan ni la muerte ni la decadencia; el agua, el aire y el fuego no le afectan.

3:99— Con su práctica se eliminan la tos, el asma, la inflamación del bazo, la lepra y todo tipo de enfermedades.

3:100— ¡Oh, Chaṇḍa!, no hay nada mejor para lograr siddhis.

# Capítulo cuarto: PRATYĀHĀRA.

## Descripción de la técnica de recogimiento interior.

4:1— A continuación, te mostraré la mejor técnica: pratyāhāra. Con su conocimiento, se dominan todas las pasiones.

4:2— Debe controlarse citta, sometiéndola una y otra vez siempre que se distraiga atraída por los objetos externos.

4:3— Hay que apartar la mente del elogio y la censura, de las buenas y las malas palabras, y poner a citta bajo el control absoluto del sí-mismo.

4:4— Hay que apartar citta de los buenos y los malos olores, y de cualquier olor que pueda distraer o atraer a la mente, poniéndola así bajo el control del sí-mismo.

4:5— Hay que apartar citta de los sabores dulces o agrios, de los amargos o salados, y de cualquier sabor que pueda atraer a la mente, poniéndola así bajo el control del sí-mismo.

# Capítulo quinto: PRĀṆĀYĀMA.

## Descripción de ocho técnicas de respiración y consideraciones estacionales, dietéticas y de purificación de los nāḍīs.

5:1— Gheraṇḍa dijo: ahora voy a exponer las reglas para el prāṇāyāma. El hombre se vuelve como un dios con su práctica.

5:2— Para practicar prāṇāyāma son necesarias cuatro cosas: lugar adecuado, tiempo (meteorológico) favorable, alimentación moderada y purificación de los nāḍīs.

### Lugar

5:3— No se debe practicar en una zona alejada (del hogar), ni en un bosque, ni en medio de una ciudad o de una multitud. En caso contrario, no se logra el éxito

5:4— En un país distante se pierde la fe (porque es posible que allí no se conozca el yoga). En un bosque se está indefenso. En medio de una aglomeración se está expuesto a la curiosidad general. Por tanto, hay que evitar estos lugares.

5:5— Debe construirse una cabaña pequeña protegida por muros a su alrededor en un buen país, con un gobernante justo, donde se consiga la comida con facilidad y no haya disturbios.

5:6— En medio del recinto se perforará un pozo y se cavará una cisterna (la cabaña dispondrá de sistemas de suministro de agua potable y recogida y tratamiento de aguas residuales). El sitio no será ni muy elevado ni muy bajo, permaneciendo libre de insectos.

5:7— Debe recubrirse completamente con estiércol de vaca (recubrimiento aislante, insonorización). En este lugar, construido de esta forma en un lugar apartado, se practicará prāṇāyāma.

### Tiempo

5:8— La práctica del yoga no debe iniciarse en invierno (hemanta), ni con

frío (śísirā), ni con calor (grīṣma), ni en época de lluvias (varṣā), pues se pueden contraer enfermedades.

5:9— Se debe comenzar la práctica en primavera (vasanta) o en otoño (śarat). De esta forma se alcanzará el éxito y no se verá afectado por enfermedades.

5:10— Las seis estaciones se suceden durante todo el año, cada dos meses, pero cada una se experimenta durante cuatro meses.

5:11— Las seis estaciones son:

Estación	MESES		
<b>Vasanta (primavera)</b>	<b>Chaitra</b> <b>Vaiśākha</b>	<b>y</b>	<b>Marzo y abril</b>
<b>Grīṣma (verano)</b>	Jeshta	y Āṣāḍha	Mayo y junio
<b>Varṣā (lluvias)</b>	Śrāvaṇa	y Bhādra	Julio y agosto
<b>Śarat (otoño)</b>	Āśvina	y Kārtika	Septiembre y octubre
<b>Hemanta (invierno)</b>	Agrahāyaṇa	y Pauṣa	Noviembre y diciembre
<b>Śísirā (frío)</b>	Māgha	y Phālguna	Enero y febrero

5:12-14— Las estaciones se suceden como sigue:

Comienza	Finaliza	Estación	Período
<b>Māgha</b>	Vaiśākha	Vasantānubhava	enero-abril
<b>Chaitra</b>	Āṣāḍha	Grīṣmānubhava	marzo-junio
<b>Āṣāḍha</b>	Āśvina	Varṣānubhava	junio-septiembre
<b>Bhādra</b>	Agrahāyaṇa	Śaradānubhava	agosto-noviembre
<b>Kārtika</b>	Māgha	Hemantānubhava	octubre-enero
<b>Agrahāyaṇa</b>	Phālguna	Śísirānubhava	noviembre-febrero

5:15— La práctica debe iniciarse en primavera (vasanta) o en otoño (śarat), y así se alcanzará el éxito sin problemas.

## Dieta

5:16— Quien practique yoga sin moderación en la dieta contraerá distintas enfermedades y no alcanzará el éxito.

5:17— El yogui debe comer arroz, cebada y trigo. Puede comer legumbres (mudga, māṣa) y gramíneas. Todo debe ser limpio y puro.

5:18-19— Un yogui puede comer frutas y vegetales propios de la India (pepino, patola; fruto del árbol del pan, mānakachu; bayas, kakkola; fruto de la jojoba; nueces, bunduc; llantén, higos, plátano verde, tallo de llantén y sus raíces, brinjal y frutos y raíces medicinales (riddhi).

5:20— Puede comer las cinco hojas de plantas adecuadas para los yoghis: vegetales verdes y frescos, vegetales oscuros, hojas de patola (vāstūkaśāka, hima-lochikāsāka).

5:21— Debe llenarse la mitad del estómago con alimentos puros, dulces y refrescantes. Hay que beber con placer zumos dulces, dejando vacía la otra mitad del estómago. A esto se denomina moderación en la dieta.

5:22— Medio estómago se llenará con comida, una cuarta parte con agua y la cuarta parte restante deberán dejarse vacía para la práctica del prāṇāyāma.

5:23— Al principio de la práctica se deben evitar los alimentos amargos, ácidos, salados, picantes y tostados. No se tomará cuajada, mantequilla, alcohol, vegetales pesados, frutos de la palma y frutos demasiado maduros del árbol del pan.

5:24— Tampoco se tomarán ciertas legumbres (kulattha y masur), la fruta pandu, calabazas y otras cucurbitáceas, tallos de vegetales, bayas, kathabel, kaṇṭabilva y palāśa.

5:25— Evitar también kadamba, jambira, bimba, lukucha, cebollas, lotos, kāmaranga, piyāla, asafétida (hinga), śālmani y kemuka.

5:26-27— El principiante debe evitar los viajes frecuentes, la compañía de las mujeres y el calentarse en el fuego. Tampoco es conveniente la mantequilla fresca, el ghee, la leche, el azúcar y el azúcar de dátil. Igualmente, el plátano maduro, la semilla de cacao, la granada, los dátiles, la fruta lavanī, el āmlaki y todo lo que contenga jugos ácidos.

5:28— Durante la práctica del yoga se puede comer cardamomo, jaiphal,

clavo, afrodisíacos o estimulantes, pomarrosa, haritaki y dátiles de la palmera.

5:29— Si lo desea, el yogui puede comer alimentos refrescantes y agradables que mantengan los fluidos del cuerpo.

5:30— Se deben evitar los alimentos de digestión pesada, los que estén en mal estado o rancio, los demasiado calientes o demasiado fríos y los muy excitantes.

5:31— No es conveniente bañarse temprano (antes de la salida del sol), ayunar o cualquier otra cosa que agreda al cuerpo. El yogui debe comer varias veces al día y evitar no comer en absoluto o comer demasiado frecuentemente.

5:32— Siguiendo estas indicaciones, se debe iniciar la práctica del prāṇāyāma. Al principio hay que tomar diariamente un poco de leche y ghee antes de comenzar los ejercicios de prāṇāyāma; se comerá dos veces al día: una vez al mediodía y otra vez por la tarde.

## Purificación de los nāḍīs

5:33— Sentarse de forma calmada y serena sobre un asiento de hierba kuśa, piel de tigre o de antílope, sobre una manta o directamente sobre la tierra, de cara al este o al norte. Después de purificar los nāḍīs, hay que iniciar el prāṇāyāma.

5:34— Chaṇḍa Kāpāli dijo:  
¡Océano de misericordia!,  
¿Cómo se purifican los nāḍīs?,  
¿Qué es la purificación de los nāḍīs?  
Quiero aprender todo esto.

5:35— Gheraṇḍa dijo:  
El vāyu no puede entrar en los nāḍīs mientras se hallen llenos de impurezas.  
¿Cómo puede entonces lograrse el prāṇāyāma?  
¿Cómo puede haber conocimiento de los tattvas?  
Por tanto, primero hay que purificar los nāḍīs y después practicar el prāṇāyāma.

5:36— La purificación de los nāḍīs es de dos tipos: samanū y nirmanū.

**Samanū** se efectúa recitando el bījamantra.

**Nirmanū** se realiza practicando la limpieza física.

5:37— La limpieza física o dhāuti ya se ha enseñado; son los seis Sādhanās.

A continuación, ¡oh Chaṇḍa!, escucha el proceso samanū para purificar los nāḍīs.

5:38— Hay que sentarse en la posición padmāsana y efectuar el ritual de adoración al gurú, según indique el Maestro, para purificar los nāḍīs y obtener éxito en el prāṇāyāma.

5:39-40— Concentrado en el vāyubīja (yaṃ), lleno de energía y de color humo, inspirar por la fosa nasal izquierda repitiendo mentalmente el bīja dieciséis veces. Esto se denomina pūraka. A continuación, retener la respiración contando sesenta y cuatro repeticiones del mantra. Esto es kumbhaka. Expirar después lentamente el aire a través de la fosa nasal derecha, mientras se contabilizan treinta y dos repeticiones del mantra.

5:41-42— La esencia del fuego (agnitattva) reside en la raíz del ombligo. Hay que levantar el fuego de este sitio y unirlo a la esencia de la tierra (Pṛthivītattva) para concentrarse profundamente en la luminosidad que se origina. Repetir después el ágnibīja dieciséis veces, mientras se inspira por la fosa nasal derecha; retener el aire mientras se repite el mantra sesenta y cuatro veces y espirar después por la fosa nasal izquierda repitiendo el mantra treinta y dos veces.

5:43-44— A continuación, se fija la mirada en la punta de la nariz, contemplando allí el reflejo luminoso de la luna, mientras se inspira por la fosa nasal izquierda, repitiendo dieciséis veces el bīja taṃ; seguidamente, retener y repetir el bīja taṃ sesenta y cuatro veces, mientras se contempla cómo el néctar que fluye de la luna hacia la punta de la nariz recorre todos los nāḍīs purificándolos. Manteniendo esta contemplación, espirar repitiendo treinta y dos veces el pṛthivībīja laṃ.

5:45— Mediante estos tres prāṇāyāmas se purifican los nāḍīs. Una vez hecho esto, sentado firmemente, practicar el prāṇāyāma normal.

## Prāṇāyāma

5:46— El kumbhaka puede ser de ocho tipos: sahita, sūryabheda, ujjāyī, śītālī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrcchā y kevala.

### Sahita

5: 47— Sahitakumbhaka puede ser de dos clases: sagarbha y nirgarbha (con sonido y sin sonido).

**Sagarbha** es el kumbhaka efectuado mientras se repite el bījamantra, y **Nirgarbha** el que se hace sin esa repetición

5:48— Primero te diré el sagarbha. Sentado en la postura sukhāsana, de frente al este o al norte, debe contemplarse Brahmā lleno de rajas, con un color rojo como la sangre, bajo la forma de la letra sánscrita “a”.

5:49— El sabio practicante debe inspirar por Īḍā repitiendo la letra “a” (de “Auṃ”, u “Ōṃ”) dieciséis veces. Justamente, al finalizar la inspiración y antes de la retención, se debe adoptar uḍḍiyābandha.

5:50— Retener el aire mientras se repite sesenta y cuatro veces la letra “u” y se contempla a Hari, de color negro y cualidad sattva.

5:51— Espirar a continuación por Piṅgalā, repitiendo makara (la letra sánscrita “ṃ”) treinta y dos veces, contemplando ahora a Śiva de color blanco y cualidad tamas.

5:52— Después, inspirar a través de piṅgalā, retener con kumbhaka y espirar a través de Īḍā, tal como se ha mostrado anteriormente, alternando la respiración por ambas fosas nasales.

5:53— Practicar de este modo una y otra vez, alternando los orificios nasales. Al completar la inspiración tapar ambas fosas nasales; la derecha con el pulgar y la izquierda con el anular y el meñique, sin emplear en ningún caso el índice ni el dedo medio. Las fosas nasales se mantendrán tapadas mientras dure el kumbhaka.

5:54— El nirgarbha se realiza sin repetir el bījamantra. El período de pūraka, kumbhaka y rechaka puede extenderse desde uno hasta cien mātrās.

5:55— Lo mejor es veinte mātrās, es decir, un pūraka de 20 segundos, un kumbhaka de 80 y un rechaka de 40. Dieciséis mātrās es el término medio, es decir, 16—64—32. Doce mātrās es el más bajo, es decir, 12—48—24. Así, el prāṇāyāma es de tres tipos.

5:56— Practicando el prāṇāyāma menos intenso durante cierto tiempo, el cuerpo empieza a transpirar abundantemente.

Con el prāṇāyāma intermedio el cuerpo empieza a temblar, especialmente a lo largo de la columna vertebral.

Con el prāṇāyāma más intenso, el cuerpo se eleva en el aire, es decir, se logra levitar.

Estos signos reflejan el éxito en cada uno de los tres tipos de prāṇāyāma.

5:57— Mediante el prāṇāyāma se logra levitación (khecarīśakti), se curan las enfermedades, se despierta śakti, se obtiene serenidad mental, se potencian los poderes paranormales y se logra un estado de felicidad mental. Realmente, el practicante de prāṇāyāma es feliz.

## Sūryabheda

5:58-59— Inspirar con la máxima energía por piṅgalā; retener cuidadosamente con jālandharamudrā. Mantener kumbhaka hasta que brote transpiración en la raíz de los cabellos y en las uñas.

5:60— Los vāyus son diez: prāṇā, apāna, samāna, udāna y vyāna; nāga, kūrma, kṛkara, devadatta y dhanamjaya.

5:61-62—

- ❖ Prāṇā se mueve siempre en el corazón,
- ❖ Apāna en la esfera del ano,
- ❖ Samāna en la región del ombligo,
- ❖ Udāna en la garganta y
- ❖ Vyāna se encuentra por todo el cuerpo.

Estos son los cinco vāyus principales, pertenecen al cuerpo interior y se denominan **prāṇānāḍīs**.

Los cinco vāyus **nāganāḍīs** pertenecen al cuerpo exterior.

5:63-64— A continuación, te mostraré el ámbito de éstos cinco vāyus externos.

- ❖ Nāgavāyu realiza la función de eructar,
- ❖ kūrma abre los párpados,

- ❖ kṛkara produce los estornudos,
- ❖ devadatta los bostezos y
- ❖ dhanamjaya impregna por completo todo el cuerpo material y no lo abandona ni siquiera después de la muerte.

5:65—

- ❖ Nāgavāyu origina la conciencia,
- ❖ kūrma la vista,
- ❖ kṛkara el hambre y la sed,
- ❖ devadatta hace bostezar y
- ❖ dhanamjaya engendra el sonido; éste último no abandona el cuerpo jamás.

5:66-67— El practicante debe activar todos estos vāyus, inspirando por el sūryanāḍī, desde la raíz del ombligo; después debe expirar a través de Ṭḍānāḍī de forma suave y sin interrupción. Inspirar nuevamente por el orificio nasal derecho, retener el aire en la forma indicada y espirar de nuevo, repitiendo todo el proceso una y otra vez. La inspiración siempre se efectúa a través de la fosa nasal derecha.

5:68— Sūryabheda kumbhaka destruye la decadencia y la muerte, despierta la Kūṇḍālinīśakti y aumenta el fuego corporal. ¡Oh Chaṇḍa!, así te he enseñado Sūryabheda kumbhaka.

## Ujjāyī

5:69— Con la boca cerrada, inspirar el aire exterior por ambas fosas nasales y, al mismo tiempo, elevar el aire interno desde el pecho y la garganta y mantener ambos en la boca.

5:70—Efectuar un vigoroso kumbhaka, practicando jālandhara, y luego espirar el aire por la boca.

5:71-72— Todo se logra mediante ujjāyī kumbhaka. Nunca se contraen enfermedades por flema, ni padecimientos nerviosos, indigestión, disentería, tuberculosis, tos, fiebre o inflamación del bazo. Quien practica ujjāyī anula la decadencia y la muerte.

## Śītālī

5:73— Inspirar el aire por la boca, con la lengua estirada hacia fuera

y curvada, llenando lentamente la zona abdominal. Retener el aire por un breve tiempo y expirar a continuación por ambas fosas nasales.

5: 74— Śītālī kumbhaka proporciona el éxito y el yogui debe practicarlo en todo momento. De esta forma se evitará la indigestión y los desórdenes surgidos del desequilibrio entre kapha y pitta.

## Bhastrikā

5:75—Igual que el fuelle del herrero se dilata y contrae constantemente, debe inspirarse lentamente por ambas fosas nasales ensanchando el abdomen; a continuación, expirar con fuerza produciendo un sonido semejante al del fuelle.

5:76-77— Tras efectuar veinte veces esta técnica, debe retenerse la respiración con los pulmones llenos (kumbhaka) y después expirar como antes. El sabio realizará todo este proceso tres veces; nunca padecerá enfermedades y estará siempre sano.

## Bhrāmārī

5:78— El yogui debe practicar pūraka y kumbhaka tapándose los oídos con las manos, pasada la medianoche y en un lugar donde no se oigan los animales ni ningún otro ruido.

5:79-80— Entonces se escucharán varios sonidos en el interior del oído derecho. Al principio se oirá como el canto de un grillo, después, sucesivamente, como el sonido de la flauta, el ruido del trueno, el de un escarabajo, el de campanas, el del gong metálico, trompetas y tímboles, mṛdaṅga, tambores de guerra y dundubhi.

5:81-82— Practicando diariamente este kumbhaka, se conocen todos estos sonidos. Finalmente, se escucha el sonido anāhata, que proviene del corazón. Este sonido origina una resonancia, y en esa resonancia hay una luz. La mente debe sumergirse en esa luz. Cuando la mente se concentra profundamente, se alcanza paramapada (la sede más alta de Viṣṇú). Con el dominio de este bhrāmārī kumbhaka se obtiene el samādhi.

## Mūrcchā

5:83— Mientras se efectúa kumbhaka con comodidad, aislar la mente de todo objeto y fijar la atención en el entrecejo. Esto ocasiona el desfallecimiento de la mente y da la felicidad, ya que uniendo manas y ātman se obtiene realmente el samādhi.

## Kevala

5:84— El aliento de toda persona, al inspirar, produce el sonido sah y al espirar, el sonido Ham. Estos dos sonidos forman so'ham (yo soy ello), o bien, haṃsa (el gran cisne). A lo largo de todo el día se respira 21.600 veces de este forma (es decir, 15 respiraciones por minuto).

Todo jīva (ser vivo) realiza constantemente este Japa, sin ser consciente de ello. Esto se denomina ajapāgāyatrī.

5:85— Este ajapājapa se realiza en tres sitios: en mūlādhāracakra, en anāhatacakra y en ājñācakra.

5:86-87— El cuerpo mide 96 dedos de largo (1,828 m), por término medio. La longitud normal de la corriente de aire espirado es de 12 dedos (22,86 cm); cuando se canta, esta corriente mide 16 dedos (30,48 cm); al comer es de 20 (38,10 cm); al caminar es de 24 (45,72 cm); al dormir es de 30 (57,15 cm); al copular es de 36 (68,58 cm) y al hacer ejercicio físico es aún mayor.

5:88— Reduciendo la longitud normal del flujo de aire espirado, por debajo de 12 dedos y haciéndola cada vez menor, se alarga la duración de la vida. Por contra, aumentando la longitud de la corriente de aire, la duración de la vida se reduce.

5:89— Mientras el aliento permanezca dentro del cuerpo, no habrá muerte. Cuando toda la corriente de aire se encuentra dentro del cuerpo, sin dejar que nada se escape, se produce kevala kumbhaka.

5:90-91— Todos los jīva recitan constante e inconscientemente el ajapāmantra, durante un número indeterminado de veces cada día. Pero un yogui debe recitarlo conscientemente y contabilizándolo. Doblando el número de ajapā (es decir, con 30 respiraciones por minuto) se logra manonmanīavasthā. En esta técnica no hay

rechaka y pūraka normales. Solo hay kevala kumbhaka.

5:92— Inspirar por ambas fosas nasales y realizar kevala kumbhaka. El primer día, el aliento se retiene entre una y sesenta y cuatro veces.

5:93-94— Kevala debe realizarse ocho veces al día, una vez cada tres horas. También puede efectuarse cinco veces al día, como sigue: por la mañana muy temprano, al mediodía, al atardecer, a medianoche y al final de la noche. Se puede optar también por practicar tres veces al día: por la mañana, a mediodía y por la tarde.

5:95-96— Hasta que se logre el éxito en kevala, debe aumentarse la longitud del ajapājapa, de una a cinco veces diarias. Quien conozca el prāṇāyāma y el kevala será un auténtico yogui. ¿Qué no logrará en este mundo quien haya triunfado en kevala kumbhaka?

# Capítulo sexto: DHYĀNA.

## Descripción de varias técnicas de meditación.

6: 1— Gheraṇḍa dijo: “Dhyāna es de tres clases:

1. sthūla,
2. sūkṣma y
3. Jyōtis”.

Cuando se contempla una forma concreta, como el gurú o el iṣṭadevatā, se llama sthūla.

Cuando se contempla a Brahmā o prakṛti como una masa luminosa, se denomina Jyōtis. Cuando se contempla a Brahmā como bindu y a Kūṇḍālīnī, se denomina sūkṣma.

### Sthūladhyāna

6:2-8— Con los ojos cerrados, imaginar que hay un mar de néctar dentro del corazón y en medio de este mar hay una isla de piedras preciosas, cuyas arenas están formadas de diamantes y rubíes pulverizados. Por todas partes se observan árboles kadamba, llenos de fragantes flores; cerca de estos árboles, como en un terraplén, se observa una fila de árboles en flor, tales como mālati, mallikā, jāṭī, kesara, champaka, pārijāta y padma, extendiendo su fragancia por todos lados. El yogui debe imaginar que en medio de este jardín se levanta un hermoso árbol kalpa, con cuatro ramas que representan los cuatro vēdas, lleno de flores y de frutos. Allí revolotean los insectos y cantan los cuculillos. Bajo el árbol, el yogui debe imaginar una rica plataforma de piedras preciosas y sobre ella un fastuoso trono de joyas incrustadas, y que sobre ese trono se sienta su iṣṭadevatā, tal como le ha enseñado su gurú.

Se debe contemplar exactamente esa forma con los adornos y el vehículo de la deidad.

La contemplación continuada de esta manera es sthūladhyāna.

6:9-11— Otra técnica es la siguiente: el yogui debe imaginar que en el pericarpio del gran loto de los mil pétalos (sahasrāracakra) hay un loto más pequeño, de doce pétalos, de color blanco y muy luminoso, con doce letras bīja, denominadas ha, sa, ksha, ma, laṃ, vaṃ, raṃ, yaṃ, haṃ, sam, khaṃ, preṃ. En el pericarpio de este loto menor hay tres líneas que forman un triángulo (a, ka, tha), con tres ángulos denominados ha, la, ksha. En medio de este triángulo está el praṇava “Ōṃ”.

6:12— A continuación, contemplar dentro de éste el lugar donde residen nāda y bindu. En este sitio hay dos cisnes y un par de sandalias de madera.

6:13-14— Después debe contemplarse al gurúdēva, con tres brazos y tres ojos, vestido con ropas blancas y puras, ungido con pasta blanca de sándalo y cubierto de guirnaldas de flores blancas. A la izquierda de la deidad está Śakti, de color rojo sangre. Contemplando de este modo al gurú, se logra sthūladhyāna.

## Jyōtisdhyāna

6: 15— Gheraṇḍa dijo: “te he mostrado sthūladhyāna. Escucha ahora la contemplación de la luz por medio de la cual el yogui alcanza el éxito y conoce su auténtica naturaleza”.

6:16— En Mūlādhāra está Kūṇḍālinī, en forma de serpiente. El Jīvātman reside allí como la llama de una lámpara. Debes contemplar esta llama como el Brahmā luminoso. Esto se denomina tejodhyāna o Jyōtisdhyāna.

6:17— Otra técnica es la siguiente: el yogui debe contemplar la luz del “Ōṃ”, como una llama en medio de las cejas, sobre el manas. Éste es otro método para contemplar la luz.

## Sūkṣmadhyāna

6:18-19— ¡Oh Chaṇḍa!, has escuchado ya la técnica de tejodhyāna. Escucha ahora sūkṣma dhyāna. Cuando por una gran suerte se despierta Kūṇḍālinī, se reúne con ātman y abandona el cuerpo físico a través de las puertas de los ojos, se regocija marchando por el camino real (cuerpo sutil o sūkṣma śarīra). Pero no puede verse debido a su sutileza y a su enorme movilidad.

6:20— Sin embargo, el yogui logra su objetivo realizando śāmbhavīmudrā, es decir, mirando fijamente el espacio sin pestañear (entonces, podrá ver el sūkṣmaśarīra). Esto se denomina sūkṣmadhyāna, difícil de lograr incluso para los mismos dēvas, pues constituye un gran misterio

6:21—Jyōtisdhyāna es cien veces superior a sthūladhyāna; pero sūkṣmadhyāna es cien mil veces superior a Jyōtisdhyāna.

6:22— ¡Oh Chaṇḍa!, de esta forma te he explicado Dhyāna Yoga, un conocimiento muy valioso pues por medio de él se logra conocer la auténtica naturaleza del ser.

Es por esto precisamente que se exalta Dhyāna.

# Capítulo séptimo: SAMĀDHI.

## Descripción de varias técnicas para inducir el éntasis

7:1— El samādhi es un tipo de yoga magnífico, que se adquiere gracias a una gran suerte. Se obtiene samādhi gracias a la bondad y gentileza del gurú, y por la intensa dedicación que se le preste.

7:2— Esta fantástica técnica del samādhi la dominará pronto aquel yogui que tenga confianza en el conocimiento, en su gurú y en sí mismo, y cuya mente se abra a la inteligencia todos los días.

7:3— Samādhi o mukti es la liberación de todos los estados de conciencia y consiste en separar manas del cuerpo para unirlo a paramātman.

7:4— Yo soy Brahmā, no soy nada más; realmente soy Brahmā y no me afecta el sufrimiento; soy sat-cit-ānanda, siempre libre; participo de una única esencia.

7:5-6— El samādhi tiene cuatro formas: dhyāna, nāda, rāsananda y laya, que se logran respectivamente mediante śāmbhavī, khecarī, bhrāmarī y yonimudrā.

El samādhi del Bhakti Yoga es el quinto; y el samādhi del Rāja Yoga, que se obtiene mediante manomūrcchākumbhaka, es el sexto.

## Dhyānayogasamādhi

7:7— Ser consciente de ātman mientras se efectúa śāmbhavī. Cuando se consigue contemplar a Brahmā en bindu, hay que concentrarse en ese punto.

7:8— Llevar ātman hacia ākāśa y ākāśa hacia ātman, fusionándolos. De esta forma, con ātman lleno de ākāśa, no habrá ningún obstáculo; y lleno de completa felicidad, el practicante entrará en samādhi.

## Nādayogasamādhi

7:9— Dar vuelta la lengua hacia arriba y atrás, cerrando los conductos de aire, realizando así khecarī. Con esta técnica se provocará el samādhi. No es preciso nada más.

## Rāsanandayogasamādhi

7:10-11— El practicante debe realizar bhrāmarī inspirando y espirando lentamente el aire, mientras escucha un zumbido como el de un escarabajo (o un moscardón). Debe concentrar manas justo en el centro de este zumbido.

Con esta técnica se logrará el samādhi y surgirá el conocimiento so'ham (soy ello), alcanzando una gran felicidad.

## Layayogasamādhi

7:12-13— El practicante debe realizar yonimudrā, mientras imagina que el yo es śakti, que el Puruṣa es paramātmā y que ambos forman solo uno. De esta manera se logra samādhi y se llega a comprender ahambrahmā (soy Brahmā). Esto conduce directamente al advaitasamādhi (samādhi no dual).

## Bhaktiyogasamādhi

7:14-15— Contemplar dentro del corazón la deidad elegida. Llenarse de éxtasis por tal contemplación, derramando lágrimas de felicidad y absorbiéndose por la emoción. Esto conduce al samādhi y a manonmanīavasthā.

## Rājayogasamādhi

7:16— El practicante debe realizar manomūrcchākumbhaka, mientras se unen manas y ātman. Con esta unión se obtiene el rājayogasamādhi.

7:17— ¡Oh Chaṇḍa!, de esta manera te he mostrado el samādhi, que conduce a la liberación.

Rājayogasamādhi, unmanī y saḥajavasthā son sinónimos que hacen referencia a la unión de manas y ātman.

7:18— Viṣṇú está en el agua, en la tierra, en la cima de la montaña, en medio del fuego y de las llamas volcánicas; todo el universo está lleno de Viṣṇú.

7:19— Todo lo que camina sobre la tierra, o que se mueve en el

aire, los seres vivos, los árboles, arbustos, raíces, plantas trepadoras, hierbas, etc., los océanos y montañas; todos te reconocen como Brahmā. Contempla todo en ātman.

7:20— Ātman, confinado dentro del cuerpo, es caitanya. Es intrínsecamente lo Eterno, lo Supremo. Debe contemplarse separada del cuerpo físico, libre de deseos y pasiones.

7:21— Así se obtiene el samādhi, liberándose de todos los deseos, del apego al propio cuerpo, la familia, los amigos y las riquezas. Liberándose de todo apego, el practicante obtiene el samādhi absoluto.

7:22— Śiva ha revelado muchos tattvas, como laya, amṛta y otros. Te he mostrado todos ellos en un resumen que te conducirá a la emancipación.

7:23— ¡Oh Chaṇḍa!, de esta forma te he mostrado el samādhi, difícil de obtener. Si lo logras, no volverás a renacer en este plano de existencia.

Gheraṇḍa Saṁhitā



El Gheraṇḍa Saṃhitā es uno de los libros básicos del Yoga y que todo Instructor, profesor o Maestro en Yoga debe conocer, es un texto tántrico que tiene clara influencia de la escuela Siddha. Que expone nítidamente que el Yoga de la Fuerza (Haṭha Yoga) que se manifiesta en el mundo o plano físico, es un paso al conocimiento del mundo o plano mental. Es conocido como entrenamiento o adiestramiento de la mente. En tal contexto del Rāja Yoga desde el punto de vista tántrico significa: "Samādhi", pero fundamentalmente se refiere con este término al estado de meditación y al arte del dominio mental. Rāja Yoga, significa Yoga Rey o Yoga Real.