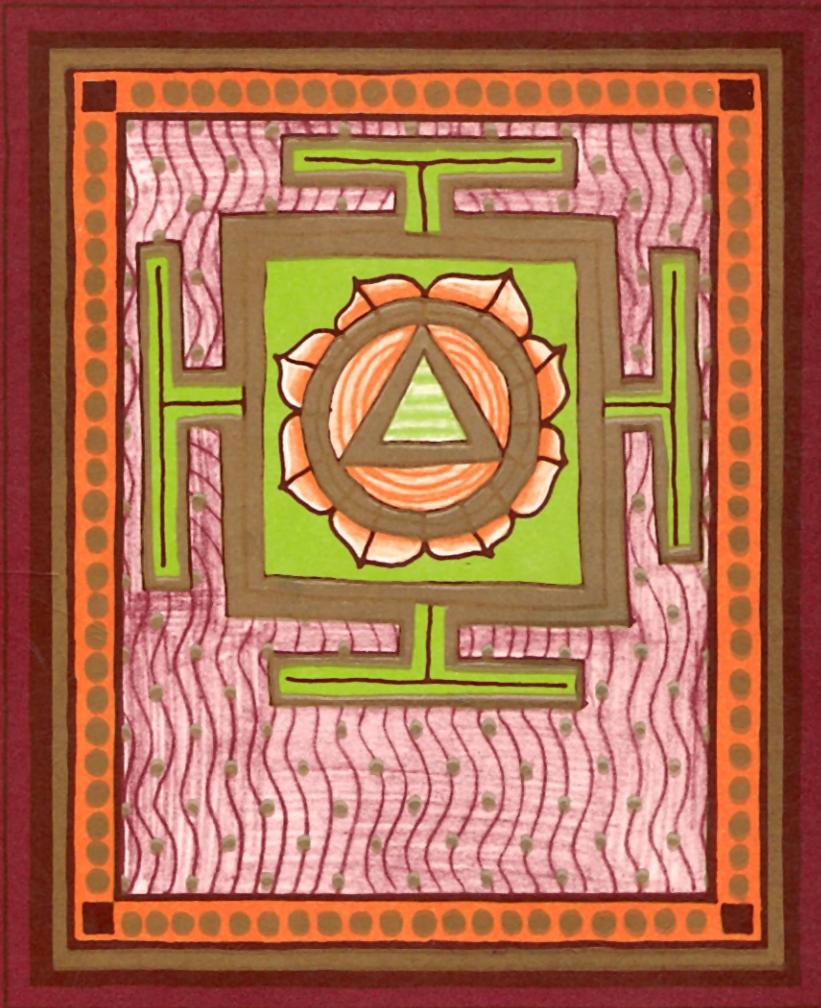


SRI SWAMI SIVANANDA



KUNDALINI  
YOGA

Kundalini

Yoga

## **OBRAS DEL MISMO AUTOR**

- Hatha Yoga
- Ciencia del Pranayama
- Tantra Yoga - Nada Yoga - Kriya Yoga
- Tesoro Espiritual
- Luz, Poder y Sabiduría

Kundalini

Yoga

**NUEVA TRADUCCIÓN**

**EDICIÓN RENOVADA**

**SRI SWAMI SIVANANDA**

# Kundalini Yoga



Traducido del inglés por  
**HÉCTOR V. MOREL**

**36 ILUSTRACIONES**

**PRIMERA EDICIÓN**



**EDITORIAL KIER S.A.**

Av. Santa Fe 1260  
(1059) Buenos Aires - Argentina

Título original inglés:

***Kundalini Yoga***

Ediciones en inglés por ***The Divine Life Trust Society***  
años 1935 - 1940 - 1946 - 1950 - 1963 - 1971 - 1980 - 1986  
P.O. Shivanandanagar - 249 192  
Distt. Tehri-Garhwal, U.P., Himalayas, India  
ISBN: 81-7052-052-5

Ediciones en castellano  
*Editorial Kier, S.A.*, Buenos Aires  
en formato 14 x 20 ISBN 950-17-0105-0  
años: 1953 - 1960 - 1968 - 1971 - 1974 - 1976 - 1979 - 1982 - 1986 - 1990

Con nueva traducción y en formato 16 x 23  
año 1995

Diseño de tapa y dibujos interiores  
*Graciela Goldsmid*  
Composición tipográfica  
*Cálamus*  
Correctora de pruebas  
*Delia Arrizabalaga*

Libro de edición argentina

ISBN: 950-17-0356-8

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
© 1995 by *Editorial Kier, S.A.*  
Buenos Aires

Impreso en la Argentina  
Printed in Argentina



**SRI SWAMI SIVANANDA**

OM

en memoria

de

Patanjali Maharshi,

Yogi Bhusunda, Sadasiva Brahman,

Matsyendranath, Gorakhnath, Jesucristo,

Señor Krishna y todos los otros Yogins

que han explicado

la

Ciencia del **Yoga**.





## *Nota Inicial*

---

Parecería totalmente superfluo tratar de presentar a Sri Swami Sivananda Saraswati a un público lector sediento de regeneración espiritual. Desde su amado *Ashram*, en Rishikesh, él irradió conocimiento espiritual y una paz nacida de la perfección espiritual. Su personalidad no se ha manifestado en ninguna parte tan completamente como en sus libros edificantes e inspiradores. Y este libro sobre *Kundalini Yoga* es tal vez la más vital de todas sus obras, por razones obvias.

*Kundalini* es la energía cósmica —enroscada y dormida— que yace en toda la materia orgánica e inorgánica dentro de nosotros, y toda tesis que se ocupe de ella sólo podrá evitar con gran dificultad ser demasiado abstracta. Sin embargo, en las páginas que siguen, la teoría que subyace en esta energía cósmica ha sido analizada hasta en lo más sutil, y se han sugerido métodos prácticos para despertar en los individuos a esta gran fuerza prístina. La obra explica la teoría e ilustra la práctica del *Kundalini Yoga*.

Estamos seguros de que, para el aspirante espiritual, este libro servirá como una luz amorosa que le conduzca a través de los oscuros callejones de una zona de los ejercicios yóguicos todavía inexplorada, mientras que para el lego contiene una rica información nueva que deberá complementar valiosamente su conocimiento de la cultura yóguica.

LA SOCIEDAD DE LA VIDA DIVINA





## *Guru Stotra*

---

स्थावरं जङ्गमं व्याप्तं यत्किञ्चित् सचराच  
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरुवे न

«Salutaciones al *Gurú* que ha hecho conocer a Aquél que impregna todo este mundo, animado e inanimado, móvil e inmóvil».

ओंकारं बिन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति ये न  
कामदं मोक्षदं चैव ओंकाराय नमो ः

«Salutaciones a Omkara, que da cuanto uno desea, y también liberación a quienes meditan siempre sobre Omkara que está unido con el *Bindu*».

ज्ञानशक्ति-समारूढ-तत्त्वमाला-विभूषिणे ।  
भुक्ति-मुक्तिप्रदात्रे च तस्मै श्रीगुरुवे ः

«Salutaciones al *Gurú* establecido en el Conocimiento y el Poder, y adornado con la guirnalda del Conocimiento, que concede la prosperidad terrena y la liberación».





## Devi Stotra

कदम्बवनमध्यगां कनकमण्डलोपस्थितां  
षडंबुरुहवासिनीं सततसिद्धसौदामिनीम् ।  
विडंबितजपार्चिं बिकचचन्द्रचूडामणिं  
त्रिलोचनकुटुंबिनीं त्रिपुरसुन्दरीमाश्रये ॥

«Busco refugio en Tripurasundari, esposa del de los tres ojos, quien vive en el bosque de Kadamba, está sentada en el disco de oro y habita en los seis lotos de los *Yogins*, siempre centelleante como un relámpago en el corazón de los perfeccionados, cuya belleza supera a la de la flor *Japa* y cuya frente está adornada con la luna llena».

यत्र किञ्चित् क्वचिद्वस्तु सदसद्वाखिलात्मके ।  
तस्य सर्वस्य या शक्तिः सा त्वं किं स्तूयते सदा ॥

«Oh Tú, Yo de todo, de cuanto cosa existe en cualquier sitio o tiempo, causa o efecto, Tú eres el Poder detrás de eso; ¿cómo se te podrá ensalzar?»

महाविद्या महामाया महामेधा महास्मृतिः ।  
महामोहा च भवती महादेवी महासुरी ॥

«Tú eres el Conocimiento Supremo, *Maya*, intelecto, memoria, ilusión y la gran Proeza tanto de los dioses como de los demonios».





## *Siva Stotra*

---

करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा  
श्रवणनयनजं वा मानसं चापराधम् ।  
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व  
जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो ॥

«Los pecados cometidos con acción (con las manos y los pies, o mediante la palabra, el cuerpo, los oídos y los ojos) y los perpetrados con pensamientos: perdona todos estos pecados, ya sean de comisión u omisión. ¡Gloria a Ti, océano de la misericordia! ¡Gloria a Ti, oh *Mahadeva*, oh *Shambo!*»

*Sri Sankaracharya*





## *Las cuatro fases del sonido*

---

Los *Vedas* forman la manifestación sonora de *Ishvara*. Ese sonido tiene cuatro divisiones: *Para*, que sólo se manifiesta en *Prana*; *Pasyanti*, que se manifiesta en la mente; *Madhyama*, que se manifiesta en los *Indriyas*; y *Vaikhari*, que se manifiesta en la expresión articulada.

La articulación es la expresión última y más densa de la energía sonora divina. La manifestación suprema de la energía sonora, la voz primordial, la voz divina es *Para*. La voz de *Para* se convierte en las ideas raigales o en los pensamientos germinales. Es la primera manifestación de la voz. En *Para*, el sonido se mantiene en una forma indiferenciada. *Para*, *Pasyanti*, *Madhyama* y *Vaikhari* son las diversas graduaciones del sonido. *Madhyama* es el estado intermedio e inexpressado del sonido. Su asiento es el corazón.

El asiento de *Pasyanti* es el ombligo y el *Manipura Chakra*. Los *Yogins* que tienen visión interior sutil pueden experimentar el estado de *Pasyanti* de una palabra que tiene color y forma, que es común para todos los idiomas y que tiene la vibrante homogeneidad del sonido. Indios, europeos, americanos, africanos, japoneses, aves y animales... todos experimentan el mismo *Bhavana* de una cosa en el estado *Pasyanti* de la voz del sonido. Es uno mismo para todas las personas. Todo individuo de cualquier país hará el mismo gesto llevando una mano a su boca de una manera particular cuando tenga

sed. Como una misma energía o *Shakti* que opera a través de los oídos, se convierte en audición, a través de los ojos, se convierte en visión, etc., el mismo *Pasyanti* asume diferentes formas de sonido cuando se materializa. El Señor Se manifiesta a través de su energía *Máyica*, primero como *Para Vani* en el *Muladhara Chakra*, en el ombligo; luego, como *Madhyama*, en el corazón; y después, a su tiempo, como *Vaikhari*, en la garganta y la boca. Este es el divino descenso de Su voz. Todo el *Vaikhari* es Su voz solamente. Es la voz del *Virat-Purusha*.



## *Prefacio*

---

¡Oh Divina Madre *Kundalini*, Divina Energía Cósmica que está oculta en los hombres! ¡Tú eres *Kali, Durga, Adisakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Maha-Lakshmi, Maha Saraswati!* ¡Tú te has revestido con todos estos nombres y formas! Tú te has manifestado como *Prana*, electricidad, fuerza, magnetismo, cohesión y gravedad en este universo. Todo este universo reposa en Tu seno. Millones de saluciones a Ti. ¡Oh Madre de este mundo!, guíame para abrir el *Sushumna Nadi* y llevarte por los *Chakras* hasta el *Sahasrara Chakra*, y sumirme en Ti y en Tu Consorte, el Señor Siva.

El *Kundalini Yoga* es el *Yoga* que trata sobre la *Kundalini Shakti*, los seis centros de energía espiritual (*Shat Chakras*), el despertar de la *Kundalini Shakti* dormida y su unión con el Señor Siva en el *Sahasrara Chakra*, en la coronilla. Esta es una ciencia exacta. También se la conoce como *Laya Yoga*. Los seis centros son perforados (*Chakra Bheda*) por el paso de *Kundalini Shakti* hasta la coronilla. «*Kundalini*» significa «enroscada». Su forma semeja una serpiente enroscada. De allí el nombre de *Kundalini*.

Todos coinciden en que el único objetivo que el hombre tiene en todos sus actos es asegurarse la felicidad. El fin supremo y último del hombre deberá ser, por tanto, alcanzar la felicidad eterna, infinita, ininterrumpida y suprema. Esta felicidad sólo la podremos tener en nuestro Yo o *Atman*. Por tanto, ¡busquemos en nuestro interior para alcanzar esta Felicidad eterna!

La facultad pensante sólo está presente en el ser humano. Sólo el hombre puede razonar, reflexionar y emitir juicio. Sólo el hombre puede comprar y cotejar, puede pensar los pros y los contras, y puede sacar inferencias y conclusiones. Es por esta razón que sólo él es capaz de alcanzar la consciencia divina. El hombre que se limita a comer y beber, y no ejercita su facultad mental en la realización del Yo, es sólo un animal.

¡Oh personas de mentalidad mundana! Despertad del sueño del *Ajnana*. Abrid los ojos. Erguíos para adquirir el conocimiento del *Atman*. Efectuad *Sadhana* espiritual, despertad a la *Kundalini Shakti* y alcanzad aquel «sueño sin sueño» (*Samadhi*). Ahogaos en *Atman*.

*Chitta* es la sustancia mental. Toma diversas formas. Estas formas constituyen las *Vrittis*. Se transforma (*Parinama*). Estas transformaciones o modificaciones son las sondas de pensamientos, torbellinos o *Vrittis*. Si la *Chitta* piensa en un mango, la *Vritti* de un mango se forma en el lago de *Chitta*. Esta menguará y se formará otra *Vritti* cuando piense en la leche. En el océano de *Chitta* están surgiendo y desapareciendo innumerables *Vrittis*. Estas *Vrittis* causan inquietud mental. ¿Por qué las *Vrittis* surgen de la *Chitta*? Debido a las *Samskaras* y *Vasanas*. Si se aniquila a todas las *Vasanas*, todas las *Vrittis* menguarán por sí solas.

Cuando mengua una *Vritti*, deja una clara impresión en la mente subconsciente. Se la conoce como *Sarnskara* o impresión latente. La suma total de todas las *Samskaras* se conoce como «*Karmasaya*» (o receptáculo de las obras). Esto se llama *San-chita Karma* (obras acumuladas). Cuando un hombre deja el cuerpo físico, lleva consigo al plano mental su cuerpo astral de diecisiete *Tattvas*, y también la *Karmasaya*. El conocimiento supremo, obtenido mediante el *Asamprajnata Samadhi*, quema la *Karmasaya*.

Durante la concentración habrá que reunir cuidadosamente los rayos mentales dispersos. Las *Vrittis* estarán surgiendo siempre del océano de *Chitta*. Habrá que hacer descender las olas

a medida que surjan. Si todas las olas menguan, la mente se calma y serena. Entonces, el *Yogi* goza de la paz y la felicidad. Por tanto, la felicidad verdadera está en el interior. Habrá que obtenerla mediante control mental, no mediante dinero, mujeres, hijos, nombre, fama, rango o poder.

La pureza mental conduce hacia la perfección en el *Yoga*. Regule su conducta cuando trate a los demás. No sienta celos de los demás. Sea compasivo. No odie a los pecadores. Sea benévolo con todos. Desarrolle complacencia hacia sus superiores. Realizará rápidamente el *Yoga* si pone el máximo de sus energías en sus prácticas yóguicas. También deberá tener un agudo anhelo de liberación e intensa *Vairagya*. Deberá ser sincero y fervoroso. Para entrar en *Samadhi* se necesita una meditación concentrada y constante.

Quien tiene fe firme en los *Srutis* y los *Shastras*, quien tiene *Sadachara* (conducta recta), quien se dedica constantemente a servir a su *Gurú* y quien está libre de lujuria, ira, *Moha*, codicia y vanidad, cruza fácilmente este océano del *Samsara* y alcanza rápidamente el *Samadhi*. Tal como el fuego quema un montón de hojas secas, de igual modo el fuego del *Yoga* quema todos los *Karmas*. El *Yogi* alcanza el *Kaivalya*. El *Yogi* obtiene intuición a través del *Samadhi*. El conocimiento verdadero relampaguea en él en un. segundo.

*Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Asanas, Mudras*, etc. mantienen sano, fuerte y perfectamente controlado el cuerpo. Pero no son lo esencial ni el fin total del *Yoga*. Estos *Kriyas* ayudarán a practicar *Dhyana*. *Dhyana* culminará en *Samadhi*, en realización del Yo. Quien practica *Kriyas Hatha-Yóguicos* no es un *Purna Yogi*. Solamente es *Purna Yogi* quien ha entrado en el *Asamprajnata Samadhi*. Ese es un *Swatantra Yogi* (absolutamente independiente).

El *Samadhi* es de dos clases, a saber: *Jada Samadhi* y *Chaitanya Samadhi*. Mediante la práctica del *Khechhari Mudra*, un *Hatha Yogi* puede encerrarse en una caja y permanecer bajo

tierra durante meses y años. En esta clase de *Samadhi* no hay un conocimiento sobrenatural superior. Esto es *Jada Samadhi*. En el *Chaitanya Samadhi* existe la «consciencia» perfecta. El *Yogi* desciende con una sabiduría nueva y supersensual.

Cuando un hombre practica los *Kriyas* yóguicos es natural que adquiera diversos *Siddhis*. Los *Siddhis* son estorbos para la Realización. El *Yogi* no ha de preocuparse en absoluto por estos *Siddhis*, si quiere avanzar más adelante y obtener la realización suprema, la Meta final. El que corra tras los *Siddhis* será encumbradísimo padre de familia y hombre de mentalidad humana. La única Meta es la realización del Yo. La suma total del conocimiento del universo no es nada en comparación con el conocimiento espiritual que se obtiene a través de la realización del Yo.

Ascienda cautamente el sendero del *Yoga*. Quite del camino las malas hierbas, las espinas y los guijarros puntiagudos. Nombre y fama son los guijarros puntiagudos. Las malas hierbas son la sutil corriente subterránea de la lujuria. Las espinas son el apego a la familia, a los hijos, al dinero, a los discípulos, a los *Chelas* o al *Ashram*. Estas son formas de *Maya*. Ellos no permiten que los aspirantes marchen más adelante. Sirven de tropiezos. El aspirante obtiene falsa *Tushti*, detiene su *Sadhana*, imagina neciamente que se ha realizado, y trata de elevar a los demás. Esto se parece al ciego que guía a otro ciego. Cuando el estudiante del *Yoga* pone en marcha un *Ashram*, lentamente el lujo se desliza a hurtadillas. La *Vairagya* original se desvanece poco a poco. El estudiante pierde lo ganado y no repara en su caída. El *Ashram* fomenta una mentalidad mendiga y un egoísmo institucionalizado. Ahora, el estudiante es un padre de familia en alguna otra forma (*Rupantara-bheda*) aunque vestido como *Sannyasin*. ¡Oh aspirantes, tened cuidado! Os lo advierto seriamente. Jamás construyáis *Ashrams*. Recordad el santo y seña: «AISLAMIENTO, MEDITACIÓN, DEVOCIÓN». Marchad directamente hacia la meta. Jamás

renunciéis al celo por el *Sadhana* y la *Vairagya* hasta que realicéis a *Bhuma*, la Meta Suprema. No os trabéis en la rueda del nombre, la fama y los *Siddhis*.

*Nirvikalpa* es el estado de superconsciencia. En este estado no hay clase alguna de *Vikalpas*. Esta es la Meta de la vida. Ahora cesan todas las actividades mentales. Cesan enteramente las funciones del intelecto y los diez *Indriyas*. Ahora el aspirante reposa en *Atman*. No hay distinción entre sujeto y objeto. Se desvanece por completo el mundo de los pares de opuestos. Este es un estado más allá de toda relatividad. El aspirante obtiene el conocimiento del Yo, de la paz suprema y de la felicidad infinita e indescriptible. A esto también se lo llama estado *Yoga-rueda*.

Cuando a la *Kundalini* se la lleva hasta el *Sahasrara* y cuando ella se une con el Señor Siva, sobreviene el *Samadhi* perfecto. El estudiante del *Yoga* bebe el Néctar de la Inmortalidad. Ha llegado a la Meta. Ahora, la Madre *Kundalini* ha hecho Su tarea. Gloria a la Madre *Kundalini*. ¡Que Sus bendiciones estén sobre todos vosotros!

*¡Om. Shantih! ¡Shantih! ¡Shantih!*





## *Oración a la Madre Kundalini*

---

Despierta, Madre *Kundalini*,  
Tú, cuya naturaleza es la Felicidad Eterna: la  
Felicidad de *Brahman*;  
Tú que habitas, como una serpiente dormida, en el  
loto del *Muladhara*;  
Mi cuerpo y mi mente están doloridos, afectados  
y afligidos,  
Bendíceme y déjame tu sitio en el loto funda-  
mental.  
Consorte de *Siva* —Señor del Universo que es  
Su Propia Causa  
Emprende tu marcha ascendente a través del  
canal central.  
Abandonando detrás a *Svadhishthana*, *Mani-  
puraka*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Ajna*.  
Únete con *Siva*, Tu Señor el Dios.  
En *Sahasrara*: el loto de mil pétalos que está en  
el cerebro.  
Juega allí libremente, oh Madre, Dadora de la  
Felicidad Suprema.  
Eres la Madre, que es Existencia, Conocimiento,  
Felicidad Absoluta.  
¡Despierta, Madre *Kundalini*! ¡Despierta!





## *Lo que se experimenta con el despertar de la Kundalini*

---

Si cuando usted medita tiene visiones divinas, percibe aromas, gustos y contactos divinos, oye sonidos *Anahata*, y recibe instrucciones de Dios, todo esto indica que la *Kundalini Shakti* ha despertado. Y ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando hay palpitaciones en el *Muladhara*, los pelos se erizan desde las mismas raíces, y *Uddiyana*, *Jalandhara* y *Mulabhandha* sobrevienen involuntariamente.

Usted ha de saber que la *Kundalini Shakti* se ha activado cuando su respiración se interrumpe sin esfuerzo alguno, cuando produce espontáneamente *Kevala Kumbhaka* sin esfuerzo alguno, cuando siente corrientes de *Prana* que se elevan hacia el *Sahasrara*, cuando experimenta felicidad, cuando repite automáticamente el *Om* y cuando en su mente no hay pensamientos sobre el mundo.

Usted ha de saber que la *Kundalini* se ha activado cuando, durante su meditación, sus ojos se fijan en *Trikuti* (la zona interciliar), cuando el *Shambhavi Mudra* está operando, cuando experimenta vibraciones del *Prana* en distintas partes de su cuerpo, y cuando siente tirones parecidos a sacudidas eléctricas.

Usted ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando, durante su meditación, tiene la sensación de que su cuerpo no existe, cuando sus párpados se cierran y no se abren a pesar

de su esfuerzo, y cuando corrientes de apariencia eléctrica recorren sus nervios ascendente y descendentemente.

Usted ha de saber que la *Kundalini* se ha activado cuando, durante su meditación, tiene inspiración e intuición, cuando la Naturaleza le revela sus secretos, cuando todas sus dudas desaparecen y entiende claramente el significado de los textos védicos, cuando su cuerpo se aligera como el aire, cuando su mente está equilibrada en circunstancias en las que hay perturbación, y cuando posee inagotable energía para el trabajo.

Usted ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando experimenta embriaguez divina y desarrolla capacidad oratoria, cuando realiza involuntariamente distintas *Asanas* o posturas del *Yoga* sin el mínimo dolor o fatiga, y cuando compone involuntariamente himnos y poemas bellos y sublimes.



## *El ascenso gradual de la mente*

---

Los *Chakras* son centros de *Shakti* como fuerza vital. En otras palabras, estos centros de *Pranashakti* se manifiestan mediante *Pranayama* en el cuerpo vivo, cuyos *Devatas* rectoras son los nombres de la Conciencia Universal como Esta se manifiesta en los otros centros. Los *Chakras* no son perceptibles para los sentidos densos. Aunque fueran perceptibles en el cuerpo vivo al que ellos ayudan a organizarse, desaparecen con la desintegración del organismo al morir éste.

La pureza de la mente conduce hacia la perfección en el *Yoga*. Regule su conducta en su trato con los demás. No sienta celos de los demás. Sea compasivo. No odie a los pecadores. Sea benévolo con todos. Sus logros en el *Yoga* serán rápidos si pone el máximo de su energía en procura de la liberación, y también de intenso *Vairagya*. Debe ser sincero y fervoroso. Se necesita meditación intensa y constante para entrar en *Samadhi*.

La mente de un hombre mundano, de deseos y pasiones viles, se mueve en los *Chakras Muladhara* y *Svadhishthana*, o centros situados cerca del ano y del órgano genital, respectivamente.

Si nuestra mente se purifica, se eleva hasta el *Ma.nipura Chakra* o el centro del ombligo, y experimenta alguna fuerza y alegría.

Si la mente se purifica más, se eleva hasta el *Anahata Chakra*, o centro del corazón, y experimenta felicidad y percibe visualmente la forma refulgente de la *Ishta Devata*, o deidad tutelar.

Cuando la mente está sumamente purificada, cuando la meditación y la devoción se intensifican y ahondan, la mente se eleva hasta el *Vishuddha Chakra*, o el centro de la garganta, y experimenta cada vez más fuerzas y felicidad. Aunque la mente haya llegado a este centro, existe la posibilidad de que descienda a los centros inferiores.

Cuando el *Yogi* llega al *Ajna Chakra* o al centro interciliar, alcanza el *Samadhi* y realiza al Yo Supremo, o Brahman. Existe una leve sensación de separación entre el devoto y Brahman.

Si el *Yogi* llega al centro espiritual del cerebro, el *Sahasrara Chakra*, el loto de mil pétalos, entonces alcanza el *Nirvikalpa Samadhi*, o estado superconsciente. Se unifica con el *Brahman* único. Desaparece toda sensación de separación. Este es el plano supremo de la consciencia o *Asamprajnata Samadhi* supremo. La *Kundalini* se une con Siva.

El *Yogi* puede descender hasta el centro de la garganta para dar instrucciones a los estudiantes y hacer el bien a los demás (*Lokasamgraha*).



## *Pranayama para despertar a la Kundalini*

---

Cuando practique lo que sigue, concéntrese en el *Muladhara Chakra*, en la base de la columna vertebral, que es de forma triangular y es el asiento de la *Kundalini Shakti*. Cierre la fosa nasal derecha con su pulgar derecho. Inhale a través de la fosa nasal izquierda hasta contar lentamente tres *Oms*. Imagine que usted inhala *Prana* con el aire atmosférico. Luego, cierre la fosa nasal izquierda con sus dedos meñique y anular de la mano derecha. Después, retenga la respiración durante doce *Oms*. Haga descender la corriente por la columna vertebral directamente dentro del loto triangular, el *Muladhara Chakra*. Imagine que la corriente nerviosa choca contra el loto y despierta a la *Kundalini*. Luego, exhale lentamente por la fosa nasal derecha contando seis *Oms*. Repita este procedimiento desde la fosa nasal derecha, como se dijo anteriormente, con el mismo ritmo, e imaginando y sintiendo lo mismo. Este *Pranayama* despertará rápidamente a la *Kundalini*. Hágalo tres veces por la mañana y tres veces por la tarde. Aumente la cantidad y el tiempo poco a poco y con prudencia, según su fuerza y su capacidad. Lo importante de este *Pranayama* es la concentración en el *Muladhara Chakra*. La *Kundalini* despertará rápidamente si el grado de concentración es intenso y si se practica el *Pranayama* con regularidad.





## *Kundalini pranayama*

---

En este *Pranayama*, la *Bhavana* es más importante que la proporción entre *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka*.

Siéntese en *Padma* o *Siddha Asana*, orientado hacia el este o el norte.

Después de prosternarse mentalmente ante los pies de loto del *Satguru* y de recitar *Stotras* de loor a Dios y al Gurú, comience a efectuar este *Pranayama* que conducirá fácilmente hacia el despertar de la *Kundalini*.

Inhale profundamente, sin emitir sonido alguno.

Cuando inhale, sienta que la *Kundalini* que yace dormida en el *Muladhara Chakra*, despierta y asciende desde un *Chakra* al otro. Al concluir la *Puraka*, tenga la *Bhavana*, de que la *Kundalini* ha llegado al *Sahasrara*. Cuanto más vivaz sea la imagen mental de un *Chakra* tras otro, más rápido será su avance en este *Sadhana*.

Retenga el aliento un ratito. Repita la *Pranava* o su *Ishta Mantra*. Concéntrese en el *Sahasrara Chakra*. Sienta que, por la Gracia de la Madre *Kundalini*, se ha disipado la oscuridad de la ignorancia que envolvía a su alma. Sienta que todo su ser está impregnado de luz, fuerza y sabiduría.

Exhale ahora lentamente. Y, cuando exhale, sienta que la *Kundalini Shakti* desciende gradualmente del *Sahasrara*, y de un *Chakra* al otro, hasta el *Muladhara Chakra*.

Ahora, empiece el procedimiento nuevamente.

Es imposible ensalzar adecuadamente este Pranayama maravilloso. Es la varita mágica para alcanzar muy rápidamente la perfección. Hasta unos pocos días de práctica le convencerán de cuán notablemente espléndido es este Pranayama. Empiece hoy, en este preciso instante.

Que Dios le bendiga con alegría, beatitud e inmortalidad.



## *Kundalini*

---

El vocablo *Kundalini* es familiar para todos los estudiosos del *Yoga*, y también se lo conoce como la fuerza, en forma de serpiente enroscada, que reside en el *Muladhara Chakra*, el primero de los siete *Chakras*, siendo los otros seis, en orden, *Svadhishthana*, *Manipuraka*, *Anahata*, *Visuddhi*, *Ajna* y *Sahasrara*.

Todos los *Sadhanas* —en forma de *Japa*, meditación, *Kirtan* y plegaria, lo mismo que todo fomento de virtudes, y la observancia de austeridades como la verdad, la inofensividad y la continencia— están calculados, en el mejor de los casos, sólo para despertar a esta fuerza serpentina y hacerla pasar por todos los *Chakras* sucesivos, empezando desde el *Svadhishthana* hasta el *Sahasrara*. Este último se llama el Loto de Mil Pétalos (asiento de *Sadasiva*, o del *Paramatman*, o del Absoluto). La *Kundalini* (o la *Shakti*), separada de aquél, yace en el *Muladhara*. La *Kundalini* atraviesa todos los *Chakras* con el fin de unirse con aquél, como ya fue explicado, confiriendo la liberación al aspirante que practique asiduamente el *Yoga* o la técnica de unir a la *Kundalini* con su Señor, y que también concrete positivamente su esfuerzo.

Esta fuerza de la *Kundalini* está dormida por ausencia de todo estímulo en forma de prácticas espirituales en las personas de mentalidad mundana, entregadas a los placeres sensuales y sexuales, pues sólo la energía generada por aquellas

prácticas —y ninguna otra fuerza derivada de la posesión de riquezas y abundancia mundanales— despierta a esa fuerza serpentina. Cuando el aspirante practica seriamente todas las disciplinas ordenadas en los *Shastras* y acata las indicaciones de su preceptor —en quien la *Kundalini* ya estaría despierta y en su morada o *Sadasiva*, siendo esta única y bendita adquisición la que faculta para actuar como Gurú o preceptor espiritual, guiando y ayudando a los demás para que también alcancen el mismo fin— los velos o capas que tienen atrapada a la *Kundalini* empiezan a rasgarse y, finalmente, se desgarran por completo, y la fuerza serpentina es impulsada o conducida, por así decirlo, ascendentemente.

Aparecen visiones supersensuales ante el ojo mental del aspirante, nuevos mundos de prodigios y encantos indescriptibles se desarrollan ante el *Yogi*, planos tras planos revelan su existencia y grandiosidad ante el practicante, y el *Yogi* obtiene conocimiento, fuerza y beatitud divinos, en grados crecientes, cuando la *Kundalini* pasa de un *Chakra* al otro, haciendo que se abran en todo su esplendor; antes del contacto de la *Kundalini*, aquéllos no entregan sus fuerzas emanando su luz y su fragancia divinas, ni revelan los secretos y fenómenos divinos, que se ocultan a los ojos de las personas de mentalidad mundana que se negarían a creer incluso en su existencia.

Cuando la *Kundalini* asciende un *Chakra* o centro yóguico, el *Yogi* también asciende un escalón o peldaño por la escalera yóguica; lee en el libro divino una página más, la página siguiente; cuanto más asciende la *Kundalini*, el *Yogi* también avanza hacia la meta o perfección espiritual en relación con ella. Cuando la *Kundalini* llega al sexto centro o *Ajna Chakra*, el *Yogi* tiene la visión del Dios Personal o *Saguna Brahman*, y cuando la fuerza serpentina llega al centro último y supremo, o *Sahasrara Chakra*, o el Loto de Mil Pétalos, el *Yogi* pierde su individualidad en el océano de *Sat-Chit-Ananda* o Existencia-Conocimiento-Felicidad Absolutos y se unifica con

el Señor o Alma Suprema. Deja de ser un hombre corriente, o incluso un simple *Yogi*, y es un sabio plenamente iluminado, que ha conquistado el reino divino eterno e ilimitado, un héroe que ganó la batalla contra la ilusión, un Mulata o liberado que cruzó el océano de la ignorancia o la existencia transmigratoria, y un superhombre que tiene autoridad y capacidad para salvar a las demás almas que luchan, correspondientes al mundo relativo. Las Escrituras le aclaman en grado sumo, glorificándolo a él y a su realización del modo máximo posible. Los seres celestiales le envidian, sin excluir siquiera a la Trinidad, o sea, a Brahma, Vishnu y Siva.

### *LA KUNDALINI Y EL SADHANA TÁNTRICO*

El *Kundalini Yoga* pertenece realmente al *Sadhana* tántrico, que describe minuciosamente a esta fuerza serpentina y a los *Chakras*, como ya se dijo. La Madre Divina, el aspecto activo de la Existencia-Conocimiento-Felicidad Absolutos, reside en el cuerpo de hombres y mujeres en forma de *Kundalini*, y todo el *Sadhana* tántrico apunta al despertar de aquélla, y a hacer que se una con el Señor, *Sadasiva*, en el *Sahasrara*, como se lo describe minuciosamente al comienzo. Los métodos que en el *Sadhana* tántrico se adoptan para alcanzar este fin son: *Japa* del nombre de la Madre, plegaria y diversos ritos.

### *LA KUNDALINI Y EL HATHA YOGA*

El *Hatha Yoga* estructura también su filosofía en torno de esta *Kundalini*, y los métodos adoptados en él son distintos del *Sadhana* tántrico. El *Hatha Yoga* procura despertar a esta *Kundalini* con la disciplina del cuerpo físico, la purificación de los *Nadis* y el control del *Prana*. Mediante una cantidad de posturas físicas llamadas *Yoga Asanas*, tonifica todo el sistema nervioso, y lo pone bajo el control consciente del *Yogi*;

mediante *Bandhas* y *Mudras* controla el *Prana*, regula sus movimientos y hasta lo bloquea y sella sin permitirle que desplace; mediante *Kriyas* purifica los órganos internos u cuerpo físico y, finalmente, mediante *Pranayama*, pone a la misma mente bajo el control del *Yogi*. A la *Kundalini* se la hace ascender hacia el *Sahasrara* a través de estos métodos combinados.

### LA KUNDALINI Y EL RAJA YOGA

El *Raja Yoga* nada menciona acerca de esta *Kundalini*. pero propone un sendero tranquilo, sutil y superior, filosófico y racional, y le pide al aspirante que controle su mente, recoja todos sus sentidos y se suma en la meditación. A diferencia del *Hatha Yoga*, que es mecánico y místico, el *Raja Yoga* enseña una técnica de ocho partes, apelando al corazón y al intelecto de los aspirantes. Aboga por el desarrollo moral y ético a través de su *Yama* y su *Niyama*, ayuda al desarrollo intelectual y cultural a través del *Svadhya* o estudio de las sagradas escrituras, satisface el aspecto emocional y devocional de la naturaleza humana ordenando la propia sumisión ante la voluntad del Creador, tiene un elemento místico incluyendo también al *Pranayama* como una de las ocho partes, y finalmente, prepara al aspirante para una meditación ininterrumpida sobre el Absoluto mediante un paso penúltimo de meditación. Ni en la filosofía ni en su prescripción de métodos de *Raja Yoga* hace referencia a la *Kundalini*, pero pone a la mente humana y a *Chitta* como sus blancos a destruir, pues sólo ellas hacen que el alma individual olvide su naturaleza real, provocándole el nacimiento y la muerte y todas las aflicciones de la existencia fenoménica.

## LA KUNDALINI Y LA VEDANTA

Sin embargo, cuando llegamos a la *Vedanta*, nada trata sobre *Kundalini* o cualquier otro tipo de métodos místicos y mecánicos. Es totalmente indagación y especulación filosófica. Según la *Vedanta*, lo único que hay que destruir es la ignorancia sobre nuestra naturaleza real, y a esta ignorancia no se la puede destruir con estudio ni con *Pranayama*, ni con trabajo, ni con cantidad alguna de torsiones y torturas físicas, sino únicamente mediante el conocimiento de nuestra naturaleza real, que es *Sat-Chit-Ananda*, o Existencia-Conocimiento-Felicidad. El hombre es divino, libre y uno solo con el Espíritu Supremo siempre, al que aquél olvida y se identifica con la materia, que es una apariencia ilusoria y está sobreimpuesta en el espíritu. La liberación es libertad respecto de la ignorancia, y al aspirante se le aconseja que se aparte constantemente de todas las limitaciones y se identifique con el espíritu o Brahman omnipenetrante, único, bienaventurado, pacífico y homogéneo. Cuando se intensifica la meditación, el aspirante pierde su individualidad en el océano de la Existencia, o más bien la individualidad se borra o apaga por completo. Así como una gota de agua echada en una sartén es absorbida de inmediato y se torna irreconocible, de igual modo la consciencia individual es sorbida por la Consciencia Universal y es absorbida en ésta. Según la *Vedanta*, no puede haber liberación real en estado de multiplicidad, y el estado de Unidad completa es la meta a la que hay que aspirar, y la única hacia la que toda la creación marcha lentamente.





## *Introducción*

---

### *LA ESENCIA DEL KUNDALINI YOGA*

La palabra *Yoga* deriva de la raíz *Yuj* que significa «unir», y en su sentido espiritual es el proceso por el que al espíritu humano se lo aproxima o pone en comunión con el Espíritu Divino, o se lo sume en éste, según se sostenga que la naturaleza del espíritu humano está separada del Espíritu Divino (*Dvaita, Visishtadvaita*) o unificada con aquél (*Advaita*). Como, según la *Vedanta*, esta última proposición es la que se sostiene, el *Yoga* es el proceso por el que el *Yogin* (o quien practica el *Yoga*) realiza la identidad de los dos (*Jivatman* y *Paramatman*), identidad ésta que realmente existe siempre. Y lo realiza así porque el Espíritu ha perforado entonces el velo de *Maya* que, como mente y materia, le oscurece este conocimiento. El medio por el que se logra esto es el procedimiento yóguico que libera de *Maya* al *Jiva*. Por eso el *Gheranda Samhita* dice: «No hay atadura de fuerza igual a la de *Maya*, y no hay fuerza mayor que el *Yoga* para destruir esa atadura». Desde un punto de vista *advaita* o monista, el *Yoga* en el sentido de unión final es inaplicable, pues unión implica dualismo del Espíritu Divino y del espíritu humano. En ese caso, más bien señala el procedimiento que el resultado. El *Yoga* puede aplicarse a ambos cuando a los dos se los considera distintos. Quien practica el *Yoga* se llama *Yogin*. No todos son competentes para intentar el *Yoga*; sólo poquísimos lo son. Uno deberá haber

pasado por el *Karma* o el servicio desinteresado y las observancias rituales en ésta o en otras vidas, sin apegarse a las acciones ni a los frutos de éstas, y por *Upasana* o adoración devota, y haber obtenido el fruto de eso, o sea, una mente pura (*Chittasuddhi*). Esto no significa meramente una mente libre de impureza sexual. El logro de esta cualidad y de otras es el ABC del *Sadhana*. En ese sentido se puede tener una mente pura, pero ser totalmente incapaz del *Yoga*. La *Chittasuddhi* no consiste meramente en pureza moral de toda clase, sino en conocimiento, desapego, capacidad de funciones intelectuales puras, atención, meditación, etc. Cuando a la mente se la lleva a este punto con *Karma Yoga* y *Upasana*, y cuando hay desapasionamiento y desapego del mundo y de los deseos de éste en el caso del *Jnana Yoga*, entonces el sendero del *Yoga* se abre para la realización de la Verdad última. En realidad, son poquísimas las personas competentes para el *Yoga* en su forma superior. La mayoría debe procurar avanzar por el sendero del *Karma Yoga* y de la devoción.

Hay cuatro formas principales de *Yoga*, según una escuela de pensamiento, a saber: *Mantra Yoga*, *Hatha Yoga*, *Laya Yoga* y *Raja Yoga*; *Kundalini Yoga* es en realidad *Laya Yoga*. Hay otra clasificación: *Jnana Yoga*, *Raja Yoga*, *Laya Yoga*, *Hatha Yoga* y *Mantra Yoga*. Esta clasificación se basa en la idea de que hay cinco aspectos de vida espiritual: *Dharma*, *Kriya*, *Bhava*, *Jnana* y *Yoga*; y se dice que el *Mantra Yoga* es de dos clases, según se lo siga por el sendero de *Kriya* o de *Bhava*. Hay siete *Sadhanas* de *Yoga*, a saber: *Sat-Karma*, *Asana*, *Mudra*, *Pratyahara*, *Pranayama*, *Dhyana* y *Samadhi*, que son limpieza del cuerpo, posturas sedentes a los fines del *Yoga*, abstracción de los sentidos respecto de sus objetos, control de la respiración, meditación, y éxtasis que es de dos clases: imperfecto (*Savikalpa*) en el que al dualismo no se lo vence por completo, y perfecto (*Nirvikalpa*) que es la experiencia monista completa: la realización de la Verdad del *Mahavakya AHAM BRAHMASMI*, un conocimiento en el sentido de la

realización que, ha de observarse esto, no produce Liberación (*Moksha*) sino que es la Liberación misma. El *Samadhi* del *Laya Yoga* es, según se dice, *Savikalpa Samadhi*, y se afirma que el del *Raja Yoga* completo es *Nirvikalpa Samadhi*. Los primeros cuatro procedimientos son físicos, y los tres últimos, mentales y supramentales. Mediante estos siete procedimientos, respectivamente, se obtienen ciertas cualidades, a saber: pureza (*Sodhana*), firmeza y fuerza (*Dridhata*), fortaleza (*Sthirata*), firmeza (*Dhairya*), liviandad (*Laghava*), realización (*Pratyaksha*), y desapego que conduce hacia la Liberación (*Nirliptatva*).

Lo que se conoce como el *Yoga* de ocho partes (*Ashtanga Yoga*) contiene cinco de los *Sadhanas* antedichos (*Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dhyana* y *Samadhi*), y otros tres, a saber: *Yama* o control de sí mediante castidad, templanza, inofensividad (*Ahimsa*) y otras virtudes; *Niyama* u observancias religiosas, caridad, etc., con devoción al Señor (*Isvara-Pranidhana*); y *Dharana*, la fijación del órgano interno en su objeto como se prescribe en la práctica del *Yoga*.

El hombre es un microcosmos (*Kshudra Brahmanda*). Todo lo que existe en el universo externo existe en el hombre. Dentro de éste están todos los *tattvas* y todos los mundos, y por tanto es la Suprema *Siva-Shakti*. El cuerpo puede dividirse en dos partes principales, a saber: la cabeza y el tronco por un lado, y las piernas por el otro. En el hombre, el centro del cuerpo está entre aquellas dos, en la base de la columna vertebral donde comienzan las piernas. Sosteniendo el tronco y atravesando todo el cuerpo está la médula espinal. Esta es el eje del cuerpo, tal como el Monte Meru es el eje de la tierra. De allí que a la columna vertebral del hombre se la llame *Merudanda*, el *Meru* o el bastón-eje. Las piernas y los pies son densos y muestran menos señales de consciencia que el tronco con su sustancia espinal blanca y gris; y el tronco mismo está muy sometido, en este sentido, a la cabeza que contiene al

órgano de la mente, o cerebro físico, con su sustancia blanca y gris. Las posiciones de la sustancia blanca y gris de la cabeza y de la columna vertebral están respectivamente invertidas. El cuerpo y las piernas debajo del centro son los siete mundos inferiores sostenidos por las *Shaktis* o Fuerzas sustentadoras del universo. Desde el centro hacia arriba, la consciencia se manifiesta más libremente a través de los centros espinal y cerebral. Aquí están las siete regiones superiores, o *Lokas*, término éste que significa «Los que se ven» (*Lokyante*), o sea, los que se experimentan, y, por tanto, son los frutos del *Karma* en forma de particular renacimiento. Estas regiones, a saber: *Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha y Satya Lokas* guardan correspondencia con los seis centros; cinco en el tronco, el sexto en el centro cerebral inferior, y el séptimo en el cerebro superior o *Satyaloka*, la morada de la *Siva-Shakti* Suprema.

Los seis centros son: el *Muladhara* o sostén raigal, situado en la base de la columna vertebral en una posición intermedia en el perineo, entre la base de los genitales y el ano; sobre él, en la región de los genitales, abdomen, corazón, pecho y garganta, y en la frente entre los dos ojos, están los *Svadhishthana, Manipura, Anahata, Visuddha y Ajna Chakras*, o lotos, respectivamente. Estos son los centros principales, aunque algunos textos hablan de otros, como los *Lalana, Manas y Soma Chakras*. La séptima región más allá de los *Chakras* es el cerebro superior, el centro supremo de la manifestación de la consciencia en el cuerpo y, por tanto, la morada de la *SivaShakti* Suprema. Cuando se dice que es la «morada» no se significa que allí está ubicado el Supremo en el sentido de «ubicación» que damos nosotros, o sea, que ¡está allí y no en otra parte! El Supremo jamás se localiza, mientras que sus manifestaciones sí. Él está por doquier dentro y fuera del cuerpo, pero se dice que está en el *Sahasrara* porque es allí donde la *Siva-Shakti* Suprema se realiza. Y, esto debe ser así, porque la consciencia se realiza penetrando y atravesando la

manifestación superior de la mente, el *Sattvamayi Buddhi*, encima y más allá del cual están las mismas *Shaktis Chit* y *Chidrupini*. Desde su aspecto *Siva-Shakti Tattva* evolucionan la Mente en su forma de *Buddhi*, *Ahamkara* y *Manas* y los sentidos asociados (*Indriyas*) cuyo centro está encima del *Ajna Chakra* y debajo del *Sahasrara*. Desde el *Ahamkara* proceden los *Tanmatras*, o generalidades de las particularidades sensorias, que hacen evolucionar las cinco formas de la materia sensible (*Bhuta*), a saber: *Akasa* (éter), *Vayu* (aire), *Agni* (fuego), *Apah* (agua) y *Prithvi* (Tierra). La traducción que aquí damos no implica que los *Bhutas* equivalgan a los elementos castellanos de aire, fuego, agua y tierra. Los términos indican grados variables de la materia, de lo etéreo a lo sólido. De manera que *Prithvi*, o la tierra, es cualquier materia en el estado de *Prithvi*; o sea, lo que pueda ser percibido por el *Indriya* del olfato. La mente y la materia impregnan todo el cuerpo. Pero hay centros en los que aquéllos son predominantes. De modo que *Ajna* es el centro de la mente, y los cinco *Chakras* inferiores son los centros de los cinco *Bhutas*: *Visuddha* de *Akasa*, *Anahata* de *Vayu*, *Manipura* de *Agni*, *Svadhishthana* de *Apah*, y *Muladhara* de *Prithvi*.

En pocas palabras, el hombre como microcosmos es el Espíritu que todo lo impregna (que se manifiesta purísimamente en el *Sahasrara*), vehiculizado por *Shakti* en forma de mente y materia, cuyos centros son el sexto *Chakra* y los cinco *Chakras* siguientes, respectivamente.

Los seis *Chakras* han sido identificados con los siguientes plexos, comenzando con el más bajo, el *Muladhara*: el plexo sacro-coccígeo, el plexo sacro, el plexo solar (que forma la gran intersección de las cadenas simpáticas derecha e izquierda *Ida* y *Pingala* con el eje cerebro-espinal). El plexo lumbar está conectado con éste. Luego sigue el plexo cardíaco (*Anahata*), el plexo laríngeo y, por último, el *Ajna* o cerebelo con sus dos lóbulos. Encima de éste está el *Manas-Chakra*, o cerebro

medio, y finalmente, el *Sahasrara* o cerebro superior. Los seis *Chakras* mismos son centros vitales, dentro de la columna vertebral, en la sustancia blanca y gris allí existente. Sin embargo, es probable que incidan y rijan sobre la zona densa, fuera de la columna vertebral en la que está situado un centro particular. Los *Chakras* son los centros de la *Shakti* como fuerza vital. En otras palabras, estos centros son los de la *Pranashakti* manifestada por el *Pranavayu* en el cuerpo vivo, cuyas *Devatas* rectoras son nombres de la Consciencia Universal como Ella se manifiesta en la forma de aquellos centros. Los *Chakras* no son perceptibles para los sentidos densos. Aunque fueran perceptibles en el cuerpo físico que ellos ayudan a organizarse, desaparecen con la desintegración del organismo al morir éste. Como la autopsia no descubre estos *Chakras* en la columna vertebral, algunas personas piensan que estos *Chakras* no existen en absoluto, y que son meras patrañas de mentes fecundas. Esta actitud nos hace acordar de un médico que declaró que ¡había efectuado muchas autopsias sin descubrir jamás un alma todavía!

Los pétalos de los lotos varían, son 4, 6, 10, 12 y 2 respectivamente, comenzando con el *Muladhara* y terminando con el *Ajna*. Hay 50 en total, como lo son las letras del alfabeto que están en los pétalos; o sea, las *Matrikas* están asociadas con los *Tattvas*; puesto que ambos son productos del mismo proceso Cósmico creador que se manifiesta como función fisiológica o psicológica. Es digno de notar que el número de los pétalos es el de las letras, omitiendo a *Ksha* o a la segunda *La*, y que estos 50 multiplicados por 20 constituyen los 1.000 pétalos del *Sahasrara*, número que indica infinito.

Sin embargo, puede preguntarse: ¿por qué varía la cantidad de los pétalos? Por ejemplo, ¿por qué hay 4 en el *Muladhara* y 6 en el *Svadhishthana*? La respuesta que se da es que la cantidad de pétalos de cualquier *Chakra* es determinada por la cantidad y la posición de los *Nadis* o nervios

yóguicos en torno de ese *Chakra*. Por tanto, cuatro *Nadis* que circundan y pasan a través de los movimientos vitales del *Muladhara Chakra* le dan el aspecto de un loto de cuatro pétalos que son, por tanto, las configuraciones creadas por las posiciones de los *Nadis* en cualquier centro en particular. Estos *Nadis* no son los que se conocen como los *Vaidya*. Estos últimos son nervios físicos densos. En cambio, los anteriores, de los que hablamos aquí, se llaman *Yoga-Nadis* y son canales sutiles (*Vivaras*) a través de los cuales fluyen las corrientes pránicas. El término *Nadi* deriva de la raíz *Nad* que significa movimiento. El cuerpo se llena con un número incontable de *Nadis*. Si el ojo físico pudiera descubrirlos, presentarían el aspecto de un complicadísimo mapa de corrientes oceánicas. En la superficie, el agua parece siempre igual. Pero si se la examina, se advierte que se mueve con variables grados de fuerza en todas las direcciones. Todos estos lotos existen en la columna vertebral.

La *Merudanda* es la columna vertebral. La anatomía occidental se divide en cinco regiones; y ha de señalarse, corroborando la teoría aquí expuesta, que aquellas regiones guardan correspondencia con las regiones en las que están situados los cinco *Chakras*. El sistema espinal central abarca el cerebro o encéfalo contenido dentro del cráneo (en el que están los *Lalana*, *Ajna*, *Manas* y *Soma Chakras* y el *Sahasrara*); y asimismo la médula espinal que se extiende desde el borde superior del atlas debajo del cerebelo y que desciende hasta la segunda vértebra lumbar en la que se afina hasta un punto llamado *filum terminale*. Dentro de la columna vertebral, está la médula, un compuesto de materia cerebral gris y blanca, en la que están los cinco *Chakras* inferiores. Hay que notar que el *filum terminale* juzgábase antes como un mero cordón fibroso, como un vehículo inadecuado, podría pensarse, para el *Muladhara Chakra* y la *Kundalini Shakti*. Sin embargo, investigaciones microscópicas más recientes han revelado la existencia de material gris sumamente sensible en

el *filum terminale*, que representa la posición del *Muladhara*. Según la ciencia occidental, la columna vertebral no es meramente un conductor entre la periferia y los centros de la sensación y la volición, sino también un centro o grupo de centros independiente. El *Sushumna* es un *Nadi* en el centro de la columna vertebral. Su base se llama *Brahma-Dvara* o Puerta de Brahman. En lo que concierne a las relaciones fisiológicas de los *Chakras*, todo lo que se puede decir con algún grado de certeza es que los cuatro que están encima del *Muladhara* tienen relación con las funciones génito-excretora, digestiva, cardíaca y respiratoria, y que los dos centros superiores, el *Ajna* (con los *Chakras* asociados), y el *Sahasrara* señalan diversas formas de su actividad cerebral que termina en el reposo de la Consciencia Pura obtenida allí a través del *Yoga*. Los *Nadis* de cada lado, *Ida* y *Pingala*, son los cordones simpáticos izquierdo y derecho que cruzan la columna central de un lado al otro, haciendo en el *Ajna* con el *Sushumna* un triple nudo llamado *Triveni*, que se dice que es el sitio de la médula en el que los cordones simpáticos se juntan y de donde toman su origen: estos *Nadis* junto con el *Ajna* de dos lóbulos y el *Sushumna* forman la figura del Caduceo del Dios Mercurio que, según dicen algunos, los representa.

¿Cómo es que el despertar de la *Kundalini Shakti* y la unión de Esta con Siva concreta el estado de unión extática (*Samadhi*) y experiencia espiritual que se alega?

En primer lugar, hay dos líneas principales de *Yoga*, a saber: *Dhyana* o *Bhavana-Yoga* y *Kundalini Yoga*; y existe una marcada diferencia entre ambas. La primera clase de *Yoga* es aquella en la que el éxtasis (*Samadhi*) se obtiene mediante procedimientos intelectivos (*Kriya-Jnana*) de meditación y otros por el estilo, con la ayuda, tal vez, de procedimientos auxiliares de *Mantra* o *Hatha Yoga* (distintos del despertar de la *Kundalini*) y mediante desapego del mundo; la segunda clase de *Yoga* se mantiene aparte como la porción del *Hatha Yoga*

en la que, aunque no se descuidan los procedimientos intelectivos, la *Shakti* creativa y sustentadora de todo el cuerpo está real y verdaderamente unida con la Consciencia del Señor. El *Yogin* hace que Ella le presente a Su Señor, y goza la felicidad de la unión a través de Ella. Aunque es él quien La despierta, es Ella quien da el conocimiento o *Jnana*, pues Ella Misma es eso. El *Dhyana Yogin* logra la familiarización con el estado Supremo que su propia capacidad para meditar puede darle, y no conoce el gozo de la unión con Siva en y a través de la fundamental fuerza del Cuerpo. Las dos formas de *Yoga* difieren en cuanto a método y resultado. El *Hatha Yoga* considera que su *Yoga* y su fruto son lo excelso; el *Jnana Yogin* puede pensar de manera parecida de lo suyo propio. *Kundalini* es tan famosa que muchos buscan conocerla. Tras estudiar la teoría de este *Yoga*, uno tal vez pregunte: «¿Podrá uno arreglársela sin él?». La respuesta es ésta: «Depende de lo que usted busque». Si usted quiere despertar a la *Kundalini Shakti*, y gozar la felicidad de la unión con Siva y *Shakti* a través de ella, y lograr los poderes (*Siddhis*) que se le refieren, es evidente que sólo el *Kundalini Yoga* podrá alcanzar este fin. En ese caso, se corren algunos riesgos. Pero si se busca la Liberación sin deseo de unión a través de la *Kundalini*, entonces ese *Yoga* no es necesario; pues la Liberación puede obtenerse mediante *Jnana Yoga* Puro con desapego, ejercicio y luego, apaciguamiento de la mente, sin despertar para nada la fuerza Corporal central. En lugar de salir y entrar en el mundo para unirse con Siva, el *Jnana Yogin* se aparta del mundo para alcanzar este resultado. Uno es el sendero del gozo y el otro el de la ascética. El *Samadhi* puede también obtenerse en el sendero de la devoción (*Bhakti*), al igual que en el del conocimiento. En realidad, la devoción suprema (*Para Bhakti*) no es diferente del Conocimiento. Ambos son Realización. Pero si bien la Liberación (*Mukti*) es posible alcanzarla con uno u otro método, hay otras marcadas diferencias entre los dos. Un *Dhyana Yogin* no debe descuidar

su cuerpo, pues sabe que como éste es mente y materia, cada una de éstas reacciona recíprocamente. Descuidar el cuerpo o meramente mortificarlo tiende más a crear una imaginación caótica que una experiencia espiritual verdadera. Sin embargo, al *Dhyana Yogin* no le preocupa el cuerpo en el sentido que éste le preocupa al *Hatha Yogin*. Es posible ser un *Dhyana Yogin* consumado y ser de cuerpo y salud débiles, enfermo y de corta vida. Es su cuerpo, no él mismo quien determina cuándo morirá. No puede morir a su antojo. Cuando está en *Samadhi*, la *Kundalini Shakti* está todavía dormida en el *Muladhara*, y en su caso no se observa ninguno de los síntomas físicos, arrobamiento psíquico ni poderes (*Siddhis*) a los que se describe como acompañando el despertar de Ella. El éxtasis al que él llama «Liberación cuando aún se está vivo» (*Jivanmukti*) no es un estado parecido al de la Liberación real. El puede estar aún sujeto a un cuerpo sufriente del que sólo escapa al morir, cuando se libera, si es que lo logra. Su éxtasis es de la naturaleza de una meditación que entra en el Vacío (*Bhavana-samadhi*) efectivizado mediante la negación de toda forma de pensamiento (*Chitta-Vritti*), y desapego del mundo: un proceso comparativamente negativo en el que no toma parte el acto positivo de elevar la Fuerza Central del cuerpo. Mediante su esfuerzo, la mente que es un producto de *Kundalini* como *Prakriti Shakti*, junto con sus deseos mundanos, se apacigua para que se quite de la Consciencia el velo producido por las funciones mentales. En el *Laya Yoga*, es la Misma *Kundalini* la que, cuando es despertada por el *Yogin* (pues ese despertar es su acción y su participación) la que logra para él esta iluminación.

Sin embargo, es posible que se pregunte: ¿por qué uno debería preocuparse por el cuerpo y su fuerza Central, muy en particular, pues están implícitos riesgos y dificultades insólitos? La respuesta ya fue dada. Hay plenitud y certidumbre de Realización a través de la Fuerza que es el Conocimiento

mismo (*Jnanarupa Shakti*), una adquisición intermedia de poderes (*Siddhis*), y gozo intermedio y final.

Si la Realidad Última es la que existe en los dos aspectos — el del quieto gozo del Yo, y el de la liberación de toda forma y el gozo activo de los objetos, o sea, como espíritu puro y espíritu en la materia— entonces una unión completa con la Realidad exige esa unidad en sus dos aspectos. Se la debe conocer aquí (*Iha*) y allá (*Amutra*). Cuando se la capta y practica correctamente, hay verdad en la doctrina que enseña que el hombre ha de empeñarse al máximo respecto de ambos mundos. No hay real incompatibilidad entre los dos, siempre que la acción se emprenda según la ley universal de la manifestación. Júzgase doctrina falsa que la felicidad del más allá sólo podrá lograrse ahora con ausencia de goce o búsqueda deliberada de sufrimiento y mortificación. El Siva único es la Bienaventurada Experiencia Suprema, y aparece en forma humana con una vida que es mezcla de goce y dolor. La felicidad aquí y la beatitud de la Liberación aquí y en el más allá pueden alcanzarse si en todos los actos humanos se concreta la identidad de estos *Sivas*. Esto se logrará convirtiendo a todas las funciones humanas, sin excepción, en un acto religioso de sacrificio y adoración (*Yajna*). En el antiguo ritual védico, el gozo a modo de comida y bebida era precedido y acompañado por sacrificio ceremonial y ritual. Ese gozo era el fruto del sacrificio y el don de los *Devas*. En una etapa superior de la vida de un *Sadhaka*, se lo ofrenda al Uno de quien provienen todos los dones y de quien las *Devatas* son formas inferiores limitadas. Pero esta ofrenda también implica un dualismo del que el *Sadhana* monista (*Advaita*) está libre. Aquí a la vida individual y a la vida del mundo se los conoce como una sola. Y el *Sadhaka*, cuando come, bebe o cumple cualquier otra de las funciones naturales del cuerpo, efectúa esto diciendo y sintiendo: «*Sivoham*». No es meramente el individuo separado quien así actúa y goza. Es Siva quien lo hace en y a través

de aquél. El *Sadhaka* reconoce, como ya se dijo, que su vida y todas sus actividades no son una cosa aparte, a la que haya que sujetarse y perseguir egoístamente por ella misma y por uno mismo, como si el goce fuera algo que hubiera que retacearlo a la vida valiéndose de las propias fuerzas y con un sentido de separación; sino que su vida y todas sus actividades son concebidas como parte de la acción Divina en la Naturaleza (*Shakti*) que se manifiesta y opera en la forma humana. El individuo percibe en los latidos de su corazón el ritmo que palpita por doquier y que es el cántico de la Vida Universal. Descuidar o negar las necesidades del cuerpo, considerarlo algo que no es divino, es descuidar y negar la vida mayor de la que es una parte, y falsear la gran doctrina de la unidad de todo y de la identidad última de la Materia y del Espíritu. Gobernadas por ese concepto, hasta las necesidades físicas más humildes asumen una importancia cósmica. El cuerpo es la *Shakti*; sus necesidades son las necesidades de la *Shakti*. Cuando el hombre goza, es la *Shakti* la que goza a través de él. La Madre es quien mira y actúa en todo lo que el hombre ve y hace. Los ojos y las manos de él son los de Ella. Todo el cuerpo y todas las funciones de éste son manifestaciones de Ella. Percibirla plenamente como tal es perfeccionar esta particular manifestación de Ella que es el hombre mismo. Cuando éste busca ser amo de sí mismo, lo busca en todos los planos: en el físico, en el mental y en el espiritual, y tampoco puede separarlos, pues todos ellos están relacionados, al ser sólo distintos aspectos de la Consciencia única que lo impregna todo. Alguien puede preguntar: ¿quién es más divino: el que descuida y menosprecia al cuerpo o a la mente porque puede alcanzar alguna fantástica superioridad espiritual, o el que los aprecia —al cuerpo o a la mente— como formas del Espíritu único que éstos recubren? La realización es alcanzada más rápida y verdaderamente por el Espíritu discernitivo existente en (y como) todo ser y sus actividades, que evadiéndose y dejando todo esto de lado, como si fuera ilusorio y carente de

espiritualidad, y como impedimentos en el sendero. Pueden ser impedimentos y causa de caída si no se los concibe correctamente; de lo contrario, se convierten en instrumentos de realización; ¿y qué otros hay a mano? De modo que cuando las acciones se efectúan con sentimiento y actitud mental (*Bhava*) correctos, esos actos dan gozo; y esa *Bhava* reiterada y prolongada produce, a la larga, la experiencia divina (*Tattvajnana*) que es la Liberación. Cuando a la Madre se la ve en todas las cosas, se la realiza, a la larga, como Quien está más allá de todas ellas.

Estos principios generales tienen su aplicación más frecuente en la vida del mundo antes del ingreso en el sendero del *Yoga* propiamente dicho. Sin embargo, el *Yoga* aquí descrito es también una aplicación de estos mismos principios en la medida en que se afirma que con ellos se alcanza a *Bhukti* y *Mukti* (el gozo y la liberación).

Con los procedimientos inferiores del *Hatha Yoga* se procura un cuerpo físico perfecto que sea también instrumento totalmente apto con el que la mente pueda funcionar. Asimismo, una mente perfecta se aproxima a la Consciencia Pura, y penetra en ésta en el *Samadhi*. De manera que el *Hatha Yogin* busca un cuerpo fuerte como el acero, sano, libre de sufrimiento y, por tanto, longevo. El *Hatha Yogin* es dueño de su cuerpo; dueño de la vida y de la muerte. Su forma espléndida goza la vitalidad de la juventud. Vive todo el tiempo que quiere, y goza en el mundo de las formas. Su muerte es muerte a su antojo (*Ichha-Mrityu*); el *Hatha Yogin* fallece grandiosamente cuando realiza el gran gesto de la disolución (*Samhara-Mudra*), que es prodigiosamente expresivo. Pero puede decirse que los *Hatha Yogins* enferman y mueren. En primer lugar, la disciplina total es difícil y riesgosa: sólo es posible seguirla bajo la guía de un experto Gurú. La práctica estéril y sin ayuda puede llevar no sólo a la enfermedad sino también a la muerte. Quien procura conquistar al Señor de la muerte corre el riesgo,

al fracasar, de que sea Aquél quien le conquiste más rápidamente. Todos los que intentan este *Yoga* no pueden, por supuesto, tener resultados positivos o alcanzar un logro de igual dimensión. Quienes fracasan contraen no sólo los achaques de los hombres corrientes sino que también contraen otras dolencias producidas por una práctica mal emprendida o para la que no son aptos. Y quienes triunfan lo consiguen en distintos grados. Una persona puede prolongar su vida hasta la edad sagrada de 84 años; otra, hasta los 100; y otra mucho más allá. Al menos teóricamente, los perfeccionados (*Siddhas*) abandonan este plano a su antojo. No todos tienen la misma capacidad u oportunidad por falta de voluntad, o de fuerza corporal, o por otras circunstancias. No todos pueden querer o ser capaces de seguir las estrictas normas necesarias para el logro. La vida moderna tampoco ofrece en general oportunidades para una cultura física tan completa. No todos los hombres pueden desear esa vida o pensar que valga la pena lograrla. Algunos tal vez deseen librarse de su cuerpo tan rápidamente como sea posible. Por eso se dice que ¡es más fácil obtener la Liberación que la Inmortalidad! A la primera se la puede conseguir con desinterés, desapego del mundo, y disciplina moral y mental. Pero vencer a la muerte es más difícil que esto, pues estas cualidades solas no valdrán. Quien así la vence, tiene a la vida en el hueco de una mano, y si es un *Yogin (Siddha)* consumado, tiene a la Liberación en el hueco de la otra. Ese hombre es Emperador y Amo del Mundo, y poseedor de la Felicidad que está más allá de todos los mundos. Por tanto, ¡el *Hatha Yogin* afirma que todo *Sadhana* es inferior al *Hatha Yoga*!

El *Hatha Yogin* que se afana por la Liberación lo hace con *Laya Yoga Sadhana* o *Kundalini Yoga*, que da gozo y Liberación. El *Hatha Yogin* experimenta una forma especial de Felicidad y obtiene poderes especiales en cada centro hacia el cual él despierta a la *Kundalini*. Al llevarla hasta el Siva de

su centro cerebral, el *Hatha Yogin* goza la felicidad suprema cuya índole es la de la Liberación, y que cuando se establece permanentemente es la Liberación misma al separarse del Espíritu y del Cuerpo.

La energía (*Shakti*) se polariza en dos formas, a saber: la estática o potencial (*Kundalini*) y la dinámica (las fuerzas operativas del cuerpo como *Prana*). Detrás de toda actividad hay un fondo estático. Este centro estático del cuerpo humano es la Fuerza Serpentina central existente en el *Muladhara* (sostén raigal). Es la fuerza que es el sostén estático (*Adhara*) de todo el cuerpo y todas sus fuerzas pránicas móviles. Este Centro (*Kendra*) de Fuerza es una forma densa de *Chit* o la Consciencia; o sea, en sí misma, (*Svarupa*), es Consciencia; y por apariencia es una Energía que, como la forma suprema de la Fuerza, es una manifestación de ésta. Así como hay una distinción (aunque básicamente idéntica) entre la Consciencia Quieta Suprema y Su Fuerza activa (*Shakti*), de igual modo cuando la Consciencia se manifiesta como Energía (*Shakti*), posee los aspectos gemelos de Energía potencial y cinética. Concretamente, no puede haber división de la Realidad. Para el ojo perfeccionado del *Siddha*, el proceso del Devenir es algo que se atribuye (*Abhyasa*). Para el ojo imperfecto del *Sadhaka*, o sea, para el aspirante al *Siddhi* (logro perfeccionado), para el espíritu que aún está trabajando en los planos inferiores, identificándose de variados modos con ellos, el devenir es tender a aparecer, y una apariencia es real. El *Kundalini Yoga* es una versión de la Verdad vedántica desde este punto de vista práctico, y representa el proceso del mundo como una polarización en la Consciencia misma. Esta polaridad, tal como existe en el cuerpo, es destruida por el *Yoga* que altera el equilibrio de la consciencia corporal, consciencia ésta que es el resultado del mantenimiento de estos dos polos. El cuerpo humano, el polo potencial de la Energía que es la Fuerza Suprema, es azuzado para que entre en acción, ante lo cual las

fuerzas móviles (la *Shakti* dinámica), sostenidas por aquélla, son atraídas hacia allí, y todo el dinamismo así engendrado se desplaza ascendentemente para unirse con la Consciencia Quieta en el Loto Supremo.

La polarización de la *Shakti* existe en dos formas: la estática y la dinámica. Esta polarización está abierta para la reflexión en la mente o la experiencia; o sea, la polaridad entre la *Chit* pura y la Tensión que está implícita en aquélla. La Tensión o la *Shakti* desarrolla a la mente mediante infinitas formas y cambios en el Eter puro e ilimitado de la Consciencia: el *Chidakasa*. Este análisis muestra a la *Shakti* primordial en las dos mismas formas polares que antes: la estática y la dinámica. Aquí la polaridad es fundamentalísima y se aproxima a lo absoluto porque, por supuesto, ha de recordarse que no hay reposo absoluto, salvo en la *Chit* pura. La energía cósmica es un equilibrio relativo, no absoluto.

Dejemos ahora a la mente y consideremos a la materia. El átomo de la ciencia moderna ha dejado de serlo en el sentido de una unidad indivisible de la materia. Según la teoría de los electrones, el átomo es un universo en miniatura que se parece a nuestro sistema solar. En el centro de este sistema atómico tenemos una carga de electricidad positiva en torno de la cual gira una nube de cargas negativas llamadas electrones. Las cargas positivas se mantienen recíprocamente bajo control para que el átomo se halle en un estado de energía equilibrada y corrientemente no se desmenuce, aunque esto pueda ocurrir por disociación, que es la característica de toda la materia, pero que se manifiesta con tanta claridad en la radiactividad del radium. Tenemos aquí nuevamente, pues, una carga positiva en reposo en el centro, y cargas negativas en movimiento alrededor del centro. Por tanto, lo dicho sobre el átomo se aplica a todo el sistema cósmico y al universo. En el sistema del mundo, los planetas giran alrededor del Sol, y ese sistema mismo es probablemente (tomado en su conjunto) una masa

que gira en torno de algún otro centro relativamente estático, hasta que llegamos al *Brahma-Bindu* que es el punto del Reposo Absoluto, en torno del cual giran todas las formas y por el cual todas se mantienen. De modo parecido, en los tejidos del cuerpo vivo, la energía operativa se polariza en dos formas de energía: la anabólica y la catabólica, tendiendo una a cambiar y la otra a conservar los tejidos; siendo el estado real de los tejidos simplemente el resultado de estas dos actividades coexistentes o concurrentes.

En pocas palabras, cuando la *Shakti* se manifiesta, se divide en dos aspectos polares: el estático y el dinámico, lo cual implica que no se la puede tener en forma dinámica sin tenerla al mismo tiempo en forma estática, de manera muy parecida a los polos de un imán. En cualquier esfera dada de actividad de fuerza, debemos tener, según el principio cósmico de un fondo estático, a la *Shakti* en reposo o «enroscada». Esta verdad científica está ilustrada en la figura de Kali, la Madre Divina que se mueve como la *Shakti* Cinética en el seno de Sadasiva que es el fondo estático de la *Chit* pura que está inactiva, siendo la Madre Gunamayi toda actividad.

La *Shakti* Cósmica es la colectividad (*Samashti*) en relación con la cual la Kundalini en cuerpos particulares es la *Vyashti* (individual) *Shakti*. Como ya lo dije, el cuerpo es un microcosmos (*Kshudrabrahmanda*). Por tanto, en el cuerpo vivo existe la misma polarización de la que he hablado. El universo ha surgido de la *Mahakundalini*. En Su Forma Suprema, Ella está en reposo, enroscada en torno del *Siva-bindu*, y es una sola (como *Chidrupini*) con éste. Ella está entonces en reposo. A continuación se desenrosca para manifestarse. Aquí, las tres enroscaduras de las que habla el *Kundalini Yoga* son los tres Gunas y las tres enroscaduras y media son la *Prakriti* y sus tres Gunas, junto con los *Vikritis*. Sus cincuenta enroscaduras son las letras del alfabeto. A medida que Ella sigue desenroscándose, salen de Ella los

*Tattvas* y las *Matrikas*, la Madre de los *Varnas*. Por tanto, ella se desplaza y sigue incluso después de la creación para penetrar en los *Tattvas* así creados. Pues, como ellos nacen del movimiento, siguen moviéndose. Todo el mundo (*Jagat*), como el término sánscrito lo implica, se mueve. Ella continúa, pues, actuando creativamente hasta que ha hecho evolucionar a *Prithvi*, el último de los *Tattvas*. Primero, Ella crea a la mente, y luego a la materia. Esta última se densifica cada vez más. Se ha sugerido que los *Mahabhutas* son las Densidades de la ciencia moderna: densidad del Aire, asociada con la velocidad máxima de la gravedad; densidad del Fuego, asociada con la velocidad de la luz; densidad del Agua o del líquido, asociada con la velocidad molecular y la velocidad ecuatorial de la rotación terrestre; y densidad de la Tierra, la del basalto asociada con la velocidad newtoniana del sonido. Sea esto como fuere, está claro que los *Bhutas* representan una creciente densidad de la materia hasta que ésta llega a su forma sólida tridimensional. Cuando *Shakti* ha creado esta última, o *Prithvi Tattva*, ¿qué le queda por hacer a continuación? Nada. Por tanto, Ella reposa nuevamente. Otra vez en reposo significa que Ella asume una forma estática. Sin embargo, la *Shakti* jamás se agota, o sea, jamás se vacía en ninguna de sus formas. En consecuencia, a esta altura la *Kundalini Shakti* es, por así decirlo, la *Shakti* que queda (aunque aún en su plenitud) después que ha sido creada la *Prithvi*, el último de los *Bhutas*. Tenemos, pues, a la *Mahakundalini* en reposo como *Chidrupini Shakti* en el *Sahasrara*, el punto del reposo absoluto; y luego el cuerpo en el que el centro estático relativo es la *Kundalini* en reposo, y en torno de este centro se mueve la totalidad de las fuerzas corporales. Ellas son *Shakti*, y por tanto se trata de *Kundalini Shakti*. La diferencia entre las dos es que son *Shaktis* en diferenciadas formas específicas de movimiento; y la *Kundalini Shakti* es la *Shakti* indiferenciada y residual en reposo, o sea, enroscada. Ella está enroscada en el *Muladhara*, que significa «sostén fundamental», y que al mismo tiempo es el

asiento de la *Prithvi* o el último *Tattva* sólido y de la *Shakti* residual o *Kundalini*. Por tanto, al cuerpo se lo puede comparar con un imán de dos polos. El *Muladhara*, en la medida en que es el asiento de la *Kundalini Shakti*, una forma comparativamente densa de *Chit* (siendo *Shit-Shakti* y *Maya Shakti*), es el polo estático en relación con el resto del cuerpo que es dinámico. El accionar, que es el cuerpo, presupone necesariamente y halla ese sostén estático, de allí el nombre de *Muladhara*. En un sentido, la *Shakti* estática en el *Muladhara* es necesariamente coexistente con la *Shakti* creadora y evolutiva, propia del cuerpo; porque el aspecto dinámico o polo dinámico nunca puede existir sin su contraparte estática. En otro sentido, es la *Shakti* residual que queda después de esa operación.

¿Qué ocurre entonces en la realización de este *Yoga*? Esta *Shakti* estática es afectada por el *Pranayama* y otros procesos yóguicos y se torna dinámica. De modo que, cuando está completamente dinámica, o sea, cuando la *Kundalini* se une con *Siva* en el *Sahasrara*, la polarización del cuerpo cede. Los dos polos se unen en uno solo y existe el estado de consciencia llamado *Samadhi*. Desde luego, la polarización tiene lugar en la consciencia. El cuerpo continúa realmente existiendo como un objeto de observación para los demás. Continúa su vida orgánica. Pero la consciencia del hombre acerca de su cuerpo y todos los demás objetos se retira porque la mente ha cesado en lo que atañe a su consciencia, habiéndose recogido la función en su campo que es la consciencia.

¿Cómo se sostiene el cuerpo? En primer lugar, aunque la *Kundalini Shakti* es el centro estático de todo el cuerpo como un organismo consciente completo, empero cada una de las partes del cuerpo y sus células componentes tienen sus propios centros estáticos que sostienen a esas partes de las células. A continuación, la teoría de los *Yogins* mismos es que la *Kundalini* asciende y que el cuerpo, como un organismo completo, es

mantenido por el néctar que emana de la unión de Siva y Shakti en el *Sahasrara*. Este néctar es una emisión de fuerza generada por la unión de ambos. La *Kundalini Shakti* potencial se convierte sólo parcial, y no totalmente, en la *Shakti* cinética; pero como *Shakti* —incluso como se da en el *Muladhara*— es un infinito, no se agota; la reserva potencial permanece siempre inagotada. En este caso, el equivalente dinámico es una conversión parcial de una modalidad de energía en otra. Sin embargo, si la fuerza enroscada en el *Muladhara* se desenroscara absolutamente, el resultado sería la disolución de los tres cuerpos —el denso, el sutil y el causal, y, en consecuencia, *Videha-Mukti*, la Liberación incorpórea—porque habría cedido totalmente el trasfondo estático en relación con una forma particular de existencia, según esta hipótesis. El cuerpo se enfría como un cadáver cuando la *Shakti* lo abandona, no a causa del agotamiento o la privación de la fuerza estática en el *Muladhara* sino debido a la concentración o a la convergencia de la fuerza dinámica corrientemente esparcida por todo el cuerpo, de modo que el equivalente dinámico opuesto al trasfondo estático de la *Kundalini Shakti* es sólo el quintuple *Prana* esparcido que se junta en su hogar: que se retira de los demás tejidos del cuerpo y se concentra a lo largo del eje. De modo que, corrientemente, el equivalente dinámico es el *Prana* esparcido por todos los tejidos; en el *Yoga*, el *Prana* converge a lo largo del eje, el equivalente estático de *Kundalini Shakti* que perdura en ambos casos. A alguna parte del *Prana* dinámico ya disponible se la hace actuar en la base del eje de manera adecuada, y por ese medio el centro fundamental o *Muladhara* se sobresatura, por así decirlo, y reacciona sobre toda la fuerza dinámica esparcida (o *Prana*) propia del cuerpo, recogiénola de los tejidos y haciéndola converger a lo largo de la línea del eje. De este modo, el equivalente dinámico esparcido se convierte en el equivalente dinámico convergido a lo largo del eje. Lo que según este criterio asciende no es toda la *Shakti* sino una

emisión como un relámpago condensado, que a la larga llega al Parama-Sivasthana. Allí la Fuerza Central que sostiene a la Consciencia mundana individual se funde en la Consciencia Suprema. La consciencia limitada, al trascender los fugaces conceptos de vida mundana, intuye directamente a la Realidad inmutable que subyace en toda la corriente fenoménica. Cuando la *Kundalini Shakti* duerme en el *Muladhara*, el hombre está despierto respecto al mundo; cuando ella despierta para unirse, y realmente lo hace, con la Consciencia estática suprema que es Siva, entonces la consciencia está dormida respecto al mundo y es una sola con la Luz de todas las cosas.

El principio más importante es que cuando la *Kundalini Shakti* está despierta, Ella Misma o Su emisión, cesa de ser una Fuerza estática que sostiene a la consciencia mundana, cuyo contenido se mantiene sólo mientras Ella duerme; y una vez que se pone en movimiento, se recoge hacia ese otro centro estático en el Loto de Mil Pétalos (*Sahasrara*) que es Ella Misma en unión con la Consciencia de Siva o la consciencia extática más allá del mundo de la forma. Cuando la *Kundalini* duerme, el hombre está despierto respecto a este mundo. Cuando ella despierta, el hombre duerme; o sea, pierde toda consciencia del mundo y entra en su cuerpo causal. En el *Yoga*, trasciende la Consciencia sin forma.

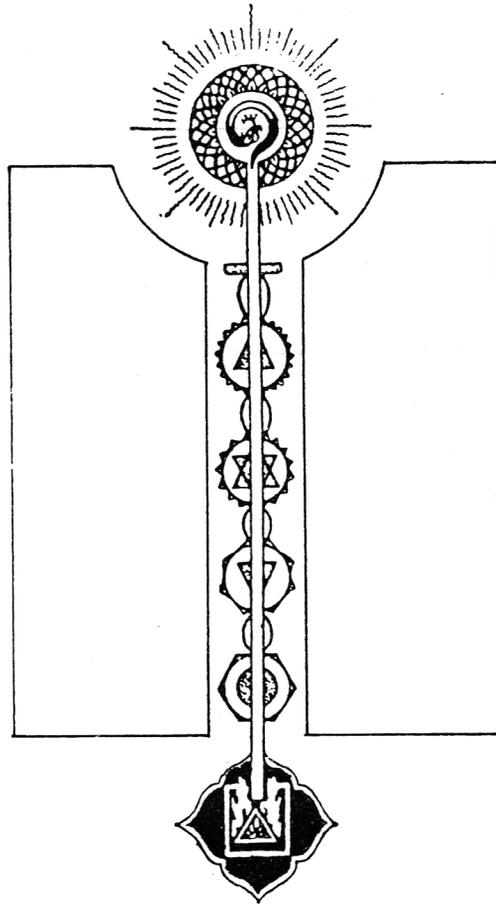
¡Gloria, gloria a la Madre *Kundalini*, quien por Su Gracia y Poder Infinitos conduce bondadosamente al *Sadhaka* de un *Chakra* al otro e ilumina su intelecto y le hace comprender su identidad con el Brahman Supremo! ¡Que Sus bendiciones caigan sobre todos!



---

# KUNDALINI YOGA

---



**El ascenso de la Kundalini**



## *Nociones preliminares*

---

*Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah; Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhas-karan:* Ofrecemos nuestra reverencia verbal, mental y corporal a Patanjali, Vyasa y todos los demás Rishis y Maestros del *Yoga* que semejan a tantos Soles que eliminan la oscuridad de *Ajnana* (la ignorancia).

### **LA BASE: VAIRAGYA**

El hombre, ignorante de su verdadera naturaleza divina, procura vanamente asegurarse la felicidad en los objetos perecederos de este ilusorio universo de los sentidos. Todos los hombres de este mundo están inquietos, descontentos e insatisfechos. Realmente perciben que les falta algo, cuya naturaleza no comprenden ciertamente. Buscan el descanso y la paz que creen necesitar realizando proyectos ambiciosos. Pero descubren que la grandeza mundana, cuando se la logra, es una ilusión y una trampa. Sin duda, no hallan felicidad alguna en aquella grandeza. Obtienen grados, diplomas, títulos, honores, poderes, nombre y fama; se casan; engendran hijos; en suma, consiguen todo lo que imaginan que les daría felicidad. Pero no hallan descanso ni paz.

¿No está usted avergonzado de repetir el mismo proceso de comer, dormir y charlar una y otra vez? ¿No está realmente

hastiado de los objetos ilusorios creados por los malabarismos de *Maya*? ¿Encontró un solo amigo sincero en este universo? ¿Hay alguna diferencia entre un animal y el denominado ser humano dignificado, de alardeado intelecto, si diariamente no efectúa *Sadhanas* espirituales en procura de la realización del Yo? ¿Cuánto tiempo quiere usted seguir siendo esclavo de la pasión, de los *Indriyas*, de la mujer y del cuerpo? ¡Fuera con esos miserables seres viles que se regodean en la inmundicia y han olvidado su real naturaleza Atmica y sus fuerzas ocultas!

Las denominadas personas educadas son sólo refinadas amantes de la sensualidad. El goce sensual no es goce en absoluto. Los *Indriyas* le están engañando a cada momento. El goce mezclado con dolor, aflicción, temor, pecado y enfermedades no es goce en absoluto. La felicidad que depende de objetos perecederos no es felicidad. Si muere su esposa, usted llora. Si usted pierde dinero o bienes, se ahoga en la aflicción. ¿Cuánto tiempo quiere permanecer en ese estado abyecto y degradado? Quienes malgastan su preciosa vida comiendo, durmiendo y parloteando sin efectuar *Sadhanas* son solamente animales.

Usted ha olvidado su *Svarupa* real o su propósito de la vida a causa de *Avidya*, *Maya*, *Moha* y *Raga*. Es lanzado de aquí para allá, sin rumbo, por las dos corrientes de *Raga* y *Dvesha*. Está atrapado en el *Samsara-Chakra* a causa de su egoísmo, de sus *Vasanas*, *Trishnas* y pasiones de diversas clases.

Usted quiere una *Ananda Nitya* (eterna), *Nirupadhika* (independiente) y *Niratisaya* (infinita). Esto lo encontrará solamente cuando realice al Yo. Sólo entonces todas sus aflicciones y tribulaciones se disolverán. Usted tomó este cuerpo sólo para lograr este fin. *Din nika bite jate hain*: «Los días desaparecen rápidamente». El día vino y se fue. ¿También malgastará la noche?

«*Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya; Ayuhkshinam na janati tasmata jagrata jagrata*: Usted está

atado en este mundo por deseos, acciones y múltiples ansiedades. Por tanto, no sabe que su vida se está descomponiendo lentamente y es malgastada. En consecuencia, despierte, despierte».

Despierte ahora. Abra sus ojos. Aplíquese con diligencia al *Sadhana* espiritual. Jamás desperdicie siquiera un minuto. Muchos *Yogins* y *Jnanins*, Dattatreya, Patánjali, Cristo, Buddha, Gorakhnath, Matsyendranath, Ram Das y otros ya han recorrido el sendero espiritual y se han realizado a través del *Sadhana*. Siga sus enseñanzas e instrucciones sin reservas.

Valentía, Fuerza, Fortaleza, Sabiduría, Júbilo y Felicidad son su herencia Divina, su derecho de nacimiento. Consígalos todos a través del adecuado *Sadhana*. Simplemente será absurdo pensar que su Gurú hará el *Sadhana* por usted. Usted es su propio redentor. Los Gurús y los *Acharyas* le mostrarán el sendero espiritual, eliminarán sus dudas y perturbaciones, y le darán alguna inspiración. Usted tendrá que recorrer el Sendero Espiritual. Recuerde bien esta cuestión. Usted mismo tendrá que dar cada paso en el Sendero Espiritual. Por tanto, efectúe el real *Sadhana*. Libérese de la muerte y del nacimiento, y goce de la Felicidad Suprema.

### ¿QUE ES EL YOGA?

La palabra «Yoga» deriva de una raíz sánscrita, «Yuj», que significa «unir». En su sentido espiritual, es el proceso por el que los *Yogins* realizan la identidad del *Jivatma* y el *Paramatma*. Al alma humana se la pone en comunión consciente con Dios. El *Yoga* es la restricción de las modificaciones mentales. El *Yoga* es la inhibición de las funciones de la mente, la cual conduce a la permanencia del espíritu en su naturaleza real. La inhibición de estas funciones de la mente es mediante *Abhyasa* y *Vairagya* (*Yoga Sutras*).

El *Yoga* es la Ciencia que enseña el método de unir al

espíritu humano con Dios. El *Yoga* es la Ciencia Divina que desenreda al *Jiva* del mundo fenoménico de los objetos sensuales y lo vincula con la *Anansa Ananda* (la Felicidad Infinita), la *Parama Santi* (la Paz Suprema), la alegría de carácter *Akhanda* y la Fuerza que son atributos inherentes del Absoluto. El *Yoga* da *Mukti* a través del *Asamprajnata Samadhi* mediante la destrucción de todos los *Sankalpas* de todas las funciones mentales, precedentes. Ningún *Samadhi* es posible sin despertar a la *Kundalini*. Cuando el *Yogi* alcanza la etapa suprema, se queman todos sus *Karmas* y él logra liberarse del *Samsara-Chakra*.

### LA IMPORTANCIA DEL KUNDALINI YOGA

En el *Kundalini Yoga*, la *Shakti* creadora y sustentadora de todo el cuerpo está real y verdaderamente unida con el Señor Siva. El *Yogi* la azuza para que le presente a Su Señor. El despertar de la *Kundalini Shakti* y la unión de Esta con el Señor Siva concreta el estado de *Samadhi* (Unión Extática) y de *Anubhava* (experiencia) espiritual. Ella es la que da Conocimiento o *Jnana*, pues Ella Misma es Eso. La *Kundalini* Misma, cuando es despertada por los *Yogis*, logra para ellos el *Jnana* (la iluminación).

A la *Kundalini* se la puede despertar por diversos medios, y estos métodos diferentes reciben diferentes nombres; por ejemplo: *Raja Yoga*, *Hatha Yoga*, etc. Quien practica este *Kundalini Yoga* afirma que es superior a cualquier otro proceso y que el *Samadhi* logrado con él es más perfecto. Esta es la razón que alegan: en el *Dhyana Yoga*, el éxtasis tiene lugar mediante desapego del mundo y concentración mental que conduce a la variada operación mental (*Vritti*) del surgimiento de la consciencia sin el estorbo de las limitaciones de la mente.

El grado en el que se efectiviza esta develación de la

consciencia depende de la fuerza de la meditación, de la *Dhyana Shakti* del *Sadhaka* y de hasta dónde está desapegado del mundo. Por otra parte, la *Kundalini* —que es toda *Shakti* y, en consecuencia, es *Jnana Shakti*— confiere *Jnana* y *Mukti* cuando los *Yogins* la despiertan. En segundo lugar, en el *Kundalini Yoga* no hay meramente un *Samadhi* a través de la meditación sino que la fuerza central del *Jiva* lleva consigo las formas del cuerpo y de la mente. Se afirma que la unión, en ese sentido, es más completa que la establecida solamente a través de los métodos. Aunque en ambos casos se pierde la consciencia del cuerpo, en el *Kundalini Yoga* no sólo la mente sino también el cuerpo, en la medida en que es representado por su fuerza central, se une realmente con el Señor Siva en el *Sahasrara Chakra*. Esta unión (*Samadhi*) produce *Bhukti* (gozo) que el *Dhyana Yogi* no posee. Un *Kundalini Yogi* tiene *Bhukti* (gozo) y *Mukti* (liberación) en el sentido más pleno y literal. De allí que se afirme que este *Yoga* es el primero de todos los *Yogas*. Cuando los *Kriyas* yóguicos despiertan a la *Kundalini* dormida, ésta se abre paso, ascendentemente, a través de los distintos *Chakras* (*Shat-Chakra Bheda*). Los excita o estimula para que entren en actividad intensa. Durante su ascenso, se abre plenamente una capa tras otra de la mente. Desaparecerán todas las *Kleshas* (aflicciones y las tres clases de *Tapas*). El *Yogi* experimenta diversas visiones, energías, felicidad y conocimiento. Cuando llega al *Sahasrara Chakra*, en el cerebro, el *Yogi* obtiene el máximo conocimiento, Felicidad, fuerza y *Siddhis*. Llega al más alto peldaño de la escalera yóguica. Se aparta perfectamente del cuerpo y de la mente. Se libera en todos los aspectos. Es un *Yogi* plenamente desarrollado (*Purna Yogi*).

## LAS VIRTUDES IMPORTANTES DE UN SADHAKA

Cuando el cuerpo tiene minada toda su vitalidad no se pueden efectuar *Sadhanas* rigurosos. La juventud es el mejor período para el *Yoga Abhyasa*. Estas son las virtudes primeras y principalísimas de un *Sadhaka*: deberá existir vigor y vitalidad.

Es persona calificada para la práctica del *Yoga* la de mente calma y fe en las palabras de su *Gurú* y de los *Sastras*, la moderada en sus comidas y su sueño, y la intensamente ansiosa de liberarse de la rueda del *Samsara*.

«*Ahamkaram balam darpam kamam krodham parigraham; Vimuchya nirmamah santo brahmabhuyaya kalpate*»: «Tras desechar el egoísmo, la violencia, la arrogancia, el deseo, la ira y la codicia, desinteresado y pacífico, él es apto para ser ETERNO».

Los aficionados a los goces de los sentidos o los arrogantes y orgullosos, deshonestos, falaces, hipócritas, taimados y traicioneros, y los que faltan el respeto al *Gurú*, a los *Sadhus* y mayores, y se complacen en vanas disputas y acciones mundanas, jamás podrán obtener logros en las prácticas yóguicas.

Han de ser aniquiladas por completo *Kama*, *Krodha*, *Lobha*, *Moha*, *Mada* y todas las demás impurezas. No se puede ser puro y perfecto cuando se tienen tantas cualidades impuras.

Los *Sadhakas* han de desarrollar las siguientes cualidades virtuosas:

Rectitud, servicio al *Gurú*, a los enfermos y a los ancianos, *Ahimsa*, *Brahmacharya*, generosidad espontánea, *Titiksha*, *Sama Drishti*, *Samata*, espíritu de servicio, desinterés, tolerancia, *Mitahara*, humildad, honestidad y otras virtudes en grado enorme. Los aspirantes no se beneficiarán de modo alguno con la ausencia de estas virtudes aunque se esfuercen mucho en despertar a la *Kundalini* mediante ejercicios yóguicos.

Los aspirantes han de abrir sin reservas sus corazones

a su *Gurú*. Deben ser francos y sinceros. Han de renunciar a la agresividad, a la vehemencia *rajásica*, a la vanidad y la arrogancia, y han de cumplir las instrucciones de su maestro con *Sraddha* y *Prem*. La autojustificación constante es un hábito peligroso para un *Sadhaka*.

Se malgasta con demasiada charla, preocupación innecesaria y temor vano. Hay que renunciar totalmente a los chismes y las fanfarronadas. Un verdadero *Sadhaka* es hombre de pocas palabras, que va derecho al grano, y esto también en asuntos espirituales solamente. Los *Sadhakas* han de permanecer siempre solos. El *Mowna* es algo sumamente deseable. Es muy peligroso para el *Sadhaka* alternar con dueños de casa. La compañía de un dueño de casa es mucho más perjudicial que la compañía de una mujer. La mente tiene facultad imitativa.

### LA DIETA YOGUICA

El *Sadhaka* ha de observar perfecta disciplina. Debe ser afable, comedido, cortés, gentil, noble y bondadoso. Debe tener perseverancia, voluntad adamantina, paciencia de asno y *tenacidad como de sanguijuela* en el *Sadhana*. Debe controlarse perfectamente, ser puro y consagrarse al *Gurú*.

El glotón o el esclavo de sus sentidos con diversos hábitos malos, es inepto para el sendero espiritual.

«*Mitaharam vina yastu yogarambhanz tu karayet; Nanarogo bhavettasya kinchit yogo na soddhyati*». «Si uno emprende las prácticas yóguicas sin observar una dieta moderada, no puede obtener beneficio alguno y contrae diversas enfermedades» (*Gheranda Samhita*, V-16).

La comida ocupa lugar destacado en el *Yoga-Sadhana*. El aspirante ha de ser muy cuidadoso al seleccionar los alimentos de naturaleza *sáttvica*, especialmente al comenzar su período de *Sadhana*. Más tarde, cuando se alcanza el *Siddhi*, pueden eliminarse las restricciones dietéticas drásticas.

La pureza de la comida conduce a la pureza de la mente. La comida *sáttvica* ayuda a la meditación. La disciplina de la comida es muy necesaria para el *Sadhana* yóguico. Si se controla a la lengua, se controla a todos los demás *Indriyas*.

«*Ahara-suddhau sattva-suddhih, sattva-suddhau dhruva smritih; Smriti-labhe sarva-granthinam vipra-mokshah*»: «Con la pureza de la comida sobreviene la purificación de la naturaleza interior, con la purificación de la naturaleza se afirma la memoria, y al fortalecerse la memoria, sobreviene el aflojamiento de todas las ataduras, y de ese modo los sabios obtienen *Moksha*».

## LOS ALIMENTOS SÁTTVICOS

Daré una lista de alimentos sáttvicos para el *Sadhaka*.

Los alimentos *sáttvicos* de la dieta prescrita para los *Yoga Abhyasis* son los siguientes: leche, arroz rojo, cebada, trigo *Havirannam*, *Charu*, crema, queso, manteca, dal verde (*Mung dal*), *Badam* (almendras), *Misri* (azúcar candi), *Kismis* (resinas), *Kichidi*, *Pancha Shakha* hortalizas (*Sindil*, *Chakravarty*, *Ponnangani*, *Chirukirai* y *Vellaicharnai*), hortaliza *Lowki*, tallo de plátano, *Prawal*, *Bhindi*, granadas, naranjas dulces, uvas, manzanas, bananas, mangos, dátiles, miel, jengibre seco, pimienta negra, etc.

*Charu*: Hervir un litro de leche junto con un poco de arroz hervido, *ghi* y azúcar. Esta es una comida excelente para los *yogis*, y es para el día. Para la noche, bastará un litro de leche.

No hay que hervir la leche demasiado. Se la debe retirar del fuego tan pronto alcance su punto de ebullición. Si se la hierve demasiado, se destruyen los principios alimenticios y las vitaminas y se la inutiliza totalmente. Es un alimento ideal para los *Sadhakas*. La leche es un alimento perfecto por sí sola.

Una dieta basada en frutas ejerce una buena influencia

sobre el estado físico. Es una forma natural de dieta. Las frutas son muy energetizantes. Las frutas y la dieta ayudan a la concentración y facilitan la fijación mental. La cebada, el trigo, la leche y el *ghi* generan longevidad y acrecientan la energía y la fuerza. Son muy buenas bebidas los zumos de frutas y el agua en la que se disuelve azúcar candi. Puede comerse manteca mezclada con azúcar candi y almendras remojadas en agua. Esto refrescará al organismo.

### *LOS ALIMENTOS QUE ESTAN VEDADOS*

Hay que evitar por completo los alimentos agrios, calientes, picantes y amargos, la sal, la mostaza, la asafétida, los ajíes picantes, el tamarindo, la cuajada ácida, el *chutney*, las cosas aciduladas, los alimentos rancios, las frutas demasiado maduras o verdes, y otras comidas que no concuerden con el organismo.

El alimento rajásico distrae a la mente. Excita la pasión. Absténgase de la sal, Excita la pasión y la emoción. La abstención de la sal ayuda a controlar la lengua y, de ese modo, también a la mente, y a desarrollar la fuerza de voluntad. Las picaduras de serpientes y escorpiones no afectarán a quien haya renunciado a la sal. Las cebollas y el ajo son peores que la carne.

Lleve una vida natural. Coma alimentos sencillos, que sean agradables. Su menú ha de adecuarse a su estado físico. Usted es el mejor juez para escoger una dieta *sáttvica*.

El diestro en *Yoga* ha de abandonar los alimentos perjudiciales para su práctica. Durante el *Sadhana* intenso se prescribe leche (y también *ghi*).

Acabo de dar varios alimentos de naturaleza *sáttvica*. Eso no significa que usted los coma todos. Tendrá que escoger unos pocos que sean valiosos y adecuados para usted. La leche es el mejor alimento para los *Yogins*. Pero incluso una pequeña

cantidad de leche es perjudicial para algunos, y es posible que no se adapte a todos los organismos. Si una forma de dieta no es apropiada o usted está constipado, cambie de dieta y pruebe otros alimentos *sáttvicos*. Esto es *Yukti*.

Usted debe ser un maestro en cuanto a comida y bebida. No debe tener ansias desmedidas por comida alguna en particular. No debe ser esclavo de objeto particular alguno.

### **MITAHARA**

La comida pesada sólo induce estado *tamásico* y sueño. Hay un concepto erróneo generalizado en el sentido de que para ser fuerte y sano se necesita gran cantidad de comida. Mucho depende de la cantidad de asimilación y absorción. Por lo general, en la gran mayoría de los casos, la mayor parte de la comida se desecha sin digerir junto con la materia fecal. Llene su estómago hasta la mitad con comida sana. Un cuarto con agua pura. Deje el resto libre. Esto es *Mitahara*. *Mitahara* representa un papel vital en la conservación de una salud perfecta. Casi todas las enfermedades se deben a comidas irregulares, en exceso o insalubres. Es sumamente peligroso comer de todo a toda hora, como un mono. Un hombre así puede convertirse fácilmente en un *Rogi* (un enfermo); pero jamás podrá llegar a ser un *Yogi*. Oiga la enfática declaración del Señor Krishna: «Los logros en el *Yoga* no son para quien come demasiado, o demasiado poco, ni para quien duerme demasiado, o demasiado poco» (*Gita*, capítulo VI-16). Asimismo, en el *sloka* n° 18, del mismo capítulo, El dice: «El *Yoga* es destructor de la aflicción para quien es moderado en la comida y en el sueño, y en la vigilia».

El glotón no puede, desde el mismo comienzo, sujetarse a normas dietéticas y observar *Mitahara*. Esto lo debe practicar poco a poco. Que primero rebaje la doble cantidad de alimento que ingiere. Después, en lugar de las pesadas cenas

habituales, que coma frutas y beba leche solamente durante unos días. A su debido tiempo, podrá abstenerse por completo de las cenas y tratar de comer frutas y beber leche durante el día. Quienes realicen un *Sadhana* intenso deben beber solamente leche. Esta es un alimento perfecto por sí sola. Si es necesario, pueden comer algunas frutas fácilmente digeribles. Si el glotón se somete de repente a una dieta de frutas o leche, deseará comer a cada momento una cosa u otra. Eso es malo. Lo repito una vez más: es necesaria una práctica gradual.

No ayune mucho. Eso le producirá debilidad. Bastará un ayuno ocasional una vez por mes o cuando la pasión le perturbe mucho. Durante el ayuno usted ni siquiera debería pensar en los distintos alimentos. El pensar constantemente en la comida cuando usted está ayunando no le creará el resultado que desea. Evite la compañía durante su ayuno. Viva solo. Utilice su tiempo en el *Sadhana* yóguico. No ingiera comidas pesadas después de un ayuno. La leche o algún zumo de frutas son beneficiosos.

No haga mucha alharaca con su dieta. No necesita promocionar ante nadie si usted es capaz de someterse a una forma particular de dieta. La observancia de esos *Niyamas* es para su avance en el sendero espiritual y usted no se beneficiará espiritualmente publicitando su *Sadhana*. En la actualidad hay muchos que hacen de esto una profesión para ganar dinero y lucran realizando alguna *Asana*, *Pranayama* o sometiéndose a alguna dieta, como por ejemplo, comer solamente alimentos crudos, u hojas o raíces. Esos no pueden crecer espiritualmente. La meta de la vida es la realización del Yo. Los *Sadhakas* deben tener presente siempre esa meta y efectuar *Sadhana* con los métodos prescriptos.

## *EL LUGAR PARA EL YOGA SADHANA*

El *Sadhana* ha de efectuarse en un sitio aislado. Nadie debe interrumpir. Cuando usted viva en una casa, ha de reservar una habitación bien ventilada a los fines del *Sadhana*. No permita que nadie entre en esa habitación. Manténgala cerrada con llave. No permita que entren en esa habitación ni siquiera su esposa, sus hijos o sus amigos íntimos. Hay que conservarla pura y santa. Ha de estar libre de mosquitos, moscas y piojos, y absolutamente sin humedad. No tenga demasiadas cosas en la habitación. Le estarán distrayendo todo el tiempo. Tampoco han de molestarle los ruidos de los alrededores. La habitación no debe ser demasiado grande, pues los ojos empezarán a vagar.

Se necesitan sitios de clima fresco o templado para el *Yoga Abhyasa*, pues en un lugar caluroso usted se agotará fácilmente. Deberá elegir un lugar en el que pueda estar cómodamente todo el año en invierno, en verano y en la estación de las lluvias. Permanezca en un solo sitio a lo largo de todo el período del *Sadhana*. Elija un sitio bello y agradable en el que no haya bullicio: puede ser a orillas de un río, de un lago o del mar, en la cima de una colina, donde haya un lindo manantial y bosquesillos, y donde sea fácil conseguir leche y alimentos. Debe elegir un lugar en el que haya otros que practiquen el *Yoga*. Cuando vea que hay otros que se dedican a practicarlo, usted se consagrará diligentemente a sus propias prácticas. Cuando tenga dificultades podrá consultarlos. No vague de aquí para allá buscando un sitio en el que consiga todas las comodidades. Cuando afronte alguna dificultad no cambie de sitio a menudo. Deberá soportarlo. Todo sitio tiene algo a favor y algo en contra. Busque un sitio en el que usted tenga muchas ventajas y pocas desventajas.

Los lugares más adecuados son los que le diré ahora. Se adaptan admirablemente. El panorama es encantador y las

vibraciones espirituales son maravillosas e inspiradoras. Hay varias *Kutirs* (chozas) para vivir en procura de una *Abhyasa* verdadera, o usted podrá construir su propia choza. La leche y otros alimentos pueden conseguirse en todos los lugares de los villorrios vecinos. Es adecuado cualquier villorrio solitario a orillas del Ganges, del Narmanda, del Jamuna, del Godavari, del Krishna y del Kaveri. Le mencionaré algunos sitios importantes para meditar.

Valle de Kulu, Valle de Champa y Srinagar en Cachemira; Banrughí cerca de Tehri; Brahmavarta cerca de Kanpur; Joshi (Prayag) en Allahabad; Cuevas Canaras cerca de Bombay; Mussorie; Monte Abu; Naini Tal; Brindaván; Benarés; Puri; Uttara Brindaván (a 22 kilómetros de Almora); Hardwar, Rishikesh; Lakshman Jhula (5)\*, Bosque de Brahmmapuri (6)\*, Ram Guha en el Bosque de Brahmmapuri, Garuda Chatty (6)\*, Nilkant (12)\* Vasishta Guha (22)\*, Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Gangotri, Nasik y Colinas de Nandi, en Mysore.

Si usted construye una *Kutir* en un lugar muy poblado, la gente curiosa le molestará. Allí no tendrá vibraciones espirituales. También habrá muchas otras molestias. Asimismo, carecerá de protección si construye su *Kutir* en un bosque tupido. Los ladrones y los animales salvajes le molestarán. Surgirá la cuestión de los alimentos. Deberá estudiar bien todas estas cuestiones antes de elegir un sitio para su *Sadhana*. Si no puede ir a esos sitios, convierta una habitación solitaria en un bosque.

Su *Asana* (asiento) para las prácticas yóguicas no ha de ser demasiado alto ni demasiado bajo. Disponga un asiento de pasto *Kusha*, piel de tigre o piel de venado, y luego siéntese. Queme incienso en la habitación diariamente. En el período

---

\* Distancia en kilómetros desde Rishikesh.

inicial de su *Sadhana* usted deberá atender muy bien todo esto. Una vez que haya avanzado bastante en su práctica, entonces no necesitará hacer mucho hincapié en esas reglas.

### *EL TIEMPO*

En el *Gheranda Samhita* se expresa que las prácticas yóguicas no han de comenzar en invierno, verano ni estaciones de lluvias sino sólo en primavera y otoño. Esto depende de la temperatura del lugar en particular y de las fuerzas del individuo. Por lo general, las más apropiadas son las horas en las que hay frescura. En los lugares calurosos usted no ha de hacer prácticas durante el día. Las primeras horas de la mañana son adecuadas para las prácticas yóguicas. Ha de evitar por completo el *Yoga Abhyasa* en verano en los lugares en los que la temperatura es calurosa hasta en invierno. Si vive en lugares frescos como Kodaikanal, Uti, Cachemira, Badrinaraván, Gangotri, etc., puede hacer sus prácticas incluso durante el día.

Como se prescribió en las lecciones anteriores, usted no ha de hacer sus prácticas con el estómago cargado. Por lo general, las prácticas yóguicas han de hacerse solamente después de un baño. No es beneficioso un baño inmediatamente después de las prácticas. No ha de sentarse a efectuar sus prácticas yóguicas cuando su mente esté inquieta o cuando usted esté muy preocupado.

### *LA EDAD*

Las prácticas no han de ser demasiadas en los jóvenes de menos de dieciocho años, cuyos cuerpos son muy tiernos. Tienen un cuerpo muy tierno que no podrá soportar el esfuerzo de los ejercicios yóguicos. Además, la mente del joven vagabundea, está inquieta y además, en la juventud uno no puede concentrarse bien, mientras que los ejercicios yóguicos exigen

concentración intensa y profunda. En la ancianidad, cuando toda la vitalidad está minada por preocupaciones innecesarias, ansiedad, problemas y otros *Vyavaharas* mundanos, uno no puede efectuar práctica espiritual alguna. El *Yoga* exige plena vitalidad, energía, fuerza y fortaleza. Por tanto, el mejor período para el *Yoga Abhyasa* es de los 20 a los 40 años de edad. Quienes son fuertes y sanos pueden realizar prácticas yóguicas incluso después de los 50 años de edad.

### LA NECESIDAD DE UN GURÚ YÓGUICO

En la antigüedad, a los aspirantes se les exigía que vivieran con el *Gurú* durante una cantidad de años para que éste pudiera estudiar integralmente a sus alumnos. Es el *Gurú* quien tiene que estudiar y juzgar cuáles serán los alimentos durante la práctica, qué ha de practicarse y cómo, si los estudiantes están calificados para el sendero del *Yoga*, el temperamento de los aspirantes y otras cuestiones importantes. Es el *Gurú* quien ha de decidir si los aspirantes son del tipo *Uttama*, *Madhyama* o *Adhama*, y fijar distintas clases de ejercicios. El *Sadhana* difiere según la naturaleza, la capacidad y las virtudes de los aspirantes. Después de comprender la teoría del *Yoga*, usted tendrá que aprender la práctica con un *Gurú* yóguico experimentado. Mientras el mundo exista, habrá libros sobre *Yoga* y también habrá maestros. Usted los tendrá que buscar con *Sraddha*, fe, devoción y fervor. Podrá obtener del *Gurú* lecciones fáciles y practicarlas en su hogar en las etapas iniciales de la práctica. Una vez que avance un poco, tendrá que permanecer con el *Gurú* para los ejercicios avanzados y difíciles. El contacto personal con el *Gurú* tiene múltiples ventajas. Usted se beneficiará muchísimo con el aura magnética espiritual de su *Gurú*. Usted no necesita estar al lado de éste para practicar el *Bhakti Yoga* y la *Vedanta*. Después que aprenda con un *Gurú* los *Srutis* durante un

tiempo, tendrá que reflexionar y meditar solo, totalmente aislado, mientras que en el *Kundalini Yoga* tendrá que romper los *Granthis* y llevar a la *Kundalini* de un *Chakra* al otro. Todos estos son procedimientos difíciles. Es necesaria la ayuda de un *Gurú* para el método de unir el *Apana* y el *Prana* y mandarlo por el *Sushumna*, y romper los *Granthis*. Tendrá que sentarse a los pies del *Gurú* durante un tiempo bastante largo. Tendrá que entender totalmente dónde están ubicados los *Nadis* y los *Chakras*, y la técnica pormenorizada de los diversos *Kriyas* yóguicos.

Descubra ante su *Gurú* los secretos de su corazón, y cuanto más lo haga, mayor será la simpatía y ayuda que obtendrá de su *Gurú*. Esta simpatía significa que le llegará a usted más fuerza en su lucha contra el pecado y la tentación.

«Aprende esto mediante discipulado, investigación y servicio. Los sabios, los videntes de la Esencia de las cosas te instruirán en la sabiduría.» (*Gita*)

Algunos efectúan independientemente la meditación durante algunos años. Después sienten realmente la necesidad de un *Gurú*. Tropicizan con algunos obstáculos en el camino. No saben cómo avanzar más adelante y eludir estos estorbos o tropiezos. Entonces empiezan a buscar un maestro. El forastero de una gran ciudad halla difícil regresar al sitio en el que vive, en una pequeña avenida, aunque haya hecho ese recorrido una docena de veces. Cuando surgen dificultades hasta en el caso de hallar el camino a través de calles y avenidas, ¡cuánto más difícil ha de ser en el sendero de la espiritualidad cuando uno camina solo, con los ojos cerrados!

El aspirante se encuentra con obstáculos o estorbos, peligros, asechanzas y trampas en el sendero espiritual. También puede cometer errores en el *Sadhana*. Es muy necesario que le guíe un *Gurú* que ya haya recorrido el sendero y que haya llegado a la meta.

## ¿QUIÉN ES EL GURÚ?

Es *Gurú* quien tiene una plena Autoiluminación y quita el velo de la ignorancia, existe en los *Jivas* engañados. *Gurú*, Verdad, Brahman, Ishvara, Atman, Dios y *Om* son todos uno solo. La cantidad de almas realizadas puede ser menor en este *Kali Yuga*, comparadas con el *Satya Yuga*, pero están siempre presentes para ayudar a los aspirantes. Están buscando siempre a los *Adhikarins* adecuados.

El *Gurú* es Brahman Mismo. El *Gurú* es Ishvara Mismo. El *Gurú* es Dios. Una palabra de él es una palabra de Dios. Él no necesita enseñar nada. Incluso su mera presencia o compañía es elevadora, inspiradora y estimuladora del alma. Su misma compañía es autoiluminación. Vivir en su compañía es educación espiritual. Lo que sale de sus labios es todo el *Veda* o verdad evangélica. Su misma vida es una encarnación de los *Vedas*. El *Gurú* es su guía o preceptor espiritual, padre verdadero, madre, hermano, pariente y amigo íntimo verdaderos. Él es una encarnación de la misericordia y del amor. Su tierna sonrisa irradia luz, felicidad, alegría, conocimiento y paz. Él es una bendición para la humanidad sufriente. Cuanto él habla es enseñanza *upanishádica*. Conoce el sendero espiritual. Conoce las trampas y asechanzas del camino. Él previene a los aspirantes. Elimina los obstáculos del sendero. Brinda fuerza espiritual a los estudiantes. Derrama su gracia sobre sus cabezas. Él lleva el *Prarabdha* de ellos incluso sobre su cabeza. Él es el océano de la misericordia. Todas las agonías, aflicciones, tribulaciones, corrupciones mundanas, etc. desaparecen en su presencia.

Él es quien transmuta el pequeño estado de *Jiva* en el gran estado de Brahman. Él es quien examina los *Samskaras* viejos, erróneos y viciosos de los aspirantes y los despierta para que alcancen el conocimiento del Yo. Él es quien eleva a los *Jivas* del cenagal del cuerpo y del *Samsara*, quita el velo de

*Avidya*, todas las dudas, todo *Moha* y temor, despierta a la *Kundalini* y abre el ojo interno de la intuición.

El *Gurú* no debe ser solamente un *Brahma-Shrotri* sino también un *Brahma-Nishtha*. El mero estudio libresco no puede hacer que uno sea *Gurú*. Quien estudió los *Vedas* y tiene conocimiento directo del *Atman* mediante *Anubhava* es el único a quien se puede considerar *Gurú*. Si usted puede hallar paz en presencia de un *Mahatma*, y si la presencia de éste elimina sus dudas, puede considerarlo como su *Gurú*.

Un *Gurú* puede despertar a la *Kundalini* de un aspirante a través de la vista, del tacto, de la palabra o del mero *Sankalpa* (pensamiento). El *Gurú* puede transmitir espiritualidad al estudiante, así como uno le da una naranja a otro. Cuando el *Gurú* da *Mantra* a sus discípulos, lo da con su propia fuerza y *Bhava sáttvico*.

El *Gurú* pone a prueba a los estudiantes de diversos modos. Algunos estudiantes lo entienden mal y pierden su fe en él. De allí que no se beneficien. Quienes soportan audazmente las pruebas, salen finalmente triunfantes. Los exámenes periódicos en la Universidad *Adhyátmica* de los Sabios son realmente rigurosísimos. En la antigüedad las pruebas eran severísimas. En una ocasión, Gorakhnath le pidió a algunos estudiantes suyos que treparan a un alto árbol y se arrojaran de cabeza sobre un agudísimo Tridente (*Trishul*). Muchos estudiantes sin fe ni se movieron. Pero un fiel estudiante trepó de inmediato por el árbol con la velocidad de un relámpago y se arrojó desde arriba. La mano invisible de Gorakhnath le protegió. Tuvo una inmediata realización del Yo. No tenía *Deha-adhyasa* (apego a su cuerpo). Los otros estudiantes sin fe tenían *Moha* y *Ajnana* fuertes.

Muchísimas son las personas que debaten y discuten mucho sobre la cuestión de si un *Gurú* es necesario. Algunas afirman con fuerza y vehemencia que no se necesita para nada un preceptor para la realización del Yo y el avance espiritual,

y que uno puede avanzar espiritualmente y autoiluminarse sólo mediante los propios esfuerzos. Citan diversos pasajes de las escrituras y aportan argumentos y razonamientos en apoyo de aquéllos. Otros aseveran audazmente, con gran énfasis y fuerza, que no hay avance espiritual posible para un hombre, por inteligente que éste sea, por más arduamente que lo intente y luche en el sendero espiritual, a menos que cuente con la bondadosa gracia y la guía directa de un preceptor espiritual.

Abra ahora los ojos y observe con cuidado lo que sucede en este mundo en todos los quehaceres de la vida. Hasta un cocinero necesita un maestro. Trabaja bajo las órdenes de un cocinero superior durante unos años. Le obedece sin reservas. Complace a su maestro de todos los modos posibles. Aprende todas las técnicas culinarias. Obtiene conocimiento por la gracia de su cocinero superior, su maestro. Un abogado joven necesita la ayuda y la guía de un abogado mayor. Los estudiantes de matemática y medicina necesitan la ayuda y la guía de un profesor. Un estudiante de ciencias, música y astronomía necesita la guía de un científico, un músico y un astrónomo. Cuando eso es lo que sucede con el conocimiento corriente y secular, entonces, ¿qué podríamos decir del sendero espiritual interior, en el que el estudiante tiene que caminar solo, con los ojos cerrados? Cuando usted se halla en una selva espesa, tropieza con diversas sendas cruzadas. Está en un dilema. Necesita un guía que aquí le dirija por la senda correcta. Está universalmente admitido que se necesita un maestro eficiente en todas las ramas del conocimiento en este plano físico y que la cultura y la evolución física, mental y moral sólo pueden tenerse con la ayuda y la guía de un maestro capaz. Esta es una ley universal inexorable de la naturaleza. Amigo, ¿por qué negar entonces la aplicación de esta ley universalmente aceptada en el reino de la espiritualidad?

El conocimiento espiritual es cuestión de *Gurupa-rampara*.

Lo transmite un *Gurú* a su discípulo. Estudie el *Brihadaranyaka Upanishad*. Adquirirá un vasto conocimiento. Gaudapadacharya brindó conocimiento del Yo a su discípulo Govindacharya; Govindacharya a su discípulo Sankaracharya; Sankaracharya a su discípulo Gorakhnath; Gorakhnath a Nivrittinath; y Nivrittinath a Jnanadev. Totapuri brindó conocimiento a Ramakrishna; y Ramakrishna a Vivekananda. Fue la doctora Annie Besant la que moldeó la carrera de Sri Krishnamurti. Fue Ashtavakra quien moldeó la vida de Raja Janaka. Fue Gorakhnath quien modeló el destino espiritual de Raja Bhartrihari. Fue el Señor Krishna quien hizo que Arjuna y Uddhava se establecieran en el sendero espiritual, cuando sus mentes estaban trastornadas.

El estudiante y el maestro han de vivir juntos, como un padre y su fiel hijo, o como un esposo y su esposa, con extremada sinceridad y devoción. El aspirante ha de tener una actitud anhelosa y receptiva para embeberse de las enseñanzas del maestro. Sólo entonces el aspirante se beneficiará espiritualmente; de lo contrario, no existe la mínima esperanza de vida espiritual en el aspirante, ni de una completa regeneración de su vieja naturaleza *asúrica*.

Es una gran lástima que el actual sistema educativo de la India no sea favorable al crecimiento espiritual de los *Sadhakas*. Las mentes de los estudiantes están saturadas de veneno materialista. Los aspirantes de la actualidad no tienen idea alguna sobre la verdadera relación de *Gurú* y discípulo. No se parece a la relación de un estudiante y un maestro o profesor en las escuelas y colegios. La relación espiritual es enteramente diferente. Implica dedicación. Es muy sagrada. Es puramente divina. Vea las páginas de los *Upanishads*. En la antigüedad, los *Brahmacharins* solían acercarse a sus maestros con profunda humildad, sinceridad y *Bhava*.

## LA FUERZA ESPIRITUAL

Así como usted puede darle a un hombre una naranja y recibirla de vuelta, de igual modo la fuerza espiritual puede transmitirse a otro y recibirse también de vuelta. Este método de transmisión de la fuerza espiritual se denomina «*Shakti Sanchara*».

Las aves conservan sus huevos bajo sus alas. Los empollan mediante calor. Los peces ponen sus huevos y los miran, y aquéllos se incuban. La tortuga pone sus huevos y piensa en ellos, y se incuban. La fuerza espiritual es transmitida por el *Gurú* al discípulo mediante contacto (*Sparsha*) como las aves, la vista (*Darshana*) como los peces, y el pensamiento o la voluntad (*Sankalpa*) como la tortuga.

El transmisor, el *Yogi-Gurú*, entra a veces en el cuerpo astral del estudiante y eleva su mente mediante su fuerza. El *Yogi* (el operador) hace que el sujeto (el *Chela*) se siente frente a él y le pide que cierre los ojos y entonces transmite su fuerza espiritual. El sujeto siente realmente que la fuerza espiritual pasa desde el *Muladhara Chakra* y asciende hasta el cuello y la coronilla.

El discípulo realiza él solo diversos *Kriyas Hathayóguicos*, *Asanas*, *Pranayamas*, *Bandhas*, *Mudras*, etc. El estudiante no debe refrenar su *iccha-Shakti*. Debe actuar de acuerdo con la *Prerana* interior (el acicate o estímulo interior). La mente está sumamente elevada. En el momento en el que el aspirante cierra los ojos, la meditación llega sola. Mediante *Sakti Sanchara*, la *Kundalini* despierta por la gracia del *Gurú* en el discípulo. *Sakti Sanchara* sobreviene a través de *Parampara*. Es una ciencia mística oculta. La transmite el *Gurú* al discípulo.

El discípulo no debe descansar satisfecho con la fuerza que el *Gurú* le transmite. Tendrá que lidiar arduamente en el *Sadhana* para obtener más perfección y logros.

*Sakti Sanchara* es de dos clases, a saber: inferior y superior. El inferior es *Jada Kriya* solamente en el que uno efectúa automáticamente *Asanas, Bandhas* y *Mudras* sin instrucción alguna cuando el *Gurú* imparte la fuerza al estudiante. El estudiante tendrá que asumir *Sravana, Manana* y *Nididhyasana* para perfeccionarse. No puede depender solamente del *Kriya*. Este *Kriya* es sólo un auxiliar. Da un impulso al *Sadhaka*. Un *Yogi* plenamente desarrollado posee la clase superior de *Sakti-Sanchara*.

El Señor Jesús, por contacto, transmitía su fuerza espiritual a algunos de sus discípulos (el Contacto del Maestro). Samartha Ram Das tocó a una prostituta. Esta entró en *Samadhi*. Sri Ramakrishna Paramahansa tocó al *Swami Vivekananda*, y éste tuvo experiencias superconscientes. Luchó arduamente durante siete años más, incluso después de aquel contacto, para alcanzar la perfección. El señor Krishna tocó los ojos ciegos de Vilwamangal (Sur Das), y se abrió el ojo interno de éste. Tuvo *Bhava Samadhi*. El Señor Gouranga, mediante su contacto, produjo embriaguez divina en muchas personas y las convirtió. Hasta los ateos bailaban extasiados por las calles ante su contacto entonando cánticos de Hari. ¡Gloria, gloria a esos excelsos *Gurúes* yóguicos!



## *Kundalini Yoga. Teoría.*

---

### LOS YOGA NADIS

Los *Nadis* son los tubos astrales compuestos por materia astral, que transportan las corrientes psíquicas. El término sánscrito «*Nadi*» deriva de la raíz «*Nad*» que significa «movimiento». Es a través de estos *Nadis* (pasajes *Sukshma*, sutiles) que se mueve o fluye la fuerza vital o corriente *Pránica*. Puesto que están compuestos por materia sutil, los ojos físicos desnudos no pueden verlos y, en el plano físico, no se los puede someter a experimentos de laboratorio. Estos *Yoga Nadis* no son los nervios, arterias y venas corrientes que se conocen en la *Vaidya Shastra* (la anatomía y la fisiología). Los *Yoga Nadis* difieren totalmente de aquéllos.

El cuerpo está lleno de innumerables *Nadis*; no se los puede contar. Distintos autores expresan de diferentes modos la cantidad de *Nadis*, o sea, desde 72.000 a 350.000. Cuando prestamos atención a la estructura interna del cuerpo quedamos pasmados y admirados, porque el arquitecto es el Señor Divino quien es secundado por diestros ingenieros y albañiles: *Maya Prakriti*, *Viswa Karma*, etc.

Los *Nadis* representan un papel vital en este *Yoga*. Cuando la *Kundalini* es despertada, atravesará el *Sushumna Nadi* y esto sólo es posible cuando los *Nadis* son puros. En consecuencia, el primer paso en el *Kundalini Yoga* es la purificación

de los *Nadis*. Es absolutamente esencial un minucioso conocimiento de los *Nadis* y los *Chakras*, y hay que estudiar cabalmente sus ubicaciones, funciones, naturaleza, etc.

Las líneas sutiles, los *Yoga Nadis*, tienen influencia sobre el cuerpo físico. Todos los *Pranas*, *Nadis* y *Chakras* sutiles (*Sukshma*) tienen una manifestación y actividad densas en el cuerpo físico. Los nervios y plexos densos tienen estrecha relación con los nervios y plexos sutiles. Hay que comprender bien esta cuestión. Puesto que los centros físicos tienen estrecha relación con los centros astrales, las vibraciones producidas en los centros físicos por los métodos prescritos, tienen los efectos deseados en los centros astrales.

Siempre que existe una interconexión de diversos nervios, arterias y venas, a ese centro se lo llama «Plexo». Los plexos físicos materiales conocidos por el *Vaidya Shastra* son éstos: pampiniforme, cervical, braquial, coccígeo, lumbar, sacro, cardíaco, esofágico, hepático, faríngeo, pulmonar, lingual, prostático, etc. De modo parecido, existen los plexos o centros de las fuerzas vitales en los *Sukshma Nadis*. Se los conoce como «*Padmas*» (Lotos) o *Chakras*. En otra parte damos minuciosas instrucciones sobre todos estos centros.

Todos los *Nadis* surgen de la *Kanda*. Esta está en la intersección en la que el *Sushumna Nadi* se conecta con el *Muladhara Chakra*. Algunos dicen que esta *Kanda* está a unos 30 centímetros encima del ano. De los innumerables *Nadis* se dice que son importantes catorce. Son éstos:

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. <i>Sushumna</i>   | 8. <i>Pusha</i>        |
| 2. <i>Ida</i>        | 9. <i>Sankhini</i>     |
| 3. <i>Pingala</i>    | 10. <i>Payaswini</i>   |
| 4. <i>Gandhari</i>   | 11. <i>Varuni</i>      |
| 5. <i>Hastajihva</i> | 12. <i>Alambusha</i>   |
| 6. <i>Kuhu</i>       | 13. <i>Vishvodhara</i> |
| 7. <i>Saraswati</i>  | 14. <i>Yasasvini</i>   |

Asimismo, *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* son los más importantes de los catorce *Nadis* antedichos, y el que los antecede a todos es *Sushumna*. Es el supremo y el más buscado por los *Yogins*. Los demás *Nadis* están subordinados a él. En las páginas siguientes damos minuciosas instrucciones sobre cada *Nadi* y sus funciones y el método para despertar a la *Kundalini* y hacerla pasar de ún *Chakra* al otro.

### LA COLUMNA VERTEBRAL

Antes de proceder a estudiar los *Nadis* y los *Chakras*, usted tendrá que saber algo acerca de la Columna Vertebral, pues todos los *Chakras* están conectados con ella.

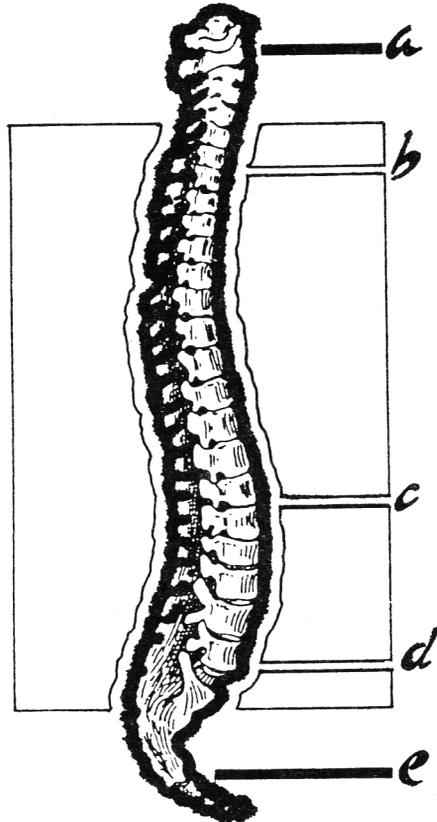
A la Columna Vertebral se la conoce como *Meru Danda*. Es el eje del cuerpo, así como el Monte Meru es el eje de la tierra. De allí que a la columna vertebral se la llame *Meru*. A la columna vertebral también se la conoce como espina dorsal o espinazo. El hombre es un microcosmos (*Pinda-Kshudra-Brahmanda*). También existen en el cuerpo todas las cosas que se ven en el universo: montañas, ríos, *Bhutas*, etc. Todos los *Tattvas* y *Lokas* (mundos) están dentro del cuerpo.

Al cuerpo se lo puede dividir en tres partes principales: la cabeza, el tronco y las extremidades, y el centro del cuerpo está entre la cabeza y las piernas. La columna vertebral se extiende desde la primera vértebra, el hueso atlas, hasta la terminación del tronco.

La columna vertebral está formada por una serie de 33 huesos llamados vértebras; según la posición que éstas ocupen, se divide en cinco regiones:

1. Región cervical (cuello), 7 vértebras;
2. Región dorsal (espalda), 12 vértebras;
3. Región lumbar (cintura), 5 vértebras;
4. Región sacra (nalgas, sacro o glúteo), 5 vértebras y
5. Región coccígea (vértebras imperfectas del cóccix), 4 vértebras.

## COLUMNA VERTEBRAL



**A:** Hueso atlas. **A a B:** Región cervical; **B a C:** Región dorsal; **D a E:** Región sacra.  
**E:** hasta el final, región coccígea.

Los huesos vertebrales están apilados uno sobre el otro, de manera que forman una columna para sostén del cráneo y del tronco. Todos están conectados por apéndices espinosos, transversales y articulares, y por materia blanda fibrocartilaginosa entre los huesos. Los arcos de las vértebras forman un cilindro hueco, o una cobertura ósea, o un pasaje para la médula espinal. El tamaño de las vértebras difiere de una a otra. Por ejemplo, el tamaño de las vértebras de la región cervical es más pequeño que el de la región dorsal, pero los arcos son más grandes. Las vértebras lumbares son las más anchas y más grandes. Toda la columna vertebral no se parece a una vara rígida sino que tiene curvaturas que le dan una acción elástica. Todos los demás huesos del cuerpo están conectados con esta columna vertebral.

Entre cada par de vértebras hay aberturas a través de las cuales los nervios espinales pasan de la médula espinal hacia las distintas porciones y órganos del cuerpo. Las cinco regiones de la columna vertebral corresponden a las regiones de los cinco *Chakras*: *Muladhara*, *Svathishthana*, *Manipura*, *Anahata* y *Vishuddha*. El *Sushumna Nadi* atraviesa la cavidad cilíndrica hueca de la columna vertebral, *Ida* está a la izquierda y *Pingala* a la derecha de la columna vertebral.

### **EL SUKSHMA SARIRA**

El cuerpo físico está modelado de acuerdo con la naturaleza del cuerpo astral. El cuerpo físico es algo parecido al agua, a la forma *Sthula*. Cuando el agua se calienta, el vapor corresponde al cuerpo astral. El cuerpo denso no puede hacer nada sin el cuerpo astral. Cada centro denso del cuerpo tiene su centro astral. Un claro conocimiento del cuerpo denso es de suma importancia, pues este *Yoga* se ocupa del centro del cuerpo astral. Por tanto, en los capítulos siguientes usted hallará una breve descripción de los centros del cuerpo denso y sus centros

correspondientes en el *Sukshma Sarira*. También encontrará las descripciones de los centros astrales y sus funciones conexas en el cuerpo físico.

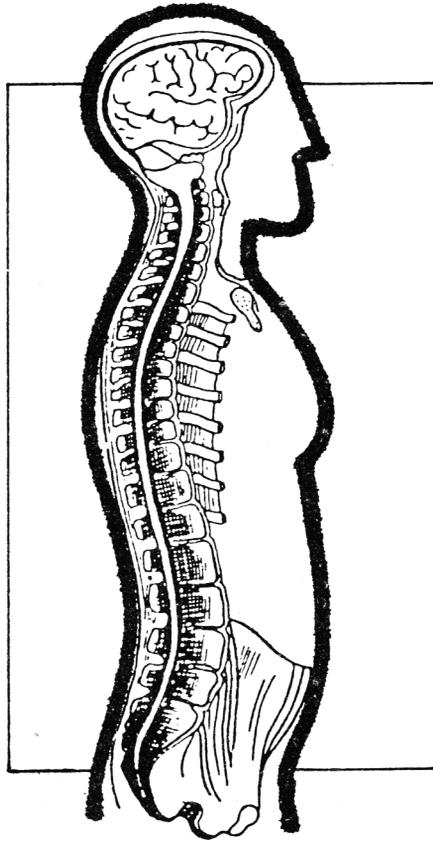
### LA KANDA

La *Kanda* está situada entre el ano y la base del órgano genital. Es de forma parecida a un huevo, y está cubierta por membranas. Está exactamente encima del *Muladhara Chakra*. Todos los *Nadis* del cuerpo surgen de este *Kanda*. Se halla en la intersección en la que el *Sushumna* se conecta con el *Muladhara Chakra*. Los cuatro pétalos del *Muladhara Chakra* están sobre los laterales de esta *Kanda*, y a la intersección se la llama *Granthi-Sthana*, sitio éste en el que es fortísima la influencia de *Maya*. En algunos *Upanishads* se hallará que la *Kanda* está a unos nueve dedos encima de los genitales.

La *Kanda* es el centro del cuerpo astral desde el que los *Yoga Nadis*, que son canales sutiles, surgen y transportan el *Sukshma Prana* (la energía vital) a las distintas partes del cuerpo. En correspondencia con este centro se halla la «*cauda equina*» del cuerpo físico denso. La médula espinal que se extiende desde el cerebro hasta la terminación de la columna vertebral se afina hasta convertirse en un hilo sedoso delgado. Antes de terminar emite innumerables fibras, que se apiñan en un manojo de nervios. Este manojo de nervios es la «*cauda equina*» del cuerpo denso. La *Kanda* es el centro astral de la «*cauda equina*».

### LA MÉDULA ESPINAL

El sistema nervioso central consiste en el cerebro y la médula espinal, el centro cerebro-espinal o eje. La continuación de la médula oblonga u oblongada, o el bulbo, es un medio



**Médula espinal**

conector entre el cerebro y la médula espinal. El centro de la médula oblonga está estrechamente conectado con las funciones involuntarias de la respiración y la deglución. La médula espinal se extiende desde la parte superior del canal espinal hasta la segunda vértebra de la región coccígea, en la que se afina hasta convertirse en un hilo delgado sedoso, llamado *Filum terminale*.

La médula espinal es una columna de materia cerebral de colores gris muy suave, y blanco. La materia blanca está ubicada a los lados de la materia gris. La materia blanca corresponde a los nervios de la médula, mientras que la materia gris es la perteneciente a las células nerviosas y las fibras. Esto no se ajusta apretadamente en el canal espinal sino que está suspendido o como si se dejase caer, por así decirlo, dentro del canal espinal, precisamente como el cerebro está en la cavidad craneana. Se nutre a través de las membranas. La médula espinal y el cerebro flotan en el líquido cerebro-espinal. Por tanto, el líquido impide que se los lesione. Además, la médula espinal es protegida por una cobertura de tejido graso. Se divide en dos mitades simétricas por una fisura anterior y posterior. En el centro hay un canal minúsculo, llamado canal central. El *Brahmanadi* corre a lo largo de este canal desde el *Muladhara* hasta el *Sahasrara Chakra*. Cuando la *Kundalini* despierta, atraviesa este *Nadi* rumbo al *Brahmarandhra*.

La médula espinal no está dividida ni separada del cerebro. Es continua con el cerebro. Todos los nervios craneanos y espinales están conectados con esta médula. Cada nervio del cuerpo está conectado con ésta. Esta médula espinal controla los órganos genitales, de la micción, de la digestión, de la circulación sanguínea y de la respiración. La médula espinal se abre dentro del cuarto ventrículo del cerebro en la médula oblonga u oblongada. Desde el cuarto ventrículo corre a lo largo del tercero, luego pasa al quinto ventrículo del cerebro y, finalmente, llega a la coronilla, al *Sahasrara Chakra*.

## EL SUSHUMNA NADI

Cuando estudiamos la construcción, la ubicación y la función de la médula espinal y del *Sushumna Nadi*, podemos decir fácilmente que los *Yogins* de la antigüedad llamaban *Sushumna Nadi* a la médula espinal. La anatomía occidental trata sobre la forma densa y las funciones de la médula espinal, mientras que los *Yogins* de la antigüedad se ocupaban totalmente de la naturaleza sutil (*Sukshma*). Ahora, en el *Kundalini Yoga*, debemos tener un conocimiento cabal de este *Nadi*.

El *Sushumna* se extiende desde el *Muladhara Chakra* (la segunda vértebra de la región coccígea) hasta el *Brahmarandhra*. La anatomía occidental admite que existe un canal central en la médula espinal, llamado *Canalis Centralis* y que la médula está constituida por materia cerebral gris y blanca. La médula espinal se halla suspendida en el hueco de la columna vertebral. Del mismo modo, el *Sushumna* está suspendido dentro del canal espinal y tiene secciones sutiles. Es de color rojo como el *Agni* (fuego).

Dentro de este *Sushumna* hay un *Nadi* llamado *Vajra* que es reluciente como *Surya* (el sol) con cualidades *rajá-sicas*. Asimismo, dentro de este *Vajra Nadi* existe otro *Nadi*, llamado *Chitra*. Es de naturaleza *sáttvica* y de color pálido. Las cualidades de *Agni*, *Surya* y *Chandra* (el fuego, el sol y la luna) son los tres aspectos de *Sabda Brahman*. Aquí, dentro de este *Chitra*, hay un canal muy fino y diminuto (que se conoce como *Canalis Centralis*). Este canal se conoce como *Brahmanadi* a través del cual la *Kundalini*, cuando despierta, pasa del *Muladhara* al *Sahasrara Chakra*. En este centro existen los seis *Chakras* (lotos; a saber: *Muladhara*, *Svadhishthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Ajna*).

La extremidad inferior del *Chitra Nadi* se llama *Brahmadvara*, la puerta de Brahman, pues la *Kundalini* tiene que

atravesar esta puerta para llegar al *Brahmarandhra*. Esto corresponde a *Haridwar* que es la puerta de *Hari* de *Badrinarayan* en el macrocosmos (plano físico). El *Chitra* termina en el cerebelo.

En un sentido general, al *Sushumna Nadi* (médula espinal densa) se lo llama *Brahma Nadi* porque el *Brahma Nadi* está dentro del *Sushumna*. Además, el canal existente dentro del *Chitra* se llama también *Sushumna*, porque el canal está dentro del *Sushumna*, y los *Nadis Ida* y *Pingala* están del lado izquierdo y derecho, respectivamente.

*Chitra* es, entre los *Yogins*, el supremo y más amado. Se parece al fino filamento del loto. Refulge con sus cinco colores. Está en el centro del *Sushumna*. Es el más vital del cuerpo. Se lo llama el Camino Celestial. Es el que da la Inmortalidad. Mediante la contemplación de los *Chakras* que existen en este *Nadi*, el *Yogi* destruye todos los pecados y alcanza la Felicidad Suprema. Es el que da *Moksha*.

Cuando la respiración corre a través del *Sushumna*, la mente se afirma. Esta afirmación mental se denomina «*Unmani Avastha*», el estado supremo del Yoga. Si usted se pone a meditar cuando el *Sushumna* está en actividad, tendrá una meditación maravillosa. Cuando los *Nadis* están llenos de impurezas, la respiración no puede introducirse en el *Nadi* medio. Por eso hay que practicar *Pranayama* para purificar a los *Nadis*.

### EL SISTEMA PARASIMPÁTICO Y EL SISTEMA SIMPÁTICO

A cada lado de la médula espinal corren los nervios simpático y parasimpático, que constituyen una doble cadena de ganglios. «Ganglios» significa un conjunto de células nerviosas. Estas constituyen el sistema autónomo que suministra nervios a los órganos involuntarios, como el corazón, los pulmones,

los intestinos, los riñones, el hígado, etc., y los controla. El nervio vago, que representa un papel vital en la economía humana, proviene de este sistema simpático. El sistema simpático estimula o acelera. El sistema parasimpático retarda o inhibe. Hay nervios que dilatan o expanden las arterias, las cuales transportan sangre pura y oxigenada para nutrir los tejidos, los órganos y las células de distintas partes del cuerpo. Se los llama *vasodilatadores*. Las cadenas simpáticas derecha e izquierda están conectadas mediante filamentos. Estos cruzan del lado derecho al izquierdo y viceversa, pero no se conocen los sitios exactos en los que se cruzan, aunque algunos intentaron hallarlos. M'Kendrick y Snodgrass, en su *Fisiología de los Sentidos*, escriben: «No se sabe dónde se cruzan las fibras sensorias de un lado al otro... En algunas partes de la médula espinal las fibras sensorias se cruzan de derecha a izquierda y viceversa».

### **LOS NADIS IDA Y PINGALA**

Los *Nadis Ida* y *Pingala* no son las cadenas simpáticas densas. Ellos son los *Nadis* sutiles que transportan el *Sukshma Prana*. En el cuerpo físico, corresponden, tentativamente, a las cadenas simpáticas derecha e izquierda.

*Ida* parte del testículo derecho, y *Pingala* del testículo izquierdo. Se encuentran con el *Sushumna Nadi* en el *Muladhara Chakra* y allí forman un nudo. Esta intersección de tres *Nadis* en el *Muladhara Chakra* se conoce como *Mukta Triveni*. *Ganges*, *Yamuna* y *Saraswati* moran en los *Nadis Pingala*, *Ida* y *Sushumna*, respectivamente. A este sitio de encuentro se lo llama *Brahma Granthi*. Asimismo, aquéllos se encuentran en el *Anahata* y el *Ajna Chakra*. En el macrocosmos, también tenemos un *Triveni* en *Prayaga*, donde se encuentran los tres ríos *Ganges*, *Yamuna* y *Saraswati*.

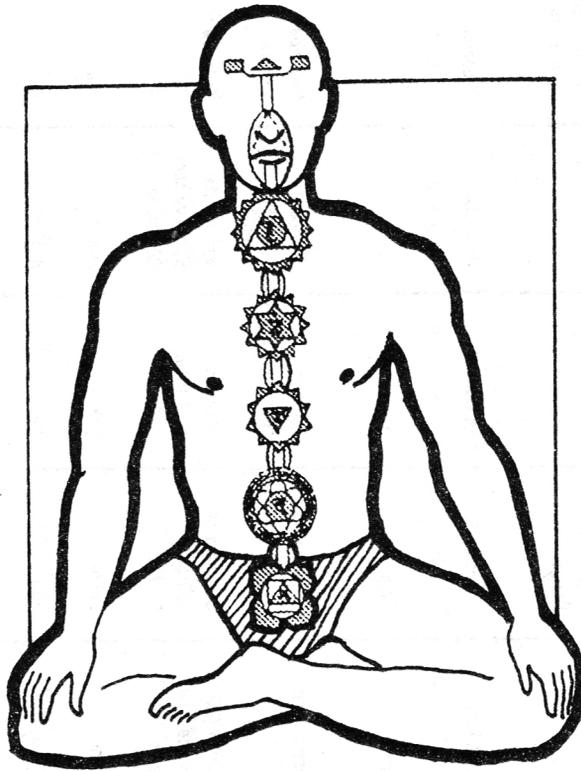
*Ida* corre a través de la fosa nasal izquierda, y *Pingala* a través de la fosa nasal derecha. A *Ida* se lo llama también

## CUADRO SINÓPTICO DE LOS SHAT CHAKRAS

Chakras Padmas o Lotos del Cuerpo Astral	Muladhara O Adhara	Swadishthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Correspondientes a los plexos nerviosos del cuerpo físico	Plexo sacrococcigeo (sacro)	Plexo prostático	Plexo solar	Plexo cardiaco	Plexo laríngeo (faríngeo)	Plexo cavernoso	Glándula pineal
Ubicación o posición	Debajo de <i>Kanda</i> , entre la base del órgano genital y el ano. En la base de la columna vertebral	En el <i>Linga</i> o en el origen del órgano genital. Entre los <i>Chakras Muladhara</i> y <i>Manipura</i>	Ombiligo o <i>Nabhi Sthana</i>	Corazón	En la base de la garganta o <i>Kantha-Mula Sthana</i>	En el espacio entre las cejas o <i>Bhrumadhy</i>	
Pétalos o número de <i>Yoga Nadis</i>	4	6	10	12	16	2	
Letras en los pétalos o las vibraciones de los <i>Yoga Nadis</i>	वं शं ष सं	बं भं मं यं रं लं	हं दं णं तं थं दं धं नं पं फं	कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं	अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं लृं एं ऐं ओं औं अं अं	हं क्षं	

## CUADRO SINÓPTICO DE LOS SHAT CHAKRAS (Cont.)

Mandala o la región de Tattwa	<i>Prithvi o Bhumandal.</i> Región de la Tierra	<i>Apas o Jala Mandal.</i> Región del Agua	<i>Tejaso Agni Mandal.</i> Región del Fuego	<i>Vayu Mandal.</i> Región del Aire	<i>Akasa Mandal.</i> Región del Eter	<i>Avyakta Ahankara, Manas Tattwa.</i> Región de la mente	
Figura del Mandala	Cuadrado	Media luna	Triángulo	Hexagonal	Redonda	Redonda	
Color de los Tattwas	Amarillo	Blanco	Rojo	Ahumada	Azul		
Función del Tattwa	<i>Ghanda</i> u olfato	<i>Rasa</i> o gusto	<i>Rupa</i> o vista	<i>Sparsha</i> o sentimientos	<i>Shabda</i> u oído	<i>Sankalpa Vikalpa</i>	
Deidad rectora	Ganesha (Brahma de 4 caras)	Brahma (Narayana de cuatro manos)	Shankara de tres ojos (Vishnu)	Shankara como en 3 (Siva)	<i>Maheswara Sadasiva</i> como <i>Bindurupa</i>	<i>Sadasiva</i> o <i>Shambu Nada</i>	
Diosa	Dakini	Rakini	Lakini	Kakini	Shakini	Hakini	
Deva o Tattwa	Prithvi	Varuna	Agni	Vayu	Akasa	Manas	
Bija Akshara	लं	वं	र	यं	हं	ॐ	
Lokas (correspondientes)	<i>Bhu Loka</i>	<i>Bhuvar Loka</i>	<i>Swah</i> o <i>Swarga Loka</i>	<i>Mahar Loka Vishnu</i>	<i>Jana</i> o <i>Janar Loka</i>	<i>Tapo Loka Rudra</i>	



**Los Shat-Chakras y los Nadis Ida, Pingala y Sushumna.**

*Chandra Nadi* (luna) y a *Pingala*, *Surya Nadi* (sol). *Ida* refresca y *Pingala* calienta. *Pingala* digiere la comida. *Ida* es pálido, *Shakti Rupa*. Es el gran factor nutricio del mundo. *Pingala* es rojo ardiente, *Rudra Rupa*. *Ida* y *Pingala* señalan a *Kala* (el tiempo), y el *Sushumna* devora al tiempo. El *Yogi* conoce el tiempo en que morirá; introduce su *Prana* en el *Sushumna*; lo retiene en el *Brahmarandhra* y desafía al tiempo (*Kala* = muerte). El famoso *Yogi Sri Chang Dev*, de Maharashtra, luchó varias veces contra la muerte introduciendo *Prana* en el *Sushumna*. Fue contemporáneo de *Sri Jnana Dev*, de Alandi, cerca de Puna. Era él quien tenía el *Bhuta Siddhi*, control sobre las fieras, mediante prácticas yóguicas. Visitó a *Sri Jnana Dev* montado sobre un tigre.

### EL SVARA SADHANA

El *Svara Sadhana*, la práctica de la respiración, es lo que revela a *Satya Brahman*, y confiere Conocimiento y Felicidad Supremos. Realice acciones tranquilas durante el curso de *Ida*, y acciones enérgicas durante el curso de *Pingala*. Durante el curso del *Sushumna*, emprenda acciones que den por resultado poderes físicos, *Yoga*, meditación, etc. Si la respiración se presenta a través de *Ida* (la Luna) al salir el sol y fluye durante todo el día, y se presenta a través de *Pingala* (el sol) al ponerse el sol y fluye durante toda la noche, confiere muchos resultados buenos. *Deje que la respiración fluya a través de Ida todo el día y a través de Pingala toda la noche. Es verdaderamente un Yogi quien practica esto así.*

### COMO CAMBIAR EL CURSO DE LOS NADIS

Los ejercicios siguientes son para modificar el curso de *Ida* a *Pingala*. Escoja cualquiera de los métodos que mejor se adapte a usted. Para cambiar el curso de *Pingala* a *Ida*, realice el mismo ejercicio del lado contrario:

1. obture la fosa nasal izquierda con un trocito de algodón o tela fina durante unos pocos minutos;
2. acuéstese sobre el lado izquierdo durante diez minutos;
3. siéntese erguido. Alce la rodilla izquierda y ponga el talón izquierdo cerca de la nalga izquierda. Ahora oprima la axila izquierda sobre la rodilla. A los pocos segundos, el curso será a través de *Pingala*;
4. mantenga ambos talones juntos cerca de la nalga derecha. La rodilla derecha estará sobre la izquierda. Tenga la palma izquierda en el suelo a unos 30 centímetros de distancia y deje que el peso del tronco descansa sobre la mano izquierda, sin flexionar el codo. Gire también la cabeza hacia el lado izquierdo. Este es un método eficaz. Retenga firmemente el tobillo izquierdo con la mano derecha;
5. el curso de la respiración puede modificarse también mediante *Nauli Kriya*;
6. hay personas capaces de modificar ese curso a su antojo;
7. ponga el Yoga *Danda* o *Hamsa Danda* (un palo de unos 30 centímetros, que remata en forma de U en un extremo) en la axila izquierda y apóyese en él por el lado izquierdo; y
8. el resultado más eficaz e instantáneo se produce al modificarse el curso a través del *Khechari Mudra*. El *Yogi* enrosca su lengua hacia adentro y bloquea el paso del aire con la punta de su lengua.

El ejercicio antedicho tiene por finalidad una regulación general de la respiración. En los capítulos siguientes daremos muchos otros ejercicios especiales para purificar a los *Nadis* y despertar a la *Kundalini*. Jamás se ha visto ni oído hablar de un conocimiento más secreto que la ciencia de la respiración, ni de un amigo más verdadero que ella. Merced a ella es posible obtener amigos, riqueza, comodidad y fama, conocimiento del pasado, del presente y del futuro, y todos los demás *Siddhis*. Con la fuerza de la respiración el hombre llega al estado supremo.

Quiero que usted practique de manera sistemática y regular, todos los días, el *Swara-Sadhana* a través de la fosa nasal izquierda todo el día, y a través de la fosa nasal derecha

toda la noche. Sin duda, esto le conferirá beneficios prodigiosos. El *Swara* equivocado es la causa de muchísimas dolencias. La observancia del *Swara* correcto, como fue descripto, conduce a una buena salud y longevidad. ¡En verdad, en verdad os digo esto, queridos hijos míos! Practicad esto. Practicad esto desde hoy mismo. Despojaos de vuestra pereza, indolencia e inercia. Desechad vuestra vana cháchara. Haced algo práctico. Antes de iniciar la práctica, rogad al Señor Siva, quien es el dador de esta ciencia maravillosa, pronunciando el *Om Namah Sivaya*, y a Sri Ganesha, el eliminador de todos los obstáculos.

### OTROS NADIS

Otros *Nadis* importantes son éstos: *Gandhari, Hastajihua, Kuha, Saraswati, Pusha Sankhini, Payasvini, Varuni, Alambusha, Vishvodhara, Yajaswini*, etc. Se originan en *Kanda*. Todos estos *Nadis* están ubicados a los lados de *Sushumna, Ida y Pingala*, y marchan hacia las distintas partes del cuerpo para cumplir determinadas funciones especiales. Todos estos son *Nadis* sutiles. De éstos surgen innumerables *Nadis* menores. Así como la hoja del árbol *Asvatta* está recubierta de fibras diminutas, de igual modo este cuerpo está impregnado de miles de *Nadis*.

### LOS PADMAS O CHAKRAS

Los *Chakras* están en el *Linga Sarira* (cuerpo astral). El *Linga Sarira* es de 17 *Tattwas*, a saber: 5 *Jnanendriyas* (oídos, piel, ojos, lengua y nariz); 5 *Karmendriyas* (habla, manos, piernas, genitales y ano); 5 *Pranas* (*Prana, Apana, Vyana, Udana y Samana*); *Manas* (la mente); y *Buddhi* (el intelecto). Estos tienen sus centros correspondientes en la médula espinal y en los plexos nerviosos del cuerpo denso. Cada *Chakra* tiene control y función sobre un centro particular del cuerpo denso. No se los puede ver a simple vista. Ciertos médicos necios buscan los *Chakras* en el

cuerpo físico. Allí no los podrán encontrar. Puesto que no pueden encontrar *Chakra* alguno en un cadáver, pierden la fe en los *Shastras* y los *Kriyas* yóguicos.

El *Sukshma Prana* se desplaza por el sistema nervioso del *Linga Sarira* (cuerpo astral). El *Sthula Prana* se desplaza por el sistema nervioso del cuerpo físico denso. Ambos cursos están íntimamente conectados. Actúan y reaccionan recíprocamente. Los *Chakras* se hallan en el cuerpo astral, incluso después que el organismo físico se desintegra tras su muerte. Según una escuela de pensamiento, los *Chakras* sólo se forman durante la concentración y la meditación. Esto no es posible. El *Chakra* debe existir en un estado sutil, pues la materia densa es resultado de la materia sutil. El cuerpo denso es imposible sin el cuerpo sutil. El significado de esta frase ha de ser éste: que a los *Sukshma Chakras* sólo podemos sentirlos y entenderlos durante la concentración y la meditación.

Siempre que existe una interconexión de diversos nervios, arterias y venas, a ese centro se lo llama plexo. Los plexos físicos densos que se conocen en el *Vaidya Shastra* son éstos: hepático, cervical, epigástrico, braquial, coccígeo, lumbar, sacro, cardíaco, epigástrico, esofágico, faríngeo, pulmonar, lingual, prostático, etc. De modo parecido, existen plexos o centros del *Sukshma Prana* en el *Sushumna Nadi*. Todas las funciones del cuerpo —las nerviosas, digestivas, circulatorias, respiratorias y génito-urinarias— y todos los demás sistemas del cuerpo son controlados por estos centros en el *Sushumna*. Estos son centros sutiles de energía vital. Son los centros de la consciencia (*Chaitanya*). Estos centros sutiles del *Sushumna* tienen sus centros correspondientes en el cuerpo físico. Por ejemplo, el *Anahata Chakra*, que está en el *Sushumna Nadi*, tiene su centro correspondiente en el cuerpo físico en el corazón (plexo cardíaco).

Los centros sutiles del *Sushumna Nadi* se conocen también como *Lotos* o *Chakras*. En cada *Chakra* predomina un

*Tattwa* particular. En cada *Chakra* hay una deidad rectora. En cada *Chakra* está representado un animal determinado. Eso indica que el centro tiene las cualidades, *Tattwas* o *Gunas* de ese animal en particular. Hay seis *Chakras* importantes: *Muladhara*, *Swadhishtana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Ajna*. El *Sahasrara* es el *Chakra* principal. Es el que encabeza a todos. Estos siete *Chakras* corresponden a los *Lokas* (*Bhu*, *Bhuvah*, *Svah*, *Maha*, *Jnana*, *Tapa* y *Satya Lokas*). De *Muladhara* a *Vishuddha* están los centros de los *Pancha Bhutas* (cinco elementos): tierra, agua, fuego, aire y éter.

Cuando la *Kundalini* despierta, pasa del *Muladhara* al *Sahasrara* atravesando todos los *Chakras*. En cada centro hacia el cual el *Yogi* dirige la *Kundalini*, él experimenta una forma especial de *Ananda* (Felicidad o Beatitud) y obtiene *Siddhis* (poderes psíquicos) especiales. El *Yogi* goza la Felicidad o Beatitud Suprema cuando lleva a la *Kundalini* hasta el *Sahasrara Chakra*.

Los que siguen son algunos otros *Chakras*: *Adhara* (otra denominación del *Muladhara Chakra*), *Amrita*, *Ananda*, *Lalita*, *Balwana*, *Brahmadwara*, *Chandra*, *Dipaka*, *Karnamula*, *Gulhaha*, *Kuladipa*, *Kundali*, *Galabaddha*, *Kaladaada*, *Kaladhwara*, *Karangaka*, *Kalabhedan*, *Lalana*, *Mahotsaha*, *Manas*, *Talana*, *Mahapadma*, *Niradhara*, *Naukula*, *Prana*, *Soma*, *Triveni*, *Urdhvarandhra*, *Vajra*, etc. Algunos de estos nombres sólo se refieren a los seis *Chakras* importantes. También hay muchos *Chakras* menores. Algunos *Hathayogis* dicen que, además de trece *Chakras* mayores, hay veintiún *Chakras* menores, y otros *Hathayogis* sostienen que hay cuarenta y nueve *Chakras*, mientras que los *Yogis* de la antigüedad enseñaban que hay ciento cuarenta y cuatro *Chakras*. El *Talana Chakra*, con sus doce pétalos rojos, está ubicado cerca de la base del paladar, y al *Manas Chakra*, con sus seis pétalos, se lo asocia estrechamente con las sensaciones, los sueños y los viajes astrales. En los capítulos anteriores dimos minuciosas instrucciones sobre cada *Chakra*.

## LOS PÉTALOS DE LOS CHAKRAS

Cada *Chakra* tiene una cantidad particular de pétalos, con una letra sánscrita en cada pétalo. La vibración que se produce en cada pétalo es representada por la correspondiente letra sánscrita. Cada letra indica el *Mantra* de la *Devi Kundalini*. Las letras existen en forma latente en los pétalos. Estas letras pueden manifestarse y las vibraciones de los *Nadis* se sienten durante la concentración.

La cantidad de pétalos de los lotos varía. Los Chakras *Muladhara*, *Svadhishthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Ajna* tienen 4, 6, 10, 12, 16 y 2 pétalos respectivamente. La cantidad de pétalos de cada *Chakra* es determinada por la cantidad y la posición de los *Yoga Nadis* que están en torno de los *Chakras*. Aclararé esto más aún. De cada *Chakra* brota una cantidad particular de *Yoga Nadis*. El *Chakra* tiene el aspecto de un loto con los *Nadis* como sus pétalos. El sonido producido por las vibraciones de los *Yoga Nadis* es representado por la correspondiente letra sánscrita. Los *Chakras* con sus pétalos penden cuando la *Kundalini* está en el *Muladhara Chakra*. Y cuando ella despierta, se vuelven hacia el *Brahmarandhra*. Siempre se orientan hacia el lado de la *Kundalini*.

## EL MULADHARA CHAKRA

El *Muladhara Chakra* está ubicado en la base de la columna vertebral. Se halla entre el origen del órgano genital y el ano. Está debajo de la *Kanda* y la intersección en la que los *Nadis Ida*, *Pingala* y *Sushumna* se encuentran. Dos dedos encima del ano y alrededor de dos dedos debajo de los genitales, y cuatro dedos de ancho es el espacio en el que está situado el *Muladhara Chakra*. Este es el *Adhara Chakra* (sostén), pues los demás *Chakras* están encima de éste. La *Kundalini*, que da fuerza y energía a todos los

*Chakras*, yace en este *Chakra*. Por esta razón, el que es sostén de todos se llama *Muladhara* o Adhara Chakra.

De este *Chakra* emanan cuatro *Nadis* importantes, los que se presentan como los pétalos de un loto. Las vibraciones sutiles creadas por cada *Nadi* son representadas por las letras sánscritas: व श षं y सं (*Vam, Sam, Sham y Sam*). El *Yoni*, que está en el centro de este *Chakra*, se llama *Kama*, y es el que los *Siddhas* adoran. Aquí la *Kundalini* yace dormida. *Ganesa* es la *Devata* de este *Chakra*. Debajo de este *Chakra* están los siete submundos: los *Lokas* denominados *Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahatala y Patala*. Este *Chakra* corresponde al *Bhu-Loka* o *Bhu-Mandal*, que es el plano físico (la región terrestre). Los *Lokas* denominados *Bhuvah, Svah* o *Svarga, Maha, Jana, Tapa y Satya* están arriba de este *Chakra*. Todos los submundos se relacionan con



**El Muladhara Chakra y la Kundalini**

algunos *Chakras* menores de las extremidades, que son controlados por el *Muladhara Chakra*. El *Yogi*, que penetró en este *Chakra* a través del *Prithvi Dharana*,<sup>1</sup> conquistó al *Prithvi Tattwa*. No teme a la muerte terrena. La *Prithvi* es de color amarillo. El *Tripura* dorado (fuego, sol y luna) se denomina «*Bija*»: También se lo llama la gran energía (*Parama Tejas*) que descansa en el *Muladhara Chakra* y se conoce como *Svayambhu Linga*. Cerca de este *Linga* está la dorada región conocida como *Kula*, y la deidad rectora es *Dakini (Shakti)*. El *Brahma Granthi*, o nudo de Brahma, está en este *Chakra*. El *Vishnu Granthi* y el *Rudra Granthi* están en los *Chakras Anahata* y *Ajna*. लं (*Lam*) es el *Bija* del *Muladhara Chakra*.

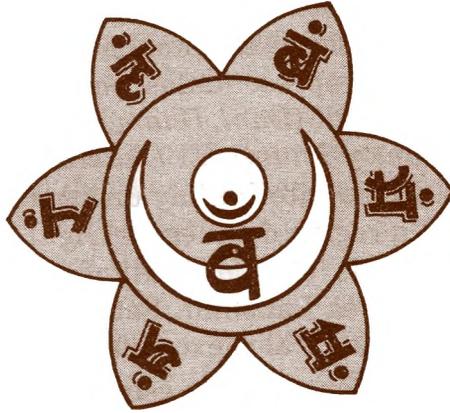
El *Yogi* sabio, que se concentra y medita sobre el *Muladhara Chakra*, adquiere el conocimiento pleno de la *Kundalini* y los medios para despertarla. Cuando la *Kundalini* despierta, el *Yogi* obtiene el *Darduri Siddhi*, o sea el poder de levitación. Puede controlar la respiración, la mente y el semen. Su *Prana* entra en el *Brahma Nadi* medio. Son destruidos todos sus pecados. Adquiere conocimiento del pasado, del presente y del futuro. Goza la Felicidad o Beatitud natural (*Sahaja Ananda*).

### EL SVADHISHTHANA CHAKRA

El *Svadhishthana Chakra* está ubicado dentro del *Sushumna Nadi* en la base del órgano genital. Corresponde al *Bhuvar Loka*. Tiene control sobre la zona inferior del abdomen, los riñones, etc., en el cuerpo físico. Aquí está el *Jala Mandal* (la región del agua: *Apas Tattva*). Dentro de este *Chakra* hay un espacio parecido a una media luna o a la forma de una concha o una flor *Kunda*. La deidad rectora es el Señor Brahma, y la *Devata* es la Diosa Rakini. El *Bijakshara* व (*Vam*),

---

<sup>1</sup> En cuanto a instrucciones sobre el *Prithvi Dharan*, ver el capítulo siguiente.



**Svadishthana Chakra**

el *Bija* de Varuna, está en este *Chakra*. El color del *Chakra* es de un rojo puro, como de sangre, o bermellón (*Sindura*). De este centro emanan seis *Yoga Nadis*, que parecen los pétalos de un loto. Las vibraciones producidas por los *Nadis* son representadas por las letras sánscritas ब भ म य रं लं (*Bam, Bham, Mam, Yam, Ram y Lam*).

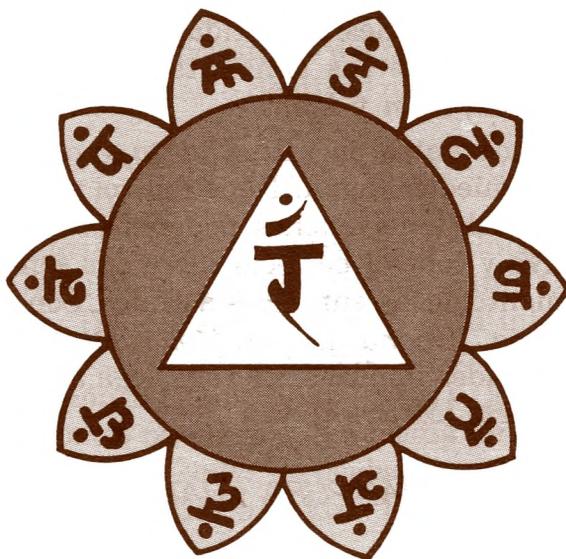
Quien se concentra en este *Chakra* y medita sobre la *Devata* no tiene miedo al agua. Tiene control perfecto sobre el elemento agua. Obtiene muchos poderes psíquicos, conocimiento intuitivo y control perfecto sobre sus sentidos. Tiene pleno conocimiento de las entidades astrales. Son aniquiladas totalmente *Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, Matsarya* y las demás cualidades impuras. El *Yogi* llega a ser el conquistador de la muerte (*Mrityunjaya*).

### **EL MANIPURA CHAKRA**

El *Manipura* es el tercer *Chakra* a partir del *Mula-dhara*. Está ubicado dentro del *Sushumna Nadi*, en el *Nabhi Sthana* (la región del ombligo). Tiene su correspondiente centro en el

cuerpo físico y controla el hígado, el estómago, etc. Es un centro importantísimo. De este *Chakra* emanan diez *Yoga Nadis* que se parecen a los pétalos de un loto. Las vibraciones producidas por los *Nadis* son representadas por las letras sánscritas: —डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं (Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam y Pham). El *Chakra* tiene el color de las nubes oscuras. En su interior hay un espacio triangular: es el *Agni Mandala* (la región del fuego: el *Agni Tattwa*). Aquí está el *Bijakshara* (Ram), el *Bija* de *Agni*. La deidad rectora es Vishnu, y la Diosa es Lakshmi. Este *Chakra* corresponde al *Loka Svah* o *Svarga*, y al plexo solar del cuerpo físico.

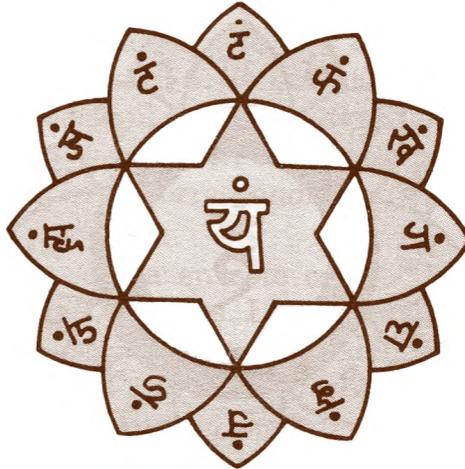
El *Yogi* que se concentra en este *Chakra* obtiene el *Patala Siddhi*, puede adquirir tesoros ocultos y estará libre de toda enfermedad. No teme para nada a *Agni* (el fuego). «Aunque le arrojen dentro de una hoguera, se mantiene vivo sin temor a la muerte.» (*Gheranda Samhitta*)



**Manipura Chakra**

## EL ANAHATA CHAKRA

El *Anahata Chakra* está situado en el *Sushumna Nadi* (en el centro *Sukshma*). Controla el corazón. Corresponde al Plexo Cardíaco del cuerpo físico. Corresponde al *Loka Mahar*. El *Chakra* es de color rojo oscuro. Dentro de este *Chakra* hay un espacio hexagonal de color ahumado o negro oscuro (o del color del colirio que se usa para los ojos). Este *Chakra* es el centro del *Vayu Mandal* (la región del aire, el *Vayu Tattva*). De aquí emanan quince *Yoga Nadis*. El sonido producido por cada *Nadi* es representado por las siguientes letras sánscritas: —क ख ग घ ङ च छ ज ञ ञ ट ठ (Kam, Kham, Gham, Gham, Gnam, Cham, Chham, Jam, Jham, Jnam, Tam y Tham), Aquí está el *Bijakshrara यं* (Yam), el *Bija* de *Vayu*. La deidad rectora es Isha (Rudra) y la *Devata* es Kakini. El *Swayambhu Linga* está en el *Muladhara Chakra*, y en el *Anahata Chakra* tenemos al *Bana Linga*. Aquí está el *Kalpa Vriksha*, que brinda todas las cosas que se desean. En este centro se oye el sonido *Anahata*, o sea, el sonido del *Shabda Brahman*. Usted podrá oír claramente este sonido cuando se concentre



Anahata Chakra

atentamente en este centro. Podrá oír claramente este sonido cuando efectúe *Sirshasana* durante largo tiempo. El *Vayu Tattva* está lleno de *Sattva Guna*. El *Vishnu Granthi* está en este *Sthana*.

Quien medita sobre este *Chakra* controla plenamente el *Vayu Tattva*. Obtiene *Bhuchari Siddhi*, *Khechari Siddhi*, *Kaya Siddhi*, etc. (volar por el aire, entrar en el cuerpo de otro). Logra el amor cósmico y todas las otras cualidades *sáttvicas*.

### EL VISHUDDHA CHAKRA.

El *Vishuddha Chakra* está situado dentro del *Su-shumna Nadi* en la base de la garganta, en el *Kantha-Mula Sthana*. Corresponde al *Loka* denominado *Janar*. Es el centro del *Tattva* llamado *Akasa* (el elemento éter). El *Tattva* es de color azul puro. Encima de él, todos los otros *Chakras* pertenecen al *Manas Tattva*. La deidad rectora es Sadasiva (*Isvara Linga*) y la Diosa es Shakini. De este centro emanan dieciséis *Yoga Nadis* que se parecen a los pétalos de un loto. Las vibraciones producidas por los *Nadis* son representadas por las dieciséis vocales



Vishuddha Chakra

sánscritas:— अं आं इं इ उं ऊं ऋं ॠं लृं लृं एं ऐं ओं औं अं अं

El *Akasa Mandala* (la región del éter) es redondeada como una media luna. El *Bija* del *Akasa Tattva* (*Ham*) está en este centro. Es de color blanco. Este *Chakra* corresponde al plexo laríngeo, del cuerpo físico.

Se llama *Akasi Dharana* a la concentración sobre el *Tattva* de este *Chakra*. Quien practique este *Dharana* no perecerá siquiera en el *Pralaya*. Alcanza el logro supremo. Obtiene el conocimiento pleno de los cuatro *Vedas* meditando en este *Chakra*. Se convierte en un *Trikala Jnani* (quien conoce el pasado, el presente y el futuro).

### EL AJNA CHAKRA

El *Ajna Chakra* está situado dentro del *Sushumna Nadi* y su correspondiente centro del cuerpo físico está en el espacio existente entre las cejas, Se conoce esto como *Trikuti*. La deidad rectora, *Paramasiva* (*Shambhu*) tiene la forma de *Hamsa*. Allí está la Diosa *Hakinki* (*Sakti*). El *Pranava* ॐ (*Om*) es el *Bijakshara* de este *Chakra*. Este es el asiento de la mente. Hay dos pétalos (*Yoga Nadis*) a cada lado del loto (*Chakra*) y las vibraciones de estos *Nadis* son representadas por las letras sánscritas हं (*Ham*) y क्षं (*Ksham*). Este es el *Grandhi Sthana* (*Rudra Granthis*). El *Chakra* es de color blanco puro o parecido al de la luna llena (el día de *Purnima*). *Bindu*, *Nada* y *Sakti* están en este *Chakra*, que corresponde al *Tapo-Loka*. El centro correspondiente del cuerpo físico está en el plexo cavernoso.

Quien se concentra en este centro destruye todos los *Karmas* de las vidas pasadas. Los beneficios derivados de la meditación sobre este *Chakra* no pueden describirse con palabras. Quien practica esto se convierte en un *Jivanmukta* (el hombre que se libera en vida). Adquiere todos los *Siddhis*: los ocho mayores y los treinta y dos menores. Todos los *Yogis* y *Jnanis* se concentran también en este centro, en el *Bijakshara Pranava*.



Ajna Chakra

Esto se llama *Bhrumadhya Drishti* (mirada fija en el espacio existente entre las dos cejas). En las siguientes lecciones daremos más pormenores sobre este importante *Chakra*.

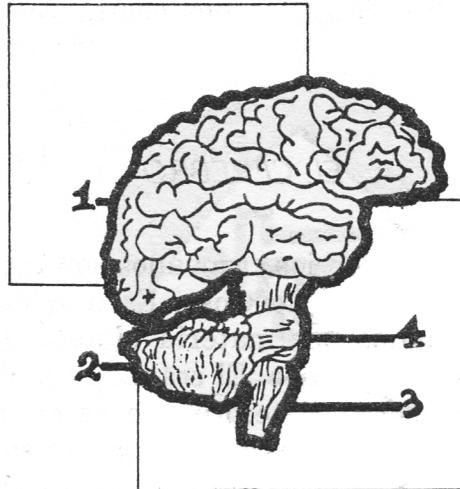
## EL CEREBRO

El cerebro y los nervios craneanos son las partes principales de todo el sistema nervioso. Es una masa de tejidos nerviosos constituidos por materia blanda de color gris y blanco. Ocupa todo el cráneo. El cráneo se parece a una caja de hierro que conserva el tesoro que es el «cerebro». Está rodeado por tres membranas o *meninges*, a saber:

1) la *duramadre*, que es el tejido conectivo fibroso, junto a los huesos craneanos; 2) la *piamadre*, el tejido conectivo que contiene una red de vasos sanguíneos, que penetra y nutre a todas las partes del cerebro; y 3) la *aracnoides*, una membrana finísima existente alrededor del cerebro. Debajo de la *aracnoides* está el espacio que contiene el líquido cerebroespinal cuya finalidad es impedir lesiones en el cerebro. Este parece como si flotara en este líquido.

Al cerebro se lo puede dividir en dos mitades: los hemisferios derecho e izquierdo, por un surco central, o tejido central. Hay diversos lóbulos o porciones más pequeñas en el cerebro, como los lóbulos parietal y temporal a los lados, el lóbulo occipital en la porción posterior del cerebelo, etc. Hay muchas circunvoluciones o giros en cada lóbulo. Además, a los efectos de su estudio, al cerebro lo podemos dividir en cuatro partes.

1. *El Cerebro*: Es la parte anterior, ovalada, del cerebro. Está situado en la porción superior de la cavidad craneana. Contiene los importantes centros del oído, del habla, de la vista, etc. La glándula pineal, considerada el asiento del alma y que representa un papel destacado en el *Samadhi* y en los fenómenos paranormales está situada en el cerebro.



### El cerebro

1. El Cerebro. - 2. El Cerebelo - 3. La Médula Oblonga - 4. El Puente de Varoli

2. *El Cerebelo*, el pequeño cerebro o el cerebro posterior: Es la porción principal del cerebro, de forma oblonga, situada exactamente encima del cuarto ventrículo y debajo y detrás del cerebro. Aquí la materia gris está dispuesta sobre la materia blanca. Regula la coordinación muscular. La mente descansa aquí durante los sueños.
3. *La Médula Oblonga*: Es el sitio inicial de la médula espinal en la cavidad craneana, en la que es oblonga y ancha. Se halla entre los dos hemisferios. Aquí la materia blanca está ubicada sobre la materia gris. Contiene los centros de importantes funciones, como la circulatoria, la respiratoria, etc. Esta parte debe ser cuidadosamente protegida.
4. *El Puente de Varoli*: Es el puente que se halla antes de la médula oblonga. Está compuesto por fibras blancas y grises que provienen del cerebro y de la médula. Es la intersección en la que se encuentran el cerebelo y la médula.

El cerebro tiene cinco ventrículos. El cuarto es el más importante. Está situado en la médula oblonga. El cuarto ventrículo es el nombre del canal central de la médula espinal.

Es el canal central cuando entra en la cavidad craneana. Aquí, el canal minúsculo aumenta de tamaño.

Cada nervio del cuerpo está estrechamente conectado con el cerebro. Los doce pares de nervios craneanos proceden de ambos hemisferios a través de las aberturas existentes en la base del cráneo y se dirigen hacia distintas partes del cuerpo: olfatorio, óptico, *motor oculi*, patético, trifacial, *abducens*, facial, auditivo, glossofaríngeo, neumogástrico, espinal accesorio e hipoglosal. Estos son los nervios que están conectados con los ojos, los oídos, la lengua, la nariz, la faringe, el tórax, etc. Para estudiar minuciosamente esta parte hay que consultar cualquier libro de anatomía. Lo que aquí le he dado son las partes conectadas con el *Kundalini Yoga*.

### ***EL BRAHMARANDHRA***

«*Brahmarandhra*» significa «el hueco de Brahman». Es la morada del alma humana. También se lo conoce como «*Dasamadwara*», la décima abertura o la décima puerta. El *Brahmarandhra* es el sitio hueco, existente en la coronilla, conocido como fontanela anterior en los recién nacidos. Se halla entre los dos huesos parietales y occipitales. Esta parte es muy blanda en los bebés. Cuando el niño crece, esta parte desaparece al crecer los huesos de la cabeza. Brahma creó al cuerpo físico y entró (*Pravishat*) en el cuerpo para iluminar por dentro a través de este *Brahmarandhra*. En algunos *Upanishads* hay expresiones similares. El *Brahmarandhra* es la parte más importante. Es muy adecuado para el *Nirguna Dhyana* (la meditación abstracta). Cuando el *Yogi* se separa del cuerpo físico en el momento de morir, este *Brahmarandhra* se rompe y el *Prana* sale a través de esta abertura (*Kapala Moksha*). «Los nervios del corazón son ciento uno. Uno de ellos, (*Sushumna*), ha salido agujereando la cabeza; subiendo a través de él, uno alcanza la inmortalidad» (*Kathopanishad*).

## EL SAHASRARA CHAKRA

El *Sahasrara Chakra* es la morada del Señor Siva. Corresponde al *Satya Loka*. Está situado en la coronilla. Cuando la *Kundalini* se une con el Señor Siva en el *Sahasrara Chakra*, el *Yogi* goza la Felicidad Suprema, la *Parama Ananda*. Cuando a la *Kundalini* se la lleva hasta este centro, el *Yogi* alcanza el estado superconsciente y el Conocimiento Supremo. Se convierte en un *Brahma-vidvarishtha*, o en un *Jnani* plenamente desarrollado.

La palabra *Sahasradala-Padma* indica que este *Padma* tiene mil pétalos. O sea que, de este centro, emanan mil *Yoga Nadis*. Hay distintas opiniones sobre la cantidad exacta de pétalos. Es más que suficiente que usted sepa que innumerables *Nadis* proceden de este centro. Como ocurre con los demás *Chakras*, las vibraciones creadas por los *Yoga Nadis* son representadas por las letras sánscritas. Las cincuenta letras del alfabeto sánscrito se repiten aquí una y otra vez en todos los *Yoga Nadis*. Este es un centro *Sukshma*. El centro correspondiente en el cuerpo físico está en el cerebro.

El término *Shat-Chakra* se refiere solamente a los seis *Chakras* principales, a saber: *Muladhara*, *Svadhishthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* y *Ajna*. Este es el principal de todos los *Chakras*. Todos los *Chakras* tienen su íntima conexión con este centro. De aquí que no se lo incluya como uno existente entre los *Shat-Chakras*. Está situado encima de todos los *Chakras*.

## EL LALANA CHAKRA

El *Lalana Chakra* está situado en el espacio existente exactamente encima del *Ajna Chakra* y debajo del *Sahasrara Chakra*. De este centro emanan doce *Yoga Nadis*. Las vibraciones creadas por los doce *Nadis* son representadas por las letras sánscritas: *Ha, Sa, Ksha, Ma, La, Va, Ra, Ya, Ha, Sa, Kha y Phrem*. Tiene al *OM* como su *Bija*. En este centro el *Yogi* se concentra sobre la forma de su Gurú y obtiene todo el conocimiento. Controla los doce pares de nervios que proceden del cerebro y se dirigen hacia los distintos órganos de los sentidos.

## RESUMEN DE LAS LECCIONES ANTERIORES

Los aspirantes deben tener todas las cualidades *sáttvicas* y han de estar enteramente libres de impurezas. Los sólidos cimientos de la vida yóguica están constituidos por *Satsanga*, aislamiento, disciplina dietética, buenos modales, buen carácter, *Brahmacharya*, *Vairagya*, etc. La ayuda de un Gurú, quien ya ha recorrido el sendero, es absolutamente necesaria para avanzar rápidamente por la senda espiritual. Para el *Yoga Abhyasa* son necesarios los lugares de clima fresco o templado.

Los *Nadis* son los canales *Sukshma* (astrales) a través de los cuales el *Prana* (la energía vital) corre hacia las distintas partes del cuerpo. *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* son, entre los innumerables *Nadis*, los más importantes. Todos los *Nadis* parten de la *Kanda*. La *Kanda* está ubicada en el espacio existente entre el origen del órgano genital y el ano. El *Sushumna Nadi* está situado dentro de la Columna Vertebral, en la médula espinal. Dentro del *Sushumna Nadi* hay un *Nadi* denominado *Vajra*. El *Chitra Nadi*, que es un canal diminuto, y que también se llama *Brahmanadi*, está dentro de este

*Chitra Nadi*. Todos éstos son centros *Sukshma*, y no se los puede someter a pruebas ni experimentos de laboratorio. Sin estos centros sutiles, el cuerpo físico denso no puede existir ni funcionar. El *Muladhara*, el *Svadhishthana*, el *Manipura*, el *Anahata*, el *Vishuddha*, el *Ajna* y el *Sahasrara* son los *Chakras* importantes. Cuando la *Kundalini* pasa de un *Chakra* al otro, se abre una capa tras otra de la mente y el *Sadhaka* entra en un estado superior de consciencia. En cada *Chakra* obtiene diversos *Siddhis*, *Ida*, *Pingala* y otros *Nadis* están a los costados de la columna vertebral. *Ida* corre a través de la fosa nasal izquierda, y *Pingala* a través de la fosa nasal derecha. En el *Svara Sadhana*, la respiración debe fluir por la fosa nasal izquierda durante todo el día, y por la fosa nasal derecha durante toda la noche.

### LA MISTERIOSA KUNDALINI

*Manastvam Vyoma tvam Marudasi Marutsarathirasi,  
Tvamapastvam Bhumistvayi parinatayam na hi pram,  
Tvameva Svatmanam parinamayitum visvavapusha  
Chidanandakaram haramhishi-bhavana bibhrusha.*

«¡Oh Devi! Eres la mente, el cielo, el aire, el fuego, el agua y la tierra. Nada existe fuera de Ti en Tu transformación. Has llegado a ser la reina consagrada de Siva para alterar Tu propia Forma beatífica y consciente en la forma del mundo».

La *Kundalini*, la fuerza serpentina o el fuego místico, es la energía primordial, o la *Sakti* primordial, que yace adormilada o dormida en el *Muladhara Chakra*, el centro del cuerpo. Se la llama fuerza serpentina o fuerza anular debido a su forma de serpiente. Es una fuerza oculta, eléctrica y ardiente; es la gran fuerza prístina que subyace en toda materia orgánica e inorgánica.

La *Kundalini* es la fuerza cósmica existente en los cuerpos de los individuos. No es una fuerza material como la electricidad, el magnetismo, o las fuerzas centrípeta o centrífuga. Es una *Sakti* espiritual potencial, o fuerza cósmica. En realidad,

no tiene forma. El *Sthula Buddhi* y la mente tiene que seguir una forma particular en la primera etapa. A partir de esta forma densa, uno puede comprender fácilmente a la sutil *Kundalini* sin forma. El *Prana*, el *Ahamkara*, el *Buddhi*, los *Indriyas*, la mente, los cinco elementos densos, y los nervios son todos productos de la *Kundalini*.

Ella es la *Sakti* Divina que yace enroscada y dormida en todos los seres. Usted ha visto que en el *Muladhara Chakra* está el *Svayambhu Linga*. La cabeza del *Linga* es el espacio en el que el *Sushumna Nadi* se anexa a la *Kanda*. Esta *Kundalini* misteriosa yace boca abajo, en la entrada del *Sushumna Nadi*, sobre la cabeza del *Svayambhu Linga*. Tiene tres enroscaduras y media, como una serpiente. Al despertar, emite un silbido como el de una serpiente golpeada con un palo, y avanza hacia el otro *Chakra* a través del *Brahma Nadi*, que también se llama *Chitra Nadi* dentro del *Sushumna*. De allí que a la *Kundalini* también se la llame *Bhujangini*, la fuerza serpentina. Las tres enroscaduras representan a los tres *Gunas* de *Prakriti*: *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*, y la media enroscadura representa a los *Vikritis*, la modificación de *Prakriti*.

*Kundalini* es la diosa de la palabra, y todos la alaban. Cuando el *Yogin* la despierta, es Ella Misma la que le consigue la iluminación. Ella es la que da *Mukti* y *Jnana*, pues Ella Misma es eso. También se la llama *Sarasvati*, pues es la forma de Sabda Brahman. Ella es el origen de todo Conocimiento y toda Felicidad. Ella es la consciencia pura. Es Brahman. Es *Prana Sakti*, la Fuerza Suprema, la Madre del *Prana*, del *Agni*, del *Bindu* y del *Nada*. El mundo existe por esta *Sakti*. En Ella están la creación, la preservación y la disolución. El mundo se conserva sólo por la *Sakti* de Ella. Y el *Nada* se produce a través de la *Sakti* de Ella sobre el *Prana* sutil. Al pronunciar un sonido o cántico continuo ॐ (*OM*), usted percibirá claramente que la verdadera vibración parte del *Muladhara Chakra*. Todas las partes del cuerpo

funcionan a través de la vibración de este *Nada*. Ella mantiene al alma del individuo mediante el *Prana* sutil. La Diosa *Kundalini* es objeto de adoración en una forma u otra en toda clase de *Sadhana*.

La *Kundalini* está conectada con el *Prana* sutil. El *Prana* sutil está conectado con los *Nadis* y *Chakras* sutiles. Los *Nadis* sutiles están conectados con la mente. La mente está conectada con todo a través del cuerpo. Usted ha oído decir que la mente existe, en cada célula del cuerpo. El *Prana* es la fuerza que hace funcionar al cuerpo. Es dinámico. Esta *Sakti* estática es afectada por el *Pranayama* y otras prácticas yóguicas, y se torna dinámica. Estas dos funciones, la estática y la dinámica, se denominan «el dormir» y «el despertar» de la *Kundalini*.



*Yoga sadhana*

---

**COMO DESPERTAR A LA KUNDALINI**

Antes de intentar despertar a la *Kundalini*, uno debe carecer absolutamente de deseos y estar lleno de *Vairagya*. Sólo se la puede despertar cuando el hombre se eleva por encima de *Kama*, *Krodha*, *Lobha*, *Moha*, *Mada* y otras impurezas. A la *Kundalini* se la puede despertar luego que uno se eleva sobre los deseos de los sentidos. Los beneficios del despertar de la *Kundalini* los tendrá el *Yogi* que tenga corazón puro y mente libre de pasiones y deseos. Si quien tiene muchísimas impurezas mentales despierta a la *Shakti* a fuerza únicamente de *Asanas*, *Pranayamas* y *Mudras*, se romperá las piernas y caerá. No será capaz de ascender por la escalera yóguica. Esta es la principal razón de que la gente pierda su rumbo o contraiga algunas dolencias corporales. En el *Yoga* no hay nada malo. En primer lugar, las personas deberán tener pureza; luego, un conocimiento cabal de *Sadhana*, un guía adecuado, y una práctica firme y gradual. Al despertar la *Kundalini* hay muchas tentaciones en el camino, y un *Sadhaka* sin pureza no tendrá fuerza para resistir.

Un conocimiento cabal de la teoría es tan esencial como la práctica. Algunos opinan que la teoría no es necesaria para nada, y traen a colación uno o dos casos raros para demostrar que la *Kundalini* fue despertada hasta en quienes nada saben

de *Nadis, Chakras* ni *Kundalini*. Eso podría deberse a la gracia de un *Gurú* o a mera casualidad. No todos podrán esperar esto y descuidar el aspecto teórico. Si usted ve a un hombre en quien la *Kundalini* despertó por la gracia de un *Gurú*, no empezará inmediatamente a descuidar el aspecto práctico y a perder realmente su tiempo pasando de un *Gurú* a otro. Quien tiene un claro conocimiento de la teoría y una práctica firme alcanza rápidamente la meta deseada.

Los *Hatha Yogis* pueden despertar a la *Kundalini* con *Pranayama, Asanas* y *Mudras*; los *Raja Yogis* con concentración y entrenamiento mental; los *Bhaktas* con devoción y absoluta entrega personal; los *Jnanis* con voluntad analítica; y los *Tantrikas* con *Mantras*. También se la puede despertar con la gracia del *Gurú* (*Guru Kripa*) mediante contacto, vista o mero *Sankalpa*. El despertar de la *Kundalini* y su unión con Siva en el *Sahasrara Chakra* efectivizan el estado de *Samadhi* y *Mukti*. Ningún *Samadhi* es posible sin el despertar de la *Kundalini*.

Para unos pocos escogidos, cualquiera de los métodos antedichos es más que suficiente para despertar a la *Kundalini*. Muchos tendrán que combinar distintos métodos. Esto es según la evolución y la ubicación de los *Sadhakas* en el sendero espiritual. Es el *Gurú* quien determinará la ubicación verdadera de los *Sadhakas* y prescribirá un método adecuado que despierte positivamente a la *Kundalini* en breve lapso. Esto se parece al médico que receta a un paciente la medicina adecuada para curar una enfermedad particular. Una clase de medicina no curará la enfermedad de distintos pacientes. De igual modo, una clase de *Sadhana* tal vez no sea apropiado para todos.

En la actualidad, hay muchas personas que imaginan neciamente que alcanzaron la pureza, cometen errores al escoger algunos métodos y descuidan muchos aspectos importantes del *Sadhana*. Esas son pobres almas que se autoengañan.

Los *Sadhakas rajásicos*, que pretenden valerse por sí solos, elegirán algunos ejercicios siguiendo los dictados de su fantasía, de manera irregular, y los abandonarán totalmente al encontrarse con algunos problemas serios.

Después que la *Kundalini* despertó, el *Prana* asciende a través del *Brahma Nadi* junto con la mente y el *Agni*. Habrá que llevarla ascendentemente hasta el *Sahasrara Chakra* mediante algunos ejercicios especiales, como el *Mahabheda*, el *Sakti Chalana*, etc.

Tan pronto la *Kundalini* despierta, agujerea el *Muladhara Chakra (Bheda)*. Se la ha de llevar hasta el *Sahasrara* a través de varios *Chakras*. Cuando la *Kundalini* está en un *Chakra*, en éste se siente un calor intenso, y cuando abandona ese centro en procura de otro *Chakra*, el *Chakra* anterior se enfría muchísimo y parece sin vida.

Las señales que indican el despertar de la *Kundalini* son: libertad respecto de *Kama Krodha, Raga y Duesha*, y posesión de equilibrio mental, amor cósmico, visión astral, intrepidez suprema, ausencia de deseos, *Siddhis*, embriaguez divina y *Ananda* espiritual. Cuando la *Kundalini* está en reposo, el hombre tiene plena consciencia del mundo y sus alrededores. Cuando la *Kundalini* está despierta, el hombre está muerto para el mundo. No tiene consciencia corporal. Alcanza el estado *Unmani*. Cuando la *Kundalini* viaja de un *Chakra* al otro, una capa tras otra de la mente se abre y el *Yogi* adquiere poderes psíquicos. Consigue el control sobre los cinco elementos. Cuando la *Kundalini* llega al *Sahasrara Chakra*, el *Yogi* está en el *Chidakasa* (el espacio del conocimiento).

Son muchos los que interpretan erróneamente y toman en un sentido literal el despertar de la *Kundalini Sakti*, su unión con Siva, el goce del néctar y otras funciones del *Kundalini Yoga*. Entre esas personas están los hombres que se consideran Siva y las mujeres que se creen *Shakti*, y que juzgan que el objetivo del *Kundalini Yoga* es la mera unión sexual.

Y luego de efectuar alguna interpretación equivocada de los textos yóguicos, empiezan a ofrendar flores y a adorar a sus esposas con propensiones lujuriosas. También se interpreta mal la expresión: «La Embriaguez Divina que deriva de beber el néctar». Beben mucho vino y otros licores embriagantes e imaginan que gozaron el Extasis Divino. Eso es mera ignorancia. Están totalmente equivocados. Esta clase de adoración y unión no es para nada *Kundalini Yoga*. Desvían su concentración hacia centros sexuales y se arruinan. Algunos jovencitos necios practican uno o dos *Asanas* y *Mudras* y un poco de *Pranayama* también, durante unos días, del modo que les place, imaginan que la *Kundalini* ya les ascendió hasta el cuello, y adoptan la pose de *Yogis*. Son almas dignas de lástima, que se autoengañan.

Hasta un *Vedanti* (un estudiante del *Jnana Yoga*) puede conseguir el *Jnana Nishtha* sólo mediante el despertar de la *Kundalini* que yace dormida en el *Muladhara Chakra*. No es posible el estado superconsciente o *Samadhi* sin despertar a esta energía primordial, ya se trate de *Raja Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Hatha Yoga* o *Jnana Yoga*.

Es fácil despertar a la *Kundalini*, pero es dificilísimo llevarla hasta el *Sahasrara Chakra* a través de los distintos *Chakras*. Esto exige muchísima paciencia, perseverancia, pureza y práctica constante. El *Yogi* que la llevó hasta el *Sahasrara Chakra* es el verdadero amo de todas las fuerzas. Por lo general, los estudiantes de *Yoga* detienen su *Sadhana* a mitad de camino por una falsa *Tushti* (satisfacción). Imaginan que llegaron a la meta cuando tienen algunas experiencias místicas y poderes psíquicos. Anhelan demostrar esos poderes al público para conseguir *Khyati* (reputación y fama). Sólo la realización plena puede brindar la liberación final, y la paz perfecta y la Felicidad Suprema.

Describiremos uno por uno los distintos métodos para despertar a la *Kundalini* mediante *Hatha Yoga*, *Bhakti Yoga*,

*Raja Yoga y Jnana Yoga.* Algunos aspirantes no lograrán la perfección con un método solo. La mayoría de las personas necesita una armoniosa combinación de todos los métodos. En las siguientes páginas le mencionaré los distintos ejercicios cuyo propósito es el despertar de la *Kundalini*. Si usted es bastante inteligente, tras una lectura de los diferentes ejercicios, podrá escoger fácilmente el método correcto de *Sadhana* que mejor se le adapte, y obtener resultados positivos.

El despertar de la *Kundalini* y su unión con Siva en el *Sahasrara Chakra* efectivizan el estado de Samadhi y Mukti. Antes del despertar de la *Kundalini*, usted deberá tener *Deha Suddhi* (pureza del cuerpo), *Nadi Suddhi* (purificación de los Nadis), *Manas-Suddhi* (pureza de la mente) y *Buddhi Suddhi* (pureza del intelecto). Los que siguen son ejercicios prescritos para la purificación del cuerpo:

*Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak y Kapalabhati.* Se los conoce como *Shat-Karma* o los seis ejercicios de purificación, propios del *Hatha Yoga*.

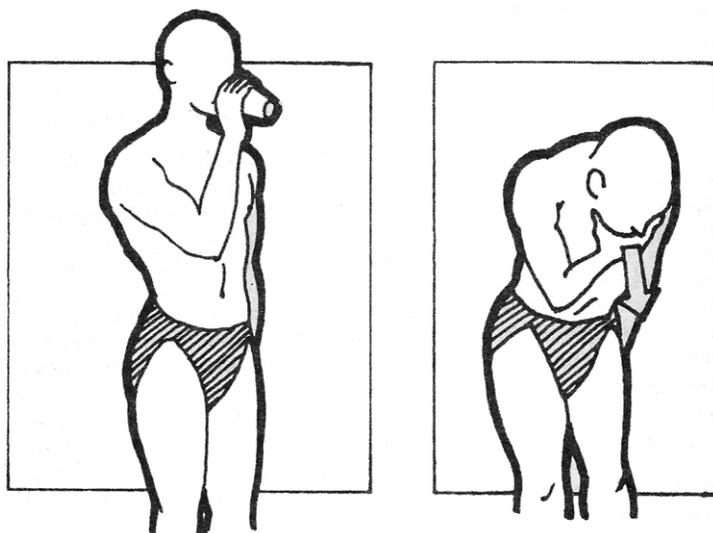
### **1. DHAUTI**

La purificación es de dos clases: *Antar-Dhauti* (limpieza interna) y *Bahir-Dhauti* (limpieza externa). La *Antar-Dhauti* puede hacerse de tres modos. Tome un trozo delgado de muselina de unos siete centímetros y medio de ancho por cuatro metros y medio de largo. Los bordes tienen que estar bien cosidos, sin hilos sueltos que cuelguen a los costados. Lávelo con jabón antes de usarlo y que quede limpio. Remójelo en agua tibia. Exprímalo hasta quitarle el agua y tráguelo por un extremo, poco a poco. El primer día trague solamente unos treinta centímetros. Manténgalo allí durante unos segundos y luego sáquelo lentamente. El segundo día trague un poco más y manténgalo unos pocos minutos, y luego sáquelo lentamente. Así, poco a poco, podrá tragar la tela en toda su longitud, retenerla durante unos cinco minutos y luego sacarla. No se apresure. No lastime su garganta con rudos manipuleos. Una vez terminado el *Kriya*, beba un vaso de leche. Esta es una especie de lubricación de la garganta. Este ejercicio ha de efectuarse cuando el estómago esté vacío. Es bueno hacerlo en horas de la mañana.

No es necesario que practique esto todos los días. Cada cuatro días o una vez por semana es suficiente. Este ejercicio no podrá causarle daños si lo practica gradualmente. Todos experimentarán un poco de náuseas en los dos o tres primeros intentos. Tan pronto termine el *Kriya*, lave la tela con jabón y consérvela siempre limpia. Este es un ejercicio excelente para los remisos y flemáticos. Una práctica gradual cura *gulma*, gastritis, dispepsia, enfermedades del estómago y del bazo, y trastornos de flema y bilis. Este ejercicio se conoce también como *Vastra Dhauti*. Es una variedad de *Antar-Dhauti*.

Hay algunas personas que beben mucha agua y la despiden inmediatamente por el ano. Esto se llama *Varisara Dhauti*. Es un método eficaz. Este ejercicio se conoce también como *Sang Pachar Kriya*. El *Yogi Sambhunathaji*, de Kishkinda, es un experto en este *Kriya*. Esto no es posible para la mayoría de las personas. El *Nauli* y el *Uddiyana Bandha* han de combinarse para realizar este ejercicio. Hasta al humo de un cigarrillo se lo puede despedir a través del ano.

Beba una gran cantidad de agua y sacuda toda la zona abdominal. Contraiga el estómago y vomite el agua. Este ejercicio lleva el nombre de *Kunjara Kriya*. Es también un género de ejercicio purificadorio.



**Dhauti**

La limpieza interna puede efectuarse también tragando aire. Llene su estómago con mucho aire. Esto se hace hipando. Así como usted traga la comida poco a poco, de igual modo podrá tragar aire y llenar su estómago y sus intestinos. Tendrá que aprender esto de quien pueda realizar este *Kriya*. Al contraer los músculos abdominales, el aire saldrá por el ano como *Apana Vayu*. Quienes pueden llenar su estómago con aire, son capaces de flotar en el agua como un cuerpo muerto y también de vivir sólo de aire y agua durante unos días sin comida alguna. Quienes pueden efectuar de algún modo el *Antar-Dhauti* no tienen necesidad de tomar purgas ni laxantes. Jamás sufrirán indigestión ni constipación.

Hay algunos otros *Dhautis*, por ejemplo: *Danta Dhauti* (limpieza de la dentadura), *Jihva Dhauti* (limpieza de la lengua), *Karna Dhauti* (limpieza de los oídos), *Mula Sodhana Dhauti* (limpieza del ano), etc. Esto lo hace usted todos los días y no es necesario que le diga mucho al respecto.

## 2. BASTI

El ejercicio «*Basti*» tiene como finalidad servir de «enema» para despedir la acumulación de excrementos de los intestinos. Hay dos clases de *Basti*: El *Sthala Basti* y el *Jala Basti*.

*STHALA BASTI*: Siéntese en el suelo, y tome con sus dedos los dedos de sus pies. No flexione las rodillas. Esto es exactamente como el *Paschimottanasana*, pero en este caso no deberá llevar su cabeza hasta las rodillas. Al asumir esta postura, agite los músculos del abdomen y expulse la orina. Esto cura los músculos de la uretra. Esto es *Sthala Basti*.

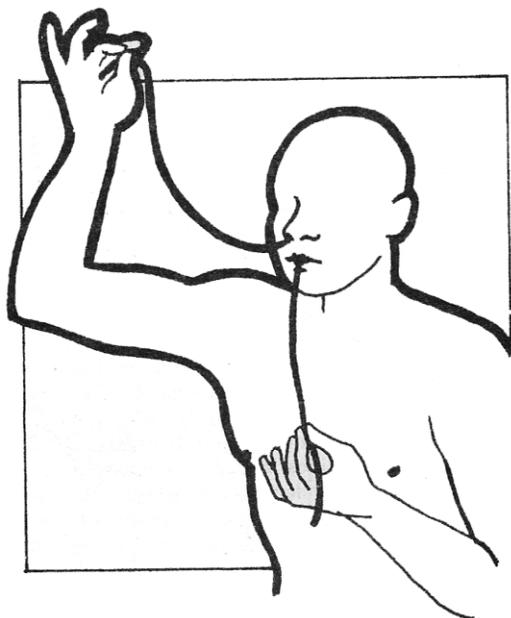
*JALA BASTI*: Esto es más eficaz que el *Athala Basti*. Tome una caña de bambú de unos trece centímetros de longitud. Lubrique un extremo de la caña con vaselina, aceite o jabón. Siéntese en una bañera o en una tina con agua hasta las rodillas, en *Utkatasana*. Introduzca entre cinco y siete centímetros de la caña de bambú en su ano. Contráigalo. Introduzca lentamente el agua en los intestinos. Sacuda los músculos del abdomen y expulse el agua. Esto cura las dolencias urinarias, la hidropesía, la constipación, etc. No ha de hacer esto todos los días, ni convertirlo en un hábito. Esto sólo se emplea ocasionalmente. Realice esto en horas de la mañana, antes de ingerir alimentos. Si no sabe introducir el agua a través de la caña, entonces podrá efectuar la lavativa corriente con el adminículo que está en venta. Al emplear la caña de bambú usted conocerá el método de succión del agua a través del ano. Sin embargo cuando se efectúan lavativas corrientes, al agua se la introduce

con ayuda de aire. Esta es la única diferencia, pero el resultado es el mismo en ambos casos. Mediante el empleo de la caña de bambú, usted podrá dominar los músculos de los intestinos succionando y expulsando el agua según usted lo disponga.

### 3. *NETI*

El ejercicio «*Neti*» tiene como finalidad purificar las fosas nasales, las cuales deben mantenerse siempre limpias. Si están sucias le provocarán una respiración irregular, y esto le enfermará.

Torne un trozo de hilo delgado de unos treinta centímetros de longitud, sin que tenga nudo alguno en el medio. No deberá ser demasiado fino ni demasiado débil. Introduzca un extremo del hilo en la fosa nasal derecha y sostenga firmemente el otro extremo. Efectúe una inhalación



**Neti**

enérgica y continua, y hágalo pasar hacia adentro. Luego tire de él lentamente hasta sacarlo. Nuevamente, de la misma manera, hágalo pasar a través de la fosa nasal izquierda y sáquelo lentamente. No lastime sus fosas nasales con tironeos violentos. Luego de un poco de práctica, haga pasar el hilo por una fosa nasal y sáquelo por la otra. Al principio estornudará mucho al introducir el hilo en su nariz. Esto desaparece luego de tres o cuatro intentos. Puede practicar este ejercicio cuando se le tapen las fosas nasales debido a un resfrío.

Hay otro método fácil de limpieza de las fosas nasales. Tome un poco de agua fría en su mano o en una taza de boca ancha. Succione el agua lentamente a través de la nariz y expúlsela enérgicamente por la misma vía. Son muchas las personas que pueden hacer esto muy fácilmente. Luego de uno o dos intentos, algunas personas tal vez padezcan un leve resfrío y tos cuando empiecen a aprender esto. Tan pronto estén bien, podrán practicarlo nuevamente.

Usted ha visto a muchas personas que inhalan el humo de un cigarrillo a través de la boca y lo hacen pasar por la nariz muy fácilmente. Si los fumadores lo intentan, pueden inhalar el humo por una fosa nasal y expulsarlo por la otra o por la boca. De la misma manera se puede hacer pasar también al agua muy fácilmente.

La succión del agua y su expulsión por la nariz se conoce como «*Sit-Krama*». Si usted succiona el agua por la nariz y la expulsa por la boca, a eso se lo llama «*Vyut-Krama*». En el *Gheranda Samhita* se dice que este *Neti Kriya* purifica el cráneo y produce la clarividencia (*Divya Dristhti*). De este modo también se curan la rinitis y la coriza.

#### 4. NAULI

El *Nauli Kriya* tiene por finalidad la regeneración, la vigorización y la estimulación de las vísceras abdominales y el sistema gastrointestinal o digestivo. Para practicar el *Nauli* usted debe conocer el *Uddiyana Bandha*, el cual puede efectuarse estando sentado, pero, por lo general, el *Nauli* se realiza de pie.

*Primera etapa:* Efectúe una exhalación fuerte y enérgica por la boca y vacíe totalmente los pulmones. Contraiga enérgicamente los músculos del abdomen hacia atrás. Esto es *Uddiyana Bandha*. Esta es la primera etapa del *Nauli*; el *Uddiyana Bandha* termina en el *Nauli*.

Para practicar el *Nauli*, póngase de pie. Su pierna derecha ha de estar separada unos treinta centímetros de la pierna izquierda. Si tiene los pies muy juntos, a veces puede perder el equilibrio y caerse. Sus manos deberán descansar

sobre los muslos, formando así una ligera curva de la espalda. Entonces efectúe el *Uddiyana Bandha*. Hágalo durante una semana antes de proceder a la etapa siguiente.

*Segunda etapa:* Ahora deje libre el centro del abdomen, contrayendo el lado izquierdo y el lado derecho de éste. Tendrá todos los músculos en el centro, en línea vertical. Esto se llama *Madhyama Nauli*. Manténgase así todo el tiempo que pueda, sin forzar. Haga esto sólo unos pocos días.

*Tercera etapa:* Aquí debe contraer el lado derecho del abdomen y dejar libre el lado izquierdo. Sólo tendrá los músculos en el lado izquierdo. Esto se llama *Vama Nauli*. Contraiga nuevamente los músculos del lado izquierdo y deje libre el lado derecho. Esto es *Dakshina Nauli*. Al efectuar esas prácticas graduales usted aprenderá a contraer los músculos de los lados central, izquierdo y derecho del abdomen. También observará cómo se mueven de un lado al otro. En esta etapa sólo verá a los músculos del abdomen en el lado central, el derecho o el izquierdo. Practique esta etapa durante una semana.

*Cuarta etapa:* Mantenga los músculos en el centro. Lentamente, llévelos al lado derecho y luego al lado izquierdo, en forma circular. Haga esto varias veces del lado derecho al lado izquierdo y luego, en sentido contrario, del lado izquierdo al lado derecho. Ha de hacer girar siempre los músculos lentamente con un movimiento circular. Al avanzar en esta práctica, podrá hacerlo rápidamente, pero los beneficios de este *Kriya* los podrá tener cuando lo efectúe muy lenta y gradualmente. Esta última etapa del *Nauli* será como un «batido» cuando los músculos del abdomen se aislen y roten de un lado al otro.

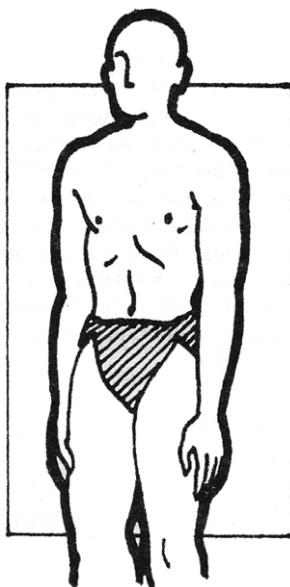
Los principiantes sentirán un ligero dolor en el abdomen en los dos o tres primeros intentos. No deben temer ni detener la práctica. El dolor desaparecerá a los dos o tres días. Cuando el estudiante avanzado de *Yoga* hace una demostración del *Nauli*, los espectadores se asombrarán muchísimo al observar cómo se mueven los músculos del abdomen. Tendrán la sensación de que está funcionando un motor en la fábrica abdominal.

Cuando los principiantes quieran efectuar el *Dakshina Nauli* han de inclinarse ligeramente hacia el lado izquierdo y contraer los músculos de ese lado. Cuando quieran efectuar el *Vama Nauli*, han de inclinarse un poco hacia el lado derecho. En el *Madhyama Nauli*, empuje todos los músculos hacia adelante contrayendo ambos lados.

Este ejercicio no es posible para quienes son barrigudos. Cuando les es difícil soportar su propio abdomen, no podrán siquiera soñar en conseguir efectuar este *Kriya*. También pueden intentarlo mediante una práctica lenta y

gradual. Para lograrlo deberán empeñarse largo tiempo en una práctica ardua y rigurosa. Quienes tengan un cuerpo blando podrán aprender a realizar muy fácilmente este *Kriya* de una manera bella y eficaz.

En la famosa Explanada Cosmopolita de Hardwar, en la que los caballeros punjabíes y bengalíes pasean por la tarde con sus damas, a orillas del Ganges, algunas personas hacen exhibiciones de *Nauli* y de otros *Asanas* y *Mudras* tan sólo por unas pocas monedas. Pasan muy rápidamente de un ejercicio al otro. Lo mismo puede verse en Calcuta, Delhi, Bombay, Madrás, y en todos los centros comerciales. Esta es solamente una especie de profesión.



**Neti**

No es *Yoga* en absoluto. Se trata solamente de variadas proezas físicas. Si se observa el estado de los cuerpos de esas personas se descubrirá que éstas no poseen todas las calificaciones y aspiraciones de un *Yogi*. Ni siquiera presentan una mejor apariencia física puesto que están habituadas a bebidas alcohólicas, *Ganja*, *Bitang*, etc.

Si los ejercicios yóguicos se efectúan de la manera correcta y con la correcta actitud mental, con seguridad inducirán un desarrollo espiritual. El *Nauli Kriya* erradica la constipación crónica, la dispepsia y todas las demás

enfermedades del sistema gastro-intestinal. El *Nauli* también ayuda al *Sang Pachar* y al *Basti Kriya*. Se tonifican el hígado y el páncreas. Funcionan adecuadamente los riñones y los demás órganos. El *Nauli* es una bendición para la humanidad. Constituye un soberano vigorizante específico o un reconstituyente ideal.

## 5. TRATAKA

El «*trataka*» consiste en mirar fijamente un punto en especial o un objeto en particular sin pestañear. Aunque es uno de los seis ejercicios de purificación, su principal propósito es desarrollar la concentración y el enfoque mental. Es utilísimo para quienes estudian *Hatha Yoga*, *Jnana Yoga*, *Bhakti Yota* y *Raja Yoga*. No hay otro método eficaz para el control de la mente. Algunos estudiantes que dicen pertenecer al *Jnana Yoga* descuidan esos importantes ejercicios puesto que se los describe como partes del *Hatha Yoga*. Sri Ramana Maharshi, el famoso *Jnani* de Tiruvannamalai, realizaba este ejercicio. Usted hubiera advertido esto claramente si hubiera estado en su *Ashram* en procura de su *Darshan*. Sentado en su sofá, en su habitación, él solía mirar fijamente las paredes. Cuando se sentaba en la galería, en un sillón, él miraba fijamente las colinas lejanas o el cielo. Esto le permitía mantener equilibrada su mente. Nada podía distraerla. El estaba siempre muy tranquilo y renovado. Nadie le distraía para nada aunque sus *Bhaktas* conversaran o cantaran a su lado.

## EJERCICIOS

1. Tenga frente a usted la imagen del Señor Krishna, de Rama, de Narayana o de Devi. Mírela fijamente, sin parpadear. Mire fijamente la cabeza; luego, el cuerpo; después, las piernas. Repita el mismo procedimiento una y otra vez. Cuando su mente se aquiete, mire solamente hacia un lugar en particular. Manténgase firmemente así hasta que las lágrimas empiecen a manar. Luego, cierre los ojos y cree una imagen mental del Señor Krishna, de Rama, de Narayana o de Devi.
2. Mire fijamente un punto negro sobre una pared blanca, o dibuje una señal negra en una hoja de papel blanco y cuelgue ésta en la pared frente a usted.
3. Dibuje la imagen del *Om* (ॐ) en una hoja de papel y téngala ante su asiento. Efectúe *Trataka* sobre ella.

4. Acuéstese en una terraza al aire libre y mire fijamente una estrella brillante en particular, o la luna llena. Un rato después, usted verá luces de distintos colores. Nuevamente, un rato más tarde, sólo verá en todo eso un color en particular, y desaparecerán todas las demás estrellas circundantes. Cuando mire fijamente a la luna usted sólo verá una luna brillante sobre un fondo negro. En ocasiones, verá una enorme masa luminosa alrededor de usted. Cuando esa mirada fija se intensifique más, usted también podrá ver dos o tres lunas del mismo tamaño y, a veces, no podrá ver luna alguna aunque tenga los ojos muy abiertos.
5. Elija al azar cualquier sitio del cielo por la mañana y por la tarde, y mírelo fijamente. Obtendrá nuevas inspiraciones.
6. Mire un espejo y fije su vista en sus pupilas.
7. Algunos hacen *Trataka* en el espacio interciliar o en la punta de la nariz. Algunas personas hacen *Trataka* en la punta de la nariz hasta durante sus caminatas.
8. Los estudiantes avanzados pueden hacer *Trataka* en los *Chakras (Padmas)* internos. El *Muladhara*, el *Anahata*, el *Ajna* y el *Sahasrara* son los centros importantes para el *Trataka*.
9. Tenga ante sí una lámpara alimentada con *ghi* y mire fijamente las llamas. Algunas entidades astrales dan *Darshan* a través de las llamas.
10. Poquísimos son los *Yogins* que hacen *Trataka* en el sol, pues esto exige la ayuda de un experto a su lado. Empiezan a mirar fijamente al sol naciente y tras una práctica gradual hacen *Trataka* en el sol, incluso al mediodía. Con esta práctica obtienen algunos *Siddhis* (poderes paranormales) especiales. No todos son aptos para este *Sadhana*. Los nueve primeros ejercicios son apropiados para todos, e inofensivos. El último, el mirar fijamente al sol, no ha de intentarse hasta que se cuente con la ayuda de un experto.

### **INSTRUCCIONES**

Cuando efectúe la práctica en su cuarto de meditación, adopte su *Asana* (postura) favorita. Otras veces podrá hacerla de pie o sentado. El *Trataka* puede efectuarse provechosamente hasta cuando camina. Cuando camine por la calle, no mire aquí y allá. Fije su mirada en la punta de su nariz o en los dedos de sus pies. Hay muchas personas que no miran a la cara cuando hablan con los demás. Tienen su mirada fija en un sitio en particular y hablan. Para este *Sadhana* no se requieren *Asanas* especiales.

Mirar fijamente una imagen es *Trataka*. Cerrar los ojos y ver mentalmente esa imagen es *Saguna Dhyana* (meditación con forma). Cuando se asocian los atributos de Dios (por ejemplo, omnipresencia, omnipotencia, omnisciencia, pureza, perfección, etc.) desaparecerán automáticamente el nombre y la forma de los objetos del *Trataka* y se entrará en el *Nirguna Dhyana* (la meditación abstracta).

Efectúe *Trataka* durante dos minutos para empezar. Luego, aumente prudentemente el tiempo. No sea impaciente. Es necesaria una práctica constante y gradual. De nada sirve mirar fijamente un sitio de manera continuada durante tres horas enteras si la mente está divagando. La mente también deberá estar en su sitio. Sólo entonces usted avanzará en esta práctica y logrará muchos poderes paranormales.

Quienes no puedan mirar fijamente ni un segundo a pesar de varios intentos, no han de preocuparse mucho. Pueden cerrar los ojos y mirar fijamente un sitio imaginario en el espacio existente entre las cejas.

Quienes tienen muy débiles sus vasos capilares oculares deben hacer *Trataka*, después de cerrar los ojos, concentrándose en un sitio en particular, dentro o fuera. No esfuerce sus ojos con una práctica extrema. Cuando se sienta cansado, cierre los ojos y mantenga su mente sobre el objeto del *Trataka*. Al ponerse a hacer *Trataka* no sacuda su cuerpo.

El *Trataka* mejora la vista. Muchas personas que sufrían dolencias oculares obtuvieron inmensos beneficios mediante el *Trataka*. Ir más allá de nuestra propia capacidad y mirar fijamente al sol sin ayuda puede producir graves problemas. Para mirar fijamente al sol usted deberá tener a su lado a su guía. El *Gurú* prescribirá que se masajee la cabeza con un poco de aceite para evitar problemas graves y refrescar el organismo. Cuando practique la mirada fija sobre el sol ha de aplicarse miel en los ojos por la noche.

Durante la práctica, el mismo objeto que se mira fijamente aparecerá como otro distinto. Usted tendrá muchas otras visiones. Distintas personas tienen diferentes experiencias. Usted ni siquiera creará ciertas cosas cuando otros le cuenten sus experiencias. El *Trataka* solo puede darle todos los *Siddhis*. Después de controlar su mente, cuando ésta se afirma, usted tendrá que manejarla con los métodos prescritos para lograr los poderes. En consecuencia, los poderes que se obtienen mediante esta práctica pueden variar en diferentes personas. De manera particular, eso depende del ulterior entrenamiento de la mente.

Los aspirantes jóvenes, que asumen la pose de grandes *Yogins*, descuidan esas prácticas y preguntan si esta práctica es *Moksha*. Con seguridad, esa práctica, en sí, no es *Moksha*. Hay distintas prácticas para alcanzar *Moksha*. Uno puede alcanzar la meta con un método en particular, y otros con métodos distintos. Recuerde siempre esta cuestión. De lo contrario estará descuidando todos los métodos, se extraviará y perderá la meta si descuida el *Sadhana*.

Las dolencias oculares se eliminan con la práctica del *Trataka*. Mejora la vista. Muchos dejaron de lado sus anteojos después de emprender esta práctica. Se desarrolla la fuerza de voluntad. Se destruye la *Vikshepa* (la distracción en el tiempo o el espacio). Se afirma la mente. Se obtienen muy fácilmente la clarividencia, la lectura del pensamiento, la cura psíquica y otros *Siddhis*.

Una vez más, le diré que el *Bhakti Yoga*, el *Jnana Yoga*, el *Hatha Yoga*, el *Karma Yoga*, etc., no son incompatibles, como la cocaína y el bicarbonato de soda. No son recíprocamente antagónicos. No descuide este ejercicio por la mera razón de que es parte del *Hatha Yoga*. Aunque usted afirme ser estudiante de *Jnana Yoga* o de *Bhakti Yoga*, puede emprender esta práctica. Es un remedio eficazísimo y poderosísimo para una mente que divaga. Indudablemente, la prepara para un *Dhyana* y un *Samadhi* perfectos. Con seguridad, es un medio para ese fin.

Usted deberá ascender por la escalera yóguica paso a paso. Son varias las personas que se han beneficiado con este útil ejercicio. Amigo mío, ¿por qué usted no intenta también, sinceramente, esta práctica desde ahora mismo? Le he dado distintos ejercicios para el *Trataka*. escoja cualquiera de los métodos que mejor se le adapte y obtenga los beneficios espirituales. Haga esto regularmente durante un mes y hágame conocer sus experiencias, sus beneficios y también sus problemas, si es que los hay.

## 6. KAPALABHATI

El *Kapalabhati* es un ejercicio para purificar el cráneo y los pulmones. Aunque es uno de los *Shat-Karmas* (los seis ejercicios de purificación), se trata, sin embargo, de variados ejercicios de *Pranayama*.

Póngase en *Padmasana* o *Siddhasana*. Tenga las manos sobre las rodillas. Realice *Puraka* (inhalación) y *Rechaka* (exhalación) rápidamente. Quienes puedan hacer *Bhastrika Pranayama* podrán hacer esto fácilmente. En el *Bhastrika* hay una *Kumbhaka* (retención del aliento) durante largo tiempo al final de la serie requerida. Pero en el *Kapalabhati* no hay *Kumbhaka*. Asimismo, en el *Kapalabhati*, la *Puraka* es muy larga y suave, pero la *Rechaka* es demasiado fácil y enérgica. En el *Bhastrika*, la *Puraka* se efectúa tan rápidamente como la *Rechaka*. Esta es la única diferencia entre el *Kapalabhati* y el *Bhastrika*. En el *Kapalabhati*, la *Rechaka* ha de efectuarse enérgica y rápidamente contrayendo los músculos del abdomen con impulso hacia atrás. Para empezar, efectúe sólo una expulsión por segundo. Al comienzo, realice diez expulsiones por serie. Aumente gradualmente las diez expulsiones por cada serie hasta llegar a ciento veinte expulsiones por cada serie.

Esto limpia el sistema respiratorio y los conductos nasales. Elimina espasmos bronquiales. En consecuencia, se alivia y también se cura el asma, a su debido tiempo. Con esta práctica se cura la tuberculosis. Se eliminan las impurezas de la sangre. Se tonifica considerablemente el sistema circulatorio y el sistema respiratorio.

Los *Shat-Karmas* tienen por objeto la purificación del cuerpo. Cuando los *Nadis* están impuros, la *Kundalini* no puede pasar desde el *Muladhara Chakra* hasta el *Sahasrara Chakra*. La purificación de los *Nadis* se efectúa a través del *Pranayama*. Usted debe saber bien qué es el *Prana* para practicar el *Pranayama*.



## *Pranayama*

---

### *¿QUE ES EL PRANA?*

El *Prana* es la suma total de toda la energía que se manifiesta en el universo. Es la fuerza vital, *Sukshma*. El aliento es la manifestación externa del *Prana*. Usted podrá controlar por dentro al *Prana sutil* ejerciendo control sobre este aliento denso. Control del *Prana* significa control de la mente. La mente no puede funcionar sin la ayuda del *Prana*. El *Sukshma Prana* está estrechamente conectado con la mente. El *Prana* es la suma total de todas las fuerzas latentes que están ocultas en los hombres y que se hallan por doquier alrededor de nosotros. El calor, la luz, la electricidad y el magnetismo son todas manifestaciones del *Prana*. El *Prana* se relaciona con la mente; a través de la mente, con la voluntad; a través de la voluntad, con el alma del individuo, y a través de ésta, con el Ser Supremo.

El asiento del *Prana* es el corazón. El *Prana* es uno solo, pero debe cumplir muchas funciones. Por eso asume cinco denominaciones, según las distintas funciones que cumple, a saber: *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana* y *Vyana*. Según las distintas funciones que éstos cumplen, ocupan determinados sitios en el cuerpo. La tabla que damos más adelante le dará una idea clara.

La respiración dirigida por el pensamiento bajo el control

de la voluntad es una fuerza vitalizadora y regenerada que puede ser utilizada conscientemente para autodesarrollarse, curar muchas enfermedades incurables, y para muchos otros fines útiles. Los *Hatha Yogins* consideran que el *Prana Tattva* es superior al *Manas Tattva* (el de la mente), pues el *Prana* está presente hasta cuando la mente está ausente durante el sueño. Por eso el *Prana* representa un papel más vital que la mente.

Si usted sabe controlar las pequeñas ondas de *Prana* que operan a través de la mente, entonces conocerá el secreto de cómo dominar al *Prana* universal. El *Yogin* que llega a ser experto en el conocimiento de este secreto, no tendrá miedo a poder alguno porque domina todas las manifestaciones de poder del universo. Lo que comúnmente se conoce como Fuerza de la Personalidad no es nada más que la capacidad natural de una persona para manejar su *Prana*. Algunas personas tienen en la vida más fuerza, influencia y fascinación que otras. Esto es a través de este *Prana* que el *Yogin* usa conscientemente, sujeto a lo que su voluntad ordene.

Tras adquirir un conocimiento integral sobre el asiento de los *Nadis* y los *Vayus* con sus funciones, hay que empezar a purificar los *Nadis*. Quien posea *Yama* y *Niyama*, evite toda compañía, concluya sus estudios, se complazca en la Verdad y las virtudes, conquiste su ira, se dedique a servir a su instructor espiritual y sea muy versado en todas las prácticas religiosas, ha de dirigirse hacia un sitio aislado para efectuar el *Yoga Abhyasa*.

La *Nadi Suddhi* (la purificación de los *Nadis*) es una cuestión importante en la primera etapa del *Yoga*. Si en los *Nadis* hay impurezas, se retrasa seriamente el ascenso de la *Kundalini* hasta el *Sushumna*. La pureza de los *Nadis* facilita el ascenso de la *Kundalini*. El *Pranayama* produce una rápida purificación de los *Nadis*. La *Nadi Suddhi* es la base del *Yoga*. Es el cimiento del *Yoga*. Es la primera parte del *Yoga*.

Así como usted puede detener todas ruedas de una fábrica si puede detener el volante principal de lá máquina, de igual modo si puede detener las funciones de todos los demás órganos del cuerpo, podrá tener el control del *Prana* sutil y psíquico controlando el aliento. Es por esa razón que se prescribe el *Pranayama* para controlar el *Prana*.

El *Prana* es el sobretodo de la mente. Si usted puede controlar el *Prana*, podrá controlar también a la mente y a *Virya* porque el *Prana*, la mente y *Virya* se hallan bajo un solo *Sambandha*. Si usted puede controlar a la mente, la respiración se detiene por sí sola. Se controla al *Prana*. Así como usted tiene un sistema nervioso en el cuerpo físico denso, de igual modo hay un sistema nervioso en el cuerpo astral. El sistema nervioso del cuerpo físico es el *Sthula Prana*. El sistema nervioso del cuerpo astral es el *Sukshma Prana*. Hay una estrecha conexión entre estos dos *Pronas*. Hay una interacción entre estos dos *Pranas*.

Mediante el control du la respiración usted podrá controlar eficazmente todas las diversas funciones corporales. Podrá controlar y desarrollar muy fácil y rápidamente el cuerpo, la mente y el alma. La cura paranormal, la telepatía, la televidencia, la lectura del pensamiento y los demás *Siddhis* son efectos del control del *Prana*.

Se denomina *Pranayama* al procedimiento con el que se controla al *Prana* regulando la respiración. Usted podrá controlar, mediante el *Pranayama*, sus condiciones y su carácter, y armonizar conscientemente la vida individual universal con la vida cósmica.

### ***EL PRANAYAMA***

En el *Pranayama* hay muy variados ejercicios que se adaptan a los distintos estados físicos, temperamentos y propósitos; por ejemplo: el ejercicio de respiración profunda, el

## LOS CINCO PRANAS

Nombre	Color	Ubicación	Región	Función	Sub-pranas
<i>Prana</i>	Amarillo	<i>Anahata Chakra</i>	Pecho	Respiración	El <i>Naga</i> produce el eructo y el hipo
<i>Apana</i>	Anaranjado	<i>Muladhara Chakra</i>	Ano	Micción y Defecación	El <i>Kurma</i> cumple la función de abrir los ojos.
<i>Samana</i>	Verde	<i>Manipura Chakra</i>	Ombigo	Digestión	El <i>Krikara</i> induce al hambre y la sed.
<i>Udana</i>	Violáceo	<i>Vishuddha Chakra</i>	Garganta	Deglución. Durante el sueño lleva al Jiva hacia Brahman. Separa el cuerpo físico del cuerpo astral al producirse la muerte	El <i>Devadatta</i> provoca el bostezo.
<i>Vyana</i>	Rosado	<i>Svadishtana Chakra</i>		Circulación sanguínea	El <i>Dhananjaya</i> causa la descomposición del cuerpo.

*Pranayama Sukha Purvaka* (fácil y cómodo) mientras se camina, el *Pranayama* durante la meditación, la respiración rítmica, los *Kumbhakas Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha, Plavini, y Kevala*, etc. De todos los ejercicios antedichos sólo se describe, en los textos de *Hatha Yoga*, a los ocho últimos.

### EL NADI SUDDHI

Sin embargo, antes de comenzar la práctica del *Pranayama*, usted ha de limpiar los *Nadis*. Tan sólo entonces obtendrá el máximo beneficio del *Pranayama*. La limpieza del *Nadi* (*Nadi-Suddhi*) es *Samanu* o *Nirmanu*, o sea, con o sin el uso del *Bija*. Según la primera forma, el *Yogi* en *Padmasana* o *Siddhasana* ofrece sus plegarias al Gurú y medita sobre éste. Meditando sobre «Yang» यं efectúa *Japa* a través del *Ida* del *Bija* dieciséis veces, *Kumbhaka* con *Japa* del *Bija* sesenta y cuatro veces, y luego, exhalación a través del *Nadi* Solar y *Japa* del *Bija* treinta y dos veces. El fuego se eleva desde el *Manipura* y se une con la *Prithvi*. Luego sigue la inhalación por el *Nadi* solar con el *Vahni Bija* «Rang» रं dieciséis veces, *Kumbhaka* con *Japa* del *Bija* sesenta y cuatro veces, seguida por exhalación por el *Nadi* lunar y *Japa* del *Bija* treinta y dos veces. Luego medita sobre el resplandor lunar, mirando fijamente la punta de su nariz, e inhala por *Ida* con *Japa* del *Bija* «Thang» ठं dieciséis veces. La *Kumbhaka* se efectúa con el *Bija* «Vang» वं sesenta y cuatro veces. Se imagina inundado por el néctar y considera que los *Nadis* se lavaron. Exhala por *Pingala* con *Japa* del *Bija* «Lang» लं treinta y dos veces y se considera como fortalecido de ese modo.

Ahora le daré sólo unos pocos ejercicios importantes, que son útiles para despertar a la *Kundalini*.

## **I. SUKHA PURVAKA** (*El Pranayama fácil y cómodo*)

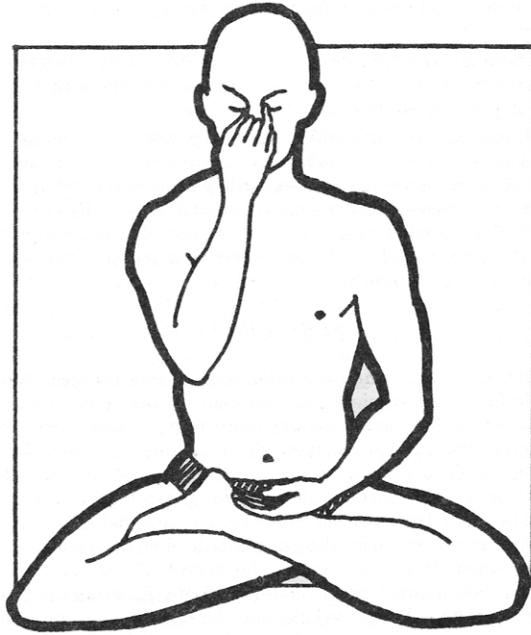
Siéntese en *Padmasana* o *Siddhtasana*. Obture la fosa nasal derecha con el pulgar de su mano derecha. Inhale (*Puraka*) por la fosa nasal izquierda hasta contar lentamente tres *Oms*. Imagine que absorbe el *Prana* junto con el aire atmosférico. Durante esa práctica usted percibirá realmente que está absorbiendo *Prana*. Luego, obture la fosa nasal izquierda con el meñique y el anular de su mano derecha. Retenga el aliento hasta que cuente doce *Oms*. Haga que la corriente descienda hacia el *Muladhara Chakra*. Perciba cómo la corriente nerviosa golpea contra el *Muladhara Chakra* y despierta a la *Kundalini*. Retire el pulgar derecho y exhale a través de la fosa nasal derecha hasta contar seis *Oms*. Nuevamente, inhale a través de la fosa nasal derecha, retenga y exhale a través de la fosa nasal izquierda como se dijo ya. Los seis procedimientos antedichos constituyen un *Pranayama*. Para empezar, haga seis *Pranayamas* por la mañana y seis por la tarde. Aumente gradualmente hasta veinte *Pranayamas* por cada sesión. El ritmo de inhalación, retención y exhalación es 1:4:2. Usted debe aumentar gradualmente el tiempo de la *Kurnbhaka*.

Al efectuar la *Kumbhaka*, procure que su extensión sea cómoda para usted. No la haga de prisa. Tenga paciencia. Contraiga el ano y efectúe también el *Mula Bandha*. Concéntrese en el *Chakra* y medite sobre la *Kundalini*. Esta es la parte más importante del ejercicio. En este *Pranayama*, la concentración profunda representa un papel vital en el despertar de la *Kundalini*. Esta despertará rápidamente si el grado de concentración es intenso y si las prácticas son regulares.

Este ejercicio elimina todas las enfermedades, purifica los *Nadis*, fortalece a la mente divagadora, mejora la circulación y la digestión, ayuda a la *Brahmacharya* y despierta a la *Kundalini*. Con él se expulsan todas las impurezas del cuerpo.

## **2. BHASTRIKA**

Un rasgo característico de este ejercicio es la sucesión rápida de enérgicas expulsiones. «*Bhastrika*» significa «fuelle» en sánscrito. Así como el herrero infla rápidamente su fuelle, de igual modo usted ha de inhalar y exhalar rápidamente. Siéntese en su *Asana* favorita. Cierre la boca. Inhale y exhale rápidamente veinte veces, como el fuelle. Dilate y contraiga constantemente el pecho cuando inhale y exhale. Cuando practique el *pranayama* se produce un silbido. Ha de empezar con expulsiones enérgicas del aliento,



**Sukha Purvaka**

que se seguirán una a la otra en rápida sucesión. Luego de veinte expulsiones de éstas, efectúe una inhalación profunda y retenga el aliento tanto tiempo como pueda hacerlo con comodidad y luego exhale lentamente. Esta es una serie del *Bhastrika*.

Empiece con diez expulsiones por serie y aumentelas a veinte o veinticinco por serie. El lapso de la *Kumbhaka* también ha de aumentarse gradual y prudentemente. Descanse un rato después de concluir una serie y empiece nuevamente la serie siguiente. Efectúe tres series al comienzo y luego de una debida práctica, haga veinte series por la mañana y veinte por la tarde.

Los estudiantes avanzados efectúan este *Pranayama* luego de cerrar parcialmente la glotis. No hacen un ruido potente como los principiantes. Pueden hacer esto hasta hallándose de pie.

El *Bhastrika* elimina la inflamación de garganta, aumenta el fuego gástrico, destruye la flema y todas las enfermedades de la nariz y los pulmones, erradica el asma, la tuberculosis y otras enfermedades derivadas del exceso de gases, bilis y flema. Da calor al cuerpo. Es el más eficaz de todos los ejercicios de *Pranayama*. Permite que el *Prana* rompa los tres *Granthis*. Con este ejercicio se obtienen también todos los demás beneficios del *Sukha Purvaka Pranahyana*.

### 3. SURYABHEDA

Siéntese en *Padmasana* o *Siddhasana*. Cierre los ojos. Mantenga obturada la fosa nasal izquierda con sus dedos anular y meñique. Inhale lentamente sin emitir sonido alguno tanto tiempo como pueda hacerlo cómodamente a través de la fosa nasal derecha. Luego obture la fosa nasal derecha con su dedo pulgar derecho y retenga el aliento presionando firmemente el mentón contra el pecho (*Jalandhara Bandha*). Retenga el aliento hasta que la transpiración mane de las raíces del cabello (folículos del pelo). Este punto no puede alcanzarse desde el mismo comienzo. Usted tendrá que aumentar gradualmente el lapso de la *Kumbhaka*. Este es el límite de la esfera práctica de la *Suryabheda Kumbhaka*. Suelte el *Jalandhara Bandha*. Luego, exhale muy lentamente sin emitir sonido alguno a través de la fosa nasal izquierda con el dedo pulgar derecho obturando la fosa nasal derecha.

*Kumbhaka suiyabhedastu  
jara-mrityu-vinasakah,  
Bodhayet kundalim saktim  
dehagnim cha vivardhayet*

«La práctica de la *Suryabheda Kumbhaka* destruye la descomposición y la muerte, y despierta a la *Kundalini*».

Este *Pranayama* hay que practicarlo una y otra vez, pues purifica el cerebro y destruye los vermes intestinales. Elimina las cuatro clases de males causados por *Vayu* y cura la *Vata* (el reumatismo). Cura la rinitis y diversas clases de neuralgia. También son destruidos los vermes que se hallan en los senos frontales.

#### 4. UJJAYI

Siéntese en su *Asana* habitual. Cierre la boca. Inhale lentamente a través de ambas fosas nasales, de manera suave y uniforme.

Retenga el aliento tanto tiempo como pueda hacerlo con comodidad y luego exhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda obturando la fosa nasal derecha con su dedo pulgar derecho. Expanda el pecho cuando inhale. Durante la inhalación se produce un peculiar sonido debido al cierre parcial de la glotis. El sonido producido durante la inhalación ha de ser de un tono suave y uniforme. También ha de ser continuo. Esta *Kumbhaka* puede practicarse incluso caminando o de pie. En vez de exhalar por la fosa nasal izquierda, usted puede exhalar lentamente por ambas fosas nasales.

Esto elimina el calor de la cabeza. Quien lo practica se embellece muchísimo. Aumenta el fuego gástrico. Quita la flema de la garganta. Se curan el asma, la tuberculosis y toda clase de enfermedades pulmonares. Se curan todas las enfermedades que surgen de una deficiente inhalación de oxígeno y las dolencias cardíacas. Todos los trabajos se efectúan mediante *Ujjayi Pranahyania*. Quien lo practica no contrae jamás enfermedades de la flema, o de los nervios, agrandamiento del bazo, dispepsia, disentería, tuberculosis, tos o fiebre. Realice *Ujjayi* para destruir la descomposición y la muerte.

#### 5. PLAVINI

La práctica de este *Pranayama* exige habilidad por parte de los estudiantes. Quien practica este *Plavini* puede hacer *Jalastainbha* y flotar en el agua todo el tiempo que quiera. El señor S., estudiante de Yoga, puede flotar en el agua durante doce horas sin parar. Quien practica esta *Plavini Kumbhaka* puede vivir del aire y prescindir de la comida durante días. El estudiante bebe en realidad aire lentamente, como si fuera agua, y lo envía a su estómago. El estómago se hincha un poco. Si golpea ligeramente su estómago cuando está lleno de aire, oírá un peculiar sonido como de timbal (que es el aire). Se necesita una práctica

gradual. Es necesaria la ayuda de quien sea muy versado en este *Pranayama*. El estudiante puede llenar su estómago con aire eructando gradualmente. Luego de practicar esto, hay que sacar el aire por completo. Se lo efectúa mediante *Uddiyana Bandha* e hipando.

## 6. CURACIÓN PRÁNICA

Quienes practiquen el *Pranayama* podrán dar su *Prana* para curar enfermedades morbosas. También podrán recargarse con *Prana* en un santiamén mediante la práctica de la *Kumbhaka*. Nunca piense que se vaciará de su *Prana* distribuyéndolo a los demás. Cuanto más dé, más *Prana* fluirá hacia usted desde la fuente cósmica (*Hiranyagarbha*). Esa es la ley de la naturaleza. No sea mezquino. Si hay un paciente reumático, masajéele suavemente las piernas con sus manos. Al hacer ese masaje, efectúe *Kumbhaka* e imagine que el *Prana* fluye de sus manos hacia su paciente. Conéctese con el *Hiranyagarbha* o con el *Prana* cósmico e imagine que la energía cósmica fluye a través de sus manos hacia el paciente. De inmediato, el paciente sentirá calor, alivio y fuerza. Usted podrá curar el dolor de cabeza, el cólico intestinal y cualquier otra enfermedad con masajes y con su toque magnético. Cuando masajee al hígado, al bazo, al estómago o a cualquier otra parte u órgano del cuerpo, usted podrá hablarles a las células y darles órdenes: «¡Oí células! Cumplid adecuadamente vuestras funciones. Yo os lo ordeno». Ellas obedecerán las órdenes que usted les dé. También tienen inteligencia subconsciente. Repita su *Mantra* cuando transmita su *Prana* a los demás. Trate unos pocos casos. Adquirirá competencia. También podrá curar las picaduras de escorpiones. Masajee suavemente la pierna y haga que la ponzoña baje.

Mediante una práctica regular del *Pranayama* usted podrá tener una extraordinaria fuerza de concentración, fuerte voluntad y un cuerpo perfectamente sano y fuerte. Tendrá que dirigir conscientemente el *Prana* hacia las partes enfermas del cuerpo. Suponga que usted tiene un hígado perezoso. Siéntese en *Padmasana*. Cierre los ojos. Haga *Sukha Purvaka Pranayama*. Dirija el *Prana* hacia la región del hígado. Concentre allí su mente. Fije su atención en esa región. Imagine que el *Prana* está interpenetrando todos los tejidos y las células de los lóbulos hepáticos y está realizando allí su labor curativa, regeneradora y constructiva. La fe, la imaginación, la atención y el interés representan un papel importantísimo en la curación de enfermedades llevando el *Prana* hacia las zonas enfermas. Durante la exhalación imagine que las impurezas morbosas del hígado son expulsadas.

Repita este procedimiento doce veces por la mañana y doce veces por la tarde. El hígado perezoso desaparecerá en unos pocos días. Este es un tratamiento sin drogas. Es una cura natural. Usted podrá llevar el *Prana* a cualquier parte del cuerpo durante el *Pranayama* y curar cualquier clase de enfermedad, sea ésta aguda o crónica. Ensaye una o dos veces curándose usted mismo. Sus convicciones se fortalecerán. ¡Por qué gritar como esa mujer que reclama *ghi* cuando tiene manteca en su mano, cuando usted tiene a sus órdenes todo el tiempo un remedio o agente barato, potente y fácil de obtener, que es el *Prana*! Úselo juiciosamente. Cuando avance en su concentración y su práctica, podrá curar muchas enfermedades mediante mero contacto. En las etapas avanzadas, muchas enfermedades son curadas con la mera voluntad.

## 7. CURACIÓN A DISTANCIA

Esto también se conoce como «tratamiento en ausencia». Usted podrá transmitir *Prana* a través del espacio a su amigo que vive lejos. Este ha de tener una actitud mental receptiva. Usted deberá sentirse *en rapport* (en relación directa y en simpatía) con la gente a la que cure con este método de Curación a Distancia.

Podrá fijar horas determinadas con esas personas por correspondencia. Podrá escribirles esto: «Apréstese a las 8 de la noche. Tenga una actitud receptiva. Acuéstese en un sillón. Cierre los ojos. Yo le transmitiré mi *Prana*». Dígale mentalmente al paciente: «Le estoy transmitiendo una provisión de *Prana* (fuerza vital)». Haga *Kumbhaka* cuando envíe el *Prana*. También practique la respiración rítmica. Tenga una imagen mental de que el *Prana* está abandonando su mente, pasando a través del espacio y entrando en el organismo del paciente. El *Prana* viaja de manera invisible, como las ondas radioeléctricas y fulgura como el relámpago por el espacio. El *Prana* que es coloreado por el pensamiento del curador es proyectado hacia afuera. Usted se podrá recargar con *Prana* mediante la práctica de la *Kumbhaka*. Esto exige una práctica prolongada, firme y regular.

## 8. LA IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA

*Tamas* y *Rajas* constituyen la cobertura o el velo. Este velo se quita con la práctica del *Pranayama*. Una vez que se quitó el velo, se comprende la naturaleza verdadera del alma. La *Chitta* está compuesta por partículas *sáttvicas* pero está envuelta por *Rajas* y *Tamas*, así como el fuego está envuelto por el humo. No hay una acción purificatoria mayor que el *Pranayama*.

El *Pranayama* da pureza, y brilla la luz del conocimiento. El *Karma* del *Yogi*, que recubre al conocimiento discriminativo, es aniquilado por la práctica del *Pranayama*. La esencia, que es de naturaleza luminosa, es recubierta por el panorama mágico del deseo, y el *Jiva*, o el alma del individuo, se dirige hacia el vicio. Este *Karma* del *Yogi* que recubre la luz y le ata a reiterados nacimientos, se atenúa mediante la práctica del *Pranayama* a cada momento, y es destruido a su tiempo.

*Dharanasu cha Yogyata Mansah*: «La mente se torna apta para la concentración» (*Yoga Sutra*, II-53). Usted será capaz de concentrar muy bien su mente después de quitado lo que vela la luz. La mente se afirmará enteramente como la llama en un sitio sin viento, pues se ha eliminado la energía perturbadora. A la palabra *Pranayama* se la usa a veces colectivamente para significar inhalación, retención y exhalación del aliento, y a veces para cada una de aquellas operaciones separadamente. Cuando el *Prana Vaya* penetra en el *Akasa Tattva*, disminuirá la respiración. En este tiempo será fácil detener la respiración. El *Pranayama* hará disminuir lentamente la velocidad de la mente. También inducirá *Vairagya*.

## LOS BENEFICIOS DEL PRANAYAMA

El cuerpo adelgaza, se fortalece y torna sano. Se quita demasiada grasa. La cara está espléndida. Los ojos brillan como diamantes. Quien practica el *Pranayama* se torna muy buen mozo. La voz se vuelve dulce y melodiosa. Se oyen claramente los sonidos interiores *Anahata*. El estudiante está libre de toda clase de enfermedad. Se establece en *Brahmachalya*. El semen se torna firme y vigoroso. Aumenta el *Jatharagni* (el fuego gástrico). El estudiante se perfecciona tanto en el *Brahmacharya* que su mente no se alterará aunque un hada trate de abrazarle. Se abre el apetito. Se purifican los *Nadis*. Se elimina la *Vikshepa* y la mente se vuelve unidireccional. Se destruye a *Rajas* y *Tareas*. La mente se prepara para *Dharana* y *Dhyana*. Los excrementos se tornan escasos. Una práctica firme y constante despierta a la fuerza espiritual interior y brinda luz espiritual, felicidad y paz mental. Se obtienen todos los poderes psíquicos. Sólo los estudiantes avanzados obtendrán todos los beneficios.

## INSTRUCCIONES SOBRE EL PRANAYAMA

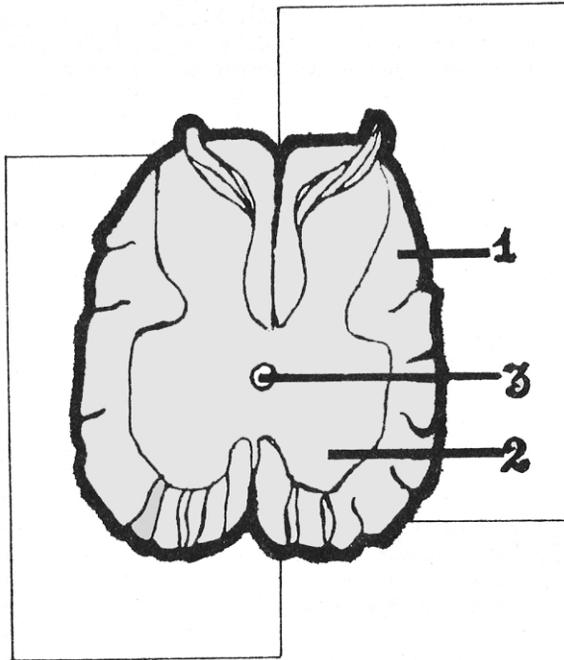
1. Por la mañana temprano, haga sus necesidades y dispóngase a efectuar las prácticas yóguicas. Practique el *Pranayama* en una habitación seca y bien ventilada. El *Pranayama* exige concentración y atención profundas. Que no haya nadie a su lado.

2. Antes de sentarse para la práctica del *Pranayama*, limpie totalmente sus fosas nasales. Cuando termine la práctica, beba una taza de leche o tome una colación ligera después de diez minutos.
3. Evite estrictamente toda demasia en cuanto a conversar, comer, dormir, alternar con amigos o esforzarse. Junto con sus comidas incluya un poco de *ghi* con arroz. Esto lubricará sus intestinos y permitirá que el *Vayu* se desplace libremente hacia abajo.
4. Algunas personas contorsionan los músculos de su cara cuando hacen *Kumbhaka*. Hay que evitar esto. Eso es también un síntoma que señala que esas personas se están extralimitando. Esto deberá evitarse estrictamente. Esas personas no pueden tener una *Rechaka* y una *Puraka* regulares.
5. Usted podrá también realizar el *Pranayama* tan pronto se levante de la cama, e inmediatamente antes de *Japa* y meditación. Aligerará su cuerpo y usted disfrutará la meditación. Usted fijará su rutina según su conveniencia y su tiempo.
6. No sacuda innecesariamente su cuerpo. Al sacudir el cuerpo, a menudo se perturba también a la mente. No esté rascándose el cuerpo. La *Asana* ha de ser firme como una roca cuando efectúe *Pranayama*, *Japa* y meditación.
7. En todos los ejercicios, repita Rama, Siva, Gayatri o cualquier otro *Mantra*, el mero número o cualquier otra unidad de tiempo según su inclinación. El *Gayatri* o el *OM* es lo mejor para el *Pranayama*. Al comienzo, usted deberá atenerse a alguna unidad de tiempo para la *Puraka*, la *Kumbhaka* y la *Rechaka*. La unidad de tiempo y el ritmo adecuado llegan solos cuando usted hace *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka* mientras las pueda efectuar con comodidad. Cuando avance en la práctica, no necesitará contar ni seguir ninguna unidad de tiempo. Usted se establecerá naturalmente en el ritmo normal por fuerza del hábito.
8. Al comienzo, durante unos días, usted deberá contar el número y ver cómo avanza. En las etapas avanzadas, no necesita distraer su mente contando. Sus pulmones le dirán cuándo usted concluyó el número necesario.
9. No realice el *Pranayama* hasta fatigarse. Deberá haber siempre alegría y regocijo espiritual durante la práctica y después de ésta. Ha de concluir la práctica plenamente vigorizado y renovado. No se ate con demasiadas reglas (*Niyamas*).

10. No se bañe inmediatamente después de terminar el *Pranayama*. Descanse media hora. Si durante la práctica usted transpira, no se seque con una toalla. Restriéguese con la mano. No exponga su cuerpo a corrientes de aire frías cuando esté transpirando.
11. Inhale y exhale siempre muy lentamente. No emita sonido alguno. En *Pranayamas* como el *Bhastrika* y el *Kapalabhati*, usted podrá producir un sonido suave o el sonido más bajo posible.
12. No ha de esperar que obtendrá beneficios después de hacer esto durante dos o tres minutos sólo un día o dos. Por lo menos, usted deberá tener una práctica diaria de quince minutos al comienzo, regularmente, durante días. Esto no le será de utilidad si salta de un ejercicio al otro todos los días.
13. Patanjali no recalca mucho la práctica de distintas clases de *Pranayama*. Menciona: «Exhale lentamente, luego inhale y retenga el aliento. Tendrá una mente firme y calma». Fueron sólo los *Hatha Yogis* quienes desarrollaron el *Pranayama* como una ciencia y mencionaron varios ejercicios aptos para distintas personas.
14. Un neófito ha de hacer *Puraka* y *Rechaka* solamente, sin *Kum-bhaka* alguna durante unos días. Tómese un tiempo largo para hacer *Rechaka*. La proporción de *Puraka* y *Rechaka* es ésta: 1:2.
15. «El *Pranayama* en su forma popular y preparatoria pueden practicarlo todos en cualquier postura, sentados o caminando; y con seguridad muestra sus beneficios. La fructificación será rápida para quienes lo practiquen de acuerdo con los métodos prescritos».
16. Aumente gradualmente el lapso de la *Kumbhaka*. Retenga durante cuatro segundos en la primera semana, durante ocho segundos en la segunda semana, y durante doce segundos en la tercera semana, y así sucesivamente hasta que sea capaz de retener el aliento en el máximo de su capacidad.
17. Deberá ajustar la *Puraka*, la *Kumbhaka* y la *Rechaka* de modo que no experimente sensación de sofocación o incomodidad en etapa alguna del *Pranayama*. Nunca debe sentir la necesidad de tener unas pocas respiraciones normales entre cualquiera de las dos series sucesivas. Deberá ajustarse adecuadamente la duración de *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka*. Ejercer debido cuidado y atención. Todo resultará positivo y fácil.

18. No deberá prolongar innecesariamente el lapso de la exhalación. Si prolonga el lapso de la *Rechaka*, la inhalación siguiente la efectuará de manera precipitada y se alterará el ritmo. Usted deberá regular tan cuidadosamente la *Puraka*, la *Kumbhaka* y la *Rechaka* que deba ser capaz de hacer, con absoluta comodidad y cuidado, no sólo un *Pranayama* sino también la serie completa o las series requeridas de *Pranayama*. Esto lo tengo que repetir a menudo. La experiencia y la práctica son las que lo perfeccionan a uno. Sea firme y constante. Otro factor importante es que usted deberá controlar eficazmente sus pulmones al final de la *Kumbhaka* a fin de permitirse realizar la *Rechaka* suavemente y en proporción con la *Puraka*.

## SECCIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL



1. Materia Blanca; 2. Materia gris; 3. Canal central.

Toda la figura es el *Sushumna Nadi*.

El círculo interior es el *Vajra Nadi*.

Lo más recóndito es *Chaitra*.

El canal central es el *Brahma Nadi*.



## *Asanas*

---

### **LA IMPORTANCIA DE LAS ASANAS**

Para *Japa* y meditación se prescriben cuatro *Asanas*. Son éstas: *Padmasana*, *Siddhasana*, *Svastikasana* y *Sukhasana*. Usted deberá ser capaz de sentarse en cualquiera de estas cuatro *Asanas* de una sola vez, durante tres horas completas, sin mover el cuerpo. Tan sólo entonces obtendrá el *Asana-Jaya*, o sea, el dominio sobre el *Asana*. Sin obtener un *Asana* firme, usted no podrá avanzar bien en la meditación. Cuanto más firme sea usted en su *Asana*, más podrá concentrarse y volver unidireccional a su mente. Si puede estar firme en la postura siquiera una hora, será capaz de adquirir una mente unidireccional y, de ese modo, sentir una paz infinita y *Ananda Atmica*.

Cuando se siente en la postura, piense: «Soy tan firme como una roca». Sugiera esto a su mente una docena de veces. Entonces la *Asana* se afianzará pronto. Usted deberá llegar a ser como una estatua viva, cuando se siente para *Dhyana*. Sólo entonces habrá verdadera firmeza en su *Asana*. En un año, mediante práctica regular, usted tendrá buenos resultados y podrá sentarse durante tres horas seguidas. Empiece con media hora y aumente gradualmente el lapso.

Cuando se siente en la *Asana*, mantenga en línea recta su cabeza, su cuello y su tronco. Fíjese una *Asana*, y afírmela y perfecciónela totalmente mediante intentos reiterados.

Nunca cambie la *Asana*. Adhiera a una tenazmente. Concrete los beneficios plenos de una *Asana*. La *Asana* da *Dridhata* (fuerza). El *Mudra* da *Sthirata* (firmeza). La *Pratyayara* da *Dhairya* (audacia). El *Pranayama* da *Laghima* (liviandad). *Dhyana* da *Pratyakshatva* (percepción) del Yo, y el *Samadhi* da *Kaivalya* (aislamiento) que es, verdaderamente, la libertad o la beatitud final.

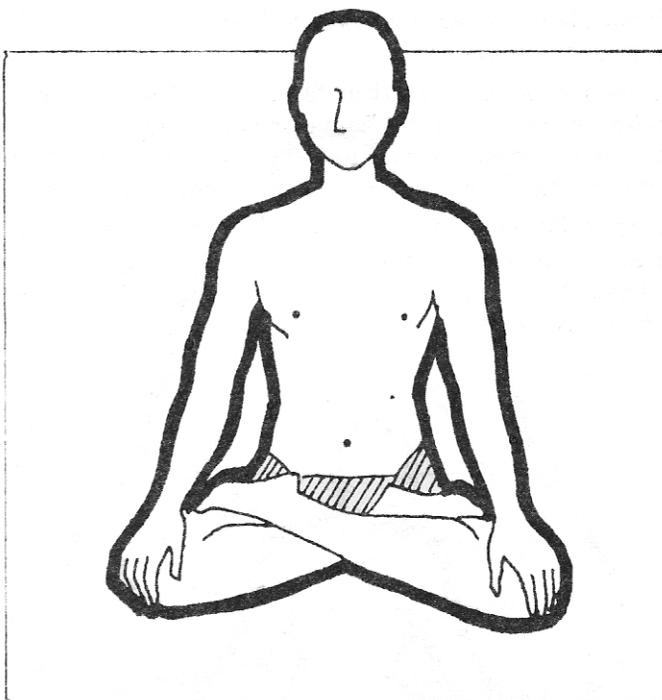
Las posturas son tantas como el número de especies de criaturas vivas en el universo. Hay ochenta y cuatro *lakhs* de *Asanas* descritas por el Señor Siva. Entre ellas, ochenta y cuatro son las mejores, y entre éstas, treinta y dos son utilísimas. Hay algunas *Asanas* que pueden practicarse de pie. Estas son: *Tadasana*, *Trikonasana*, *Garudasana*, etc. Algunas pueden practicarse estando sentado, como por ejemplo: *Paschimottanasana*, *Padmasana*, etc. Algunas *Asanas* se efectúan estando acostado. Estas son: *Uttapadasana*, *Pavarwmuktasana*, etc. *Sirshasana*, *Vrikshasana*, etc. se efectúan con la cabeza hacia abajo y las piernas hacia arriba.

En la antigüedad, estas *Asanas* eran practicadas en *Gurukulas* y por eso las personas eran fuertes, sanas y longevas. Hay que introducir estas *Asanas* en escuelas y colegios. Los ejercicios físicos corrientes desarrollan solamente los músculos superficiales del cuerpo. Con los ejercicios físicos uno puede convertirse en un *Sandow* dotado de una bella psiquis. Pero las *Asanas* tienen como finalidad el desarrollo físico y espiritual.

En mi libro «*Yoga Asanas*» hay minuciosas instrucciones sobre la técnica de las noventa y cuatro *Asanas*, con ilustraciones. Aquí sólo mencionaré unas pocas *Asanas* que son útiles para la concentración, la meditación y el despertar de la *Kundalini*.

### ***1. PADMASANA (Postura del loto)***

Entre las cuatro posturas prescritas para Japa y Dhyana, la Padmasana ocupa primerísimo lugar. Es la mejor Asana para la contemplación. Rishis como Gheranda Sandilya ensalzan muchísimo esta Asana Vital. Es sumamente agradable para los padres de familia. Hasta las damas pueden sentarse en esta Asana. La Padmasana es adecuada tanto para personas delgadas como para jóvenes.



**Padmasana**

Siéntese en el suelo extendiendo las piernas hacia adelante. Luego, ponga el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Ponga las manos sobre las articulaciones de las rodillas. Puede entrelazar los dedos y tener las manos así juntas sobre el tobillo izquierdo. Esto es muy conveniente para algunas personas. O puede poner su mano izquierda sobre la rodilla izquierda y luego poner la mano derecha sobre la rodilla derecha con la palma vuelta hacia arriba y el dedo índice tocando la porción media del pulgar (*Chinmudra*).

## **2. SIDDHASANA (*Postura perfecta*)**

Luego de la *Padmasana*, le sigue la *Siddhasana* en importancia. Algunos ensalzan a esta *Asana* incluso como superior a la *Padmasana* a los fines de *Dhyana*. Si usted domina esta *Asana*, adquirirá muchos *Siddhis*. Además, la practicaron muchos *Siddhas* de la antigüedad. De ahí su denominación de *Siddhasana*.

Esta *Asana* la pueden practicar fácilmente hasta las personas obesas, de grandes muslos. De hecho, es mejor para algunas personas que la *Padmasana*. Los *Brahmcharins* que intentan afianzarse en su celibato han de practicar esta *Asana*, la cual no es adecuada para las mujeres.

Ponga un talón en el ano. Mantenga el otro talón en la base del órgano genital. Los pies o las piernas han de estar puestos tan bien que las articulaciones de los tobillos no se toquen entre sí. Las manos pueden ponerse en *Padmasana*.



**Siddhasana**

### 3. SVASTIKASANA (*Postura próspera*)

La *Svastikasana* es estar cómodamente sentado, con el cuerpo erguir. Extienda las piernas hacia adelante. Flexione la pierna izquierda y ponga el pie cerca de los músculos del muslo derecho. De manera parecida, flexione la pierna derecha y proyétela dentro del espacio existente entre los músculos del muslo y de la pantorrilla. Ahora hará que los dos pies estén entre los muslos y las pantorrillas.

Esta es una *Asana* comodísima. Quienes hallen difícil hacer esto, irán sentarse en *Samasana*.

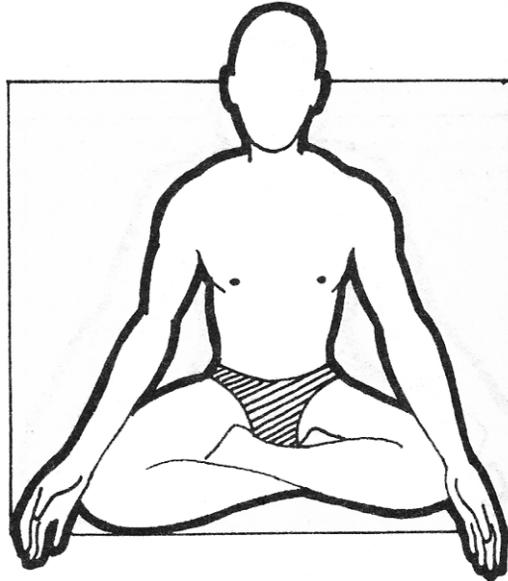
Ponga el talón izquierdo donde nace el muslo derecho y el talón derecho donde nace el muslo izquierdo. Siéntese cómodo. No se flexione la izquierda ni hacia la derecha. Esto se llama «*Samasana*».



**Svastikasana**

#### 4. SUKHASANA (*Postura cómoda*)

La Sukhasana es una postura fácil y cómoda para *Japa* y meditación, y lo importante es que la cabeza, el cuello y el tronco han de estar en una línea sin curva. Quienes empiezan *Japa* y meditación después de los 30 ó 40 años de edad no son generalmente aptos para sentarse en *Padmasana*, *Siddhasana* o *Svastikasana* durante largo tiempo. El problema consiste en que, aún sin que aquella lo sepa, la columna vertebral forma una curva a los pocos minutos. Ahora le describiré una buena Asana en la que los ancianos podrán sentarse y meditar largo tiempo. Los jóvenes no han de intentar esto, pues está especialmente ideado para que sea apropiado para ancianos que no puedan sentarse en *Padmasana* o *Siddhasana* a pesar de sus reiterados intentos.



**Sukhasana**

Tome una tela de unos dos metros de longitud. Pliéguela totalmente en forma longitudinal hasta que tenga un ancho de unos veinticinco centímetros. Siéntese del modo habitual, con sus pies debajo de los muslos. Eleve ambas rodillas hasta el nivel del pecho, hasta que entre una y otra rodilla haya un espacio de veinte a veinticinco centímetros. Ahora, tome la tela que acabó de plegar, sostenga un extremo sobre su lado izquierdo y extienda la tela hasta que toque la rodilla derecha, llegando al punto de partida. Entonces haga un nudo con los dos extremos. Con sus palmas enfrentadas, póngalas en el apoyo de la tela que está entre las rodillas. En esta *Asana* tienen apoyo las manos, las piernas y la columna vertebral. Por eso, usted nunca se sentirá cansado. Si no puede hacer ninguna otra *Asana*, siéntese por lo menos en ésta y haga *Japa* y meditación durante largo tiempo. También podrá efectuar *Svadhya* (estudio de libros religiosos) esta *Asana*.

### **5. SIRSHASANA** (*Postura cabeza abajo, piernas arriba*)

Extienda una manta plegada en cuatro. Siéntese sobre las dos rodillas. Entrelace sus dedos. Afírmese en el suelo por los codos. Ahora mantenga su coronilla sobre estos dedos entrelazados o entre ambas manos. Eleve lentamente las piernas hasta que se pongan verticales. Al principio esté así durante cinco segundos y, poco a poco, aumente el tiempo de a quince segundos cada semana hasta veinte minutos o media hora. Luego, muy lentamente, baje el cuerpo. Las personas fuertes podrán seguir esta *Asana* durante media hora a los dos o tres meses. Hágala lentamente. No hay peligro de daño alguno. Si tiene tiempo, hágala dos veces por día a la mañana y a la tarde. Realice esta *Asana* lentísimamente para evitar tirones o sacudidas. Mientras esté cabeza abajo, respire lentamente por la nariz, jamás por la boca.

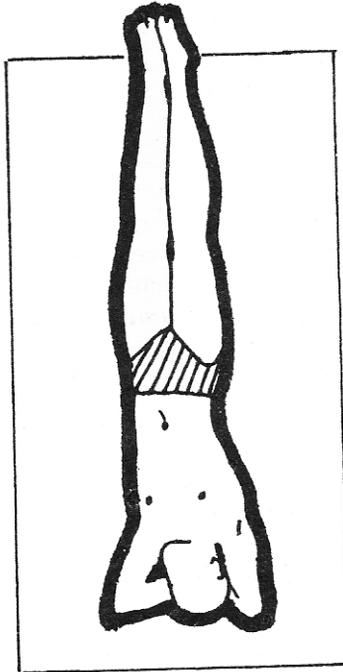
Puede poner sus manos en el suelo, una a cada lado de su cabeza. Le será fácil practicar esto si usted es obeso. Si aprendió a equilibrarse, podrá sujetarse al método de los dedos entrelazados. Esta *Asana* no es difícil para quienes pueden hacer equilibrio con barras paralelas o en el suelo. Pídale a un amigo que le ayude a mantener firmes las piernas mientras practica, o ayúdese con una pared.

Al principio, algunas personas pueden tener durante la práctica una sensación novedosa, pero esto desaparece pronto. Produce alegría y gozo. Después de terminar el ejercicio, tómese un descanso de cinco minutos y luego beba un vaso de leche. Hay personas que realizan esta *Asana* durante dos o tres horas seguidas.

## **BENEFICIOS**

Esta *Asana* es utilísima para conservar la *Brahinachaiya*. Convierte en *Urdhvareto*. La energía del semen se transmuta en energía espiritual, en *Ojas-Shakti*. A esto también se lo llama sublimación sexual. No tendrá poluciones nocturnas (espermatorrea). En un *Yogi Urdhvareto*, la energía del semen fluye hacia arriba, y penetra en el cerebro, para almacenarse como fuerza espiritual que se usa con fines de contemplación (*Dhyana*). Cuando haga esta *Asana*, imagine que la energía del semen se convierte en *Ojas* y pasa por la columna vertebral penetrando en el cerebro para almacenarse.

La *Sirshasana* es realmente una bendición y un néctar. Las palabras no lograrán describir adecuadamente sus resultados y efectos beneficiosos.



**Sirshasana**

Sólo en esta *Asana* el cerebro puede absorber mucho *Prana* y sangre. La memoria aumenta admirablemente. Abogados, ocultistas y pensadores apreciarán muchísimo a esta *Asana*. Esta lleva al *Pranayama* y al *Samadhi* naturales por sí sola. No se necesita otro esfuerzo. Si usted observa su respiración, advertirá que se sutiliza cada vez más. Al comenzar la práctica habrá una leve dificultad al respirar. A medida que avance en la práctica, esto desaparece totalmente. Hallará verdadero goce y regocijo espiritual en esta *Asana*.

Después de la *Sirshasana* se obtiene gran beneficio sentándose a meditar. Usted podrá oír sonidos *Anahata* muy claramente. Las personas jóvenes y robustas han de realizar esta *Asana*. Los padres de familia que practiquen esta *Asana* no deben tener relaciones sexuales frecuentes.

### **6. SARVANGASANA (Postura de todos los miembros)**

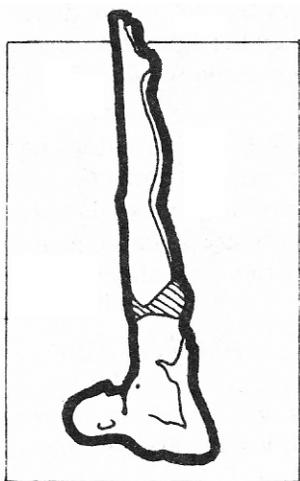
Esta es una *Asana* misteriosa que da maravillosos beneficios. Extienda una manta gruesa en el suelo y practique sobre ella esta *Asana*. Acuéstese bien de espaldas. Eleve lentamente las piernas. Levante muy verticalmente el tronco, las caderas y las piernas. Sostenga su espalda con las dos manos, una a cada lado. Haga descansar los codos en el piso. Oprima su barbilla contra el pecho (*Jalandhara Bandha*). Deje que sus hombros y cuello toquen bien el suelo. No deje que el cuerpo se sacuda o balancee. Mantenga derechas las piernas. Una vez terminada la *Asana*, baje las piernas muy lentamente con elegancia, sin sacudidas. En esta *Asana*, todo el peso del cuerpo recae sobre los hombros. En realidad, usted está parado sobre los hombros con la ayuda y el apoyo de los codos. Concéntrese en la glándula tiroides que está en la parte delantera inferior del cuello. Retenga la respiración tanto tiempo como pueda hacerlo con comodidad, y exhale lentamente por la nariz.

Esta *Asana* puede efectuarse dos veces por día, por la mañana y por la tarde. Esto ha de ser seguido inmediatamente por *Matsyasana* (la postura del pez). Esto aliviará los dolores de nuca e intensificará la utilidad de la *Sarvangasana*. Manténgase en la *Asana* durante dos minutos y aumente gradualmente el tiempo a media hora.

### **BENEFICIOS**

Esta es una panacea, un curalotodo, un remedio soberano para todas las enfermedades. Mejora las facultades paranormales y despierta a la *Kundalini Sakti*, elimina toda clase de enfermedades intestinales y estomacales y aumenta la fuerza mental.

Provee gran cantidad de sangre a las raíces de los nervios de la columna vertebral. Esta Asana concentra la sangre en la columna vertebral y la nutre muy bien. Pero en lo que concierne a esta *Asana*, estas raíces nerviosas no tienen límite en cuanto a extraer suficiente suministro de sangre. Mantiene muy elástica a la columna vertebral. La elasticidad de ésta significa juventud eterna. Estimula en el trabajo. Impide que la columna se osifique (se endurezca) prematuramente. De modo que se preservará y retendrá la juventud largo tiempo. Ayuda muchísimo a mantener la *Brahmacharya*. Como la *Sirshasana*, convierte en un *Urdhvaretas*. Evita eficazmente las poluciones nocturnas. Rejuvenece a los que perdieron su potencia sexual. Actúa como potente tónico y purificador de la sangre. Tonifica los nervios y despierta a la *Kundalini*. La columna vertebral se vuelve muy blanda y elástica. Esta *Asana* impide la osificación prematura de los huesos vertebrales. La osificación es una degeneración rápida de los huesos. La vejez se manifiesta rápidamente debido a una osificación prematura. Los huesos se endurecen y tornan quebradizos en ese proceso degenerativo. Quien practica la *Sarvangasana* es agilísimo y está lleno de energía. Los músculos de la espalda alternativamente se contraen, relajan y luego se estiran. Por eso mediante estos diversos movimientos extraen una buena provisión de sangre y se alimentan bien. Con esta *Asana* se curan diversas clases de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, torceduras, neuralgia, etc.



**Sarvangasana**

La columna vertebral se torna tan blanda y elástica como la goma. Se la contorsiona y enrolla como si fuera un retazo de lona. Quien practica esta *Asana* no puede ser jamás perezoso ni siquiera un poquito. Es una ardilla bípeda que habla. La columna vertebral es una estructura importantísima. Sostiene a todo el cuerpo. Contiene a la médula espinal, el sistema nervioso espinal y el sistema simpático. En el *Hatha Yoga*, a la columna vertebral se la denomina *Meru Danda*. En consecuencia, usted debe mantenerla sana, fuerte y elástica. También se tonifican y alimentan bien los músculos del abdomen, del recto y de los muslos. Esta *Asana* cura la obesidad y la constipación crónica, *gulma* y congestión y agrandamiento del hígado y del bazo.

### 7. MATSYASANA (*Postura del pez*)

Esta *Asana* ayuda a flotar fácilmente en el agua con el *Plavini Pranayama*. Por tanto, se la llama postura del pez o *Matsyasana*. Extienda una manta y siéntese en *Padmasana* con el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Luego, acuéstese totalmente de espaldas. Sostenga la cabeza con los dos codos. Esta es una variante.

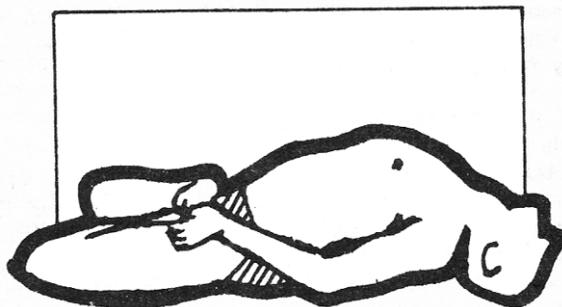
Estire la cabeza hacia atrás de modo que su coronilla repose firmemente en el suelo por un lado y sólo las nalgas por el otro, creando así un puente o un arco con el tronco. Ponga las manos sobre sus muslos o aferre los dedos de sus pies con las manos. Tendrá que contorsionar bien la espalda. Esta variante es más eficaz que la primera. Los beneficios que se obtienen de esta variante son cien veces más que los que se consiguen con la variante anterior.

Las personas obesas, de pantorrillas gordas, que hallen difícil efectuar la *Padmasana*, simplemente pueden sentarse del modo corriente y practicar luego esta *Asana*. Practique primero la *Padmasana*. Hágala firme, cómoda y equilibrada. Luego haga *Matsyasana*. Efectúe esta *Asana* durante diez segundos al comienzo y aumentela a diez minutos.

Una vez terminada la *Asana*, suelte lentamente la cabeza con la ayuda de las manos y póngase de pie. Luego suelte la *Padmasana*.

Debe practicar la *Asana* inmediatamente después de la *Sarcengasana*. Aliviara torticosis y acalambramientos de la región cervical causados por la larga práctica de la *Sarvangasana*. Esto masajea naturalmente las partes congestionadas del cuello y los hombros. Además, brinda los máximos beneficios de la *Sarvangasana*. Es una *Asana* complementaria de la *Sarvangasana*. Más bien suplementa a la *Sarvangasana*. Esta *Asana* ayuda a la respiración profunda, pues la laringe y la tráquea se expanden al máximo.

La *Matsyasana* destruye muchas enfermedades. Elimina la constipación. Reduce la acumulación de la materia fecal en el recto. Es útil en el asma, la tuberculosis, la bronquitis crónica, etc., debido a esa respiración profunda.



**Matsyasana**

### **8. PASCHIMOTTANASANA**

*(Postura de estiramiento dorsal inferior)*

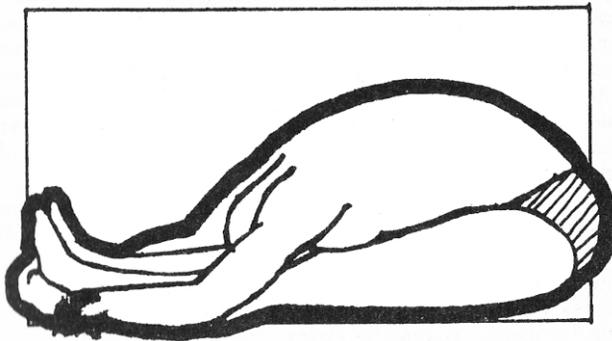
Siéntese en el suelo y estire rígidamente las piernas como si fueran un palo. Tómese los dedos de los pies con el pulgar, el índice y el dedo medio. Mientras lo hace tiene que flexionar el tronco hacia atrás. Las personas obesas hallarán más bien difícil flexionarse. Exhale. Flexiónese lentamente sin sacudidas hasta que su frente toque sus rodillas. Puede mantener la cara incluso entre las rodillas. Al flexionarse hacia abajo, contraiga el vientre. Esto facilita la flexión hacia adelante. Flexiónese gradualmente, con lentitud. Tómese su tiempo. No hay prisa. Cuando se flexione hacia abajo, flexione la cabeza entre las manos. Reténgala nivelada con éstas. Las personas jóvenes, de columna vertebral elástica, pueden tocar sus rodillas con la frente hasta en su primer intento. En el caso de las personas mayores, de columna vertebral rígida, les llevará unos quince días o un mes lograr positivamente esta postura. Retenga la respiración hasta que lleve la frente hacia atrás, hacia su posición original, hasta que se siente derecho otra vez. Entonces respire.

Retenga la postura durante cinco segundos. Luego, gradualmente, aumente el tiempo hasta diez minutos.

Quienes encuentren difícil efectuar toda la *Paschimottanasana*, pueden hacer la media postura con una pierna y una mano, y luego con la otra pierna y la otra mano. Hallarán que esto es más fácil. Tras unos días en que la columna vertebral se haya elastizado más, podrán recurrir a la postura completa. Usted tendrá que emplear el sentido común al practicar las Yoga sanas.

### **BENEFICIOS**

Esta es una *Asana* excelente. Hace que la respiración fluya a través del *Brahma Nadi* y del *Sushumna*, y aviva el fuego gástrico. Reduce la grasa del abdomen y adelgaza la región lumbar. Esta *Asana* es específica para la obesidad. Produce la reducción del bazo y del hígado en casos de agrandamiento de ambos. Lo que la *Sarvangasana* es para la estimulación de las glándulas endócrinas, la *Paschimottanasana* es para la estimulación de las vísceras abdominales, como los riñones, el hígado, el páncreas, etc. Esta *Asana* alivia la constipación, quita la pereza del hígado, la dispepsia, los eructos y la gastritis. Cura el lumbago y toda clase de mialgia de los músculos de la espalda. Los músculos del abdomen, del plexo solar, del plexo epigástrico, la vejiga, la próstata, los nervios lumbares y el sistema nervioso simpático se tonifican y conservan sanos.



**Paschi Mottanasana**

## 9. MAYURASANA (*Postura del pavo real*)

Esta postura es más difícil que la *Sarvangasana*, y exige mucha fuerza física.

Arrodílese en el suelo. Siéntese sobre los dedos de sus pies. Eleve sus talones. Junte los antebrazos. Ponga las palmas de ambas manos en el suelo. Los dos muñequos deberán estar en estrecho contacto. Luego, extiéndase hacia los pies. Ahora tiene que afirmar los antebrazos para sostener todo el cuerpo en la consiguiente elevación del tronco y de las piernas. Ahora, contraiga lentamente el abdomen contra los codos juntos. Sostenga su cuerpo sobre sus codos que ahora presionan contra el ombligo. Esta es la primera etapa. Estire sus piernas y eleve sus pies rígidos y estrechos nivelados con la cabeza. Esta es la segunda etapa.

Los neófitos (los principiantes) hallan difícil mantener el equilibrio tan pronto elevan sus pies del suelo. Ponga delante un almohadón. A veces caerá hacia adelante y puede lastimarse ligeramente la nariz. Trate de deslizarse sobre los lados cuando no pueda conservar el equilibrio. Si encuentra difícil estirar ambas piernas hacia atrás de una sola vez, estire primero lentamente una pierna y luego la otra. Si adopta la argucia de inclinar el cuerpo hacia adelante y la cabeza hacia abajo, los pies abandonarán el suelo por sí solos y usted los podrá extender muy fácilmente. Cuando la *Asana* se manifiesta plenamente, la cabeza, el tronco, las nalgas, los muslos, las piernas y los pies estarán en línea recta y paralelos al suelo. Esta postura es de aspecto muy bello.

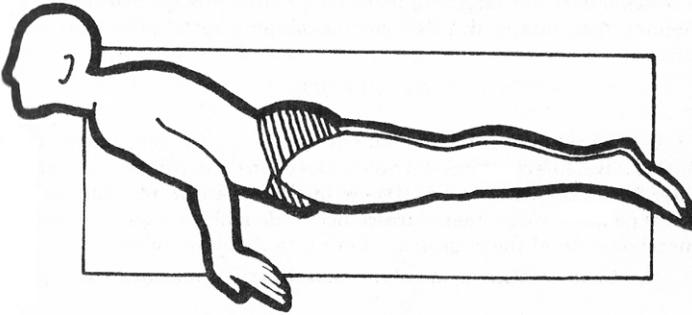
Los principiantes pueden practicar esta *Asana* asiéndose a una mesa. Hallará fácil practicar esto. Si usted entiende la técnica de esta *Asana* y usa su sentido común, podrá hacerla fácilmente y conservar el equilibrio sin mucha dificultad. Los obesos tienen frecuentemente feos caídas, resbalones y traspiés, provocando la carcajada de los espectadores. No flexione sus piernas cuando las estira.

Practique esta *Asana* de cinco a veinte segundos. Quienes tienen mucha fuerza física la podrán hacer durante dos o tres minutos.

Retenga el aliento cuando eleve el cuerpo. Esto le dará una fuerza la mensa. Cuando termine la *Asana*, exhale lentamente.

## **BENEFICIOS**

Esta es una *Asana* maravillosa para mejorar la digestión. Destruye los efectos de la comida malsana, y aumenta la fuerza de la digestión. Cura la dispepsia y las enfermedades estomacales como *gulma*, y reduce los agrandamientos del bazo y del hígado aumentando la presión intraabdominal. Todos los órganos abdominales se tonifican y estimulan adecuadamente bien mediante el aumento de la presión intraabdominal. Desaparece la pereza del hígado. Tonifica los intestinos y elimina la constipación (ordinaria, crónica y habitual). Despierta a la *Kundalini*.



**Mayurasana**

### **10. ARDHA MATSYENDRASANA** (*Media postura del Rishi Matsyendra*)

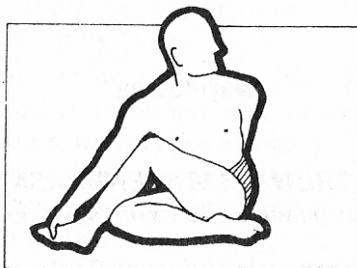
La *Paschimottanasana* y la *Halasana* flexionan la columna vertebral hacia adelante. Las *Asaltas Dhanur*, *Bhujanga* y *Salabha* son contraposturas para flexionar a la columna vertebral hacia atrás. Esto no basta. Se la debe contorsionar y flexionar también de un lado al otro (movimientos laterales). Sólo entonces podrá obtenerse una elasticidad perfecta de la columna vertebral. La *Matsyendrasana* sirve bien a esta finalidad al imponer a la columna vertebral una torsión lateral.

Ponga el talón izquierdo cerca del ano y debajo del escroto. Puede tocar el espacio peniano. No permita que el talón se desplace de este espacio. Flexione la rodilla y ponga el tobillo derecho en la base del muslo izquierdo y haga descansar bien el pie derecho en el suelo cerca de la articulación de la cadera izquierda. Ponga la axila izquierda sobre la parte superior de la rodilla derecha flexionada verticalmente. Impulse ahora a la rodilla un poco hacia atrás para que toque la parte trasera de la axila. Aferre el pie izquierdo con su palma izquierda. Luego, aplicando presión en la articulación del hombro izquierdo, flexione lentamente la columna vertebral y gire hacia el extremo derecho. Vuelva también el rostro hacia la derecha tanto como pueda. Alinéelo con el hombro derecho. Gire en redondo el brazo derecho hacia la mano. Retenga esta postura de cinco a quince segundos. Mantenga erguida la columna vertebral. No se flexione. De manera parecida, podrá flexionar la columna vertebral hacia el lado izquierdo.

### ***BENEFICIOS***

Esta Asana aumenta el apetito al incrementar el fuego de la digestión. Destruye enfermedades terribles. Despierta a la *Kundalini* y afirma el flujo lunar, el *Chandranadi*. Dícese que la luna está ubicada sobre la base del paladar, y deja caer el fresco néctar de ambrosía que se malgasta al mezclarse con el fuego gástrico. Pero esta *Asana* lo impide.

Mantiene elástica a la columna vertebral y masajea los órganos abdominales. Cura el lumbago y toda clase de reumatismo de los músculos de la espalda. Tonifica los ramales nerviosos de la columna vertebral y el ástema simpático. Procura buena provisión de sangre. Es auxiliar de la *Paschimottanasana*.



**Ardha Matyendrasana**

## 11. VAJRASANA (Postura de diamante)

Quienes realizan esta *Asana* asumen una postura muy firme. No se estremecen fácilmente y las rodillas se endurecen muchísimo. La *Merudanda* se afirma y fortalece. Esta *Asana* se parece más o menos a la postura *Namaz* que los musulmanes asumen para rezar.

Mantenga las plantas de los pies a ambos lados del ano, o sea, ponga los muslos sobre las piernas uno sobre el otro y las plantas sobre las nalgas. Las pantorrillas deberán tocar los muslos. La zona que abarca desde el dedo del pie hasta la rodilla ha de tocar el suelo. Todo el peso del cuerpo se hace recaer sobre las rodillas y los tobillos. Al principio de la práctica, usted tal vez sienta un leve dolor en las articulaciones de rodillas y tobillos, pero aquél desaparece muy rápidamente. Masajee las partes doloridas y ambas articulaciones con las manos. Podrá usar un poco de *Iodex* o *Amritabjan* para hacer los masajes.

Luego de fijar los pies y las rodillas, ponga ambas manos extendidas sobre las rodillas. Mantenga las rodillas muy juntas. Siéntese así, manteniendo el tronco, el cuello y la cabeza en línea recta. Esta es la *Asana* más común. Podrá sentarse en esta *Asana*, cómodamente, durante muy largo tiempo. Los *Yogins* se sientan generalmente en esta *Asana*.



**Vajrasana**



## ***INSTRUCCIONES SOBRE LAS ASANAS***

1. La *Asana* es la primera Ang<sup>l</sup>a del *Ashtanga Yoga*. Cuando usted se establezca en la *Asalta*, tan sólo entonces extraerá los beneficios del *Pranayama*.
2. Extienda una manta en el piso y practique sobre aquélla las *Asanas*. Use una almohada o una manta plegada en cuatro para practicar la *Sirshasana* y sus variantes.
3. Use un *Langoti* o *Kowpina* cuando practica las *Asanas*. Podrá tener una bata sobre el cuerpo.
4. No use anteojos cuando efectúe las *Asanas*. Aquéllos se podrán romper o le lastimarán los ojos.
5. Quienes practiquen la *Sirshasana*, etc. durante largo tiempo, han de tener una ligera colación o beber una taza de leche después de terminar las *Asanas*.
6. Sea regular en la práctica. Quienes realicen sus prácticas esporádicamente sólo obtendrán uno que otro beneficio.
7. La *Asana* ha de efectuarse con el estómago vacío por la mañana, o por lo menos tres horas después de comer. Las de la mañana son las mejores horas para hacer *Asanas*.
8. Si los cimientos de un edificio no están adecuadamente contruidos, la superestructura se derrumbará en un santiamén; de igual modo, si un estudiante de *Yoga* no logró dominar las *Asanas*, no podrá avanzar positivamente en sus cursos superiores de prácticas yóguicas.
9. *Japa* y *Pranayama* han de marchar muy juntos con las *Asanas* del *Yoga*. Tan sólo entonces eso se convierte en un *Yoga* real, verdadero.
10. Al principio usted no podrá efectuar a la perfección algunas *Asanas*. La práctica regular le dará la perfección. Se necesitan paciencia y perseverancia, fervor y sinceridad.
11. Nunca cambie las *Asanas*. Adhiera a un solo conjunto tenazmente. Si hoy efectúa un conjunto de *Asanas* y mañana otro, etc., no podrá obtener beneficio alguno.
12. Cuanto más firme esté en la *Asana*, más podrá concentrarse y unidireccionalizar su mente. No podrá avanzar bien en su meditación sin tener una postura firme.

13. Una *Kumbhaka* suave durante la práctica de las *Asanas* aumenta la eficacia de éstas y da al practicante una fuerza y una vitalidad acrecentadas.
14. Todos han de escoger un curso de unas pocas *Asanas* que se adapten a su temperamento, su capacidad, su conveniencia, sus ratos libres y sus necesidades.
15. Si tiene cuidado en su dieta, en sus *Asanas* y en su meditación, usted tendrá ojos bellos y brillantes, tez tersa y paz mental en corto tiempo. El *Hatha Yoga* asegura belleza, fuerza y logros espirituales a los estudiantes del *Yoga*.
16. Un hombre puede estar sentado diez horas seguidas sin moverse en su *Asana* y estar lleno de deseos. Esta es una mera práctica física, como una proeza acrobática o circense. Un hombre que no cierra sus ojos, no pestañea ni hace girar sus globos oculares puede practicar *Tratak* durante tres horas y estar lleno de deseos y egoísmos. Esto nada tiene que ver con la espiritualidad. La gente se engaña cuando ve personas que pueden realizar las prácticas antedichas. Ayunar durante cuarenta días es también otra clase de entrenamiento del cuerpo físico.
17. El *Pranayama* con *Asanas* antes de empezar la *Japa* y la meditación es muy bueno y conducente. Elimina la pereza y la somnolencia de cuerpo y mente. También afirma a la mente, y la llena de nuevo vigor y paz.
18. Las *Asanas* pueden practicarse en el lecho arenoso de los ríos, en sitios al aire libre y también a orillas del mar. Si la practica en una habitación, procure que ésta no se halle muy atestada de cosas. Ha de limpiarla todos los días.
19. Un *vedantin* teme hacer *Asanas* en el suelo porque piensa que esa práctica intensificará la *Dehadhyasa* y contrarrestará su práctica de *Vairagya*. He visto a muchos *vedantines* enfermos, psíquicamente débiles y de físico arruinado. Apenas pueden efectuar alguna *Asana* rigurosa. Sólo pueden expresar mecánicamente «*Om Om Om*» con sus labios. No tienen fuerza suficiente para elevar el *Brahmakara Vritti*.
20. El cuerpo está estrechamente relacionado con la mente. El cuerpo enfermo y débil es *Jada*; el cuerpo es un instrumento importante para la realización del Yo. El instrumento debe mantenerse limpio, fuerte y sano.



## *Mudras y Bandhas*

---

### *EJERCICIO*

Los *Mudras y Bandhas* son determinados ejercicios corporales con los que se despierta a la *Kundalini*. El *Gheranda Samhita* describe veinticinco *Mudras y Bandhas*. Los más importantes son los doce siguientes:

1. *Mula Bandha*
2. *Jalandhara Bandha*
3. *Uddiyana Bandha*
4. *Maha Mudra*
5. *Maha Bandha*
6. *Maha Vedha*
7. *Yoga Mudra*
8. *Viparitarani Mudra*
9. *Khechari Mudra*
10. *Vajroli Mudra*
11. *Shakti Chalana Mudra*
12. *Yoni Mudra*

Muchos de los ejercicios antes mencionados están estrechamente conectados entre sí. En un solo ejercicio usted tendrá que combinar dos o tres *Bandhas y Mudras*. Esto lo verá cuando lea su descripción. Muchos aspirantes no pueden encontrar la técnica exacta de los diversos *Mudras* descritos en los textos de *Hatha Yoga* y por eso no pueden obtener sus beneficios.

Los ejercicios yóguicos practicados regularmente y de la manera correcta le brindarán seguramente todo lo que usted quiera.

*Nasti mudrasaman kinchit  
Siddhidam kshitimandale*

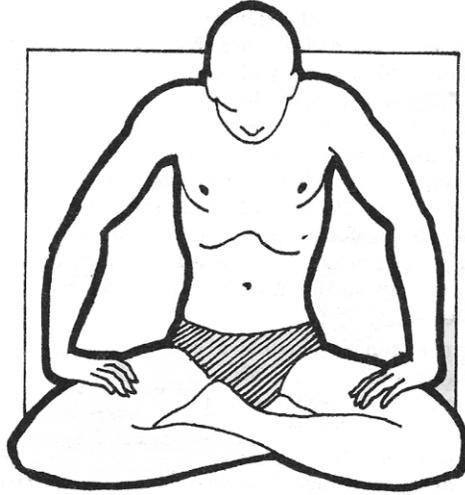
«En este mundo no hay nada como los *Mudras* para dar resultados positivos».

Los *Mudras* y *Bandhas* curan: dispepsia, constipación, hemorroides, tos, asma, agrandamiento del bazo, enfermedades venéreas, lepra y toda clase de enfermedades incurables. Son los ejercicios más eficaces para mantener la *Brahmacharya*, sin la cual nada puede hacerse en el sendero espiritual

### **1. MULA BANDHA**

Apriete el *Yoni* con el talón izquierdo. Mantenga el talón derecho apretado en el espacio existente precisamente encima del órgano genital. Contraiga el ano y lleve el *Apana Vaya* hacia arriba. Esto se llama *Mula Bandha*. El *Apana Vaya* que cumple la función de expulsar los excrementos tienen una tendencia natural a desplazarse hacia abajo. Con la práctica del *Mula Bandha*, al *Apana Vayu* se lo hace desplazar hacia arriba contrayendo el ano y tirándolo enérgicamente hacia arriba. El *Prana Vayu* se une con el *Apana Vaya* y a ambos *Vayus* unidos se los hace entrar en el *Sushurna Nadi*. Entonces el *Yogi* alcanza la perfección en el *Yoga*. La *Kundalini* despierta. El *Yogi* bebe el Néctar de la Inmortalidad. Goza del *Siva-pada* en el *Sahasrara Chakra*. Consigue todos los *Vibhuti*s divinos y la *Aishwarya*. Cuando *Apana* se une con *Prana*, se oye muy claramente a los sonidos *Anahata* (sonidos místicos internos). *Prana*, *Apana*, *Nada* y *Bindu* se unen, y el *Yogi* llega a la perfección en el *Yoga*. Esta etapa suprema no puede alcanzarse en el primer intento. Hay que practicar esta una y otra vez durante largo tiempo.

En la práctica del *Pranayama*, el *Siddhi* se alcanza con la ayuda de *Bandhas* y *Mudras*. La práctica de *Mula Bandha* permite conservar una perfecta *Brahmacharya*, da *Dhatu-Pushti* (vigor nervioso), alivia la constipación y aumenta el *Jatharagni*. Durante la práctica de la concentración, la meditación, el *Pranayama* y todos los demás *Kriyas* yóguicos, el *Mula Bandha* podrá combinarse.



**Mula Bandha**

## ***2. JALANDHARA BANDHA***

Contraiga la garganta y apriete firmemente el mentón contra el pecho. Este *Bandha* se practica al final de la *Puraka* y al comienzo de la *Kumbhaka*. Por lo general, este *Bandha* sólo se hace durante la *Kumbhaka*. El fuego gástrico, que está situado en la región de *Nabhi*, consume el néctar que emana del *Sahasrara Chakra* a través del orificio del paladar. Este *Bandha* impide que el néctar se consuma así.

## ***3. UDDIYANA BANDHA***

La palabra sánscrita «*Uddiyana*» deriva de la raíz «*ut*» y «*di*» que significa «elevarse». Cuando se practica este *Bandha*, el *Prana* se eleva a través del *Sushumna Nadi*. De allí ese nombre significativo.

Vacíe sus pulmones mediante una exhalación fuerte, enérgica. Los estarán completamente vacíos cuando usted exhale enérgicamente por la boca.

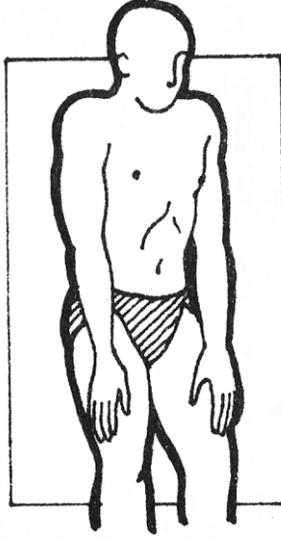
Ahora contraiga y lleve sus intestinos arriba y abajo del ombligo hacia atrás, para que el abdomen repose contra la parte pósterio-superior del cuerpo, en la cavidad torácica. Esto es *Uddiyana Bandha*. Se lo practica al final de la *Kumbhaka* y al comienzo de la *Rechaka*. Cuando practique este *Bandha*, el diafragma, la porción muscular existente entre la cavidad torácica y el abdomen se elevan y a los músculos abdominales se los lleva hacia atrás. Si flexiona su tronco hacia adelante, podrá hacer fácilmente este ejercicio. El *Uddiyana Bandha* es la primera etapa del *Nauli Kriya*. Ha de conocer el *Uddiyana Bandha* si quiere practicar el *Nauli Kriya*. El *Nauli Kriya* se efectúa generalmente en posición de pie. El *Uddiyana Bandha* puede practicarse en postura sedente o de pie. Cuando lo realice de pie, mantenga sus manos sobre el muslo como se muestra la ilustración.

Este ejercicio ayuda muchísimo a conservar la *Brahmacharya*. Brinda muy buena salud, fuerza, vigor y vitalidad a quien lo practica. Cuando se lo combina con *Nauli Kriya*, sirve como potente tónica gastrointestinal. Estas son dos armas potentes del *Yogin* para contrarrestar la constipación, el débil movimiento peristáltico de los intestinos y otros desórdenes del aparato digestivo. Sólo con estos dos *Kriyas* yóguicas usted podrá manejar y masajear todos los músculos del abdomen. En cuanto a ejercicios abdominales, nada puede competir con el *Uddiyana Bandha* y el *Nauli*. Son únicos y sin rivales entre todos los sistemas de ejercicios físicos. El *Uddiyana* y el *Nauli* han efectuado una cura rápida, total y maravillosa en enfermedades crónicas del estómago y de los intestinos. ea las que había fracasado todo tipo de medicinas.

## ***BANDHA-TRAYA***

Cuando practique el Pranayama podrá usted combinar muy bien el *Mula Bandha*, el *Jalandhara Bandha* y el *Uddiyana Bandha*. Esto es *Bandha-Traya*.

El *Uddiyana Bandha* reduce la grasa del vientre. En los casos en los que las píldoras reductoras *Marienbud* fracasaron en reducir las grasas, el *Uddiyana Bandha* obrará prodigios. Si las personas obesas dejan de comer *ghi* y reducen la ingestión de agua, podrán hacer el *Uddiyana*. Un viaje a pie a Kedar-Badri o al Monte Kailas preparará a los obesos para la práctica del *Uddiyana Banda*.



**Uddiyana Bandha**



**Jalandhara Bandha**

#### 4. MAHA MUDRA

Este es el más importante de todos los *Mudras*. Por eso se lo llama «*Maha Mudra*». Apriete cuidadosamente el ano con el talón izquierdo. Estire la pierna derecha. Aferre los dedos de los pies con las dos manos. Inhale y retenga la respiración. Apriete el mentón contra el pecho firmemente (*Jalandhara Bandha*). Fije la mirada entre las cejas (*Brumadhya Drishti*). Retenga la postura tanto tiempo como pueda y luego exhale lentamente. Practique primero sobre la pierna izquierda y luego sobre la pierna derecha.

Esto cura: tuberculosis, hemorroides, agrandamiento del bazo, indigestión, *gulma* (gastritis crónica), lepra, constipación, fiebre y todas las demás enfermedades. Aumenta la longevidad. Confiere grandes *Siddhis* a quienes lo practican. Por lo general, el *Yogi* efectúa *Maha Mudra*, *Maha Bandha* y *Maha Vedha*. Esta es una buena combinación. Sólo entonces se obtienen los máximos beneficios. Hágalo así seis veces por la mañana y por la tarde.

#### 5. MAHA BANDHA

El *Malta Mudra* es el ejercicio preliminar para esto. Apriete el ano con el talón izquierdo. Ponga el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Contraiga el ano y los músculos del perineo. Lleve el *Apana Vayi* hacia arriba. Inhale lentamente y retenga el aliento con *Jalandhara Bandha* tanto tiempo como pueda. Luego, exhale lentamente. Practique primero del lado izquierdo y luego del lado derecho. El *Bandha* destruye la descomposición y la muerte. El *Yogi* logra todos sus deseos y obtiene *Siddhis*.

#### 6. MAHA VEDHA

Siéntese en la postura *Malta Bandha*. Inhale lentamente. Retenga el aliento. Apriete el mentón contra el pecho. Ponga las palmas en el suelo. Haga descansar el cuerpo sobre las palmas. Eleve las nalgas lentamente y golpéelas suavemente contra el suelo. La *Asana* deberá ser íntegra y firme cuando eleve las nalgas. Este *Kriya* destruye la descomposición y la muerte. El *Yogi* obtiene control sobre la mente y vence a la muerte. No hay mucha diferencia entre *Malta Mudra*, *Maha Bandha* y *Malta Vedha*. Son algo parecido a las tres etapas de un ejercicio.

## 7. YOGA MUDRA

Siéntese en *Padmasana*. Ponga sus manos sobre sus talones. Exhale lentamente, flexiónese hacia adelante y toque el suelo con su frente. Si retiene la postura durante largo tiempo, podrá respirar como de costumbre. O volver a la posición anterior e inhalar. En vez de mantener las manos sobre los talones, podrá llevarlas a la espalda. Aferre la muñeca izquierda con su mano derecha. Esta postura elimina toda clase de enfermedades del abdomen.

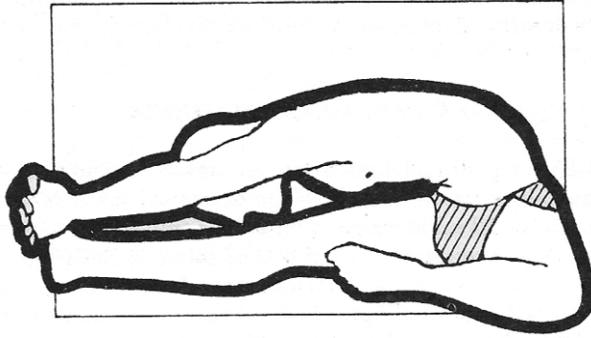
## 8. VIPARITAKARANI MUDRA

Acuéstese en el suelo. Alce las piernas, hacia arriba, derechas. Sostenga las nalgas con las manos. Haga descansar los codos en el suelo. Permanezca firme. El sol mora en la base del ombligo y la luna en la base del paladar. El procedimiento por el que al sol se lo lleva hacia arriba y a la luna hacia abajo se llama *Viparitakarani Mudra*. Las posiciones del sol y de la luna se invierten. El primer día, hágalo durante un minuto. Poco a poco, aumente el tiempo a tres horas. Luego de seis meses desaparecen las arrugas de la cara y las canas. El *Yogin* que practica esto durante tres horas diarias vence a la muerte. Como aumenta el fuego gástrico, quienes practican este *Mudra* durante largo tiempo han de ingerir una ligera colación, como leche, etc., tan pronto concluyan este *Kriya*. A la postura *Sirshasana* también se la llama *Viparitakarani Mudra*.

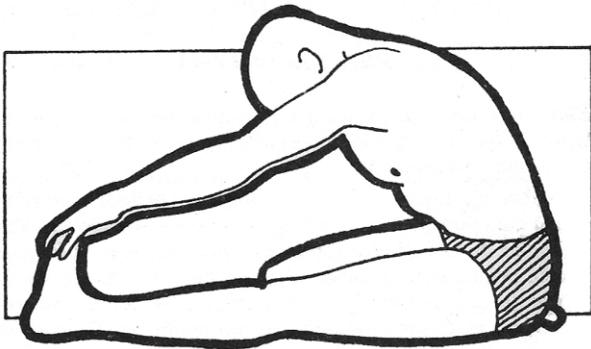
## 9. KHECHARI MUDRA

«*Kha*» significa *Akasa* y «*Chari*» significa mover. El *Yogi* se mueve en el *Akasa*. La lengua y la mente permanecen en el *Akasa*. Por eso a esto se lo conoce como *Khechari Mudra*.

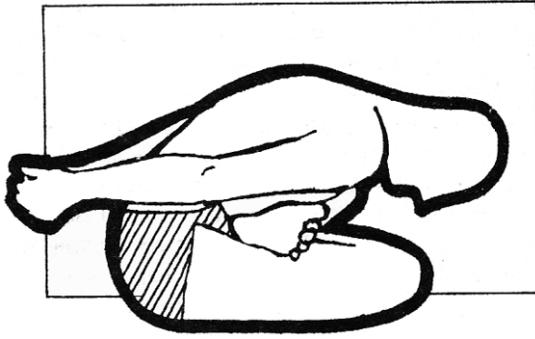
El hombre sólo podrá realizar este *Mudra* si aprobó el ejercicio preliminar bajo la guía directa de un Gurú que practique el *Khechari Mudra*. La parte preliminar de este *Mudra* consiste en alargar tanto la lengua que la punta de ésta pueda tocar el espacio existente entre ambas cejas. El Gurú cortará el frenillo con un cuchillo pulido y limpio, poco a poco, cada semana. Los bordes de los cortes no se pueden juntar otra vez si se espolvorea sal y cúrcuma en polvo. El corte del frenillo ha de efectuarse regularmente, una vez por semana, en un lapso de seis meses. Frote la lengua con manteca fresca, y sáquela hacia afuera. Retenga la lengua con sus dedos y muévala de un lado a otro. «Ordeñar la lengua» significa asirla y tironearla como el lechero tironea de la ubre de una vaca cuando la



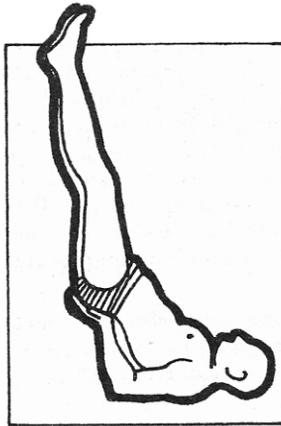
**Maha Mudra**



**Maha Bandha**



**Yoga Mudra**



**Viparitakarani Mudra**

la ordeña. Valiéndose de todos estos medios usted podrá alargar su lengua hasta que llegue a frente. Esta es la parte preliminar del *Khechari Mudra*.

Entonces, vuelva la lengua hacia arriba y hacia atrás, sentado en *Siddhasana*, para que toque el paladar y obture las aberturas nasales posteriores con la lengua invertida y fije la vista en el espacio entre las dos cejas. Ahora, al abandonar al *Ida* y al *Pingala*, el *Prana* penetrará en el *Sushumna Nadi*. La respiración se detendrá. La lengua está en la boca del pozo de néctar. Esto es *Khechari Mudra*.

Mediante la práctica de este *Mudra*, el *Yogi* se libera del desmayo, del hambre, de la sed y de la pereza. Se libera de enfermedades, descomposición, vejez y muerte. Este *Mudra* convierte a uno en *Urdhvaretas*. Como el cuerpo del *Yogi* está lleno de néctar, no morirá ni siquiera por obra de un veneno virulento. Este *Mudra* da *Siddhis* a los *Yogins*. El *Khechari* es el mejor de todos los *Mudras*.

## 10. VAJROLI MUDRA

Este es un importante *Kriya* yóguico del *Hatha Yoga*. Usted tendrá que trabajar arduamente para obtener resultados plenos en este *Kriya*. Son poquísimas las personas expertas en este quehacer. Los estudiantes de Yoga primero meten agua mediante un tubo de plata (un catéter especialmente confeccionado) que introducen unos treinta centímetros dentro de la uretra. Tras la correspondiente práctica, introducen leche, luego aceite, miel, etc. Finalmente, introducen mercurio. Más tarde pueden introducir directamente estos líquidos en la uretra sin la ayuda del catéter. Este *Kriya* es muy usado para conservar una *Brahmacharya* perfecta. El primer día, usted ha de introducir el catéter en la uretra solamente unos dos centímetros y medio; el segundo día, unos cinco centímetros; el tercer día, unos siete centímetros y medio; y así sucesivamente. Deberá practicar poco a poco hasta ser capaz de introducir treinta centímetros del catéter. El conducto se despeja y aventa. Raja Bhartrihari podía hacer este *Kriya* con suma destreza.

Ni siquiera una gota de semen podrá salir del *Yogi* que practique este *Mudra*. Aunque lo derrame, podrá reabsorberlo a través de este *Mudra*. El *Yogi* que eleva su semen y lo conserva, vence a la muerte. De su cuerpo emana un buen aroma.

El extinto Trilingaswami, de Varanasi, era un experto en este *Kriya*, *Sri Swami Kavalayanandaji*, de Lonavla, enseña este *Mudra*.

Algunas personas llaman «*Mayurasana*» al *Vajroli Mudra*. Al *Vajroli*

*Mudra* también se lo conoce como «*Yoni Mudra*». Sin embargo, la descripción del *Yoni Mudra* la damos por separado.

El objeto del *Vajroli Mudra* es establecerse perfectamente en *Brahmacharya*. Cuando los aspirantes practican este *Mudra*, desvían inconscientemente su mente hacia los centros sexuales y por tanto no pueden tener resultados positivos. Cuando usted vea la descripción de este *Mudra*, comprenderá con claridad que es absolutamente necesaria una *Brahmacharya* estricta. Para practicar esto no se necesita mujer ni contacto sexual alguno. Puesto que los *Grahashtas* tienen sus esposas y porque piensan que el *Vajroli Mudra* es un recurso para controlar la natalidad, tienen vivos deseos de practicar este *Mudra*. Todo eso es mera necesidad y engaño, No han comprendido la técnica ni el objeto de este importante *Kriya*.

La práctica de *Mula Bandha*, *Maha Bandha*, *Malla Mudra*, *Asaras*, *Pranayamas*, etc. permitirá comprender el *Vajroli* y obtener resultados positivos de éste. Esto deberá hacerse bajo la guía directa de un Gurú.

## **11. SHAKTI CHALANA MUDRA**

Siéntese en una habitación aislada en *Siddhasana*. Inhale enérgicamente el aire y únalo con *Apana*. Haga *Mula Bandha* hasta que el *Vaya* entre en el *Sushumna*. Mediante la retención del aire, la *Kundalini*, al sentirse sofocada, despierta y halla su camino a través del *Sushumna* hasta el *Brahmrarandhra*.

Siéntese en *Siddhasana*. Aferre el pie cerca del tobillo y golpee lentamente la *Kanda* con el pie. Esto es *Tadana Kriya*. También se puede despertar a la *Kundalini* con este método. Uno puede llegar a ser un *Siddha* con la práctica de este *Mudra*.

## **12. YONI MUDRA**

Siéntese en *Siddhasana*. Tape sus oídos con los dos pulgares, los ojos con los dedos índices, las fosas nasales con los dedos medios, los labios superiores con los anulares, y los labios inferiores con los meñiques. Esta es una bella postura para hacer *Japa*. Enfrásquese profundamente y medite sobre los *Shat Chakras* y la *Kundalini*. Esto no es muy fácil para todos como los demás *Mudras*. Usted tendrá que esforzarse mucho para lograr resultados positivos en esto. Deberá estar perfectamente establecido en *Brahmacharya* si quiere resultados positivos seguros. «*Devanamapi durlahha*»: muy difícil de ser obtenido hasta por los *Devas*

En consecuencia, advierta la importancia de este *Mudra* y practíquelo muy prudentemente. Al *Vajroli Mudra* también se lo llama *Yoni Mudra*.

## OTROS MUDRAS

También están el *Sambhavi*, el *Manduki*, el *Asvini*, el *Tadagi*, el *Matangini*, el *Bhuchari*, el *Aghori* y varios otros *Mudras*. Aquí sólo le he mencionado los *Mudras* importantes. En cuanto a las instrucciones para todos los *Mudras*, consulte mi libro titulado «*Hatha Yoga*».

## INSTRUCCIONES SOBRE MUDRAS Y BANDHAS

1. El *Maha Mudra*, el *Maha Bandha* y el *Maha Vedha* forman un solo grupo. De modo parecido, el *Mula Bandha*, el *Uddiyana Bandha* y el *Jalandhara Bandha* forman otro grupo. El *Mula Bandha* se practica durante *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka*, y el *Jalandhara Bandha* durante *Kurnbhaka*.
2. Como en el caso de otros *Kriyas* yóguicos, los *Mudras* y *Bandhas* también han de practicarse con el estómago vacío. Las instrucciones generales que se dan para *Asanas* y *Pranayamas* han de seguirse para la práctica de los *Mudras*.
3. Los beneficios conferidos tal vez no se concreten sólo con la práctica de *Mudras*. Usted tendrá que combinar *Pranayamas*, *Asanas*, *Japa* y otros *Kriyas* yóguicos.
4. El *Khechari Mudra* ha de efectuarse bajo la guía directa de un Gurú *Khechari*. El corte del frenillo ha de efectuarse cuidadosamente, con intervalos regulares. Los aspirantes tal vez no logren resultados positivos en este *Kriya* si empiezan después de los veinticinco años de edad, cuando los músculos y los nervios se han endurecido.
5. No todos han de practicar *Khechari*, *Shakti Chalana*, *Vajroli* y otros cursos avanzados. Los aspirantes han de verificar con su Gurú si son aptos para esos ejercicios avanzados y también han de ver si tienen todos los demás requisitos para la práctica.
6. Al *Uddiyana Bandha* también se lo llama *Tadagi Mudra*. El *Sit-Krama* y el *Vyut-Krama* descritos en páginas anteriores se llaman *Matangini Mudra*. Haga *Mula Bandha*. Suéltelo. Hágalo así una y otra vez. Esto se denomina *Asvini Mudra*.

7. Quienes no aprobaron la parte preliminar del *Khechari Mudra* (alargamiento de la lengua) podrán simplemente mantener la lengua vuelta hacia arriba en el paladar. Esto es *Nabho Mudra* o *Manduki Mudra*.
8. Los verdaderos resultado positivos con los *Mudras* sólo pueden obtenerse si existe una intensa concentración mental. En las páginas siguientes daremos una minuciosa instrucción sobre la concentración..





## *Diversos ejercicios*

---

### **LAYA YOGA**

*Laya* es el estado mental en el que olvidamos todos los objetos de los sentidos y nos enfrascamos en el objeto de la meditación. El *Laya* nos permite tener un control perfecto sobre los cinco *Tattvas*, sobre la mente y sobre los *Indriyas*. Cesarán las fluctuaciones de la mente. La mente, el cuerpo y *Prana* se someterán enteramente.

Para el *Laya Yoga*, el *Sambhavi Mudra* es un método eficaz en el que uno se concentra atentamente en cualquiera de los *Shat Chakras*. El ejercicio *Trataka* representa un papel vital para lograr resultados positivos con el *Laya*. Cuando la práctica llega a su debido tiempo, el *Yogin* se establece en el *Samadhi*, y se convierte en un *Jivanmukta*.

### **SONIDOS ANAHATA**

Los sonidos *Anahata* son los sonidos místicos que el *Yogin* oye durante su meditación. Eso es señal de la purificación de los *Nadis*. Algunos estudiantes pueden oír eso claramente con cualquiera de sus oídos y algunos con ambos. Hay sonidos fuertes, y también sonidos sutiles. A partir de los fuertes, uno tendrá que captar los sutiles, y a partir de los sutiles uno tendrá que captar los más sutiles. Los principiantes sólo podrán oír el sonido cuando tenga tapados los oídos. Los

estudiantes avanzados podrán concentrarse en el sonido *Anahata* hasta sin taparse los oídos. Al sonido *Anahata* se le denomina también *Omkara Dhavni*. Los sonidos *Anahata* proceden del centro *Anahata* del *Sushumna Nadi*.

Siéntese en su Asana acostumbrado. Tape sus oídos con los pulgares. Oiga y observe minuciosamente el sonido interna a través de los oídos. El sonido que oiga desde dentro le hará sordo respecto de todos los sonidos exteriores. También cierre los ojos. Al iniciar su práctica oirá muchos sonidos fuertes. Más tarde los oirá de manera intermedia. Al concentrarse al principio la mente en cualquier sonido, se fija firmemente en él y se enfrasca en él. Al insensibilizarse la mente a las impresiones externas, se unifica con el sonido como la leche con el agua y entonces se enfrasca rápidamente en *Chidakasa*. Así como la abeja que sólo bebe miel sola no se preocupa por su olor, igual modo la *Chitta*, que está siempre enfrascada en el sonido interno, no anhela los objetos de los sentidos, como cuando esta atada al dulce aroma o *Nada* y ha abandonado su naturaleza voluble.

El sonido que procede del *Pranava Nada*, que es Brahman, es de naturaleza refulgente. La mente se enfrasca en él. La mente existe mientras hay sonido, pero cuando éste cesa existe el estado denominado *Turiya*. Es el estado supremo. Es el estado *Unmani*. La mente se enfrasca junto con el Prava mediante concentración constante en *Nada*. El cuerpo parece un tronco y no siente el calor ni el frío, la alegría ni la aflicción. Del corazón proceden distintas clases de sonidos (*Sonidos Anahata*).

*Nada*, que se oye por los oídos, es de diez clases. primera clase es el sonido «*Chini*» (como la pronunciación la palabra); la segunda es «*Chini-chini*»; la tercera es el sonido de una campana; la cuarta es el de una caracola; la quinta el de un laúd; la sexta es el sonido de címbalos; la séptima el tono de una flauta; la octava es la voz de un tambor (*Bheri*); la novena es el sonido de un doble tambor (*Mridanga*); y la décima es el sonido de un trueno.

No puede esperar oír el sonido inmediatamente después de cerrar los oídos. Ha de concentrarse y mantener unidireccional a su mente. El sonido particular que hoy oye, tal vez no lo oiga todos los días. Pero usted oirá alguno de los diez sonidos *Anahata*.

La descripción antedicha es *Laya* a través de *Nada*, sonido *Anahata*. De la misma manera, *Laya* puede efectuizarse mediante concentración en la punta de la nariz (*Nasikagra Drishti*), en el espacio entre las dos cejas (*Brumadhya Drishti*), meditación en los cinco *Tattvas*, en *Soham Mantra*, *Aham Brahma Asmi*, *Tat Tvam Asi Mahavakya* y también otros métodos.

### ***BHAKTI YOGA: CLASES DE ADORACIÓN***

En el peldaño más bajo de la escalera del *Bhakti Yoga* se halla la adoración de los elementos y a los espíritus de los difuntos. Esta es la forma más baja de adoración. Luego viene el culto a los *Rishis*, los *Devas* y los *Pitris*. La fe de cada uno se moldea según la propia naturaleza. El hombre consiste en lo que es su fe; es eso mismo. La tercera clase incluye a los rielees que adoran a *Avattaras* como *Sri Rama*, y *Sarashimha*. Las tres clases de *Bhaktas* antedicha, tienen la modalidad *Saguna* de adoración. Luego, viene la clase de *tas* que hacen *Nirguna Upasana* sobre un *Brahman* sin atributos. Esta es la forma suprema adecuada para las personas inteligentes, de voluntad fuerte e intelecto audaz. Esto se conoce como *Ahamgraha Upasana* o *Jnana Yoga Sadhana*.

La *Bhakti* se puede adquirir y cultivar. La práctica de la *Nava Vidha Bhakti* (los nueve métodos devocionales) infundirán *Bhakti*. Esto desarrollará la *Bhakti*: constante *Satsanga*, Plegaria, meditación *Svadhaya*, *Bhajan*, servicio a los santos,

Dana, Jatra, etc. Los que siguen son los nueve métodos para desarrollar la Bhakti:

*Sravana*: oír los *Lilas* de Dios;

*Smarana*: recordar a Dios siempre;

*Kirtan*: cantarle alabanzas;

Vandana: *Namaskaras* a Dios;

*Archana*: ofrendas a Dios;

*Pada-Sevana*: asistencia;

*Sakhya*: amistad;

*Dasya*: servicio; y

*Atma-nivedana*: auto-renuncia ante el Gurú o ante Dios.

Sri Ramanuja recomienda las siguientes medidas para, desarrollar la *Bhakti*:

*Viveka*: discriminación;

*Vimoha*: libertad respecto de todo lo demás, y ansia o anhelo de Dios;

*Ahhyasa*: pensamiento continuo en Dios;

*Kriya*: buenas acciones con los demás;

*Kalyana*: buenos deseos para todos;

*Satyam*: veracidad;

Arjavam: integridad;

*Daya*: compasión;

*Ahimsa*: inofensividad (no-violencia); y

*Dana*: caridad.

Nam Dev, Ram Das, Tulsi Das y otros fueron unas pocas almas bienaventuradas a quienes Dios les dio Su *Darshan*... Estos *Bhaktas* fueron *Yoga-Bhrashtas*. Vinieron a este mundo: con un gran capital de *Samskaras* espirituales. Adoraron a Dios en varios nacimientos con devoción sincera. No hicieron mucho *Sadhana* en su encarnación final. Esta devoción era natural y espontánea en ellos debido a la fuerza de los anteriores *Samskaras* de la *Bhakti*. Las personas corrientes han de adoptar medidas drásticas y especiales y hacer *Sadhana* para desarrollar rápidamente la *Bhakti*. Habrá que labrar, en sumo grado, nuevos surcos, nuevos canales en el viejo corazón empedernido y carente de devoción. Mediante

plegaria constante, *Japa*, *Kirtan*, servicio a los *Bhaktas*, caridad, *Vrata*, *Dhyana* y *Samadhi*, un *Bhakta* ha de elevar su consciencia hasta un grado alto y adquirir *Para Bhakti*, el conocimiento excelso y la paz suprema. En las etapas avanzadas de la meditación, quien medita y el tópicó meditado, quien adora y lo adorado, el *Upasaka* y el *Upasaya* serán uno solo. *Dhyana* culminará en *Samadhi*. Se necesita una práctica constante y regular.

Un *Hatha Yogi* llega a la etapa suprema con la práctica de diversos *Mudras*, *Bandhas*, *Asanas* y otros ejercicios; un *Jnani*, mediante la práctica de *Sravana*, *Manana* y *Nididhyasana*; un *Karman Yogin*, mediante las obras desinteresadas (*Nishkama Seva*); *Bhakta*, mediante el desarrollo de *Bhakti* y la auto-renuncia; y un *Raja Yogi*, mediante concentración profunda y manejo profundo de la mente. La Meta es la misma en todos los casos pero los métodos son distintos.

La concentración y la meditación sobre la energía primordial —sobre *Shakti*— son sólo una modificación del *Sadhayóguico* del *Jnana*. La concentración y la meditación sobre los distintos centros de energía pertenecen al *Raja Yoga*. La concentración en los distintos *Chakras* y *Nadis* y el despertar de la *Shakti* a través de métodos físicos pertenecen al *Hatha Yoga*. La concentración y la meditación sobre la *Devata*, sobre su deidad rectora de los distintos *Chakras* internos, pueden considerarse un curso avanzado del *Bhakti Yoga*. Los distintos métodos de *Sadhana* han de combinarse para obtener resultados positivos rápidos.

El *Bhakta* imagina una forma particular de Dios en cada *Chakra* cuando medita sobre la deidad rectora y *Devadata*. Aparecen minuciosas descripciones de Dios y las *Devatas* de cada *Chakra* en los libros de *Mantra Shastra*. Según el temperamento de los estudiantes, éstos consideran de distinta manera la forma de Dios. Las experiencias y los sentimientos de los aspirantes varían

en todos los casos. Por tanto, no doy las descripciones de todos los *Devas y Devatas*. Cuando un hombre cierra los ojos y medita sobre los *Chakras* internos tiene diversas visiones y ve las distintas formas de Dios. Eso es lo mejor a lo que él ha de adherir. Sólo entonces es posible un verdadero desarrollo. La información general que damos en la parte teórica de este *Kundalini Yoga* ayudará seguramente muchísimo en la concentración y la meditación sobre los *Chakras*.

### MANTRAS

El despertar de la *Kundalini* se efectúa también con el *Mantra*. Esto es una parte del *Bhakti Yoga*. Algunos aspirantes han de repetir el *Mantra* que el *Gurú* les dé hasta centenares de miles de veces. Durante el tiempo de *Diksha* de un *Uttama Adhikari*, el *Gurú* pronuncia un *Mantra* en particular, y de inmediato la *Kundalini* despierta. La consciencia del estudiante se eleva en sumo grado. Esto depende de la fe del estudiante en su *Gurú* y en el *Mantra*. Cuando a los *Mantras* se los recibe personalmente del *Gurú*, son potentísimos. Los aspirantes de *Kundalini Yoga* han de emprender este *Mantra Sadhana* sólo después de recibir de un *Gurú* *Mantra* apropiado. Por tanto, no toco minuciosamente esta cuestión. Cuando a los *Mantras* se los aprende por amigos corrientes o por libros no pueden producir beneficio alguno. Los *Mantras* son numerosos y los *Gurús* han de escoger *Mantra* en particular con el que se pueda despertar a la consciencia de un estudiante en particular.

### LOS OCHO SIDDHIS MAYORES

Un *Purnayogi* consumado, del sendero del *Kundalini Yoga*, posee los ocho *Siddhis* mayores; a saber: *Anima, Mahima, Laghima, Prapti, Prakamya, Vasitvam* e *Ishitvam*.

1. *Anima*: El Yogi puede volverse tan diminuto como lo desee.
2. *Mahima*: Esto es lo contrario de *Anima*. Puede volverse tan grande como guste. Puede hacer que su cuerpo tome un tamaño enorme. Puede llenar todo el universo. Puede asumir una *Virat Svarupa*.
3. *Laghima*: Puede hacer que su cuerpo sea tan liviano como algodón o como una pluma. El *Vayustambhan* se hace con este *Siddhi*. En *Jalastambhan* la fuerza también se ejercita en muy pequeño grado. El cuerpo se torna liviano mediante *Plavini Pranayama*. El *Yogi* produce una disminución de su gravedad específica tragando grandes bocanadas de aire. El *Yogi* viaja por el cielo con la ayuda de este *Siddhi*. Puede viajar miles de kilómetros en un minuto.
4. *Garima*: Esto es lo contrario de *Laghima*. Con esto el *Yogi* adquiere aumento de su gravedad específica. Puede hacer que su cuerpo sea tan pesado como una montaña tragando bocanadas de aire.
5. *Prapti*: El *Yogi*, de pie sobre la tierra, puede tocar las cosas más altas. Puede tocar el sol, la luna o el cielo. Mediante este *Siddhi*, el *Yogi* alcanza los objetos y los poderes sobrenaturales que desee. Adquiere la facultad de predicción del futuro, la clarividencia, la clariaudientia, la telepatía, la lectura del pensamiento, etc. Puede entender los lenguajes de animales y aves. Puede también comprender idiomas desconocidos. Puede curar todas las enfermedades.
6. *Prakamya*: Puede zambullirse en el agua y salir de ésta en el tiempo que guste. El extinto Swami Trilinga, de Benarés, solía vivir durante meses debajo del Ganges. Mediante este procedimiento el *Yogi* a veces se vuelve invisible. Algunos autores describen a esta facultad como la de entrar en el cuerpo de otra persona (*Prakaya Pravesh*). Sri Sankara entró en el cuerpo de Raja Maruka, de Benarés. Tirumular, en el Sur de la India, entró en el cuerpo de un pastor. Raja Vikramaditya también hizo esto. Es también la facultad de conservar un aspecto juvenil durante cualquier lapso. Raja Yayati también venía esa facultad.
7. *Vashitvam*: Esta es la facultad de amansar a los animales salvajes y tenerlos bajo control. Es la facultad de hipnotizar a las personas con el ejercicio de la voluntad y hacerles obedecer nuestros deseos y órdenes. Es la represión de las pasiones y emociones. Es la facultad de someter a hombres, mujeres y elementos.
8. *Ishitvam*: Es el logro del poder divino. El *Yogi* se convierte en el Señor del universo. El *Yogi* que tiene este poder puede resucitar a los muertos. Kabir, Tulsi Das, el Swami Akalkot y otros tuvieron este poder de devolver la vida a los difuntos.

## LOS SIDDHIS MENORES

El *Yogi* adquiere también los siguientes *Siddhis* menores:

1. libertad respecto del hambre y de la sed;
2. libertad respecto de los efectos del calor y del frío;
3. libertad respecto de *Raga-Dvesha*;
4. *Dura Darshan*, clarividencia o *Duradrishiti*;
5. *Dura Sravan*, clariaudencia o *Dura Sruti* y *Dura Pravachana*;
6. *Mano-Jaya*, control de la mente;
7. *Kama-Rupa*: el *Yogi* puede asumir cualquier forma que guste;
8. *Parakaya Pravesha*: puede entrar en el cuerpo de otra persona, puede animar un cadáver y entrar en él transfiriendo su alma;
9. *Ichha-Mrityu*: muerte a voluntad;
10. *Devanam Saha Krida* y *Darshana*: jugar con los *Devas* después verlos;
11. *Yatha Sankalpa*: puede conseguir cuanto guste;
12. *Trikala-Jnana*: conocimiento del pasado, del presente y del futuro;
13. *Advandva*: estar más allá de los pares de opuestos;
14. *Vak-Siddhi*: cuanto el *Yogi* prediga ocurrirá por la práctica de *Satya*, Profecía;
15. el *Yogi* puede transformar el metal vil en oro;
16. *Kaya-Vyuha*: puede tomar tantos cuerpos como el *Yogi* quiera para agotar todos sus *Karmas* en una sola vida;
17. *Darduri-Siddhi*: la capacidad saltarina de una rana;
18. *Patala-Siddhi*: el *Yogi* se convierte en el Señor del deseo, destruye dolores y enfermedades;
19. tiene el conocimiento de su vida pasada;
20. tiene el conocimiento de todas las estrellas y planetas;
21. tiene la capacidad de percepción de los *Siddhis*;
22. tiene dominio de los elementos (*Bhutajaya*) y dominio del Prana (*Prana Jaya*);
23. *Kamachari*: puede desplazarse hacia cualquier lugar a su antojo;
24. tiene omnipotencia y omnisciencia;
25. *Vayu-Siddhi*: el *Yogi* se eleva por el aire y abandona el suelo: y
26. puede señalar el lugar en el que está oculto un tesoro.

## *EL PODER DE UN YOGI*

Un *Yogi* olvida su cuerpo a fin de concentrar a la mente en el Señor. Vence al calor y al frío mediante el dominio del control respiratorio y mediante el control de su sistema nervioso.

Un *Yogi* genera calor psíquico en su cuerpo con la práctica *Bhastrika Pranayama*.

Puede soportar climas extremos sin incomodidad.

Se sienta en la nieve y la derrite con el calor que su cuerpo genera

El *Yogi* cubre su cuerpo con una sábana empapada en agua muy fría y la seca con su calor yóguico emitido por su cuerpo. Unos pocos adeptos han secado hasta treinta sábanas en una sola noche.

Un *Yogi* perfecto crema finalmente su cuerpo con el calor yóguico generado por su energía yóguica.

## *INSTRUCCIONES SOBRE LOS SIDDHIS*

1. Mediante el procedimiento del *Hatha Yoga*, el *Yogi* alcanza un cuerpo físico perfecto: *Rupalavanya Bala Vajrasamahanana Kaya Sampat*. «La perfección del cuerpo consiste en belleza, gracia, fuerza y dureza de diamante». Bajo la categoría de *Kaya Sampat* (perfección del cuerpo) se hallan: La facultad de resistir frío y calor extremos (*Titiksha*), la facultad de vivir sin agua ni alimentos, y otros poderes.
2. Puesto que el cuerpo del *Hatha Yogi* es perfecto y firme, su mente también es firme y unidireccional. Mediante las prácticas del *Dharana* y *Dhyana*, el *Yogi* llega al peldaño supremo de la escalera del *Yoga* y alcanza la Inmortalidad a través del *Samadhi* yóguico. El *Yogi* que llegó a la etapa suprema, tendrá los ocho *Siddhis* mayores y todos los *Siddhis* menores.
3. El logro de los poderes depende de cuánto el *Yogi* se concentre en los distintos *Chakras* y *Tattvas* y del despertar de la *Kundalini*. La práctica de *Mudras*, *Bandhas*, *Asanas* y *Pranayamas* también ayudará muchísimo en la adquisición de los *Siddhis*.

4. Los *Siddhis* que se obtienen con la práctica de *Mudras*, pueden conseguirse con la práctica de *Bandhas*, *Asanas* y *Pranayamas*, y también con la concentración en los distintos *Chakras*. Eso del temperamento y la capacidad de los aspirantes. Uno podrá obtener la meta deseada con un solo ejercicio, y otros con distintas métodos. Por tanto, si uno no puede lograr resultados positivos con un ejercicio en particular, tendrá que recurrir a otros ejercicios.
5. Muchos de los ocho *Siddhis* mayores no son posibles en la era actual (*Kali Yuga*), en la que el cuerpo y la mente de la mayoría no son bastante aptos. Incluso en la actualidad hay varios *Siddhas* capaces de realizar algunos *Siddhis*. Cuando la gente se les acerca para que les hagan esto o aquello, se ocultan y generalmente dicen: «No lo sé». No les interesan mucho estos *Siddhis*. Lo que ellos se proponen es ignorarlos y aspirar a llegar a lo supremo. Ellos son los únicos *Yogis* verdaderos. Muchos son capaces de usar algunos poderes pero no saben cómo obrar con ellos.
6. Uno puede leer los pensamientos de los demás. Un hombre de Londres oye los mensajes espirituales de sabios de la India. Se ha visto a varias personas que quitaban el veneno de las cobras entonando algunos *Mantras* o con mero contacto. Es posible curar enfermedades incurables administrando alguna clase de hojas. Hay hombres que le dirán muy exactamente su pasado, su presente y su futuro. Algunos pueden ver a las entidades astrales. La detención de las funciones cardíacas y el hacer cambiar de opinión a los demás, y otros poderes se deben a las prácticas yóguicas.
7. Hoy en día no se puede hallar un hombre que haya desarrollado todos los poderes. Cuando uno logra determinados poderes, se detiene allí por el influjo de *Maya* y de una *Tushti* (satisfacción) falsa, y usa sus poderes para ganarse la vida o para ganar fama. Por tanto, no es capaz de avanzar más allá y alcanzar la perfección. El error no es de los *Kriyas* yóguicas. Usted no ha de perder su fe. La fe, la atención, la sinceridad y el fervor le conducirán hacia el logro.

### *DHARANA (Concentración)*

1. Fije su mente en algún objeto, dentro de su cuerpo o fuera de éste. Manténgala allí firme durante un tiempo. Esto es *Dharana*. Esto lo tendrá que practicar diariamente. El *Laya-Yoga* tiene su base en la *Dharana*.

2. Purifique primero su mente con la práctica de *Yama-Niyama*, y luego emprenda la práctica de la *Dharana*. La concentración sin pureza no sirve. Algunos ocultistas tienen concentración, pero no tienen buen carácter. Por esa razón no avanzan en la línea espiritual.
3. Quien tenga una Asana firme y haya purificado los *Yoga Nadis* podrá concentrarse fácilmente. La concentración será intensa si elimina todas las distracciones. Un *Brahmachari* de verdad, que haya conservado su *Virya*, tendrá una concentración maravillosa.
4. Algunos estudiantes atolondrados e impacientes emprenden la *Dharana* de inmediato sin pasar por la instrucción ética preliminar. Este es un grave error. La perfección ética es de suma importancia.
5. Podrá concentrarse internamente en cualquiera de los siete *Chakras* externamente en cualquier *Deuata*, en Hari, en Krishna o en Devi.
6. La atención desempeña un papel destacado en la concentración. Quien ha desarrollado la fuerza de la atención tendrá buena concentración. Quien esté lleno de pasión y de toda clase de deseos fantásticos, difícilmente se podrá concentrar en objeto alguno ni siquiera por un segundo. Su mente andará a los saltos, como si fuera un mono.
7. Quien logró *Pratyahara* (retirar sus sentidos de los objetos) tendrá una buena concentración. Tendrá que recorrer el sendero espiritual paso a paso, etapa por etapa. Para empezar, eche las bases de *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama* y *Pratyahara*. Tan sólo entonces tendrá resultado positivo la superestructura de *Dharana* y *Dhyana*.
8. Usted ha de ser capaz de ver mentalmente, con muchísima claridad, el objeto de su concentración, aunque aquél esté ausente. Deberá suscitar la imagen mental al instante. Si tiene una buena práctica de concentración, podrá hacer esto sin mucha dificultad.
9. Al comienzo de sus prácticas usted podrá concentrarse en el tic-tac de un reloj, en la llama de una vela, o en cualquier otro objeto que agrade a su mente. Esto es concentración concreta. No podrá haber concentración sin que exista algo sobre lo que la mente repose. La mente puede fijarse en un objeto agradable. Es difícilísimo, al principio, fijar la mente en cualquier objeto que a ella le desagrede.
10. Si quiere aumentar su fuerza de concentración, tendrá que reducir sus actividades mundanas. Tendrá que guardar *Mowna* todos los días durante dos horas o aún más.
11. Practique la concentración hasta que la mente se establezca bien en el objeto de la concentración. Cuando la mente se escape del objeto, hágala volver otra vez.

12. Cuando la concentración es profunda e intensa, todos los demás sentidos pueden funcionar. Quien practica concentración durante una hora diaria tiene tremendas facultades paranormales. Tendrá una vigorosa fuerza de voluntad.
13. Los *vedantines* tratan de fijar la mente en *Atman*. Esta es la *Dharana* de ellos. Los *Hatha Yogins* y los *Raja Yogins* concentran su mente en los seis *Chakras*. Los *Bhaktas* se concentran en su *Ishta Devata*. En el *Tratak Yoga* y el *Laya Yoga* se describe a otros objetos de meditación. La concentración es necesaria para todos los aspirantes.
14. Quienes practican la concentración evolucionan rápidamente. Pueden efectuar cualquier trabajo con mayor eficiencia en un santiamén. Lo que otros puede hacer en seis horas, quien tiene una mente concentrada lo puede hacer en media hora. La concentración purifica y calma las emociones agitadas, fortalece la corriente del pensamiento y aclara las ideas. La concentración también hace que el hombre avance materialmente. Producirá muy buen trabajo en su oficina o negocio. Lo que antes era nublado y brumoso, se aclara y define; lo que era difícilísimo se vuelve ahora fácil; y lo que antes era complicado, embrollado y confuso, es captado fácilmente por la mente. Usted podrá lograrlo todo con la concentración. Nada es imposible para quien regularmente practica la concentración. De la concentración dependen la clarividencia, la clariaudiencia, el magnetismo, el hipnotismo, la lectura del pensamiento, la música, la matemática y ciencias.
15. Recójase en una habitación tranquila. Cierre los ojos. Vea lo que ocurre cuando piense en una manzana. Puede pensar en su color, su forma, su tamaño, sus distintas partes como cáscara, pulpa, semillas, etc. Puede pensar en los lugares —Australia o Cachemira— de donde se la importa. Puede pensar en su gusto acidulado o dulce, y en sus efectos sobre el aparato digestivo y la sangre. También pueden entrar ideas de algunas otras frutas por la ley de asociación. La mente puede empezar a entretenerse en algunas otras ideas extrañas. Puede empezar a divagar. Puede pensar en el encuentro con un amigo en la estación ferroviaria a las 16 horas. Puede pensar en comprar una toalla, o una lata de té o de bizcochos. Usted ha de tratar de tener una línea clara de pensamiento. En esa línea de pensamiento no ha de haber interrupción alguna. No deberá entretenerse en ningún otro pensamiento que no se relacione con el tema que usted tiene entre manos. La mente se empeñará al máximo en correr por sus rutinas. Usted tendrá que luchar arduamente al principio. Ese intento se parecerá a escalar una escarpada colina. Usted se regocijará y sentirá una felicidad inmensa cuando logre concentrarse.

16. Así como las leyes de gravedad, cohesión, etc., funcionan en el plano físico, de igual modo las claras leyes del pensamiento, como las de asociación, relatividad, contigüidad, etc., funcionan en el plano mental del mundo de los pensamientos. Quienes practican la concentración han de comprender cabalmente estas leyes. Cuando la mente piensa en un objeto, puede pensar en sus cualidades y también en sus partes. Cuando piensa en una causa, puede también pensar en su efecto.
17. Si lee con concentración el *Bhagavad Gita* o *El Vicario de Wakefield* varias veces, podrá obtener nuevas ideas cada vez. Mediante la concentración usted tendrá intuición. Los significados esotéricos sutiles estarán relampagueando en el campo de la consciencia mental. Usted comprenderá la hondura interna del significado filosófico.
18. Cuando se concentre en un objeto no luche con la mente. Evite la tensión en cualquier parte del cuerpo. Piense amablemente en el objeto de manera continua. Es difícilísimo practicar la concentración cuando uno tiene hambre o padece una enfermedad aguda.
19. Si las emociones le perturban durante la concentración, no repare en ellas. Desaparecerán pronto. Si trata de espantarlas, abrumarán su fuerza de voluntad. Tenga una actitud diferente. Para espantar las emociones, el *vedantín* usa esta fórmula: «Soy una *Sakshi* de las modificaciones mentales. No me preocupo. Váyanse». El *Bhakta* sencillamente reza, y le llega la ayuda de Dios.
20. Entrene a su mente concentrándola en diversos objetos, densos y sutiles, de diversos tamaños. A su debido tiempo se formará un fuerte hábito. En el momento en que se ponga a efectuar la concentración, la disposición anímica llegará de inmediato, muy fácilmente.
21. Cuando lea un libro, deberá leerlo con concentración. De nada sirve saltar las páginas precipitadamente. Lea una página. Cierre el libro. Concéntrese en lo que ha leído. Descubra paralelismos en el *Gita*, en los *Upanishads*, etc.
22. Para un neófito, la práctica de la concentración es molesta y fatigosa al principio. Tiene que abrir nuevos surcos en su mente y en su cerebro. Luego de un tiempo, tal vez dos o tres meses, tiene gran interés. Goza un nuevo género de felicidad. La concentración es el único modo de librarse de las aflicciones y tribulaciones. Todo lo que usted debe hacer es lograr la concentración y a través de ésta alcanzará la beatitud final, la realización del Yo. La caridad y *Rajasuya Yajna* son nada en comparación con la concentración

23. Cuando en su mente surjan deseos, no trate de satisfacerlos. Rechácelos tan pronto surjan. Así, mediante una práctica gradual, podrá reducir sus deseos. También disminuirán mucho las modificaciones de la mente.
24. Usted deberá librarse de toda clase de debilidades mentales, supersticiones y *Samskaras* falsos y erróneos. Sólo entonces será capaz de concentrar su mente.



### *Anexos sobre Yoga*

---

#### **SADASIVA BRAHMAN**

*Sri Sadasiva Brahmán*, un *Yogi* famoso, vivió en Nerur, corea de Karur, en el Distrito de Trichinapally, hace unos 120 unos. Fue autor de «*Atma Vilas*», «*Brahma Sutras*» y otras obras. En una ocasión, estando en *Samadhi*, los desbordes del río Cauveri le cubrieron de barro. Su cuerpo permaneció enterrado durante meses. Los agricultores que cultivaban la Urca lastimaron la cabeza del *Yogi*, de la que manó un poco de sangre, y quedaron pasmados. Entonces cavaron en el lugar y *Sadasiva Brahman* salió de su *Samadhi* y se alejó caminando. Una vez, unas personas groseras quisieron golpearlo con palos, alzaron las manos pero no pudieron moverlas. Se quedaron como estatuas. En otra oportunidad, cuando andaba ligado como un *Avadhuta* entró totalmente desnudo en la *Zenana* de un *Nawab*. Este se enfureció y con un cuchillo le amputó una mano. Sadasiva Brahmán se alejó riendo. El *Nawab* pensó que aquel hombre debía ser un gran Sabio, por lo que tomó la mano amputada y lo siguió. Al tercer día, el *Nawab* le dijo: «¡Mi Señor! Fui tan necio que te amputé la mano. Ten a bien perdonarme». Sadasiva se limitó a tocarse el muñón con su otra mano, ¡y he aquí que había otra nueva! Sadasiva perdonó al *Nawab* y le bendijo.

## JNANA DEV

A Sri Jnana Dev se lo conoce también como Jnaneswar. Fue el *Yogin* más grande que el mundo produjo. Nació en Alandi, a unos 11 kilómetros de Puna. Sigue en *Samadhi* hasta ahora mismo. Se aclaran todas las dudas si alguien lee el *Gita*, escrito por él, junto a su *Samadhi*. Se le considera un *Avatara* del Señor Krishna. Siendo niño se limitó a tocar un búfalo mientras repetía los *Vedas*. Controlaba totalmente los elementos. Cuando no había un recipiente para preparar la comida, su hermana amasaba el pan sobre su espalda. Entró en *Samadhi*, con plena vitalidad, a los 22 años de edad, hizo ascender todo el *Prana* hasta el *Brahmarandhra* y abandonó su cuerpo físico. Tenía 14 años cuando empezó a escribir un comentario sobre el *Gita*, que se considera uno de los mejores. Se le eligió Presidente durante una gran asamblea de *Pandits* de sánscrito, en Benarés.

## SWAMI TRILINGA

*Sri Swami* Trilinga, de Benarés, nació en Andhra Pradesh, vivió hasta hace unos 50 años y llegó hasta los 280 años. Hizo su *Tapas* en Manasarovar, Tíbet. En una ocasión, Ramakrishna Paramahansa le vio en Benarés. La primera vez que llegó a Benarés en procura de *Tapas* llevó consigo un poco de dinero, abrió una lechería y distribuyó leche gratis a los pobres, los *Sadhus* y los *Sannyasines*. Solía vivir sumergido en las aguas del Ganges hasta durante seis meses continuos. Acostumbraba dormir en el Templo de Kashi Visvanath, teniendo sus pies sobre el *Siva Linga*. Una vez se apoderó de la espada del Gobernador y la arrojó al Ganges. Cuando aquél reclamó que se la devolviera, *Swami* Trikinga buceó en el agua, trajo de vuelta dos espadas y el Gobernador no pudo descubrir cuál era la suya. Unos traviesos echaron en su boca un poco de agua de cal, pero *Swami* Trilinga la expelió de inmediato por el ano valiéndose del *Sang Pachar Kriya*.

## GORAKNATH

*Sri Gorakhnath* fue un gran *Yogi* como *Sri Jnana Dev*, de Alandi. En la aldea de Chandragiri, en la ribera del Godavari, había un *Brahmín* llamado Suraj. La esposa de éste se llamaba Saraswati. No tenían hijos. El *Yogi Matsyendranath* acudió a la casa de Suraj en procura de *Bhiksha*. Saraswati obsequió al *Yogi* con buena comida, con *Sraddha*, y lloró ante él por no tener un hijo. El *Yogi Matsyendranath* le dio una pulgarada de ceniza sagrada, bendecida para que tuviera un hijo. Tiempo después, ella tuvo un varoncito. *Matsyendranath* regresó a ver a Saraswati y llevó consigo a aquel niño cuando éste tenía 12 años de edad. Lo envió a Badri Narayan para que hiciera *Tapas*. *Apsaras* y otras *Devatas* acudieron para molestarle. Él se mantuvo firme y superó todas las tentaciones. Obtuvo *Siddhis* formidables. *Matsyendranath* también dio todos sus poderes y *Vidyas* a ese niño, que era su discípulo, y se llamaba Gorakhnath.

Cuando *Sri Gorakhnath* tenía 12 años fue a Badri Narayan y realizó *Tapas* durante doce largos años, viviendo solamente del aire. *Gorakhnath* tenía formidables poderes yóguicos. Cuando su Gurú *Matsyendranath* entró en el cadáver de un Raja (*Parakaya Pravesh*) obedeciendo las órdenes de *Sri Hanuman* para engendrar un hijo para cierta *Rani*, *Gorakhnath* asumió la forma de una mujer mediante sus poderes yóguicos y entró en los recintos del palacio (*Kamarupa Siddhi*). En otro caso, fabricó con arcilla un niño de juguete y lo dio a los niños de cierta aldea como compañerito de juegos. Convirtió en oro una porción de montaña y la hizo volver a su anterior estado. Orinó sobre una peña y ésta se convirtió en oro. Una vez, en una *Kumbhamela*, sobre la orilla del Godavari, dio de comer a todos esparciendo solamente hojas pero ofreció distintas comidas sabrosas según el gusto de cada uno. En La misma *Mela* redujo lentamente su tamaño y asumió la forma de un mosquito

(*Anima Siddhi*). Mediante su propio poder yóguico se redujo a cenizas y asumió nuevamente su forma original. Realizó *Akasagamanam* (caminar por el cielo). Del mismo modo, puso de manifiesto muchos *Siddhis*. Su discípulo fue *Raja Bhartrihari*.

### SWAMI KRISHNA ASHRAM

Swami Krishna Ashram es un santo vivo de la aldea de Daroli, unos 22 kilómetros aguas abajo del Gangotri, el origen del Ganges. Había estado viviendo allí durante los últimos ocho años absolutamente desnudo, en una región helada, en la que un hombre corriente necesita una chaqueta de lana, una Gothma y media docena de mantas. Fue un Siva Bhakta. Tiró todos sus vasos de Puja, fue a Varanasi, tomó la Sannyasa y vivió allí un año. Luego fue a Hardwar, tiró toda la Danda y se convirtió en Auadhuta. También estuvo en Uttarkashi. Cuando unos grandes jejenes le picaban el cuerpo y le hacían sangrar profusamente, nunca los espantaba, tan grande era su paciencia. Una vez, en el Kshettar, un sirviente arrogante lo insultó por no traer vaso alguno para Dhal y derramó en sus manos Dhal hirviente. El Swami Krishna Ashram bebió el Dhal aunque se quemó los labios y las manos. Hay otro Swami, llamado Bhuma Ashram, que vive desnudo. Es amigo de Krishna Ashram.

La Titiksha, que es paciencia y aguante, es atributo esencial de todos los Sadhakas. Se trata de una de las seis virtudes del Sadhana Chatushtaya. Lea los Slokas N° 14 y 15 del Gita, capítulo II y comprenderá la importancia de esta virtud llamada Titiksha.

### YOGI BHUSUNDA

El Yogi Bhusunda es uno de los Chiranjivis entre los Yogins. Fue maestro en la ciencia del Pranayama. Dícese que construyó un gran nido, como una montaña, en el ramal sur del

Kalpa Vriksha, situado en la cima norte del Mahameru. Bhusunda vivió en ese nido. Fue un Trikala-Jnani. Podía permanecer en Samadhi todo el tiempo que quería. Carecía de deseos. Había logrado Santi y Juana. Allí gozó la beatitud de propio yo, y todavía es allí un Chiranjiui. Tuvo el conocimiento total de los cinco Dharanas. Se había hecho inmune a los cinco elementos con la práctica de los cinco métodos de concentración. Dícese que cuando los doce Adityas quemaron el Mandara con sus rayos ardientes, él ha de llegar al Akasa con su Apas Dharana. Y cuando surjan feroces temporales y pulvericen las rocas, él ha de estar en el Akasa con el Agni Dharana. Y cuando el mundo junto con el Mahameru estén bajo el agua, él ha de flotar en ellas con el Vayu Dharana.

### *TIRUMULAR NAYANAR*

Tirumular Nayanar fue un gran Yogi en Jailas. Tuvo los Siddhis mayores por la gracia de Nandi, el Vahana del Señor Siva. Fue amigo de Agastya Muni. Llegó de Kailas y se quedó en Varanasi. Luego fue a Chidambaram y Tiruturai y otros lugares cerca de Madras. Adoró al Señor en el templo de Piruvadaturai y permaneció un tiempo. Una vez fue a un huerto sobre la ribera del río Cauveri. vio el cadáver de un vaquero, y reparó en que todas las vacas rodeaban a aquél y lloraban amargamente. Esto conmovió el corazón de Tirumular, y se compadeció muchísimo de esas vacas. Abandonó su cuerpo en cierto lugar y entró en el cadáver del vaquero. Cuidó las vacas todo el día y las llevó de vuelta a sus respectivas casas. La esposa del vaquero, ignorando la muerte de su marido, invitó a Tirumular que estaba usando el cuerpo físico del esposo de aquélla. Tirumular rechazó la invitación porque quería reingresar en su propio cuerpo. Lo buscó pero no lo encontró en el lugar original. Entonces pensó que todo eso era la Gracia del Señor Siva. Luego, con el cuerpo del vaquero, fue a Avadaturai y se sentó debajo de un árbol Asvattha, en el lado oeste del templo y escribió un libro valioso llamado «Tirumantram», en tamil. Es un libro de 3.000 versos que contienen la esencia de los Vedas.

## *MANSUR*

Mansur fue un Brahma-Jnani sufí. Vivió en Persia hace unos cuatrocientos años. Repetía siempre: «¡Anal-haq!, ¡Anal-haq!». Esto corresponde a «Soham» o «Aham Brahma Asmi», de los vedantines. El pueblo informó al Badshah que Mansur era ateo (Kafir) y que estaba diciendo siempre: «Anal-haq». El Badshah se encolerizó muchísimo, y ordenó que a Mansur lo debían despedazar. Sus órdenes fueron obedecidas, y aún así los trozos de carne decían: «Anal-haq». Mansur no sintió dolor porque era un Samadhi-Jnani plenamente desarrollado y estaba totalmente identificado con Brahmán. Estaba por encima de la consciencia corporal. Luego pusieron en el fuego los trozos de carne y los huesos, y los redujeron a cenizas. Y aún así las cenizas decían: «Anal-haq». Mansur realizó muchos milagros. Hasta los Jnanis pueden hacer milagros si lo desean y si lo consideran necesario para la ocasión. Sadasiva Brahmán y otros Jnanis hicieron prodigios. Recuerde diariamente las vidas de grandes hombres, y avanzará por el sendero espiritual.

## *MILAREPA*

Milarepa llevó profundamente grabados desde su juventud la naturaleza efímera, impermanente de todas las condiciones de la existencia mundana y de los sufrimientos y desdichas en los que vio sumidos a todos los seres. Según él, la existencia semejava un horno enorme en el que se estaban asando todas las criaturas vivas. Su corazón estaba tan colmado con esa aflicción punzante que él era hasta incapaz de experimentar la felicidad celestial que disfrutaban Brahma e Indra en sus cielos, y mucho menos los gozos y deleites terrenales procurados por una vida de grandeza mundana.

Por otra parte, le cautivaban tanto la visión de la pureza inmaculada, la casta hermosura con que se describe el estado de libertad perfecta, y la omnisciencia que se asocia con el logro del *Nirvana*, que ni siquiera le preocupaba poder perder su misma vida en la búsqueda que había emprendido, dotado como él estaba de fe plena, intelecto agudo y corazón rebosante de amor omnipenetrante y compasión hacia todos.

Luego de obtener el conocimiento trascendental del control de la naturaleza etérea y espiritual de la mente, fue capaz de demostrarlo volando por los aires, caminando, descansando y durmiendo en el aire. De manera parecida, él era capaz de crear llamas y manantiales que salían de su cuerpo y transformar éste a su antojo en cualquier objeto que quisiera, convenciendo con ello a los incrédulos y volviéndolos hacia propósitos religiosos.

Fue perfecto en la práctica de las cuatro etapas de la meditación y así podía proyectar su cuerpo sutil para estar presente, como *Yogi* rector, en los veinticuatro lugares santos en los que se reúnen los dioses y los ángeles, como nubes, para su comunión espiritual.

Era capaz de dominar a los dioses y los elementales, y hacerlos cumplir inmediatamente sus órdenes y todos sus deberes. Fue un adepto perfecto de poderes sobrenaturales. Era capaz de atravesar y visitar todos los innumerables paraísos sagrados y los cielos de los Buddhas, en los que en virtud de sus acciones omniabsorbentes de insuperada devoción los Buddhas y *bodhisattvas* que allí regían le favorecían con discursos sobre el *Dharma* y escuchaban a su vez los suyos de modo que él santificaba los mundos celestiales con sus visitas y permanencias allí.

## NAPOLEÓN BONAPARTE

Napoleón Bonaparte fue hombre de gran concentración y todos sus logros se debieron a cómo se concentraba. Padeció diversas enfermedades, por ejemplo: ataques epilépticos, bradicardia<sup>\*</sup>, etc. pero esto le fortaleció más todavía. Podía dormir a cualquier hora, y tan pronto se acostaba, ya estaba roncando. Se levantaba en el segundo exacto de la hora señalada, todo lo cual es un género de *Siddhi*. Carecía de *Vikshepa* (indecisión o vacilación), y poseía una *Ekagrata* (individualidad) muy desarrollada, propia de un *Yogi*. Por así decirlo, podía extraer cada pensamiento de su casillero mental, retenerlo todo el tiempo que quisiera, y reponerlo en su lugar al concluir. Dormía muy profundamente en plena guerra, sin que, por la noche, nada le preocupara jamás. Todo esto se debía a su capacidad para concentrarse. La concentración mental puede hacerlo todo, nada puede lograrse sin ella.

Las señoras Gladstone y Balfour tenían mucha concentración mental. Solían dormirse en el instante mismo de acostarse. Y obsérvese que digo «en el instante mismo». No se movían en el lecho durante 15 o 20 minutos como ocurre con las personas corrientes. Piense qué difícil es entrar en sueño profundo en el instante mismo en que uno se acuesta. Aquellas señoras tenían un control perfecto sobre el sueño. También podían despertarse cuando lo deseaban sin necesidad de un despertador. Dormirse y despertarse en el instante señalado es sólo un ejemplo para demostrar, hasta cierto punto, la fuerza de la concentración. Hay personas que, tras un día de arduo trabajo, pueden dormirse en el instante mismo en que se acuestan; pero no pueden despertar en el instante señalado. Este es sólo un ejemplo de una cosa muy corriente. Las personas que se concentran pueden operar prodigios y milagros.

---

\* Latido cardíaco anormalmente lento, de menos de 60 pulsaciones por minuto.

## *ENSEÑANZAS DE KABIR*

Una vez, Kabir ató un cerdo robusto en el poste delantero de la galería de la casa. Llegó a ésta un *Pandit Brahmin* ortodoxo para discutir un problema filosófico. Al ver el cerdo frente a la casa, se alteró mucho, se irritó y fastidió, y le preguntó a Kabir: «Estimado señor, ¿cómo es que has atado un asqueroso que come excrementos de seres humanos, cerca de tu casa? No tienes *Achara*. Eres un hombre sucio. No conoces los *Shastras*. Eres ignorante». Kabir le replicó: «Oh Shastrij, eres más sucio que yo. Yo até el cerdo al poste que fuera de mi casa, mientras que tú has atado el cerdo a mente». El *Brahman* se molestó muchísimo y se marchó sin palabra. *Man changa katorie me Ganga*: «Si la mente es pura, hallarás al Ganges en el orinal». La purificación de la mente es de suma importancia. Nada podrá lograrse sin esto en el sendero espiritual.

## *EL FALSO ERUDITO EN LATIN*

Un hombre fue a ver un maestro de latín para que le enseñara esa lengua. Permaneció una semana con él, y advirtió que la mayoría de las palabras terminaban en o. Entonces pensó que debía añadir la letra o al final de cada palabra. Conocía bien su propio idioma. Le dijo al maestro que sabía latín y que con su permiso volvería a su lugar natal. Llegó a su casa y golpeó la puerta diciendo estas palabras: «Oh, querida-o esposa-o, abre-o, la-o puerta-o». Pensó que todo eso era latín.

Hay muchísimos eruditos en Yoga y Vedanta que también se parecen a aquel erudito en latín del que hablamos. Permanecen unos pocos días en la Biblioteca Ram Ashram o con algunos *Sadhus*, aprenden los nombres de *Kundalini*, *Muía Chakra*, *Nadi*, *Pranayama*, *Maya*, o *Prati-bimbavada* y van de un lugar al otro. El Yoga y la Vedanta no han de usarse como medios para

ganarse la vida. Luego de aprender unas pocas palabras sobre *Yoga* y *Vedanta*, uno no ha de salir por ahí a codearse con la gente. El logro de la perfección en el *Yoga* exige una prolongada experiencia práctica bajo un guía perfecto.

### LA ANÉCDOTA DE UN ASPIRANTE

Un aspirante fue a un *Mahant* o *Gorakhnath Panth*. Los fieles de *Gorakhnath* son los que usan grandes ajorcas o aros de celuloide o vidrio. El *Mahant* perforó las orejas del aspirante, le insertó grandes aros y también le dio un bello nombre: *Yogi Ishvarananda*. Este permaneció en el *Ashram* durante tres meses, pero espiritualmente no progresó nada, y pensó: «Este no es el sendero apropiado. Déjame intentar otro sendero». Abandonó inmediatamente el *Ashram*, vagó por espesas selvas, tropezó con un faquir y le imploró que le iniciara. El faquir le circuncidó, le dio un *Mantra* y le pidió que se dejara una barba larga. Esto tampoco le satisfizo. Observemos ahora el lastimoso estado de este pobre aspirante. Las ulceraciones de sus orejas no se habían curado adecuadamente. Le dolía mucho la inflamación séptica. Eliminaba mucho pus. Tenía alterada la mente, y el ver como estaban las cosas aumentó sus preocupaciones mentales. Seriamente reflexionó que no era éste el modo de buscar al *Gurú*, y se decidió firmemente a no vagar por ahí, a quedarse en un solo sitio solitario y a efectuar allí *Tapas* con constantes plegarias a Dios. Eligió un lugar y realizó *Tapas* con toda sinceridad. Esto le purificó y le preparó para etapas superiores. Tras un lapso de dos años, apareció ante él un *Gurú*, y le inició en los profundos misterios del *Yoga*. Los aspirantes de hoy también andan corriendo como éste de un lugar al otro en busca de un *Gurú*. De nada les vale. Han de purificarse para una vida yóguica. Y aunque por casualidad entren en contacto con un *Avatara*, no se beneficiarán mucho si no tienen un fuerte cimiento para una vida yóguica.

## OTROS YOGINS

El *Yogi* establece un control consciente sobre los órganos y funciones corporales por medio de diversas prácticas, y moldea su cuerpo como si éste fuera acero. Un *Swami* mostró ante el rey, en Londres, cómo detenía su corazón. En esa ocasión estuvieron presentes muchos médicos capacitados y le examinaron. En 1926, *Desabandhu* detuvo a voluntad las pulsaciones de sus muñecas y sienes, y también los latidos de su corazón durante corto tiempo. Efectuó una demostración en el Sindicato Médico de Bombay. En la Corte del Maharajá Ranjit Singh, de Lahore, volvió a la vida el *Hatha Yogi* Hari Das, quien estuvo enterrado durante cuarenta días, con su nariz, su boca, sus oídos y sus ojos herméticamente cerrados con cera. El *Yogi* mahometano Gunangudi Mastán fue enterrado en Madras. Algunos *Yogins* vuelan por el aire. Esto se debe a *Khechari Mudra*.

El *Yogi* Pratap, en la postura de hacer *Viparitarani Mudra*, pidió a los espectadores que le cubrieran la cabeza con arcilla por todos lados. Permaneció en esa posición dos horas seguidas. Paul Deussen, el viajero alemán, presencié personalmente esto en Varanasi. Una vez, el *Sri Swami* Vishuddhananda, de Varanasi, resucitó a un gorrión muerto. Nada es imposible para un verdadero *Yogi*.

## EXPERIENCIAS MÍSTICAS: VISIONES DE LUCES

Debido a la concentración profunda se manifiestan diversas clases de luces durante la meditación. Al principio, aparecerá en la frente, en el espacio existente entre las dos cejas, el cual corresponde tentativamente al *Ajna Chakra*, una luz brillante y blanca, del tamaño de la punta de un alfiler. Al cerrar los ojos, usted verá luces de distintos colores, blancas, amarillas, rojas, ahumadas, azules, verdes, luces mezcladas, fuegos relampagueantes, la luna,

el sol, estrellas y chispar. Estas son luces *tanmátricas*. Cada *Tanmatra* tiene su propio color específico. Las que se ven muy corrientemente son las luces amarillas y blancas. Al principio, bolitas blancas y rojas revolotean ante el ojo de la mente. Cuando observe esto por primera vez, asegúrese de que su mente se afirme más y de que usted esté avanzando en la concentración. Luego de unos meses, el tamaño de la luz aumentará y usted empezará a ver toda una llamarada luminosa, más grande que el sol. Al principio, estas luces no son firmes. Llegan y desaparecen de inmediato. Cuando usted tenga una práctica firme y sistemática de la meditación durante dos o tres horas, estas luces aparecerán con más frecuencia y permanecerán firmes durante largo tiempo. La visión de luces es un gran estímulo para el *Sadhana*. Le impulsa a adherir firmemente al *Sadhana*. Le da una fe fuerte en lo superfísico. La aparición de las luces señala que usted está trascendiendo la consciencia física. Cuando aparece la luz, usted está en un estado semiconsciente. Se halla entre los dos lugares. No deberá mover su cuerpo cuando estas luces se manifiesten. Deberá estar perfectamente firme en su *Asana* y respirar lentamente.

En ocasiones verá algunas formas relucientes de *Devatas* o algunas otras formas físicas. Verá a su *Ishta Devala* o a su Gurú. *Siddhas*, *Rishis* y otros le dan su *Darshan* para animarle. Podrá ver bellos jardines, construcciones palaciegas, ríos, montañas, templos dorados, y escenarios tan amorosos y pintorescos que no se los puede describir adecuadamente.

Durante una concentración intensa muchos son capaces de experimentar una sensación peculiar como si alguna corriente eléctrica pasara desde el *Muladhara-Chakra*. De inmediato, el cuerpo de estas personas se perturba y descienden a la consciencia física a causa del temor. Es necesario que no tengan temor. Han de mantenerse firmes y esperar más experiencias.

Las experiencias varían en los distintos individuos. La experiencia de un hombre tal vez no sea la misma que la de otro hombre. Muchos creen erróneamente que han realizado al Yo cuando tienen estas experiencias, interrumpen su *Sadhana* y tratan de actuar entre el público predicando y haciendo *Loka-Sangraha*. Este es un grave error. Todas esas cosas son sólo estímulos de su *Ishta Devota* para convencerle de una vida espiritual superior y empujarle en su práctica sistemática e incesante con celo y entusiasmo. Usted tendrá que ignorar estas cosas y desecharlas, tal como lo hizo con los objetos mundanos. Usted no deberá preocuparse para nada cuando tenga estas visiones. Deberá tener a su *Lakshya* sobre la meta. Es posible que en algunas personas las visiones aparezcan a los pocos días, mientras que en otras a los seis o nueve meses. Esto depende del estado mental y del grado de concentración. Algunas personas tal vez no tengan esas experiencias, pero avanzarán en el sendero espiritual.

A veces, usted percibirá luces potentísimas y deslumbrantes, más grandes que el sol, de color blanco. Al principio, llegan y desaparecen rápidamente. Luego, se afirman y llegan a durar de 10 a 15 minutos, según el grado de concentración. Esa luz aparecerá ante los ojos o en cualquiera de los *Chakras*, y a veces será tan potente y deslumbrante que usted tendrá que dejar de mirarla y suspender su meditación. Algunos se asustan y no saben qué hacer ni cómo proseguir. Mediante una práctica constante, la mente enfrascada en la meditación se desvanecerá. Los seres y los objetos con los que usted está en contacto durante el primer período del *Sadhana* pertenecen al mundo astral. Las formas relucientes son *Devatas* superiores de los planos mentales y más elevados, que descienden para dar *Darshan* y animar a los *Sadhanas*. Diversas *Shaktis* se manifiestan en formas brillantes. Adórelas. Haga *Puja* mental tan pronto aparezcan ante usted.

No desperdicie su tiempo con estas visiones. Esto es sólo curiosidad. Todas ellas son estímulos para convencerle de la existencia de realidades superfísicas, metafísicas. Las visiones son subjetivas u objetivas, son sus propias creaciones mentales o realidades en planos más sutiles de la materia. El universo consiste en planos de materia de diversos grados de densidad. Las vibraciones rítmicas de los *Tanmatras* en diversos grados suscitan la formación de los distintos planos. Las visiones pueden ser de estas cosas o estos seres. O en muchos casos pueden ser puramente imaginarias. Pueden ser la cristalización de sus propios pensamientos intensos. Es usted quien deberá discriminar bien.

### *LOS ELEMENTALES*

A veces, estos elementales aparecen durante la meditación. Son figuras extrañas; unas tienen largos dientes y rostros grandes; otras tienen tres cabezas; otras tienen las caras en el vientre; hay algunas que no tienen carne ni piel, etc. Son habitantes del *Bhuvan Loka*. Son *Bhutas*. Se supone que son ayudantes del Señor Siva. Tienen formas terroríficas. No causan daño alguno. Simplemente aparecen en escena. Llegan para poner a prueba la fuerza y el coraje que usted tiene. No pueden hacer nada. No pueden quedarse ante un aspirante puro y ético. La repetición del *Om* o del *Mantra* de su Gurú las arrojará lejos. Siempre que los jóvenes ven un cadáver, un ahorcado o un cruel asesinato, cavilan sobre eso. Incluso durante la meditación, el mismo pensamiento vendrá a asumir una forma peculiar. Una y otra vez verán la misma forma ante sus ojos. No han de sentir temor. Son sólo creaciones mentales de esas personas. Un cobarde es absolutamente inepto para la línea espiritual. Destruya al temor. Desarrolle coraje. Sea audaz.

## LA VIDA EN EL PLANO ASTRAL

Durante la práctica, un día usted sentirá que se separó del cuerpo. Tendrá una alegría inmensa, mezclada con temor; alegría porque posee una luz nueva, el cuerpo astral; y temor, debido a que entra en un plano extraño y desconocido. Desde el comienzo mismo, la consciencia nueva es muy rudimentaria en el nuevo plano. Usted sólo percibirá que tiene un cuerpo liviano y aéreo, y una atmósfera astral giratoria, vibrante y limitada, iluminada por luces doradas, objetos y seres. Tal vez sienta que está flotando en el aire.

Jamás se caerá, pero la nueva experiencia de lo sutil genera, al principio, novedosos sentimientos y sensaciones. Usted ignora cómo abandona el cuerpo y permanece allí. Ignora cómo se separó completamente del cuerpo. Esa alegría nueva es inexpresable. Tendrá que sentirla y experimentarla usted mismo. Cuando vuelve a la consciencia del cuerpo, hay un anhelo intenso de recuperar la nueva consciencia y permanecer siempre en ese estado. Acaso, durante el *Sadhana*, y mediante reiterados intentos, usted pueda ir más allá de la consciencia del cuerpo una vez por mes, más o menos. Si se afana pacientemente, mediante prácticas yóguicas, usted será capaz de abandonar su cuerpo a voluntad y quedar así durante largo tiempo.

Tan sólo queriéndolo usted podrá viajar a cualquier sitio que guste con su cuerpo astral y materializarse allí extrayendo el material necesario del *Ahamkara* o depósito universal. El procedimiento es sencillísimo para los ocultistas y *Yogis* que conocen la razón fundamental de esto y la técnica minuciosa de las diversas operaciones. Quienes puedan funcionar con el cuerpo astral podrán muy fácilmente leer el pensamiento, transferir los pensamientos, curar paranormalmente, curar a estancia, etc. Los rayos mentales concentrados podrán traspasar muros opacos y viajar kilómetros y kilómetros.

## SUGERENCIAS SOBRE YOGA

Es esencialísima la *Brahmacharya*. Usted deberá estar libre de pensamientos lujuriosos hasta en sueños. Esto exige práctica prolongada y esmerada vigilancia de la mente y los *Indriyas*. Los necios saltan precipitadamente a los cursos superiores de *Yoga*, y esto es en vano, pues carecen de este elemento importante que es útilísimo para el *Sadhana* espiritual.

Las poluciones nocturnas ocurren generalmente en el último cuarto de la noche. Quienes acostumbran levantarse entre las 3 y las 4 de la mañana (*Brahmamuhurta*) para hacer *Japa*, *Pranayama* y *Dhyana*, jamás serán víctimas de poluciones nocturnas.

Quien tenga muy arraigada su idea de índole sexual jamás podrá soñar con comprender el *Yoga* ni la *Vedanta* ni siquiera en cien nacimientos.

Mantenga su mente plenamente ocupada. Esta es la panacea soberana para conservar la *Brahmacharya*. Haga *Japa*, meditación, lectura de libros religiosos, caminatas, *Kirtan*, plegaria, *Satsanga*, servicio, discursos y escritos religiosos, etc.

Use siempre *Kaupina* o *Langoti*. Esto es científico, y también espiritual. Si es casado, duerma en habitación separada de su esposa. Cambie inmediatamente de hábito.

Sea esmerado en la selección de sus compañeros. Renuncie al teatro, los parloteos, la lectura de novelas y otros cuentos de amor. No use jabones ni flores. Observe *Mowna*. No alterne con cualquiera. Lea buenos libros, inspiradores y religiosos. Cuando en su mente surjan deseos, no los satisfaga. Destruyalos de inmediato. Evite la compañía femenina. Evite las bromas y las risotadas. Todo esto es sólo manifestación externa de lujuria. Cuando camine por la calle no ande mirando aquí y allá como si fuera un monito. No mire a las mujeres; ni siquiera la foto o la imagen de una mujer. No hable sobre mujeres.

Cuando avance en la práctica espiritual le será difícilísimo efectuar al mismo tiempo meditación y su oficio diario y su trabajo doméstico porque la mente experimentará una doble tensión o un doble esfuerzo, hallando difícil acomodarse a distintas actividades que no concuerdan. Por tanto, los estudiantes-*Grihastra* avanzados en la meditación, si desean avanzar más allá, han de aislarse y desconectarse enteramente de las actividades mundanas. El trabajo es un impedimento en la meditación para los estudiantes avanzados de *Yoga*.

Viva solo. Observe *Mowna* y anote en su diario los beneficios que obtenga. No haga gestos ni señas, ni *hu, hu, hu*. Esto último equivale a conversar, y cuando se lo efectúa se gasta más energía. Esta energía que conservará, úsela en *Japa* y meditación.

Los *Sadhakas* que emprenden el *Nivritti Marga* se vuelven generalmente perezosos después de un tiempo pues no saben utilizar la energía mental, no cumplen sus rutinas diarias y no siguen las instrucciones de su Gurú. Desde luego, tienen *Vairagya*, pero carecen de experiencias en la línea espiritual. Finalmente, no avanzan nada.

Quienes quieren emprender el aislamiento y el *Nivritti Marga*, han de observar *Mowna* y disciplinar los *Indriyas*, la mente y el cuerpo mientras vivan en el mundo. Han de prepararse para una vida ardua y laboriosa, para una comida ordinaria y para caminar sin calzado ni paraguas. Tan sólo entonces podrán soportar la vida religiosa de un asceta. Han de renunciar por entero a la pusilanimidad.

Si las circunstancias le impiden observar *Mowna*, evite estrictamente las charlas prolongadas, los parloteos presuntuosos y altisonantes, y toda clase de discusiones estériles, y retírese de la sociedad tanto como le sea posible. La charla en demasía es simplemente desperdicio de energía. Si esta energía la conserva como *Mowna*, usted la transmutará en *Ojas Shakti*, la cual le ayudará en su *Sadhana*.

El *Sadhaka* ha de permanecer siempre solo. Este es un importante factor del progreso espiritual. Es peligrosísimo alternar con los padres de familia. Una gran aspiración en el *Sadhana* es la soledad. Han de conservarse esmeradamente todas las energías. Luego de una breve permanencia en soledad, los aspirantes no han de entrar en el mundo. Lo que ganaron en cinco años de aislamiento mediante arduos *Tapas*, lo perderán irrevocablemente en un mes de alternar con la gente del mundo. Varias personas se lamentaron ante mí por haber perdido la fuerza de su concentración.

Luego de alcanzar la perfección en el Yoga, uno puede entrar en el mundo si no le afectan siquiera un poquito las corrientes desfavorables y hostiles del mundo. No le hará daño que usted alterne con compañeros afines que estén también consagrados al *Yoga Abhyasa*. Podrá cambiar ideas sobre diversas cuestiones filosóficas. Podrá estar en compañía de personalidades espirituales superiores que entran en *Samadhi*. Muchas son las personas que entran en el mundo antes de perfeccionarse en el *Yoga*, para demostrar sus poderes menores en nombre de *Loka Sangraha* y por fama. Se han reducido a un nivel peor que el de un hombre del mundo

Todo deberá efectuarse gradualmente. Estar enteramente aislado es difícilísimo para quien estuvo en el mundo. Esto será muy doloroso y problemático para un principiante, quien ha de prepararse lentamente, mediante una asidua observancia de *Mowna*.

El lugar en el que usted pueda concentrar su mente es el apropiado para sus prácticas yóguicas. Esta es una regla general. De nada servirá que corra de un lugar a otro.

Usted deberá librarse del egoísmo cuando haga *Kama Yoga*. No deberá esperar premios ni aprecio por la labor que haga (*Nishkama*). Deberá tener una mente equilibrada en el triunfo y en el fracaso.

En el momento en el que alcance la *Chitta-Shuddhi*, usted deberá dejar de hacer *Nishkama Karma*, y efectuará aisladamente la meditación pura.

La mayoría de las dificultades surgen en su vida diaria si no controla adecuadamente su mente. Por ejemplo, si alguien obra mal con usted, de inmediato usted quiere vengarse, adoptar una política de diente por diente, de desquite, de devolución de ira con ira. Toda reacción mala evidencia que la mente no está bajo control. La ira nos hace perder energía. No es posible el equilibrio mental. Todas las demás impurezas emanan de la ira. La ira, controlada adecuadamente, se transmuta en energía tan potente como para mover al mundo entero.

Una ligera sobrecarga del estómago alterará la meditación. La mente está conectada directamente con los nervios gástricos del estómago. Usted también tendrá somnolencia. Deberá entrenarse para «*Mitahara*».

Al restringirse en su dieta, usted imaginará, al principio, que está más delgado y débil. Además de esto, sus amigos y parientes le asustarán. No preste atención a lo que le digan. A los pocos días usted estará muy bien.

En caso de indigestión o constipación, efectúe una marcha rápida por la mañana. Tan pronto se levante de la cama beba mucha agua. Haga *Asanas Paschimottanasana*, *Mayura* y *Trikona*, *Nauli* y *Uddiyana*. Haga también ejercicio físico. En caso de constipación crónica, procure cambiar su dieta. Si come arroz, entonces coma trigo, y observe. Si se halla en el mismo estado, pruebe con una dieta de frutas y leche. Entonces estará muy bien. El cambio de dieta es un remedio seguro.

Si tiene el mal hábito de beber vino, ponche, café, etc., y quiere ponerle término, vaya al cuarto de meditación y prometa ante la deidad que a partir de ese momento pondrá fin a ese mal hábito. Proclame a sus amigos esta decisión. Si su mente vuelve al mismo hábito, naturalmente se avergonzará de continuarlo.

Fracasará varias veces. Sin embargo, luche arduamente. Emprenda *Sat-Sanga*. Estudie libros religiosos. Usted podrá destruir todos los hábitos impuros. Si encuentra difícil renunciar a eso, el último remedio que deberá adoptar es escapar de la sociedad presente y huir a un sitio en el que usted no pueda tener nada de aquello. Usted podrá abandonar el mal hábito por compulsión.

Si quiere dejar de comer carne de carnero, pescado, etc.. límitese a ver con sus propios ojos esa lastimosa pugna que tiene lugar cuando matan ovejas o peces. Entonces surgirá en su corazón la misericordia y la compasión, y se decidirá a renunciar a comer carne para salvar las vidas de pobres animales inocentes. Si usted fracasa en este intento, cambie de morada y viva en un hotel *Brahmín* en el que no le den carne de carnero y ni pescado y participe de esa sociedad en la que sólo existe la dieta vegetariana. Piense siempre en los males derivados de comer carne y en los beneficios de la dieta vegetariana. Si esto tampoco puede darle fuerza suficiente como para detener este hábito, vaya al matadero y a la carnicería y vea personalmente los nauseabundos músculos podridos, los riñones y otras partes asquerosas de los animales, y los malos olores. Esto le inducirá *Vairagya* y considerará muy asqueante y detestable comer carne de carnero.

Un *Mantra* es una masa de *Tejas* o energía irradiante. Transforma la sustancia mental mediante la producción de un particular movimiento de pensamientos. Las vibraciones rítmicas producidas por el *Mantra* reducen las vibraciones inestables de las cinco envolturas. Controla la tendencia natural de los pensamientos objetivos de la mente. Ayuda a la *Sadhana Shakti* y la vigoriza. La *Mantra-Shakti* fortalece a la *Sadhana Shakti*. El *Mantra* despierta fuerzas sobrehumanas.

«Sólo es potente y útil el conocimiento impartido por un Gurú a través de sus labios; de lo contrario, se torna estéril, débil y dolorosísimo».

«*Siddhau visvasah prathamalakshanam*»: «La primera condición para el logro es la creencia firme».

Desarrolle la paciencia y el aguante (*Titiksha*), aprenda a soportar de manera pareja la felicidad y la aflicción, y a pasar por todas las fases de la vida y por todas las experiencias.

Soportar todos los dolores y torturas con paciencia y contento significa ejercitar una fuerza clara que espiritualiza a la naturaleza íntegra. Cuanto mayor es esta fuerza, más rápida es la evolución espiritual. La paciencia y la fe han de continuar sin mengua durante todo el lapso que dure el *Sadhana*.

*Chitta-Shuddhi* es purificación de la mente. *Nadi Shuddhi* es purificación de los *Nadis*. *Bhuta-Shuddhi* es purificación de los elementos. *Adhara-Shuddhi* es purificación de *Adhara*. Si hay *Shuddhi* (purificación), *Siddhi* (la perfección) vendrá por sí sola. Esa *Siddhi* no es posible sin *Shuddhi*.

La humildad es la virtud suprema. Usted podrá destruir su egoísmo desarrollando esta virtud sola. Podrá influir sobre el mundo entero. Será un imán que atraerá al mundo entero. La humildad debe ser genuina. La humildad fingida es hipocresía.

Controle la ira practicando *Kshama*, *Dhairya*, paciencia y *Nirabhimanata*, ausencia de egoísmo.

La ira controlada se transmuta en energía con la que usted podrá mover el mundo entero.

La ira es una modificación de la pasión. Si usted puede controlar la lujuria, ya ha controlado a la ira.

Cuando se enoje beba un poco de agua. Refrescará su cerebro y calmará sus nervios excitados e irritables.

Cuente hasta veinte de uno en uno. Cuando termine de «sitar veinte, su ira se apaciguará.

Vigile cuidadosamente el pequeño impulso de irritación o la pequeña onda de pensamientos irritados. Entonces le será más fácil controlar la ira. Tome todas las precauciones.

No permita que su ira explote y tome una forma salvaje.

Si halla muy difícil controlar su ira, váyase de ese lugar de inmediato y camine durante media hora. Récele a Dios. Haga *Japa*. Medite. La meditación da una fuerza inmensa.

Muy a menudo la depresión sobreviene cuando los neófitos meditan debido a la influencia de las *Samskaras*, de las entidades astrales, de los espíritus malignos, de las compañías, de los días nublados, de los malestares estomacales y de los intestinos cargados. Esto deberá eliminarse rápidamente con pensamientos alegres, marchas rápidas, cánticos de Su Nombre, y risa, oración, *Pranayama*, purgante y una de un preparado carminativo.

Si quiere entrar rápidamente en *Samadhi*, corte conexión con amigos, parientes y demás. Observe *Akhanda Mowna*. Viva sólo con una dieta basada en leche. Abísmese en la meditación.

La pereza y la inconstancia de la mente son los dos grandes obstáculos en el *Yoga*. Una dieta *sáttvica* ligera y los *Pranayamas* quitarán la pereza. No sobrecargue su estómago. Realice marchas rápidas en su recinto, de aquí para allá, durante media hora.

«Las siguientes causas son las que generan enfermedades en nuestro cuerpo: el sueño diurno, la vigilia hasta la madrugada, el exceso de contacto sexual, el moverse entre la muchedumbre, la retención de orina y excrementos, la ingesta alimentos insalubres y un exigido trabajo mental. Si alguna enfermedad aqueja a un *Yogi* por estas causas, él dice que enfermedad se debe a su práctica yóguica. Este es el primer obstáculo en el *Yoga*».

«Causan distracciones y son obstáculos: la enfermedad, la indolencia, la duda, la negligencia, la tendencia a ir en pos de goces sensuales, las ideas erróneas, las comprensión incorrectas y la inestabilidad».

(*Yoga Sutras I-30*).

«Las distracciones que generan obstáculos son la siguientes: la enfermedad, la inactividad mental, la duda, la indiferencia, la pereza, la tendencia a ir en pos de goces sensuales, el estupor, la percepción falsa, el no alcanzar la concentración y el abandonarla cuando se la alcanza, debido a inquietud».

(*Yoga Sutras I-30*).

Si quien realiza las prácticas está triste, deprimido y débil, con seguridad hay algún error en su *Sadhana*. Si los mismos aspirantes están tristes y malhumorados, ¿cómo podrán dar alegría, paz y fuerza a los demás? Una faz alegre y siempre sonriente es señal segura de espiritualidad y Vida Divina.

¡Oh aspirantes jóvenes, emotivos y entusiastas! No confundáis con la *Kundalini* a los desplazamientos de gases reumáticos por la espalda, debidos a un lumbago crónico. Realizad vuestro *Sadhana* con paciencia y perseverancia hasta que obtengáis el *Samadhi*. Dominad cada etapa del *Yoga*. No emprendáis curso superior alguno hasta dominar por completo las etapas inferiores.

¡Oh aspirantes impacientes! No os molestéis mucho en despertar a la *Kundalini*. El despertar prematuro no es deseable. Haced sistemática y regularmente vuestro *Sadhana* y vuestro *Tapas*. Así como el hortelano que riega diariamente sus árboles obtiene sus frutos cuando llega la época adecuada, de igual modo vosotros disfrutaréis los frutos de vuestro *Sadhana* cuando llegue el tiempo. Purificad y afirmad ahora vuestra mente. Purificad los *Nadis*. Entonces la *Kundalini* despertará espontáneamente.

Aunque el aspirante haya despertado por algún medio a la *Kundalini*, no obtendrá beneficio alguno si no desarrolló las virtudes necesarias, pues no le es posible sentir ni manifestar todos los beneficios del despertar de la *Kundalini*.

Hay algunas almas desarrolladas que se hallan naturalmente en estado de *Samadhi* desde su mismo nacimiento. No lo adquirieron con esfuerzos en este nacimiento. A esas almas se las llama *Siddhas* natos. Terminaron su *Sadhana* en sus nacimientos anteriores.

Luego de largo tiempo, los logros en el *Yoga* sobrevienen mediante continencia, devoción al Gurú y práctica firme. El aspirante ha de ser siempre paciente y perseverante.

«Las posturas *Bráhmicas* (*Asanos*) son éstas: *Svastika Gomukha*, *Padma* y *Hamsa*. Las posturas *Raudras* son éstas: *Vira*, *Mayura*, *Vajra* y *Siddha Asanas*, *Yoni* es la postura *Sakta*. *Paschimottanasana* es la postura *Shaiva*».

«El control sobre los cinco elementos (*Bhutas*) puede obtenerse mediante la práctica de *Dharana* en sus respectivos asientos del cuerpo. El asiento de la tierra se extiende desde el pie hasta la rodilla; el asiento del agua se extiende desde la rodilla hasta el ombligo; el asiento del fuego, desde el ombligo hasta la garganta; el asiento del aire desde el cuello hasta la región interciliar; y el asiento de *Akasa* desde la región interciliar hasta el *Brahmarandhra*».

*Nada* semeja un cristal puro que se extiende desde el *Muladhara Chakra* hasta el *Sahasrara Chakra*. Eso es lo que se menciona como *Brahman* o *Paramatman*.

Al iniciar su práctica usted podrá experimentar sacudidas o estremecimientos en las manos, las piernas, el tronco y todo el cuerpo. A veces esas sacudidas o esos estremecimientos serán terribles. No se asuste. No se altere. No es nada. Eso se debe a una repentina contracción muscular debido a una nueva influencia *pránica*. Las sacudidas o los estremecimientos desaparecerán después de un tiempo. Usted tendrá que pasar por estas etapas.

Tan pronto la *Kundalini* despierta por primera vez, el *Yogi* tiene seis experiencias que duran corto tiempo: *Ananda* (felicidad espiritual), *Kampana* (temblor del cuerpo y de las extremidades),

*Utthana* (levitación), *Ghurni* (embriaguez divina), *Murecha* (desmayo) y *Nidra* (sueño).

Algunos otros síntomas de la vida yóguica son éstos: buena salud, cuerpo liviano, tez radiante, inmunidad a las espigas, resistencia al hambre y la sed, a comer y beber mucho, y a ayunar largo tiempo, resistencia al calor y al frío, y control sobre los cinco elementos.

«Sólo un *Yogi* que lleve la vida de un *Brahmachari* y observe una dieta parca y nutritiva obtiene perfección en el manejo de la *Kundalini*».

(*Gheranda Samhita*, III-12).

Muchas personas se sienten atraídas hacia la práctica del *Pranayama* y de otros ejercicios yóguicos pues mediante el *Yoga* se obtienen curas paranormales, telepatía, transferencia del pensamiento y otros grandes *Siddhis*. Si esas personas obtienen resultados positivos, no han de quedarse con eso solo. La Meta de la vida no es la «curación» ni los «*Siddhis*». Esas personas han de emplear su energía para alcanzar lo Supremo.

Quienes pueden efectuar telepatía, curación paranormal, etc., sólo usan el *Prana* de un modo distinto. Ese mismo *Prana* deberá emplearse con un método diferente para producir diferentes resultados. Usted ha de conocer por un Gurú la técnica que hay que usar. Usted lo podrá hacer todo positivamente mediante una práctica prolongada.

Cuando al *Yogi* se le presentan determinados *Siddhis* cree haber logrado la meta suprema. Tal vez abandone su ulterior *Sadhana* debido a una falsa satisfacción. El *Yogi* que tienda al *Samadhi* supremo deberá rechazar los *Siddhis* dondequiera que aparezcan. Los *Siddhis* son invitaciones de las *Devatas*. Sólo se podrán obtener resultados positivos en *Yoga* mediante el rechazo de estos *Siddhis*. Quien anhela *Siddhis* es hombre de mentalidad mundana. Es un importantísimo padre de familia. Quienes anhelan

los *Siddhis* nunca los consiguen. El avance ulterior del estudiante de *Yoga* se retrasa gravemente si intenta obtener *Siddhis*, pues ha perdido su rumbo.

No detenga el *Sadhana* cuando obtenga unas pocas vislumbres y experiencias. Siga practicando hasta que alcance la perfección. No interrumpa su práctica ni alterne con el mundo. No faltan ejemplos. Son numerosas las personas que se han echado a perder. Una vislumbre no puede darle seguridad.

Usted no podrá hacer nada a salto de mata. Quédese en un sitio durante tres años. Trace un programa de rutina diaria. Luego sígalo al pie de la letra a toda costa. Entonces esté seguro de que triunfará.

De nada sirve perder el tiempo aquí y allá buscando un *Gurú*. Usted nunca lo encontrará si lo busca. Si usted se hace merecedor practicando todas las virtudes preliminares, el Gurú acudirá sin duda a usted. Cuando se obtienen logros en el *Yoga* todo es posible. Lo que se necesita es devoción sincera y *Abhyasa* constante y firme.

Jamás consienta que sus sentimientos le venzan en un sentido o en el otro. Utilice sabiamente todas las circunstancias para elevar el alma y la *Chuta Shuddhi*.

Usted es enteramente inepto para el sendero espiritual a menos que esté dispuesto a renunciar a todo lo que tiene para servir al Señor y a la humanidad.

Primero, sepárese del cuerpo; luego, identifíquese con la mente, y después funcione en el plano mental. Usted se eleva sobre la consciencia del cuerpo mediante concentración; sobre la mente mediante meditación; y, finalmente, llega a la meta mediante *Samadhi*.

El *Hatha Yogi* hace descender el *Prana* mediante *Jalandhara Bandha*; controla la tendencia descendente del *Apana* mediante *Mula Bandha*; tras acostumbrarse a la práctica del *Asvini Mudra*, hace que el *Apana* ascienda con la mente concentrada

en la *Kumbhaka*. Mediante *Uddiyana Bandha* obliga a *Prana* y *Apana* unidos a que entren en el *Sushumna Nadi* junto con la *Kundalini*, y mediante *Sakti Chalana Mudra*, lleva a la *Kundalini* de un *Chakra* al otro. El *Hatha Yogi* conquista la *Deha Abhyasa* mediante este procedimiento.

Elimine del todo el temor elevando constantemente en la mente una corriente de pensamiento contraria. Piense constante y atentamente en el coraje. El temor es una modificación *Vikara*, innatural y temporaria debida a *Avidya*. Cuando desaparece el temor, se disipa el apego al cuerpo, y entonces le es fácil ir por encima de la consciencia del cuerpo.

Que ni el renombre ni la fama (*Khyati*) le descarrien. Ignore todas estas cosas triviales. Sea firme en su práctica. Nunca interrumpa el *Sadhana* hasta alcanzar la beatitud final.

Así como quien corre neciamente tras dos conejos no atrapará ninguno, de igual modo quien medita y corre tras dos pensamientos en conflicto, no alcanzará a ninguno de los dos pensamientos. No logrará llegar a la Consciencia Divina si sus pensamientos divinos duran diez minutos y los pensamientos mundanos en conflicto duran los diez minutos siguientes.

Muchos aspirantes descuidan al cuerpo en nombre de la *Tapasya*. Han de aplicarse todos los cuidados posibles para mantener sano al cuerpo. Un *Sadhana* ha de cuidarlo más que un hombre del mundo porque con este instrumento tiene que llegar a la *Meta*. Al mismo tiempo, deberá estar enteramente desapegado del cuerpo y estar preparado para renunciar a éste en cualquier momento. Ese es el ideal apropiado.

En cuanto a las virtudes propias del renunciamiento, el nombre ha de alcanzar perfecta pureza mental, estabilidad intelectual, discriminación, repugnancia hacia los placeres sensuales y agudo deseo de libertad. A menos que haya logrado estas virtudes, renunciar a los deberes activos de la vida no produce el efecto deseado.

Si usted quiere el *Samadhi* deberá conocer bien el procedimiento de *Dhyana*. Si quiere *Dhyana* deberá conocer con exactitud el método de *Dharana*. Si quiere *Dharana* deberá conocer perfectamente el método de *Pratyahara*. Si quiere *Pratyahara* deberá conocer *Pranayama*. Si quiere *Pranayama* deberá conocer bien *Asana*. Antes de pasar a la práctica de *Asana*, usted ha de tener *Yama* y *Niyama*. De nada sirve entrar de golpe en *Dhyana* sin haber efectuado las diversas prácticas preliminares.

Cuando algunos aspirantes no pueden conseguir leche o *ghi* suspenden sus prácticas yóguicas. Si usted no puede conseguir leche o *ghi*, tendrá que comer un poco más de pan y *Dal*. El *Dal* es más nutritivo que la leche. Los *Sadhakas* no han de desarrollar hábito alguno. El hábito significa esclavitud. Las personas de mentalidad esclava son absolutamente ineptas para el sendero espiritual. No han de sentirse afectadas para nada aunque se las ponga en las peores circunstancias.

Los *Vedantines* usan distintos métodos para obtener *Laya*. a saber: 1) *Antahkarana Laya Chintana*; 2) *Pancha Bhuta Laya Chintana*; y 3) *Om kara Laya Chintana*. En *Antahkarana Laya* usted deberá pensar que la mente está absorta en *Buddhi*; *Buddhi* en *Avyaktam*; y *Avyaktam* en *Brahman*. En *Pancha Bhuta Laya* usted deberá pensar que la tierra se sumerge en el agua, el agua en el fuego, el fuego en el aire, el aire en *Akasa*, *Akasa* en *Avyaktam*, y *Avyaktam* en *Brahman*. En *Om kara Laya* usted deberá pensar que *Visva* se sumerge en *Virat* (*Virat* en la letra «A»); *Tejas* en *Hiranyagarbha* (*Hiranyagarbha* en la letra «U»); *Prajna* en *Ishvara* (*Ishvara* en la letra «M»); *Jiva Shakti* se sumerge en *Ishvara Shakti*; *Ishvara Shakti* en *Ardhamatra* de *Om kara*. Así usted podrá volver a la fuente original, *Brahman*, quien es el *Yoni* de todas las mentes y *Pancha Bhutas*. El único que queda es *Brahmán*.

*Annamaya Kosha* es el cuerpo físico (*Sthula Sarira*). *Pranamaya Kosha*, *Manomaya Kosha* y *Vijnanamaya Kosha* están en el cuerpo astral (*Sukshma Sarira*). *Anandamaya Kosha* pertenece al cuerpo causal (*Karana Sarira*). *Pranayama Kosha* contiene a los

cinco *Karma Indriyas*. *Mano-maya* y *Vijnanamaya Kosha* contienen a los cinco *Jnana Indriyas*.

*Priya*, *Moda* y *Pramoda* son los atributos de *Anandamaya Kosha*. El hambre y la sed pertenecen a *Pranayama Kosha*. El nacimiento y la muerte pertenecen a *Annamaya Kosha*. *Harsha* y *Soka* (regocijo y depresión) pertenecen a *Manomaya Kosha*. Pasión, hambre, codicia, *Sankalpa* y *Vikalpa* son *Dharmas* de *Manomaya Kosha*. Sueño y *Moha* pertenecen a *Anandamaya Kosha*. *Kartritva* (instrumento) y *Bhoktritva* (goce) pertenecen a *Vijnanamaya Kosha*. *Ichha Shakti* opera en *Manomaya Kosha*. *Jnana-Shakti* opera en *Vijnanamaya Kosha*. Para otras informaciones minuciosas, consulte mi libro «*Práctica de la Vedanta*».

*Kundalini* no avanza de inmediato hacia el *Sahasrara Chakra* cuando despierta. Usted la tendrá que llevar de un *Chakra* a otro, uno por uno, valiéndose de más prácticas yóguicas. La *Kundalini* podrá caer en el *Muladhara Chakra* incluso después de haber llegado al *Sahasrara*. El *Yogi* también la podrá detener en un *Chakra* en particular. Cuando el *Yogi* se establece en *Samadhi*, y alcanzó la *Kaivalya*, la *Kundalini* no volverá al *Muladhara*.

El cuerpo existirá incluso después que la *Kundalini* haya alcanzado el *Sahasrara Chakra*, pero el *Yogi* no tendrá consciencia del cuerpo. Sólo cuando se alcanza la *Kaivalya* el cuerpo queda inerte.

Los *Sadhakas* han de tener corazón puro y han de estar libres de *Doshas*. El *Mantra* hay que obtenerlo de un gran hombre. El *Sadhaka* ha de tener fe en el *Mantra*. En este caso, sólo el *Japa* es suficiente para despertar a la *Kundalini*.

*Jnana Yoga*, *Mantra Yoga*, *Hatha Yoga*, *Raja Yoga* y todos los demás métodos tienen los ocho pasos, a saber: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi*. Estos no son propiedad exclusiva del *Raja Yoga* solamente. Son necesarios para todos los *Sadhakas*.

Los niños no tienen una mente afianzada. Muchos carecen de facultad discriminativa. Por eso la niñez no es adecuada para los cursos avanzados de *Yoga*.

En esta obra aclararemos muchas otras dudas importantes de los aspirantes.

### ALGUNAS SUGERENCIAS PRACTICAS

El método real para despertar a la *Kundalini Shakti* y unirla con el Señor en el *Sahasrara* sólo puede aprenderse de un *Gurú*. Doy aquí un esbozo general de la práctica yóguica que permitirá al *Sadhaka* realizar el *Chit*.

Unidos con la *Kula-Kundalini* están el *Jivatma* en el cuerpo sutil, el receptáculo de los cinco aires vitales (*Pancha Pranas*), la mente en sus tres aspectos de *Manas*, *Buddhi* y *Ayankara*; los cinco órganos de la acción (*Karmendriyas*); y los cinco órganos de la percepción (*Jnanendriyas*). El *Kandarpa* o *Kama Vayu*, en el *Muladhara* —una forma del *Apana Vayu*— recibe un giro hacia la izquierda y se enciende el fuego en torno de la *Kundalini*. La *Kundalini*, que duerme, despierta por el *Bija* «*Hung*», y así se aviva el calor del fuego. Ella, que yace dormida en torno del *Svayambhulinga*, con sus enroscaduras de tres círculos y medio, cerrando la entrada del *Brahmadvara*, traspondrá esa puerta y ascenderá, unida con el *Jiuatman*.

En este movimiento ascendente, *Brahma*, *Savitri*, *Dakini-Shakti*, los *Devas*, *Bija* y *Vritti* se disuelven en el cuerpo de la *Kundalini*. El *Mahimandala* o *Prithvi* se convierte en el *Bija* «*Lang*», y también se funde en el cuerpo de Ella. Cuando la *Kundalini* abandona el *Muladhara*, el loto, que al despertar aquélla se ha abierto y armonizado sus flores hacia arriba, se cierra otra vez y pende hacia abajo. Cuando la *Kundalini* llega al *Svadhithana-Chakra*, ese loto se abre, y eleva su flor hacia arriba. Al producirse el ingreso de la *Kundalini*, se disuelven en el cuerpo de ésta los que

allí residen, o sea: *Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, Deva Matrikas y Vritti, Vaikunthadhama, Goloka y Deva y Devi*. El *Prithvi* o *Bija* de la tierra, «*Lang*», se disuelve en *Apah*, y éste convertido en el *Bija* «*Vang*», permanece en el cuerpo de la *Kundalini*. Cuando la *Devi* llega al *Manipura Chakra*, todo lo que está en el *Chakra* se funde en el cuerpo de Ella. El *Varuna Bija* «*Cang*» se disuelve en el fuego, que permanece en el cuerpo de la *Devi* como el *Bija* «*Rang*». Este *Chakra* se llama el *Brahmagranthi* (o el nudo de *Brahma*). La perforación de este *Chakra* puede implicar considerable dolor, trastorno físico y hasta enfermedad. Debido a esto, son necesarias las instrucciones de un Gurú experimentado, y, por tanto, también se han recomendado otras formas de *Yoga* a aquéllos para los cuales son aplicables; pues en esas modalidades de *Yoga* la actividad se provoca directamente en el centro superior y no es necesario que se perforen los *Chakras* inferiores. A continuación, la *Kundalini* llega al *Anahata Chakra* en el que todo lo que allí existe se funde en Ella. El *Bija* de *Tejas*, «*Rang*», desaparece en *Vayu*, y éste, convertido en su *Bija* «*Yang*», se funde en el cuerpo de la *Kundalini*. Este *Chakra* se conoce como *Vishnugranthi* (o el nudo de *Vishnu*). Entonces, la *Kundalini* asciende a la morada de *Bharati* (o *Sarasvati*) o al *Vishuddha Chakra*. Cuando se produce el ingreso de la *Kundalini*, se disuelven en el cuerpo de ésta los siguientes: *Ardha-Narisvara Siva, Sakini*, las dieciséis vocales, el *Mantra*, etc. El *Bija* de *Vayu*, «*Yang*», se disuelve en *Akasa*, que transformado en el *Bija* «*Hang*» se funde en el cuerpo de Ella. El *Ajna Chakra* se conoce como *Rudragranthi* (o el nudo de *Rudra* o *Shiva*). Una vez perforado este *Chakra*, la *Kundalini*, por propio impulso, se une con *Paramashiva*. Al avanzar Ella hacia arriba desde el loto de dos pétalos, el *Niralamba Puri*, el *Pranava Nada*, etc., se funden en Ella.

Luego, en su ascenso, la *Kundalini* absorbe los veinticuatro *Tattvas* comenzando con los elementos densos, y luego se une y unifica con *Parama Shiva*. El néctar que mana de esa unión inunda

el *Kshudrabrahmanda* o cuerpo humano. Entonces el *Sadhaka*, que olvidó todo lo de este mundo, se sume en la felicidad inefable.

De allí en adelante, el *Sadhaka*, pensando en el *Vayu Bija* «*Yang*» como situado en la fosa nasal izquierda, inhala por *Ida* haciendo *Japa* del *Bija* dieciséis veces. Luego, cerrando ambas fosas nasales, hace *Japa* del *Bija* sesenta y cuatro veces. Después piensa que el negro «hombre del pecado» (*Papapurusha*) de la cavidad izquierda del abdomen se está secando, y pensando en ello, exhala por la fosa nasal derecha, *Píngala*, haciendo *Japa* del *Bija* treinta y dos veces. Ha de pensarse en el *Papapurusha* como en un hombre negro encolerizado, en el lado izquierdo de la cavidad abdominal, del tamaño del pulgar, de barba roja y ojos del mismo color, esgrimiendo una espada y un escudo con su cabeza que se mantiene gacha, siendo la mismísima imagen de todos los pecados. Luego, meditando sobre el *Bija* rojo «*Rang*», en el *Manipura*, el *Sadhaka* inhala, haciendo dieciséis *Japas* del *Bija*, y luego cierra las fosas nasales, haciendo sesenta y cuatro *Japas*. Mientras hace el *Japa*, el *Sadhaka* piensa que el cuerpo del hombre del pecado se está quemando y reduciendo a cenizas. Luego exhala por la fosa nasal derecha con treinta y dos *Japas*. Después medita sobre el *Bija* de *Chandra* «*Thang*». A continuación inhala por *Ida*, haciendo *Japa* del *Bija* dieciséis veces, cierra ambas fosas nasales con *Japa* efectuado sesenta y cuatro veces, y exhala por *Píngala* con treinta y dos *Japas*. Durante la inhalación, reteniendo el aliento y la exhalación, el *Sadhaka* ha de considerar que un nuevo cuerpo celestial está siendo formado por el néctar (compuesto por todas las letras del alfabeto, *Matrika Varna*) que caen de la luna. De manera parecida con el *Bija* «*Vang*», prosigue la formación del cuerpo, y con el *Bija* «*Lang*» se completa y fortalece. Por último, con el *Mantra* «*Soham*», el *Sadhaka* introduce al *Jivatma* en el corazón. Así, *Kundalini*, que ha gozado Su unión con *Paramashiva*, emprende su viaje de regreso por el camino por el que ella vino. Al pasar por cada uno de los *Chakras*, emana de ella todo lo que ella absorbió ocupando sus diversos lugares en el *Chakra*

De esta manera, Ella llega al *Muladhara*, cuando todo lo que se describe como existente en los *Chakras* está en las posiciones ocupadas antes del despertar de la *Kundalini*.

### *EL DIARIO ESPIRITUAL*

Prepare una exposición cotidiana en un Diario Espiritual que cubra cada mes, como lo mostramos en otra parte, y verifique si está avanzando o no. Si usted quiere logros espirituales rápidos, nunca ha de dejar de registrarlos todo en su diario. Se necesita un *Sadhana* riguroso para modificar la naturaleza mundana. Independientemente de estas cuestiones, usted deberá también mencionar, en la columna de observaciones, lo siguiente:

1. nombre de los *Asanas*;
2. clase de meditación;
3. ¿qué libros tiene para *Svadyaya*?;
4. ¿cuál es su dieta especial?;
5. ¿tiene usted un *Japa Mala*?;
6. ¿tiene una habitación separada, para la meditación?;
7. ¿cómo conserva su cuarto de meditación?; y
8. ¿lee usted el *Gita* en procura de su significado interior?

No tenga vergüenza de mencionar sus errores, vicios y fracasos. Esto sólo tiene por objeto su propio avance. No malgaste sus horas preciosas. Ya es bastante con usted haya derrochado tantos años en charlas ociosas. Ya es más que bastante con las molestias que usted se tomó todo este tiempo en la satisfacción de sus sentidos. No diga: «A partir de mañana seré metódico». Ese «mañana» es para los necios inútiles, de mentalidad mundana. Sea sincero. Haga una copia del Diario Espiritual y envíela a su *Gurú*, quien le guiará, quitará todos los obstáculos de su *Sadhana* y le dará más lecciones.



---

**YOGA-KUNDALINI  
UPANISHAD**

---





## *Introducción*

---

### INTRODUCCIÓN

El *Yoga-Kundalini Upanishad* es, entre los ciento ochocientos ochenta y seis *Upanishads*, el que ocupa el lugar número ochenta y seis. Forma parte del *Krishna Yajurveda*. Se trata de una exposición sobre los *Yogas Hatha* y *Lambika*. Concluye con una exposición del Brahman ilimitado, incalificado. Todos los buscadores de la Verdad están en pos del Brahman único.

Aunque se halla agrupado entre los *Upanishads* menores, el *Yoga-Kundalini Upanishad* es una obra importantísima sobre el *Kundalini Yoga*. Comienza con un análisis sobre la naturaleza de *Chitta*. Sostiene que *Samskaras* y *Vasanas* por un lado, y *Prana*, por el otro, constituyen las causas de la existencia de *Chitta*. Al *Prana* se lo controla automáticamente si se controla a las *Vasanas*. Y a las *Vasanas* se las controla automáticamente si se controla al *Prana*.

El *Yoga-Kundalini Upanishad* expone métodos para controlar al *Prana*. El estudiante del *Yoga* no se ocupa de las *Vasanas*. Se interesa por las técnicas de control del *Prana*.

Estos son los tres métodos del *Yoga-Kundalini Upanishad* para controlar al *Prana*: *Mitahara*, *Asana* y *Shakti-Chalana*. Estos tres métodos son explicados totalmente en el primer capítulo. El alimento liviano, dulce y nutritivo forma la disciplina del *Mitahara*. La *Padmasana* y la *Vajrasana* son dos *Asanas* importantes que el

estudiante del *Yoga* usa. *Shakti-Chalana* es despertar a la *Kundalini* y enviarla hasta la coronilla.

Dos son las prácticas con las que se puede despertar a la *Kundalini*. Esas dos prácticas son la *Sarasvati Chalana* y la retención del *Prana*. El despertar del *Sarasvati Nadi* es *Sarasvati Chalana*.

Es sencillo el procedimiento para despertar a la *Kundalini*, según se lo describe en el *Yoga-Kundalini Upanishad*. Cuando una persona exhala, el *Prana* sale unos 16 dedos. Al inhalar, entra sólo unos 12 dedos, de manera que son 4 dedos de menos. A la *Kundalini* se la despierta si uno puede inhalar *Prana* en unos 16 dedos. Esto se efectúa sentándose en *Padmasana* y cuando el *Prana* corre por la fosa nasal izquierda, alargando hacia adentro cuatro dedos más.

Mediante esta prolongación de su respiración, el estudiante del *Yoga* ha de manejar al *Sarasvati Nadi* y azuzar a la *Kundalini Shakti* con toda su fuerza, de derecha a izquierda, reiteradamente. Este procedimiento puede extenderse hasta los tres cuartos de hora. Todo esto ha sido breve pero ampliamente descrito en el *Yoga-Kundalini Upanishad*.

El resultado más importante de sacudir el *Sarasvati Nadi* es que cura las diversas enfermedades que se producen en el vientre, y limpia y purifica el organismo. El estudiante del *Yoga* se inicia en el *Kevala, Kumbhaka* después de practicar el *Sahita Kumbhaka*. Estos dos tipos de *Kumbhaka* producen la retención completa del *Prana*.

*Suryabheda Kumbhaka, Ujjayi Kumbhaka, Sitali y Bhastrika* son las cuatro divisiones del *Sahita Kumbhaka*. La *Suryabheda Kumbhaka* destruye los vermes intestinales y las cuatro clases de males causados por el *Vayu*. *Ujjayi* purifica el cuerpo, elimina las enfermedades y aumenta el fuego gástrico. También quita el calor de la cabeza y la flema de la garganta. *Sitali* enfría el cuerpo. Destruye la *gulma*, la dispepsia, la *plihā*, la tuberculosis, la bilis, la fiebre, la sed y

y el veneno. Estas formas de *Sahita Kumbhaka* purifican y preparan a todo el organismo fisiológico para el despertar de la *Kundalini Shakti* y para experimentar al *Brahmán* único.

Independientemente de producir una cantidad de cambios fisiológicos sanos, la *Bhastrika Kumbhaka* perfora los tres nudos o *Granthis*. El *Yoga-Kundalini Upanishad* sigue describiendo al estudiante del *Yoga* la práctica de las tres *Bandhas*. Se llama *Mulabandha* el procedimiento por el que la tendencia descendente de la *Apana* (la respiración) es forzada hacia arriba por los músculos del esfínter anal. El *Apaña* se eleva con esta *Bandha*. Llega a la esfera de *Agni*, o del fuego. Entonces la llama del *Agni* se alarga, y el *Vayu* la sopla y esparce. *Agni* y *Apana*, ya calentados, se mezclan con el *Prana*. Este *Agni* es muy ardiente.

A través de este *Agni* ardiente, surge en el cuerpo el fuego que despierta y excita a la *Kundalini*, a través de su calor resplandeciente. La *Kundalini*, azuzada y despertada, emite un silbido, se yergue y entra en el hueco o agujero del *Brahmanadi*. Los *Yogins* practican diariamente este *Mulabandha*.

También representan el papel más significativo, en este objetivo de azuzar y despertar al *Sarasvati Nadi* y a la *Kundalini Shakti*, las otras dos *Bandhas*, a saber: *Uddiyana Bandha* y *Jalandhara Bandha*.

Luego de impartir un conocimiento minucioso de las técnicas de los *Bandhas*, el *Yoga-Kundalini Upanishad* explica la cantidad de obstáculos con que los estudiantes del *Yoga* podrán tropezar. También da los métodos para vencer estos obstáculos.

Las causas de las enfermedades corporales son siete: 1) dormir durante el día; 2) trasnochar; 3) excesivas relaciones sexuales; 4) alternar con la muchedumbre; 5) el efecto de los alimentos malsanos; 6) la retención de orina y excrementos; y 7) las laboriosas actividades mentales con el *Prana*.

El error que el estudiante del *Yoga* comete es que cuando las enfermedades le atacan, las atribuye erróneamente a su práctica del *Yoga*. Este es el primer obstáculo en el *Yoga*.

El estudiante del *Yoga* empieza a dudar sobre la eficacia del *Yoga Sadhana*. Este es el segundo obstáculo. La negligencia o el estado de confusión es el tercer obstáculo. La indiferencia o la pereza es el cuarto obstáculo. El sueño es el quinto obstáculo, y el sexto obstáculo es el apego a los objetos de los sentidos. El séptimo obstáculo es la percepción errónea, o el engaño. El octavo obstáculo es el interés por los asuntos mundanos. El noveno obstáculo es la falta de fe. El décimo obstáculo en la práctica del *Yoga* es la falta de aptitud necesaria para captar las verdades del *Yoga*.

Los aspirantes espirituales sinceros han de evitar todos estos obstáculos valiéndose de una investigación atenta y una gran reflexión. A continuación, los *Upanishads* describen el procedimiento y la manera con que se despierta a la *Kundalini* y se la lleva hasta el *Sahasrara* perforando los *Granthis*.

Cuando la *Kundalini*, ya despierta, asciende, fluye copiosamente una lluvia de néctar. El *Yogi* disfruta esto que le aleja de todos los goces sensuales. El *Yogi* se afirma en la Realidad Interna, en el *Atman*. Disfruta el estado supremo de la experiencia espiritual. Alcanza la paz y sólo se consagra al *Atman*.

Mediante todo el procedimiento del *Kundalini Yoga Sadhana*, el cuerpo del *Yogi* alcanza el estado sutilísimo de la Consciencia espiritual. El *Yogi* que alcanzó el *Samadhi* experimenta todo como Consciencia. El *Yogi* realiza la unidad del macrocosmos y del microcosmos. El *Yogi* disfruta la *Avastha* suprema porque la *Kundalini Shakti* llegó al *Sahasrara Kalama* o loto de mil pétalos y se unió con Siva. Esta es la beatitud final.

Los *Chakras* son centros de *Shakti* o fuerza vital. Estos son los centros de *Prana Shakti*, manifestada por el *Pranavayu* en el cuerpo vivo.

Los aspirantes que aspiren a despertar a la *Kundalini Shakti* disfrutan la Felicidad de la Unión de Siva y Shakti, a través de la *Kundalini* que despertó, y para obtener los Poderes anexos o *Siddhis* han de practicar el *Kundalini Yoga*. Este *Yoga-Kundalini Upanishad* es de gran importancia para ellos. Los dota de un vasto conocimiento sobre los métodos y procedimientos del *Kundalini Yoga* en los que se destaca el *Khechari Mudra*.

El *Kundalini Yogi* procura obtener *Bhukti* y *Mukti*. Alcanza la liberación en el mundo y a través de éste. El *Jnana Yoga* es el sendero de la ascética y la liberación. El *Kundalini Yoga* es el sendero del disfrute y la liberación.

El *Hatha Yogi* anda en busca de un cuerpo que sea tan fuerte como el acero, sano, libre de sufrimiento y, por tanto, longevo. Dueño de su cuerpo, el *Yogi* es el Amo de la vida y la muerte. Su forma resplandeciente disfruta la vitalidad de la juventud. Vive tanto tiempo como quiere vivir y disfruta del mundo de las formas. Su muerte es la muerte a voluntad (*Ichha-Mrityu*). El *Yogi* ha de buscar la guía de un Gurú experimentado, diestro.

La Energía Serpentina es la fuerza que es apoyo estático o *Adhara* de todo el cuerpo y todas sus movedizas fuerzas *Pránicas*. La polaridad (como existe en el cuerpo y como el cuerpo) es destruida por el *Yoga* que altera el equilibrio de la consciencia corporal, la cual es el resultado del mantenimiento estos dos polos.

El polo potencial de la Energía del cuerpo humano que es el Poder Supremo (o la Energía Suprema) es puesto en actividad. La *Shakti* asciende hasta unirse con el Siva, la consciencia quieta que está en el *Sahasrara*.

La *Shakti* estática es afectada y dinamizada mediante *Pranayama* y otros procedimientos yóguicos. Cuando la *Kundalini*, completamente dinamizada, se une con Siva en el *Sahasrara*, desaparece la polarización del cuerpo. Los dos polos se unen en uno solo y existe el estado de

consciencia que se llama *Samadhi*. La polarización tiene lugar en la Consciencia. El cuerpo sigue existiendo realmente como un objeto de observación para los demás.

Cuando la *Kundalini* asciende, el cuerpo del *Yogi* es mantenido por el néctar que fluye de la unión de Siva y Shakti en el *Sahasrara*. ¡Gloria a la Madre *Kundalini* que, por Su Gracia y Su Poder Infinitos, conduce bondadosamente al *Sadhaka* de un *Chakra* al otro, lo ilumina y le hace conocer su identidad con el *Brahman Supremo*!

El *Yoga-Kundalini Upanishad* atribuye gran importancia a la búsqueda y hallazgo de un Gurú que sea el correcto. Insiste en tributar reverencia al Gurú iluminado, como a Dios. El Gurú es quien tiene la plena iluminación del Yo. Es él quien quita el velo de la ignorancia en los individuos que están engañados.

La cantidad de Gurúes consumados puede ser menor en este *Kali Yuga* en comparación con el *Satya Yuga*, pero están siempre presentes para ayudar a los aspirantes. Ellos están buscando siempre a los *Adhikarins* adecuados.

El *Yoga-Kundalini Upanishad* da una lista de los obstáculos para la práctica del *Yoga*. Algunos emprenden la práctica del *Yoga* y después, al tropezar en su camino con algunos obstáculos, no saben cómo proseguir, ni saben cómo eliminarlos. Muchos son los obstáculos, peligros, asechanzas y trampas en el sendero espiritual. Los *Sadhakas* pueden cometer muchos errores en su sendero, y es muy necesario que los guíe un Gurú que ya haya recorrido el sendero y alcanzado la meta.

Una cosa más importante que se hallará en muchas partes del *Yoga-Kundalini Upanishad* es el *Sushumna Nadi*. Usted deberá tener un conocimiento completo de este *Nadi*.

Ahora, unas palabras sobre la *Kundalini*, cuyo despertar es el objetivo inmediato del *Yoga-Kundalini Yoga*; el poder serpentino, o el

fuego místico es la enegía primordial o *Shakti* que yace adormecida o dormida en el *Muladhara Chakra*, el centro del cuerpo. Se lo llama poder serpentino o anular debido a su forma de serpiente. Es una fuerza oculta, eléctrica, ardiente, es la gran fuerza prístina que subyace en toda materia orgánica e inorgánica.

### *CHITTA Y EL CONTROL DEL PRANA*

1. *Chitta* es la Mente Subconsciente. Es la sustancia mental. Es el depósito de la memoria. Las *Samskaras* o impresiones de las acciones están metidas aquí. Es una de las cuatro partes del *Antahkarana* o instrumentos internos, a saber: mente, intelecto, *Chitta* y *Ahankara* o ego.
2. La mente está formada por viento. Por tanto, es fugaz como el viento. El intelecto está formado por fuego. *Chitta* está formada por agua. El ego está formado por tierra.
3. *Chitta* tiene dos causas de su existencia, a saber: *Vasanas* o deseos sutiles y la vibración del *Prana*.
4. Si una de ellas es controlada, el resultado es que se controla a ambas.

### *MITAHARA, ASANA Y SHAKTI- CHALANA*

5. De estos dos, o sea, del *Prana* y de las *Vasanas*, el estudiante del *Yoga* ha de controlar al *Prana* con alimentación moderada (*Mitahara*), con *Asanas* o posturas yóguicas, y, en tercer lugar, con *Shakti-Chalana*.
6. ¡Oh Gautama! Explicaré la naturaleza de estas tres disciplinas. Escucha con extasiada atención.
7. El *Yogi* ha de comer alimentos dulces y nutritivos. Ha de llenar con éstos la mitad de su estómago. Ha de beber agua hasta una cuarta parte de su estómago. El otro cuarto del estómago lo ha de dejar sin llenar a fin de propiciar al Señor Siva, patrono de los *Yogins*. Esto es moderación en la dieta.

## **LAS ASANAS PADMA Y VAJRA**

8. *Padmasana* es poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Esta postura es la destructora de todos los pecados.
9. La postura de diamante o la *Vajrasana* consiste en poner un talón debajo del *Muladhara* y el otro sobre éste, y sentarse con el tronco, el cuello y la cabeza en línea recta. *Mulakanda* es la raíz de *Kanda*. el órgano genital.

## **EL DESPERTAR DE LA KUNDALINI**

10. Un *Yogi* sabio ha de llevar a la *Kundalini* desde el *Muladhara* hasta el *Sahasrara* o Loto de mil pétalos, en la coronilla. Este procedimiento se llama *Shakti-Chalana*.
11. La *Kundalini* ha de atravesar el *Svadhishthana Chakra*, el *Manipura Chakra* en el ombligo, el *Anahata Chakra* en el corazón, el *Vishuddha Chakra* en la garganta, y el *Ajna Chakra* entre las cejas, o en *Trikuti*.
12. Dos cosas son necesarias para la práctica del *Shakti-Chalana*. Una es el *Saraswati Chalana*, y la otra es la retención del *Prana* o aliento.

## **LA SARASWATI CHALANA**

13. La *Saraswati Chalana* es el despertar del *Saraswati Nadi*. El *Saraswati Nadi* está situado al oeste del ombligo entre los catorce *Nadis*. *Saraswati* se llama *Arundhati*. Literalmente, significa la que ayuda al cumplimiento de las buenas acciones.
14. Mediante la práctica de la *Saraswati Chalana* y la retención del *Prana*, la *Kundalini*, que tiene forma de espiral, se estira.
15. A la *Kundalini* sólo se la despierta despertando a *Saraswati*.
16. Cuando el *Prana* o el aliento pasa por *Ida* o la fosa nasal izquierda, uno ha de sentarse firmemente en *Padmasana* y prolongar hacia adentro unos cuatro dedos la *Akasa* de doce dedos. Con la exhalación, el *Prana* sale dieciséis dedos, y con la inhalación entra sólo doce dedos, con una merma consiguiente de cuatro dedos. Pero si la inhalación es de unos dieciséis dedos, entonces la *Kundalini* despierta.
17. El sabio *Yogi* ha de llevar al *Saraswati Nadi* por medio de esta respiración

prolongada y, teniendo firmemente juntas las costillas existentes cerca del ombligo por medio de los índices y pulgares de ambas manos, una mano sobre cada lado, ha de azuzar con toda su fuerza a la *Kundalini* para que ascienda, efectuando esto de derecha a izquierda, una y otra vez. Este azuzamiento puede extenderse durante unos cuarenta y ocho minutos.

18. Luego ha de empujar hacia arriba un poco cuando la *Kundalini* logre entrar en el *Sushumna*, Este es el medio por el que la *Kundalini* entra en la boca del *Sushumna*.
19. Junto con la *Kundalini*, el *Prana* también entra por sí solo en el *Sushumna*.
20. El estudiante del *Yoga* ha de expandir también su ombligo comprimiendo su cuello. Después de esto, sacudiendo a *Saraswati*, al *Prana*, se lo envía hacia arriba, hacia el pecho. El *Prana* va hacia arriba, desde el pecho, mediante la contracción del cuello.
21. La *Saraswati* tiene sonido en su vientre. Se la ha de hacer vibrar o sacudir diariamente.
22. Con el mero hecho de sacudir a la *Saraswati*, uno se cura de hidropesía o *jalodara*, *gulma* (enfermedad estomacal), *plihā* (enfermedad del bazo) y todas las demás enfermedades que se producen en el vientre.

### **VARIANTES DEL PRANAYAMA**

23. Ahora os describiré brevemente el *Pranayama*. *Prana* es el *Vayu* que se mueve en el cuerpo. La retención del *Prana* en el interior se conoce como *Kumbhaka*.
24. La *Kumbhaka* es de dos clases, a saber: *Sahita* y *Kevala*.
25. El estudiante del *Yoga* ha de practicar *Sahita* hasta que tenga *Kevala*.
26. Hay cuatro divisiones o *Bhedas*. Estas divisiones son: *Surya*, *Ujjayi*, *Sitali* y *Bhastrika*. La *Sahita Kumbhaka* es la *Kumbhaka*, asociada con estas cuatro.

### **SURYABHEDA KUMBHAKA**

27. Escoja un lugar que sea puro, bello y libre de guijarros, espinas, etc. Ha de ser de longitud adecuada, libre de frío, fuego y agua. Lleve a este lugar un asiento puro y agradable que no sea demasiado alto ni demasiado bajo. Siéntese en él en *Padmasana*. Ahora, sacuda o haga vibrar a *Saraswati*. Inhale lentamente el aliento desde afuera, por la fosa nasal derecha, tanto tiempo como le sea cómodo, y exhálolo por la fosa nasal izquierda.

Exhale xhale después de purificar el cráneo forzando el aliento hacia arriba. Esto destruye las cuatro clases de males causados por el *Vayu*. También destruye los vermes intestinales. Esto ha de repetirse a menudo. Se llama *Suryabheda*.

### **UJJAYI KUMBHAKA**

28. Cierre la boca. Aspire lentamente el aliento por ambas fosas nasales. Reténgalo en el espacio existente entre el corazón y el cuello. Luego exhálolo por la fosa nasal izquierda.
29. Esto quita el calor causado en la cabeza, y la flema en la garganta. Quita todas las enfermedades. Purifica el cuerpo y aumenta el fuego gástrico. Quita todos los males que se producen en los *Nadis*, *jalodara* o hidropesía, que es agua en el vientre, y *dhatu*s. El nombre de esta *Kumbhaka* es *Ujjayi*. Se la puede practicar hasta cuando uno está caminando o está parado.

### **SITALI KUMBHAKA**

30. Aspire por la lengua con el sonido sibilante *Sa*. Retenga el aliento como antes. Luego, exhálolo por ambas fosas nasales. Esto se llama *Sitali Kumbhaka*.
31. La *Sitali Kumbhaka* enfría el cuerpo. Destruye *o.gulma* o dispepsia crónica, la *pliha* (una enfermedad del bazo), la tuberculosis, la bilis, la fiebre y el veneno.
32. Siéntese en *Padmasana* con el vientre y el cuello erectos. Cierre la boca y exhale por las fosas nasales. Luego, inhale un poco hasta el cuello para que el aliento llene el espacio, con ruido, entre el cuello y el cráneo. Después, exhale del mismo modo e inhale una y otra vez. Así como al fuelle de un herrero se le hace almacenar aire y después se lo suelta, de igual modo usted ha de mover el aire dentro de su cuerpo. Inhale por la fosa nasal derecha cuando esté cansado. Si el vientre está lleno de *Vayu*, apriete bien las fosas nasales con todos sus dedos, salvo el índice. Realice *Kumbhaka* y exhale por la fosa nasal izquierda.
33. Esto quita la inflamación de garganta. Aumenta interiormente el fuego gástrico digestivo. Le permite conocer a la *Kundalini*. Produce pureza, elimina los pecados, da goce y felicidad, y destruye la flema que es el cerrojo o el obstáculo de la puerta en la boca del *Brahmanadi* o del *Sushumna*.

34. También perfora los tres *Granthis* o nudos, diferenciados a través de las tres modalidades de la Naturaleza, o *Ganas*. Los tres *Granthis* o nudos son *Vishnu Granthi*, *Brahma Granthi* y *Rudra Granthi*. Esta *Kumbhaka* se llama *Bhastrika*. Esto han de practicarlo especialmente los estudiantes del *Hatha Yoga*.

### **LOS TRES BANDHAS**

35. El estudiante del *Yoga* ha de practicar ahora los tres *Bandhas*. Los tres *Bandhas* son: el *Mula Bandha*, el *Uddiyana Bandha* y el *Jalandhara Bandha*.
36. *Mula Bandha*: La *Apana* (respiración) que tiene una tendencia descendente es forzada hacia arriba por los músculos del esfínter anal. El nombre de este procedimiento es *Mula Bandha*.
37. Cuando la *Apana* se eleva y llega a la esfera del *Agni* (el fuego), entonces la llama del *Agni* se alarga, al ser soplada por el *Vayu*.
38. Luego, *Agni* y *Apana*, calentados, se mezclan con el *Prana*. Este *Agni* es muy ardiente. A través de esto surge en el cuerpo el fuego que despierta a la dormida *Kundalini* con su calor.
39. Entonces, esta *Kundalini* emite un silbido. Se yergue como una serpiente golpeada con un palo y entra en el hueco del *Brahmanadi* o el *Sushumna*. Por tanto, los *Yogins* han de practicar diariamente, y a menudo, el *Mulabhandha*.
40. El *Uddiyana Bandha*: Al final de la *Kumbhaka* y al principio de la espiración, ha de realizarse el *Uddiyana Yandha*. Los *Yogins* llaman a esto *Uddiyama* porque *Prana Uddiyate*, o el *Prana*, asciende hasta el *Sushumna* en este *Bandha*.
41. Siéntese en *Vajrasana*. Sostenga firmemente los dos dedos gordos de sus pies con ambas manos. Luego apriete en la *Kanda* y en las zonas próximas a los dos tobillos. Después alce el *Tana*, o el hilo, o el *Nadi* que está en el lado oeste, primero hasta *Udara* o la parte superior del abdomen sobre el ombligo, luego hasta el corazón, y después hasta el cuello. Cuando el *Prana* llegue a la *Sandhi* o la intersección del ombligo, aquél quita lentamente las impurezas y enfermedades existentes en el ombligo. Por esta razón, esto ha de ser practicado con frecuencia.

42. El *Jalandhara Bandha*: Esto ha de practicarse al final de la *Puraka* (después de la inhalación). Esto es en forma de contracción del cuello y constituye un impedimento para el pasaje del *Vayu* (hacia arriba).
43. El *Prana* atraviesa el *Brahmanadi* en la *Tana* oeste en el medio, cuando el cuello se contrae de inmediato flexionándolo hacia abajo de modo que el mentón pueda tocar el pecho. El *Yogi* ha de azucar hacia arriba a *Saraswati* y controlar el *Prana* asumiendo la postura como se dijo anteriormente.

### **CUANTAS VECES HA DE PRACTICARSE LA KUMBHAKA**

44. El primer día, la *Kumbhaka* ha de practicarse cuatro veces.
45. El segundo día se la ha de hacer diez veces, y luego cinco veces, separadamente.
46. El tercer día, bastarán veinte veces. De allí en más, la *Kumbhaka* ha de practicarse con los tres *Bandhas* y con un aumento de cinco veces cada día.

### **LOS OBSTÁCULOS PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA Y COMO VENCERLOS**

47. Son siete las causas de las enfermedades corporales. La primera es dormir durante las horas del día; la segunda, las prolongadas vigiliadas durante la noche; la tercera, el excesivo contacto sexual; y la cuarta, el alternar con la muchedumbre. La quinta causa es el efecto de la comida malsana. La sexta es la retención de orina y excrementos. La séptima es la laboriosa actividad mental con *Prana*.
48. Cuando el *Yogi* es atacado por esas enfermedades, asustado por ellas, dice: «Mis enfermedades han surgido de mis prácticas de *Yoga*». Entonces interrumpirá esta práctica. Este es el primer obstáculo para el *Yoga*.
49. El segundo obstáculo para el *Yoga* es la duda en cuanto a la eficacia de su práctica.
50. El tercer obstáculo es la negligencia o un estado de confusión.
51. El cuarto obstáculo es la indiferencia o la pereza.
52. El sueño constituye el quinto obstáculo para la práctica del *Yoga*.
53. El sexto obstáculo es no abandonar los objetos de los sentidos; el séptimo obstáculo es la percepción errónea, o el engaño.

54. El octavo obstáculo es los objetos de los sentidos o el interés por los asuntos mundanos. El noveno obstáculo es la falta de fe. El décimo obstáculo es la ineptitud para entender las verdades del *Yoga*.

### ***EL DESPERTAR DE LA KUNDALINI***

55. Quien practica inteligentemente el *Yoga* ha de evitar estos diez obstáculos mediante una atenta investigación y gran reflexión.
56. La práctica del *Pranayama* ha de realizarse diariamente con la mente firmemente fija en la Verdad. Entonces la mente descansa en el *Sushumna*. En consecuencia, el *Prana* no se mueve nunca.
57. Uno se convierte en un *Yogin* verdadero cuando eliminó así las impurezas de la mente y el *Prana* se absorbió en el *Sushumna*.
58. El *Yogin* fuerza al *Apana* de rumbo descendente a que ascienda mediante la contracción del ano (*Muñā Bandha*) cuando la impureza acumulada, que obstruye al *Sushumna Nadi*, es eliminada por completo y el paso del aire vital a través del *Sushumna* se efectiviza realizando *Kevala Kumbhaka*.
59. Una vez que *Apana* se elevó de esta manera, se mezcla con el *Agni*. Entonces ascienden rápidamente hacia el asiento del *Prana*. Luego, uniéndose *Prana* y *Apana* entre sí, se dirigen hacia la *Kundalini* que está enroscada y dormida.
60. Calentada por el *Agni* y azuzada por el *Vayu*, la *Kundalini* estira su cuerpo en el interior de la boca del *Sushumna*.

### ***LA KUNDALINI LLEGA AL SAHASRARA PERFORANDO LOS TRES NUDOS***

61. La *Kundalini* perfora el *Brahmagranthi* formado por *Rajas*. Fulgura de inmediato como un relámpago en la boca del *Sushumna*.
62. Entonces la *Kundalini* sube de inmediato a través del *Vishnu-granthi* hasta el corazón. Luego asciende a través del *Rudra-granthi* y, encima de éste, hasta la zona interciliar.
63. Tras haber perforado este lugar, la *Kundalini* sube al *Mándala* (la esfera) de la luna. Seca la humedad producida por la luna en el *Anahata Cliakra* que tiene dieciséis pétalos.
64. Por la velocidad del *Prana*, cuando se agita la sangre, se convierte en bilis por su contacto con el Sol. Luego va hacia la esfera de la luna. Aquí adquiere la naturaleza de pura flema.

65. Cuando fluye allí, ¿cómo se calienta la sangre que está muy fría?
66. Puesto que al mismo tiempo la forma blanca intensa de la luna se calienta rápidamente, la *Kundalini*, agitada, se desplaza ascendentemente y fluye más copiosamente la lluvia de néctar.
67. Como resultado de tragar esto, la *Chitta* del *Yogin* se aparta de todos los goces sensuales. El *Yogin* se enfrasca exclusivamente en el *Atman* participando de la ofrenda sacrificatoria llamada néctar, y ocupa su posición en su propio Yo.
68. El goza de este estado supremo. Se consagra al *Atman*. y alcanza la paz.

### *LA DISOLUCIÓN DEL PRANA Y DE LO DEMÁS*

69. Entonces la *Kundalini* va hasta el asiento del *Sahasrara*. Renuncia a las ocho formas de la *Prakriti*: tierra, agua, fuego, aire, éter, mente, intelecto y egoísmo,
70. Tras ceñir al ojo, a la mente, al *Prana* y a lo demás en su abrazo, la *Kundalini* va hasta Siva, y ciñendo también a Siva, se disuelve en el *Sahasrara*.
71. Así, el *Rajas-Sukla*, o fluido seminal que sube, va hasta *Siva* junto con *Marut* o el *Vayu*. *Prana* y *Apañā*, que se producen siempre, se emparejan.
72. Los *Pranas* fluyen en todas las cosas, grandes y pequeñas, descriptibles o indescriptibles, como el fuego en el oro. También se disuelve el aliento.
73. Nacidos juntos de la misma calidad, el *Prana* y la *Apana* también se disuelven en presencia de Siva en el *Sahasrara*. Y ya no suben ni bajan tras haber llegado a un estado de equilibrio.
74. Entonces el *Yogi* medra con el *Prana* esparcido hacia afuera en forma de elementos tenues o con sólo recordarlo, habiéndose reducido la mente a la forma de desvaídas impresiones y habiendo permanecido el habla sólo en forma de rememoración.
75. Entonces todos los aires vitales se esparcen sin reservas en su cuerpo tal como el oro en un crisol que es puesto en el fuego.

## *LA EXPERIENCIA DE TODO COMO CONSCIENCIA DURANTE EL SAMADHI*

76. El cuerpo del *Yogi* alcanza el estado sutilísimo del Brahmán puro. El cuerpo del *Yogi* renuncia a su estado corporal impuro haciendo que el cuerpo, constituido por los elementos, se absorba en un estado sutil en forma del *Paramatman* o de la Deidad suprema.
77. La única Verdad que subyace en todas las cosas es la que está libre del estado de insensibilidad y despojada de impurezas.
78. La única Verdad que subyace en todas las cosas es de la naturaleza de la Consciencia Absoluta, es del carácter del atributo «Yo» de todos los seres, del Brahman, de la forma más sutil de Eso.
79. Librarse de la idea de que Brahman es limitado, librarse del engaño sobre la existencia o la inexistencia de algo independiente de Brahmán (lo cual ha de ser aniquilado) y librarse de experiencias como éstas que subsisten es lo que el *Yogi* ha de conocer como el Brahmán. El *Yogi* alcanza la liberación simultáneamente con dejar de conocer la forma del Atman.
80. Cuando no ocurre eso, sólo surge toda clase de nociones absurdas e imposibles. Surgen, producidas por el engaño, nociones absurdas como la de la sogá y la serpiente, y otras. Surgen nociones absurdas como la que hombres y mujeres tienen sobre la plata dentro de la valva de la ostra perlífera.
81. El *Yogi* ha de comprender la unidad del *Visvatman* y otros hasta el *Turiya*. Ha de comprender la unidad del microcosmos con el *Virat Atman* y los demás, hasta el *Turiya*, del macrocosmos, también la del *Linga* con el *Sutratman*, la del Yo con el estado inmanifestado, y la del *Atman* manifestado en el Yo de uno con el *Atman* de la Consciencia.

## *EL SAMADHI YOGA*

82. La *Kundalini Shakti* semeja un hilo en el Loto. Es resplandeciente. Con su boca muerde el extremo superior de su cuerpo, en la raíz del Loto, el *Mulakanda* o el *Muladhara*.
83. Está en contacto con el hueco del *Brahmanadi* del *Sushumna*, asiendo su cola con su boca.
84. Si una persona que se acostumbró a contraer su ano (*Mula-Bandha*) se sienta en *Padmasana* y hace que el *Vayu* ascienda, con la mente concentrada en la *Kumbhaka*, el *Agni* llega al *Svadhishthana* que llamea, debido al soplo del *Vayu*.

85. La *Kundalini* perfora y abre el *Brahmagranthi* por el soplo del *Vayu* y del *Agni*. Luego perfora y abre el *Vishnugranthi*.
86. Después la *Kundalini* perfora el *Rudragranthi*. Luego de eso, perfora los seis lotos o plexos. Entonces la *Kundalini Shakti* es feliz con *Siva* en el *Sahasradala Kamala*, el loto de los mil pétalos. Esto se ha de conocer como el *Avastha* supremo, o el estado supremo. Esto sólo es lo que da la beatitud final. Así termina el primer capítulo.

### *EL KHECHARI VIDYA*

1. He aquí una descripción de la ciencia llamada *Khechari*.
2. Quien ha dominado debidamente esta ciencia se libera en este mundo de la vejez y la muerte.
3. Oh Sabio, quien está sujeto a los dolores de la muerte, la enfermedad y la vejez, conociendo esta ciencia ha de afirmar su mente y practicar *Khechari*.
4. Quien ha obtenido un conocimiento del *Khechari* de los libros, de la exposición del significado de aquél, y quien, recurriendo a su práctica, logró dominar esta ciencia, se convierte en el destructor de la vejez, la muerte y la enfermedad en este mundo.
5. Uno ha de acercarse a ese maestro en procura de refugio. Desde todos los puntos de vista uno ha de contemplarle como su Gurú.
6. La Ciencia de *Khechari* no es fácilmente accesible. Su práctica no es fácil de alcanzar. Su práctica y su *Melana* no se realizan simultáneamente. Literalmente, *Melana* es unión.
7. La clave de esta ciencia de *Khechari* se mantiene en un profundo secreto. Los adeptos revelan el secreto sólo en la iniciación.
8. No consiguen la *Melana* quienes sólo se contraen a la práctica. Oh Brahman, algunos sólo obtienen la práctica después de varios nacimientos. Pero la *Melana* ni siquiera se obtiene después de cien nacimientos.
9. Algunos *Yogis* obtienen la *Melana* en algún nacimiento futuro como resultado de haber experimentado la práctica durante diversos nacimientos.
10. El *Yogi* alcanza el *Siddhi* mencionado en diversos libros cuando tiene su *Melana* en boca del Gurú.
11. El estado de *Siva* liberado de todo renacimiento se logra cuando el practicante tiene esta *Melana* de la captación del significado presentada en los libros.
12. Por tanto, esta ciencia es difícilísima de dominar. El asceta ha de vagar por la tierra hasta que obtenga esta ciencia.

13. El asceta tiene poderes físicos o *Siddhis* en su mano en el momento en que obtiene esta ciencia.
14. Por tanto uno ha de considerar como *Achyuta* o *Vishnu* a cualquier persona que imparta esta *Melana*. También ha de considerarse como *Achyuta* a quien da esta ciencia. Quien enseña la práctica ha de ser considerado como Siva.
15. Habéis obtenido la ciencia de mí. No debéis revelarla a los demás. Quien conoce esta ciencia ha de practicarla con todos sus esfuerzos. No ha de darla a nadie, salvo a los que la merezcan.
16. El Gurú es quien es capaz de enseñar el Yoga Divino. Uno ha de ir al lugar en el que aquél vive. Entonces, aprende de él la ciencia de *Khechari*.
17. Bien instruido por él, uno al principio ha de practicarla cuidadosamente. Una persona entonces alcanzará el *Siddhi* de *Khechari* por medio de esta ciencia.
18. Uno se convierte en el Señor de los *Khecharas* o de los *Devas* uniéndose con *Khechari Shakti* (o sea, *Kundalini Shakti*) por medio de esta ciencia de *Khechari*. Vive siempre entre ellos.

### *EL KHECHARI MANTRA*

19. El *Khechari* contiene el *Bija* o la letra-semilla. Al *Khechari Bija* se lo menciona como el *Agni* circundado de agua. Es la morada de los *Devas* o los *Khecharas*. El dominio del *Siddhi* se obtiene con este *Yoga*.
20. La novena letra o *Bija* de *Somansa*, o el rostro de la luna, ha de pronunciarse en orden inverso. Entonces considérala como la Suprema y su principio como quinto. Se dice que éstos son los *Kuta* (cuernos) de las diversas *Bhinnas* (o partes) de la luna.
21. Esto que tiende a la realización de todos los *Yogas* ha de aprenderse mediante la iniciación de un Gurú.
22. Quien recita esto doce veces todos los días no tendrá ni siquiera en sueño es Maya o esa Ilusión que nace en su mente y es la fuente de todos los actos viciosos.
23. La ciencia de *Khechari* se revelará a quien recite esto cinco *lakhs* de veces con el máximo cuidado. Desaparecerán para él todos los obstáculos. Los *Devas* se complacen. Tendrá lugar, sin duda, la destrucción de las canas y las arrugas, *Valipalita*.
24. Quien ha adquirido la gran ciencia, ha de practicarla constantemente. De lo contrario, no tendrá *Siddhi* alguno en el sendero de *Khechari*.

25. Si en esta práctica uno no tiene esta ciencia que es parecida al néctar, ha de obtenerla al principio de la *Melana* y recitarla siempre. De lo contrario, quien no la tiene, nunca obtiene el *Siddhi*.
26. Uno ha de practicarla tan pronto obtenga esta ciencia. Entonces uno obtendrá pronto el *Siddhi*.
27. Las siete sílabas *HRIM, BHAM, SAM, PAM, PHAM, SAM* y *KSHAM* constituyen el *Khechari Mantra*.

### *EL CORTE DEL FRENILLO*

28. Quien conoce al *Atman*, luego de tirar su lengua hacia afuera desde la raíz del paladar, debe limpiarla de impurezas, durante siete días, de acuerdo con el consejo de su Gurú.
29. Debe tomar un cuchillo afilado, aceitado y limpio, que se parezca a la hoja de la planta *Snuhi*, efectuando en el frenillo un corte del espesor de un pelo. Debe espolvorear esa zona con *Saindhava*, o sal mineral, y *Pathya*, o sal marina.
30. El séptimo día debe efectuar nuevamente un corte del espesor de un pelo. Así, con gran cuidado, debe continuar durante seis meses.
31. La raíz de la lengua, fijada con venas, deja de existir a los seis meses. Entonces, el *Yogi*, que sabe obrar oportunamente, debe ceñir con tela la punta de su lengua —la morada de *Vag-Ishvari* o la deidad que rige el habla— y debe tirar de su lengua hacia arriba.

### *LA LENGUA LLEGA AL BRAHMARANDHRA*

32. Oh Sabio, de nuevo, tireándola diariamente hacia arriba durante seis meses, llega hasta la mitad de las cejas, y oblicuamente hacia arriba, hasta la base del mentón.
33. Entonces, ella, sube fácilmente hasta donde nace el pelo (de la cabeza) a los tres años. Sube oblicuamente hasta *Sakha* (cierta zona debajo del cráneo) y, hacia abajo, hasta el origen de la garganta.
34. En otros tres años ocupa el *Brahmarandhra*. Se detiene allí, sin duda. Oblicuamente sube hasta la coronilla y desciende hasta el origen de la garganta. Gradualmente abre la gran puerta de diamante, en la cabeza.

35. Uno ha de cumplir las seis *Angas* o partes del *Khechari Bija Mantra* pronunciándolo con seis entonaciones diferentes. Uno ha de hacer esto para alcanzar todos los *Siddhis*.
36. Ha de efectuarse gradualmente *Karanyasa* o los movimientos de los dedos y las manos mientras se pronuncian los *Mantras*. El *Karanyasa* no ha de efectuarse todo de una vez porque el cuerpo de quien lo haga todo de repente se descompondrá pronto. Oh el mejor de los Sabios, esto ha de practicarse poco a poco.
37. La lengua hay que ubicarla después de desplazar el cerrojo de Brahma, cuando aquélla va hasta el *Brahmarandhra* a través del sendero externo. Los *Devas* no pueden dominar el cerrojo de Brahma.
38. El *Yogi* ha de hacer que la lengua penetre haciéndolo con la punta del dedo durante tres años. Entra en el *Brahmadvara* o hueco. Uno ha de practicar bien el *Mathana* o el batido al entrar en el *Brahmadvara*.
39. Algunos *Yogis* sabios alcanzan el *Siddhi* incluso sin *Mathana*. Quien es versado en el *Khechari Mantra* lo logra también sin *Mathana*. Uno cosecha pronto el fruto haciendo *Japa* y *Mathana*.
40. El *Yogi* ha de retener su aliento en su corazón, conectando un alambre de oro, plata o hierro con las fosas nasales por medio de un hilo empapado en leche. Sentado en una postura conveniente, con los ojos concentrados entre las cejas, ha de realizar lentamente *Mathana*.
41. El estado de *Mathana* es natural, como el sueño en los niños, a los seis meses. No es aconsejable hacer *Mathana* siempre. Se lo ha de hacer sólo una vez por mes.

### *EL URDHVAKUNDALINI YOGA*

42. El *Yogi* que esté en camino no ha de hacer girar su lengua. Doce años de esta práctica darán seguramente el *Siddhi* al *Yogi*. Entonces el *Yogi* percibe en su cuerpo a todo el universo sin que difiera del *Atman*.
43. Oh Jefe de los Reyes, este sendero de la *Urdhva-Kundalini* o de la *Kundalini* superior conquista al macrocosmos. Aquí termina el capítulo segundo.

## MELANA MANTRA

1. *Melanamantra: Hrim, Bham, Sam, Sham, Pham, Sam y Ksliam.*
2. El Brahman nacido del Loto dijo: ¿Qué se dice, oh Shankara, de la señal del *Mantra* entre la luna nueva, el primer día de la quincena lunar y la luna llena? Se lo ha de afirmar el primer día de la quincena lunar y durante los días de luna nueva y luna llena. No hay otro modo ni tiempo.

## OBJETOS DE LOS SENTIDOS, MANAS Y BANDHANA

3. Una persona anhela un objeto valiéndose de la pasión. La pasión por los objetos la infatúa. Uno ha de abandonar estas dos cosas. Hay que buscar lo *Niranjana* o lo immaculado. Hay que abandonar todo lo que se piense que es favorable para uno mismo.
4. El *Yogin* ha de mantener a la *Manas* en medio de la *Shakti*, y a la *Shakti* en medio de la *Manas*. Ha de mirar dentro de la *Manas* por medio de la *Manas*. Es entonces cuando él abandona hasta el estado supremo.
5. La *Manas* sola es el *Bindu*. Es la causa de la creación y la preservación.
6. *Bindu* sólo es producto de *Manas*, así como la cuajada lo es de la leche. El órgano de *Manas* no es el situado en medio de *Bandhana*. *Bandhana* está allí donde *Shakti* está entre el sol y la luna.

## LA ENTRADA EN EL SUKHA-MANDALA

7. El *Yogi* ha de estar en el asiento del *Bindu* y cerrar las fosas nasales, habiendo conocido al *Sushumna* y su *Bheda* o perforando y haciendo que el *Vayu* entre en el medio.
8. Tras conocer al *Vayu*, al *Bindu* y la *Sattva-Prakriti* antes mencionados, al igual que a los seis *Chakras*, uno ha de entrar en la esfera de la felicidad, el *Sahasrara* o el *Sukha-Mandala*.

## LOS SEIS CHAKRAS

9. Hay seis *Chakras*. El *Muladhara* está en el ano. El *Svadhish-thana* está cerca del órgano genital. El *Manipuraka* está en el ombligo. El *Anahata* está en el corazón.
10. El *Vishuddhi Chakra* está en la raíz del cuello. El sexto *Chakra*, el *Ajna*, está en la cabeza (entre las dos cejas).
11. Tras obtener un conocimiento de estos seis *Mandalas* o esferas, uno ha de entrar en el *Sukhamandala*, tirando al *Vayu* hacia arriba y enviándolo ascendentemente.
12. Quien practica de esta manera el control del *Vayu* se convierte en uno solo con *Brahmanda*, el macrocosmos. El ha de dominar a *Vayu*, *Bindu*, *Chitta* y *Chakra*.

## ABHYASA Y BRAHMA JNANA

13. Los *Yogis* llegan al néctar de la igualdad solamente a través del *Samadhi*.
14. La lámpara de la sabiduría no se enciende sin la práctica del *Yoga* así como el fuego que está latente en la madera de los sacrificios no aparece sin que se lo apantalle.
15. El fuego que está en un vaso no esparce luz hacia afuera. Pero su luz aparece fuera cuando el vaso se rompe.
16. Nuestro cuerpo se llama el vaso. El asiento de «eso» es la luz o el fuego que está dentro. La luz del *Brahmajnana* resplandece cuando el cuerpo se rompe mediante las palabras de un Gurú.
17. Uno cruza el cuerpo sutil y el océano del *Samsara*, con el Gurú como timonel, y a través de las afinidades de la *Abhyasa*.

## LAS CUATRO CLASES DE VAK

18. *Vak* (la fuerza de la expresión oral), que brota en *Para*, tiene dos hojas en *Pasyanti*, da su pimpollo en *Madhyana* y se abre en flor en *Vaikhari*: el *Vak*, antes descripto, llega a la etapa de la absorción del sonido, invirtiendo el orden antedicho, o sea, empezando con *Vaikhari*, etc.
19. *Para*, *Pasyanti*, *Madhyama* y *Vaikhari* son las cuatro clases de *Vak*. *Para* es el sonido más alto. *Vaikhari* es el sonido más bajo.
20. *Vak* empieza desde el sonido más alto hasta el más bajo, en evolución.

21. En involución, toma un orden inverso a fin de fundirse en *Para*, o el sonido sutil más alto.
22. Quienquiera que piense que el Yo es el Uno que es el gran Señor de ese *Vak*, el indiferenciado, el iluminador de ese *Vak*, la persona que piense así, nunca es afectada por las palabras altas o bajas, buenas o malas.

### ***LA ABSORCIÓN EN PARAMATMAN***

23. Mediante la absorción de sus respectivos *Upadhis* o vehículos, todos éstos, a su vez, son absorbidos en el *Pratyagatma*: los tres aspectos de la consciencia *Visva*, *Taijasa* y *Prajna* en el hombre, los tres, *Virat*, *Hiranyagarbha* e *Ishvara* en el universo, el huevo del universo, el huevo del hombre y los siete mundos.
24. Calentado por el fuego del Jnana, el huevo es absorbido con su *Karana* o causa, en el Paramatman o el Yo universal. Se vuelve uno solo con Parabrahman.
25. Entonces no hay firmeza ni profundidad, luz ni oscuridad, descrip-tible ni distinguible. Sólo subsiste lo que es el Ser o el Sat.

### ***LA NATURALEZA ESENCIAL DEL HOMBRE***

26. El *Atman* está dentro del cuerpo como una luz en un vaso: uno ha de pensar así.
27. *Atman* tiene las dimensiones de un dedo pulgar. Es liviano como el humo. No tiene forma. Brilla dentro del cuerpo. Es indiferenciable e inmortal.
28. Los tres primeros aspectos de la consciencia se refieren a los cuerpos denso, sutil y *Karana* del hombre. Los tres segundos aspectos de la consciencia se refieren a los tres cuerpos del universo.
29. El hombre es y aparece, en su formación, como un huevo, tal como el universo es y aparece como un huevo.
30. El *Vijnana Atman* que habita en este cuerpo es engañado por *Maya* durante los estados vigíl, onírico y de sueño sin sueños.
31. Pero, después de muchos nacimientos, debido al efecto del *Karma* bueno, el *Vijnana Atman* desea alcanzar su propio estado esencial.
32. Se plantea la indagación. ¿Quién soy yo? ¿Cómo llegó a mí esta mácula de la existencia mundana? ¿En el sueño sin sueños qué sucede conmigo que estoy dedicado a mis cosas durante los estados vigíl y onírico?

33. La *Chidabhasa* es el resultado de la carencia de sabiduría. La quemar los pensamientos sabios, así como un fardo de algodón es quemado por el fuego, y también por su propia iluminación suprema.
34. La quemazón del cuerpo externo no es quemazón en absoluto.
35. El *Pratyagatma* está en el *Dahara* (en el *Akasa* o el éter del corazón). Cuando se destruye a la sabiduría mundana, *Pratya-gatma* subsiste. *Vijnana* se esparce por doquier y, en un instante, quema las dos envolturas, *Vijnanamaya* y *Manomaya*. Entonces El Mismo es quien brilla siempre en el interior. Brilla como una luz dentro de un vaso.
36. Al *Muni* cuya contemplación sea así se lo ha de conocer como un *Jivanmukta*, hasta cuando está dormido y hasta cuando está muerto.

### *VIDEHA MUKTI*

37. Ha hecho lo que tenía la obligación de hacer. Por tanto, es persona afortunada.
38. Esa persona alcanza la *Videhamukti*, habiendo renunciado hasta al estado de *Jivanmukti*.
39. Tan pronto el cuerpo desaparece, él obtiene la emancipación en un cuerpo desencarnado, *Videhamukti*. Obtiene el estado que es como si se moviese en el aire.

### *EL BRAHMAN ÚNICO*

40. Después de eso, sólo subsiste Eso. Eso es lo insonoro, lo intacto, lo amorfo y lo inmortal.
41. Eso es la *Rasa* o la Esencia. Es eterno e inodoro. Es más grande que lo grande; no tiene principio ni fin. Es lo permanente, lo inmaculado y lo incorrupto. Así termina el *Yoga-Kundalini Upanishad*.

### *KUNDALINI YOGA*

El *Yogin* que trabaja por la liberación lo hace mediante el *Kundalini Yoga* que da goce y liberación. En cada centro hacia el que azuza a la *Kundalini*, él experimenta una forma especial de felicidad y obtiene poderes especiales. Llevándola hasta Siva en su

centro cerebral, él goza la Felicidad Suprema cuya naturaleza es la Liberación y que cuando se establece permanentemente es la Liberación misma al desprenderse el espíritu y el cuerpo.

La energía (*Shakti*) se polariza en dos formas; a saber: la estática o potencial (*Kundalini*), y la dinámica (las fuerzas corporales que operan como *Prana*). Detrás de toda actividad hay un fondo estático. Este centro estático del cuerpo humano es el centro del poder serpentino, o de la fuerza serpentina, en el *Muladhara* (sostén fundamental, o sostén raíz).

Esta *Shakti* estática es afectada por el *Pranayama* y otros procedimientos yóguicos, y se convierte en dinámica. De manera que cuando es completamente dinámica, o sea, cuando *Kundalini* se une con Siva en el *Sahasrara*, cesa la polarización corporal. Los dos polos se unen en uno solo y existe el estado de consciencia llamado *Samadhi*. Desde luego, la polarización tiene lugar en la consciencia. El cuerpo sigue existiendo realmente como un objeto de observación para los demás. Continúa su vida orgánica. Pero la consciencia del hombre, respecto de su cuerpo y de todos los demás objetos, se retira porque la mente ha cesado en lo que atañe a la consciencia de aquél, habiéndose retirado la función en su terreno, el cual es la Consciencia.

Cuando la *Kundalini Shakti* es despertada, cesa de ser una fuerza estática que sostiene a la consciencia del mundo, cuyo contenido se retiene sólo mientras ella duerme; y una vez que la *Kundalini* es puesta en movimiento, es llevada hacia aquel otro centro de estado estático en el Loto de Mil Pétalos (el *Sahasrara*) para alcanzar la unión con la Consciencia de Siva o la consciencia extática, más allá del mundo de las formas. El hombre está despierto para este mundo cuando la *Kundalini* duerme. El hombre duerme cuando ella despierta; o sea, pierde toda la consciencia del mundo y entra en el cuerpo causal. El hombre, en el *Yoga*, traspone la consciencia sin forma.

*Pranayama para despertar a la Kundalini:* Cuando practique lo que sigue, concéntrese en el *Muladhara Chakra*, en la base de la columna vertebral, que es de forma triangular y es el asiento de la *Kundalini Shakti*. Cierre la fosa nasal derecha con su pulgar derecho. Inhale a través de la fosa nasal izquierda hasta contar lentamente tres *Oms*. Imagine que usted inhala *Prana* con el aire atmosférico. Luego, cierre la fosa nasal izquierda con sus dedos meñique y anular de la mano derecha. Después, retenga la respiración durante doce *Oms*. Haga descender la corriente por la columna vertebral directamente dentro del loto triangular, el *Muladhara Chakra*. Imagine que la corriente nerviosa choca contra el loto y despierta a la *Kundalini*. Luego, exhale lentamente por la fosa nasal derecha contando seis *Oms*. Repita este procedimiento desde la fosa nasal derecha, como se dijo anteriormente, con el mismo ritmo, e imaginando y sintiendo lo mismo. Este *Pranayama* despertará rápidamente a la *Kundalini*. Hágalo tres veces por la mañana y tres veces por la tarde. Aumente la cantidad y el tiempo poco a poco y con prudencia, según su fuerza y su capacidad. Lo importante de este *Pranayama* es la concentración en el *Muladhara Chakra*. La *Kundalini* despertará rápidamente si el grado de concentración es intenso y si se practica el *Pranayama* con regularidad.

### **KUNDALINI PRANAYAMA**

En este *Pranayama*, el *Bhavana* es más importante que el ritmo entre la *Puraka*, la *Kumbhaka* y la *Rechaka*.

Siéntese en *Padama Asana* o *Siddha Asana*, orientado hacia el este o el norte.

Luego de prosternarse mentalmente ante los pies de loto del *Sat-Guru* y de recitar *Stotras* de loor a Dios y al Gurú, comience a hacer este *Pranayama* que le conducirá fácilmente hacia el despertar de la *Kundalini*.

Inhale profundamente sin emitir sonido alguno. Al inhalar, sienta que la *Kundalini* que yace dormida en el *Muladhara Chakra* despierta y asciende de un *Chakra* al otro. Al concluir la *Puraka*, tenga la *Bhavana* de que la *Kundalini* llegó al *Sahasrara*. Cuanto más vivaz sea la imagen mental de un *Chakra* tras otro, más rápido será su avance en este *Sadhana*.

Retenga el aliento un ratito. Repita la *Pranava* o su *Ishta Mantra*. Concéntrese en el *Sahasrara Chakra*. Sienta que por la Gracia de la Madre *Kundalini*, se ha disipado la oscuridad de la ignorancia que envuelve su alma. Sienta que todo su ser está impregnado de luz, fuerza y sabiduría.

Ahora exhale lentamente. Y, al exhalar, sienta que la *Kundalini Shakti* desciende gradualmente del *Sahasrara* y de un *Chakra* al otro, hasta el *Muladhara Chakra*.

Ahora empiece el procedimiento nuevamente.

Es imposible ensalzar adecuadamente este *Pranayama* maravilloso. Es la varita mágica para alcanzar muy rápidamente la perfección. Hasta unos pocos días de práctica le convencerán cuan notablemente espléndido es este *Pranayama*. Empiece hoy, en este preciso instante.

Que Dios le bendiga con alegría, beatitud e inmortalidad.

### LAMBIKA YOGA

La práctica del *Khechari Mudra* es *Lambika Yoga*. A continuación se explica la técnica del *Mudra*. Quien practica este *Mudra* no tendrá hambre ni sed. Podrá caminar por el cielo. Ese *Yoga* está rodeado de dificultades.

Este es un *Yoga* difícilísimo. Hay que aprenderlo con un *Yogi Gurú* desarrollado que haya practicado este *Yoga* durante largo tiempo y que haya alcanzado un resultado positivo pleno.

Los *Yogis* lo mantienen en secreto. Confiere grandes *Siddhis* o poderes. Es una gran ayuda para controlar a la mente.

Quien logró este *Mudra*, no tendrá hambre ni sed. Podrá controlar muy fácilmente su *Prana*.

Los *Mudras* importantes son éstos: *Khechari Mudra*, *Yoni Mudra* o *Shanmukhi Mudra*, *Sambhavi Mudra*, *Asvini Mudra*, *Maha Mudra* y *Yoga Mudra*. El que ocupa primerísimo lugar entre estos *Mudras* es el *Khechari Mudra*. Es el rey de los *Mudras*. *Mudra* significa «sello». Pone un sello a la mente y al *Prana*. El *Yogi* controla a la mente y al *Prana*.

El *Khechari Mudra* consiste en dos importantes *Kriyas*, a saber: *Chhedan* y *Dohan*.

La parte inferior de la porción delantera de la lengua, el frenillo, se corta del espesor de un pelo con un cuchillo afilado una vez por semana. Después se espolvorea el corte con cúrcuma. Se prosigue esto durante unos meses. Esto es *Chhedan*.

Más adelante, el estudiante *Yogi* aplica manteca a su lengua y la alarga diariamente. El tironeo de la lengua que realiza es parecido al procedimiento empleado para ordeñar la ubre de una vaca. Esto es *Dohan*.

Cuando la lengua está suficientemente larga (ha de tocar la punta de la nariz), el estudiante la enrolla, la lleva hacia atrás y clausura con ella la parte posterior de las fosas nasales. Entonces se sienta a meditar. La respiración se detiene por completo.

Para algunas personas no es necesario cortar ni alargar la lengua. Nacieron con una lengua larga.

Quien alcanzó la perfección en este *Mudra* es capaz de caminar por el cielo. La reina *Chudalai* tenía este *Siddhi* o poder.

Quien tiene pureza y otras virtudes divinas, quien está libre de deseo, codicia y lujuria, quien está dotado de desapasionamiento, discriminación y fuerte aspiración o anhelo de liberación se beneficiará con la práctica de este *Mudra*.

## YOGA - I

El *Yoga* es un sistema práctico perfecto de autocultura. El *Yoga* es una ciencia exacta. Apunta al desarrollo armónico del cuerpo, de la mente y del alma. El *Yoga* consiste en apartar los sentidos del mundo objetivo y en concentrar a la mente en el interior. El *Yoga* es la vida eterna en el alma o el espíritu. El *Yoga* apunta al control de la mente y de las modificaciones de ésta. El sendero del *Yoga* es un sendero interno cuya puerta es el corazón de usted.

El *Yoga* es la disciplina de la mente, de los sentidos y del cuerpo físico. El *Yoga* ayuda a coordinar y controlar a las fuerzas sutiles dentro del cuerpo. El *Yoga* procura perfección, paz y felicidad eterna. El *Yoga* puede ayudarle en sus ocupaciones y en su vida diaria. Usted podrá tener calma mental en todo momento con la práctica del *Yoga*. Podrá tener un sueño descansado. Podrá acrecentar su energía, su vigor, su vitalidad y tener un alto nivel de vida. El *Yoga* transmuta la naturaleza animal en naturaleza divina y le eleva hasta el pináculo de la gloria y del esplendor divinos.

La práctica del *Yoga* le ayudará a controlar sus emociones y pasiones y le dará fuerza para resistir las tentaciones y eliminar de su mente a los elementos perturbadores. Le permitirá mantener una mente equilibrada siempre y a eliminar la fatiga. Le conferirá serenidad, calma y concentración prodigiosa. Le permitirá estar en comunión con el Señor y así alcanzar el *summum bonum* de la existencia.

Si usted quiere triunfar en el *Yoga*, tendrá que abandonar todos los goces mundanales y practicar *Tapas* y *Brahmacharya*. Tendrá que controlar diestra y atinadamente su mente. Tendrá que usar métodos juiciosos e inteligentes para dominarla. Si usted usa la fuerza, se volverá más turbulento y dañino. Eso no puede ser controlado con la fuerza. Saltará y andará cada vez más a la deriva. Quienes intentan controlar a la mente con la fuerza se parecen a

quienes se esfuerzan en atar a un elefante furioso con un delgado hilo de seda.

Es indispensable un *Gurú* o un preceptor para la práctica del *Yoga*. El aspirante que esté en el sendero del *Yoga* ha de ser humilde, sencillo, amable, refinado, tolerante, misericordioso y benévolo. Usted no podrá triunfar en el *Yoga* si tiene curiosidad de obtener poderes paranormales, El *Yoga* no consiste en sentarse con las piernas cruzadas durante seis horas, ni en detener las pulsaciones o los latidos cardíacos, ni en hacerse enterrar durante una semana o un mes.

La fatuidad, la impertinencia, el orgullo, el lujo, el renombre, la fama, la petulancia, la obstinación, la idea de superioridad, los deseos sensuales, las malas compañías, la pereza, la gula, el trabajo excesivo, el alternar demasiado con la gente y el demasiado parloteo son algunos obstáculos en el sendero del *Yoga*. Admita sin reservas sus faltas. El *Samadhi* o la unión llegará por sí solo cuando usted esté libre de todos estos rasgos malos.

Practique *Yama* y *Niyama*. Siéntese cómodamente en *Padma-sana* o en *Siddhasana*. Contenga el aliento. Refrene los sentidos. Controle los pensamientos. Concéntrese. Medite y alcance el *Asamprajnata* o el *Nirvikalpa Samadhi* (la unión con el Yo Supremo).

Que usted brille como un *Yogi* resplandeciente con la práctica del *Yoga*. Que usted disfrute la beatitud de lo eterno.

## YOGA - II

El *Yoga* es, primordialmente, un procedimiento de autocultura. Su objetivo es el logro de la perfección espiritual, o realización del Yo. El procedimiento yóguico pertenece al control de los órganos físicos, de la respiración, de la mente y de los sentidos.

La práctica del *Yoga* confiere una vida rica y plena. Realmente es la ciencia de vivir una vida pura y sana.

El procedimiento yóguico está constituido por la práctica del control personal, del equilibrio mental, de la veracidad, de la compasión, de la pureza y del desinterés.

El procedimiento yóguico está constituido también por la práctica de *Asana*, *Pranayama*, *Bandha* y *Mudra*.

Una nación integrada por personas físicamente fuertes y mentalmente sanas puede ser grande con seguridad.

La cultura física ha de empezar en la niñez. Hay que entrenar el cuerpo y la mente. Los ejercicios han de procurar recreación y desarrollo físico y mental.

Las *Asanas* mantienen flexibles los músculos, y elástica la columna vertebral, desarrollan las facultades mentales, y la capacidad pulmonar, fortalecen los órganos internos y confieren longevidad.

La *Sirshasana* desarrolla el cerebro, confiere buena memoria y mejora la capacidad de la vista y del oído mediante una circulación extra de la sangre en el cerebro.

La *Sarvangasana* desarrolla la glándula tiroides, fortalece los pulmones y el corazón, y torna elástica a la columna vertebral.

La *Bhujangasana*, la *Salabhasana* y la *Dhanurasana* aumentan el movimiento peristáltico de los intestinos y curan las enfermedades del abdomen.

El *Viparítakarani Mudra* y la *Paschimottanasana* tonifican los músculos y órganos pélvicos. Mejoran el aparato digestivo. El *Aguisara Kriya*, la *Uddiyana Bandha* y la *Mayurasana* también ayudan a la digestión y dan buen apetito. La *Ardha-Matsyendrasana* es buena para el apetito. La *Ardha-Matyendrasana* es buena para el desarrollo de los pulmones, el cerebro y los ojos; también fortalece la parte superior de la columna vertebral. La *Savasana* relaja el cuerpo y la mente, y da un equilibrio y un descanso perfectos.

Las mujeres y los niños (de más de siete años de edad) no están exceptuados de las prácticas de *Asanas*.

Cada *Asana* ha de practicarse durante un minuto o dos solamente, pero el tiempo podría extenderse gradualmente hasta una duración limitada bajo consejo de un maestro competente.

El *Pranayama* confiere vigor, vitalidad y longevidad. Desarrolla los pulmones y fortalece los músculos del pecho.

Primero, practique la inhalación y la exhalación profundas. Luego, trate de retener el aliento tanto como le sea cómodamente posible. Practique unas pocas series de respiración profunda en las primeras horas de la mañana.

Durante el invierno, practique *Bhastrika Pranayama*, y durante el verano, *Sitali* y *Sitari*.

Una práctica suave del *Pranayama* no necesita regulación de la dieta ni particulares condiciones de vida.

Nunca se esfuerce. Use su sentido común. Si descubre algún beneficio sustancial, continúe su práctica. Si hay alguna incomodidad, interrumpa la práctica y busque una guía adecuada.

Aparte su mente de los objetos externos y trate de fijar su atención en un objeto particular o en un tema particular. Concéntrese en el símbolo del *Om* o en la imagen de un *Avatara* o un santo.

Medite sobre las cualidades divinas de la auspiciosidad, la sacralidad, la paz, la santidad, la gracia, la ecuanimidad, la nobleza, la sinceridad y el desinterés. Trate de cultivar estas cualidades en su vida cotidiana. Hable siempre la verdad. Sea bondadoso.

Viva la vida de desapego y desinterés. Trate de controlar sus emociones. Trate de reprimir sus impulsos. No sea dominante. Sea humilde, comedido y cortés. No tenga celos de la prosperidad de otro. No sea pesimista. No trate de ser próspero o famoso a expensas de los demás.

Analice sus motivaciones. Escudriñe sus pensamientos. Indague la naturaleza de las cosas. No corra tras el falso oropel del mundo. Modérese. Renuncie a las comodidades y los lujos personales si de ese modo usted puede ser de alguna ayuda al prójimo. Recuerde siempre su naturaleza esencial y divina.

Este es el procedimiento propio del *Yoga*.

### *EL YOGA IDEAL*

Algunos estudiantes del *Yoga* piensan que sólo quien puede volar por el aire, caminar por el agua y realizar otros milagros por el estilo puede llamarse *Yogi*. Ese es un triste error. El *Yoga* verdadero consiste en ser pacífico, y calmo, irradiar alegría, anhelar intensamente realizar a Dios, tener espíritu de servicio y devoción, y autocontrolarse. Volar por el aire no es *Yoga*. ¿Por qué uno ha de anhelar volar como un pájaro después de alcanzar el nacimiento humano? Usted deberá tener un corazón deseoso de servir a todo el mundo, y anhelo de poseer todas las virtudes divinas. Esto es *Yoga*.

Su ideal ha de consistir en ser bueno y obrar bien. Anhele siempre compartir con los demás lo que usted tiene.

Usted ha de tener conocimiento de las escrituras, devoción hacia su preceptor, y hacia los santos y los sabios. Ni siquiera es necesario el *Nirvikalpa Samadhi*. ¿Por qué quiere usted sumirse en el Absoluto? Tenga un pequeño velo de individualidad y sirva aquí como *Nyctiasiddha*. Posea las cualidades divinas y muévase por esta tierra como un ser divino. No ansie poderes. Los poderes vendrán solos. Posea todas las virtudes nobles. Esté libre de odio y maldad. Eleve a los demás con su propio ejemplo.

Esparza el mensaje de los *Rishis*. Lleve una vida recta. Diga la verdad. Adore a su madre como Dios, a su padre como Dios, a su maestro como Dios, a su huésped como Dios; dé; pero dé con modestia. Dé con buena voluntad. Dé con amor.

Hay un solo *Atma* eterno, una sola Consciencia universal, que habita en los corazones de todos.

Concrete esto mediante anhelo, renunciamiento, concentración y purificación.

Controle su ira. No se irrite por malos entendidos. Trate de comprender a todo el mundo. Comprenda los sentimientos de los demás. Soporte el insulto. Soporte el agravio. Esté atento al bienestar de todos —*Sarvabhutahite ratah*. Usted ha de practicar esto, no ha de estudiar meramente los *Brahmasutras* y los *Upanishads*. Los *Upanishads* han de provenir de su corazón mediante purificación y servicio.

El servicio desinteresado es lo más excelso en esta tierra. El servicio le volverá divino. El Servicio es vida divina. El servicio es la vida eterna en Dios. El servicio le dará la Consciencia cósmica: el servicio que es desinteresado, sin apego. ¡Pero nadie quiere servir! Todo el mundo quiere ser servido por los demás. Usted tendrá que matar al ego. Tendrá que pulverizarlo, hacerlo polvo. Tendrá que extraer aceite de sus huesos y hacerlo arder durante seis meses. Ese es el trabajo, por así decirlo, para avanzar por el sendero de la realización del Yo.

Sea bueno; obre bien. Esta es la esencia de las enseñanzas de todas las escrituras y de todos los profetas del mundo.

Son pocos quienes quieren la vida interior. Todos tienen sed de felicidad, pero no saben dónde podrán conseguirla. La buscan en la riqueza y en los bienes materiales. *Maya* es inteligente, astuta. Nunca permite que las personas degusten la felicidad de una vida interior en el *Atman*. Engañado por la fuerza de *Maya*, el hombre piensa que el reino trascendental no existe, que más allá de los sentidos no hay nada. «Come, bebe y diviértete»: éste ha sido el lema de la vida. El sendero que conduce hacia Dios está abierto solamente para quienes tienen la Gracia Divina.

Ojalá que todos ustedes conozcan el verdadero significado del Yoga, y basen su vida en un servicio desinteresado a la humanidad con *Atma Bhava*, y con el desarrollo de todas las virtudes divinas. Ojalá que todos tengan un sostenido anhelo. Practicad meditación profunda y alcanzad la realización del Yo. Ojalá todos vosotros brilléis como *Nyliasiddhas*, irradiando en derredor alegría y paz.

### ***LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LOS ESTUDIANTES DEL YOGA***

1. Practique *Asanas* y *Pranayama* en las primeras horas de la mañana o tres horas después de comer.
2. Ofrezca plegarias al *Gurú* y al Dios antes de comenzar la práctica.
3. Ingiera alimento *sáttvico*, evite las comidas picantes, acres, o agrias y estimulantes como el té, el café, etc.
4. Tenga cerrada con llave una habitación limpia; que esté bien ventilada, fresca, libre de insectos y de toda otra fuente de perturbación.
5. Observe estricta *Brahmacharya*; evite las conversaciones innecesarias.
6. Reduzca sus necesidades. Desarrolle contento.
7. Tome un baño antes de la práctica; si eso no es posible, lávese antes y báñese por lo menos media hora después de la práctica.
8. Siéntese orientado hacia el este o el norte.
9. Sea regular y sistemático en su práctica.
10. Obedezca implícitamente a su *Gurú* en todos los aspectos.

### ***EL YOGA Y SU CONSUMACIÓN***

El *Yoga* es el arte de unir al alma individual con el Alma Suprema, de unir a la *Kundalini Shakti* que yace dormida en el *Muladhara Chakra* con *Siva* en el *Sahasrara Chakra*. También se llaman *Yoga*, por un convencionalismo, todas las prácticas que ayudan a lograr esta meta.

La Vedanta dice que el alma individual está envuelta por cinco envolturas: *Annamaya Kosha* (el cuerpo denso), *Pranamaya Kosha* (la envoltura vital), *Manomaya Kosha* (la mente), *Vijnanamaya Kosha* (el intelecto) y *Anandamaya Kosha* (la envoltura de la beatitud o la ignorancia que vela inmediatamente al Yo), y que la meta de la vida, o sea, la realización del Yo se alcanza mediante la negación de las cinco envolturas y la perforación del velo de la ignorancia.

¿Cuándo consideramos como perfectamente sano a una parte particular o un órgano particular del cuerpo? Cuando no somos conscientes de ese órgano. El oído está en perfecto estado cuando no somos conscientes de que ese órgano existe; si hay dolor, somos conscientes de su presencia. A fin de trascender a las cinco envolturas deberán, por tanto, estar todas ellas libres de aflicciones. El *Yoga* le ayuda a obtener eso.

Los *Kriyas* purificatorios del *Hatha Yoga* y las *Asanas* aseguran la salud del cuerpo y lo libran de dolencias. El *Pranayama* revitaliza la envoltura vital. El *Pratyahara* (el retiro de los rayos de la mente y el impedirles que fluyan hacia afuera) y la *Dharana* (concentración) fortalecen a la mente. La meditación produce una feliz fusión del intelecto y la intuición; y la inteligencia del *Yogi* se torna intuitiva. El *Samadhi* ilumina al alma y revela al Yo perforando el velo de la ignorancia. Esto es *Yoga*, el sistema perfecto de una autocultura integral.

Pero nadie podrá embarcarse en esta noble empresa sin preparar su barco. *Yama* y *Niyama*, o los cánones de la conducta recta, aseguran esto. Quien no controló sus sentidos, quien no es veraz, bondadoso, compasivo y puro, no puede concertar avance alguno en el *Sadhana*. La energía se filtra por todas las avenidas del cuerpo. Se debilita su envoltura vital. Su mente se extrovierte por completo. Su intelecto se embota. Su alma está envuelta en una densa oscuridad. La meditación es, para ese hombre, solamente un sueño. Por eso insisto en que todos los aspirantes espirituales han de:

1. dedicarse al *Nishkama Karma Yoga* para purificar su yo y cultivar las virtudes; y
2. practicar tanto *Japa* como les sea posible, a fin de ganar Su Gracia.

Nunca es excesivo el hincapié que se haga sobre el *Karma Yoga* y el *Bhakti Yoga*.

Una vez que se controló a los sentidos, y que se purificó el corazón, resultan muy fáciles el control de la mente, la concentración de los rayos de ésta, y la meditación. El aspirante haría bien en recordar las dos grandes contraseñas del *Sadhana*:

- a) *Abhyasa* (práctica tenaz, intensa, ininterrumpida, regular y sistemática); y
- b) *Vairagya* (desapasionamiento, aversión hacia todos los goces sensuales, desapego respecto de los objetos de los sentidos).

La mente del aspirante *querrá meditar* en la medida en que él crezca en aquellos dos aspectos. Habrá alegría en la meditación. La mente aguardará la hora de la meditación. Cuando este estado se intensifique, entonces la mente se hallará en un estado constante de meditación. Cuando sus manos se dediquen a su labor cotidiana, su mente estará jubilosamente apartada del mundo, presenciando pacíficamente (*Sakshi-Bhava*) el juego de los sentidos y de los objetos de éstos. Cuando esté establecido en este estado, usted es un *Yogi* perfeccionado. Sólo tiene que sentarse y cerrar los ojos; instantáneamente, trascenderá las cinco envolturas y se fundirá en el Alma Suprema. Sus acciones armonizarán con la Voluntad Divina. Tendrá las facultades intelectuales, mentales y corporales sobrehumanas. Nunca estará cansado, embotado ni deprimido. Sus palabras tendrán una fuerza que transformará la vida. Su corazón estará lleno de compasión y amor hacia la humanidad, y toda la humanidad será atraída hacia usted. Será un imán espiritual. Brillará como un *Yogi*, un sabio y un *Jivanmukta*. Usted es un liberado. Esta es la Meta.

Que Dios le bendiga.

## EL ASCENSO GRADUAL DE LA MENTE

Los *Chakras* son centros de la *Shakti* o fuerza vital; en otras palabras, éstos son centros de la *Pranashakti*, manifestada como *Pranavayu* en el cuerpo vivo, cuyas *Devatas* rectoras son los nombres de la Consciencia Universal como se manifiesta en la forma de estos centros. Los *Chakras* no son perceptibles en los sentidos densos. Aunque fueran perceptibles en el cuerpo vivo que ellos ayudan a organizar, desaparecen cuando el organismo se desintegra al morir.

La pureza de la mente conduce hacia la perfección en el *Yoga*. Regule su conducta cuando trate a los demás. No tenga celos de los demás. Sea compasivo. No odie a los pecadores. Sea bondadoso con todos. El triunfo en el *Yoga* será rápido si usted pone el máximo de energía en su práctica del *Yoga*. Usted deberá tener un agudo anhelo de liberación y también intenso *Vairagya*. Deberá ser sincero y fervoroso. Se necesita una meditación intensa y constante para entrar en el *Samadhi*.

La mente de un hombre mundano, de bajos deseos y pasiones, se mueve en el *Muladhara* y el *Svadhishthana Chakras*, o centros situados cerca del ano y del órgano genital, respectivamente.

Si nuestra mente se purifica, la mente se eleva hasta el *Manipura Chakra* o el centro en el ombligo, y experimenta algún poder y alguna alegría.

Si la mente se purifica más, se eleva hasta el *Anahata Chakra*, o centro en el corazón, experimenta la beatitud y contempla la imagen mental de la forma refulgente de la *Ishta Devata* o la deidad tutelar.

Cuando la mente se purifica en grado sumo, la meditación y la devoción se intensifican y ahondan, la mente se eleva al *Vishuddha Chakra* o el centro en la garganta y experimenta cada vez más poderes y beatitud. Aunque la mente haya alcanzado este centro, existe la posibilidad de que ella descienda hacia los centros inferiores.

Cuando el *Yogi* llega al *Ajna Chakra* o el centro entre las dos cejas, él alcanza el *Samadhi* y llega al Yo supremo o *Brahman*. Existe una leve sensación de separación entre el devoto y *Brahman*.

Si él llega al centro espiritual en el cerebro, el *Sahasrara Chakra*, el Loto de Mil Pétalos, el *Yogi* alcanza el *Nirvikalpa Samadhi* o el estado superconsciente: se unifica con el *Brahman* único. Se disuelve toda sensación de separación. Este es el plano supremo de la consciencia o el *Asamprajnata Samadhi* Supremo. La *Kundalini* se une con *Siva*.

El *Yogi* puede descender al centro de la garganta para dar instrucciones a los estudiantes y hacer el bien a los demás (*Lokasamgraha*).

### **LO QUE SE EXPERIMENTA CON EL DESPERTAR DE LA KUNDALINI**

Si cuando usted medita tiene visiones divinas, percibe aromas, gustos y contactos divinos, oye sonidos *Anahata*, y recibe instrucciones de Dios, todo esto indica que la *Kundalini Shakti* ha despertado. Y ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando hay palpitaciones en el *Muladhara*, los pelos se erizan desde las mismas raíces, y *Uddiyana Jalandhara* y *Mulabhanda* sobrevienen involuntariamente.

Usted ha de saber que la *Kundalini Shakti* se ha activado cuando su respiración se interrumpe sin esfuerzo alguno, cuando produce espontáneamente *Kevala Kumbhaka* sin esfuerzo alguno, cuando siente corrientes de *Prana* que se elevan hacia el *Sahasrara*, cuando experimenta felicidad, cuando repite automáticamente el *Om* y cuando en su mente no hay pensamientos sobre el mundo.

Usted ha de saber que la *Kundalini* se ha activado cuando, durante su meditación, sus ojos se fijan en *Trikuti* (la zona interciliar), cuando el *Shambhavi Mudra* está operando, cuando experimenta vibraciones del *Prana* en distintas partes de su cuerpo, y cuando siente tirones parecidos a sacudidas eléctricas.

Usted ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando, durante su meditación, tiene la sensación de que su cuerpo no existe, cuando sus párpados se cierran y no se abren a pesar de su esfuerzo, y cuando corrientes de apariencia eléctrica recorren sus nervios ascendente y descendentemente.

Usted ha de saber que la *Kundalini* se ha activado cuando, durante su meditación, tiene inspiración e intuición, cuando la Naturaleza le revela sus secretos, cuando todas sus dudas desaparecen y entiende claramente el significado de los textos védicos, cuando su cuerpo se aligera como el aire, cuando su mente está equilibrada en circunstancias en las que hay perturbación, y cuando posee inagotable energía para el trabajo.

Usted ha de saber que la *Kundalini* ha despertado cuando experimenta embriaguez divina y desarrolla capacidad oratoria, cuando realiza involuntariamente distintas *Asanas* o posturas del *Yoga* sin el mínimo dolor o fatiga, y cuando compone involuntariamente himnos y poemas bellos y sublimes.

### LA QUINTA ESENCIA DEL YOGA

El *Yoga* es la unión con el infinito a través de la meditación y del *Samadhi*.

Un *Yogi* se libera del *Karma* o de la ley de causa y efecto, de los nacimientos y las muertes, y de los obstáculos de la mente y la carne.

El *Yogi* tiene un control perfecto sobre sus fuerzas vitales y su mente. Puede desmaterializarse a voluntad.

El *Yogi* practica la disciplina del cuerpo y de la mente. Tiene control sobre su cuerpo y su mente. Medita sobre el *Om*.

El *Yoga* ilumina, renueva y ayuda al *Yogi* a alcanzar el punto supremo de la perfección.

Si uno despierta a su superconsciencia, no habrá problemas. Sólo habrá amor, paz, armonía, unidad y felicidad en este mundo.

## LA PRÁCTICA DEL YOGA PARA PROLONGAR LA VIDA

La práctica del *Yoga* disminuye y previene la descomposición de los tejidos mediante el aumento de la fuerza vital, y llena el organismo con abundante energía.

Mediante la práctica del *Yoga*, la sangre se carga con abundante oxígeno. El cerebro y los centros de la columna vertebral rejuvenecen.

Mediante la práctica del *Yoga*, se detiene la acumulación de sangre venosa. El cuerpo se llena con abundante energía. Se fortalecen y renuevan los centros cerebrales y la médula espinal. Mejora la memoria. Se agudiza el intelecto. Se desarrolla la intuición.

Quien no conoce su propio cuerpo, ¿cómo podrá esperar triunfar en el *Yoga*? Primero tenga un cuerpo fuerte, firme y sano mediante la práctica del *Hatha Yoga* y luego emprenda el *Raja Yoga*.

La respiración representa un papel importante en la prolongación de la vida humana. Por tanto, practique regularmente el *Pranayama*.

Un conejo que respira muy rápidamente no llega a vivir muy largo tiempo. Practique la respiración rítmica y la respiración profunda.

Hay minuciosas prácticas yóguicas para limpiar el aparato digestivo (*Dhauti*) y el estómago, tan sencillas y eficaces como limpiarse los dientes.

En el *Yoga (Trataka)* hay métodos para fortalecer la vista y para la limpieza de la nariz.

Quienes sufren de sobrepeso, constipación o dispepsia hallarán que esta práctica yóguica es utilísima.

Se apresura la evolución humana mediante la práctica del *Yoga*. Lo que un hombre puede obtener en centenares de nacimientos, podrá obtenerlo en uno solo mediante la práctica del *Yoga* y alcanzar la emancipación final. Podrá obtener longevidad y lograr una salud perfecta. Podrá encerrar en una sola vida las experiencias de varios centenares de nacimientos.

Quien practica *Bastí* o enema yóguico, nunca sufre constipación ni otros trastornos abdominales.

### LA PERFECCIÓN EN EL YOGA

Un *Yogi* puede desviar sus corrientes vitales hacia los sentidos y desde éstos. Lleva el *prana* y la mente hasta el *Sahasrara* o el loto de mil pétalos en la coronilla. Entra en el *Samadhi*. Está muerto para el mundo. Experimenta la super-consciencia o el *Nirvikalpa Samadhi*. Está en unión beatífica con el Señor.

El *Sirvikalpa Samadhi* está sujeto al tiempo y al cambio. Existe el *Triputi*: el que ve, la vista y lo que se ve; o el que conoce, el conocimiento y lo cognoscible. Hay un vínculo con *Prakriti* o la materia. El *Savikalpa Samadhi* no puede dar la emancipación final. Esto es también un obstáculo para el *Nirvikalpa Samadhi*. El aspirante tiene un falso contento y detiene su meditación y su *Sadhana*. De allí que esto sea un obstáculo para la realización final o superior. Sólo el *Nirvikalpa Samadhi* puede quemar todas las *Samskaras* y *Vasanas* integralmente. El *Savikalpa Samadhi* no puede destruir todas las *Samskaras* y *Vasanas*. En *Savikalpa Samadhi*, la fuerza vital o *Prana* del *Yogi* es retirada del cuerpo. El *Yogi* da muestras de estar muerto, inmóvil y rígido. Se suspende la respiración. El *Yogi* es consciente de su estado corporal o de su respiración suspendida.

El *Nirvikalpa*. o *Nirbija Samadhi* es intemporal e inmutable. Este es el estado supremo del *Samadhi*.

## LA DOBLE CONSCIENCIA

En el *Nirvikalpa Samadhi*, la consciencia del *Yogi* se funde con la consciencia absoluta. No hay fijación corporal. En su consciencia vigil corriente, incluso en medio de sus obligaciones mundanas, el *Yogi* está en comunión con la consciencia suprema. Tiene una consciencia doble.

El cuervo tiene una sola esfera ocular pero dos cuencas. Gira su ojo hacia una cuenca ocular y después hacia la otra. De igual manera, el *Yogi* tiene una consciencia doble.

## UNA SABIA GUÍA PARA UN LOGRO SEGURO

La práctica del *Yoga* ha de ser gradual y paso a paso. Han de evitarse los extremos. No han de emplearse métodos repentinos ni violentos. El sentido común es parte esencial del *Yoga*. La audacia es también igualmente esencial.

La volubilidad no servirá en el sendero del *Yoga*. La vacilación y la oscilación retardarán el avance y el resultado será el estancamiento.

Reflexione gradualmente y elija un método; elija un método, adhiera a él y persevere en él continuamente. Este *Nishtha* es necesario.

Quien cave un pozo no ha de cavar unos centímetros aquí y otros centímetros allá, y unos pocos centímetros en otro sitio, y luego en un cuarto sitio. Si obra así, no hallará agua, ni siquiera después de cavar en quince lugares distintos. Una vez elegido el sitio, deberá cavar y seguir cavando en el mismo lugar y llegará hasta donde está el agua. Lo mismo ocurre en el *Yoga*: un solo maestro, un solo sendero, un solo método, un solo instructor, una sola idea y una fe y una devoción unidireccionales: todo lo antedicho constituye el secreto del logro en la vida espiritual.

## LA PRÁCTICA DE LAS ASANAS YÓGUICAS

1. La práctica de las *Asanas* yóguicas ayuda a prevenir la enfermedad y mantener un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad. Cura muchas enfermedades.
2. Conduce al logro intelectual y espiritual superior y proporciona un coordinado sistema de salud para todas las personas.
3. Hay tantas *Asanas* como criaturas vivas.
4. *Siddha*, *Padma*, *Svastika* y *Sukha* son las cuatro principales posturas de meditación.
5. La *Sirshasana*, la *Sarvangasana*, la *Halasana* y la *Paschimotta-nasana* confieren una salud maravillosa y curan muchas enfermedades.
6. La práctica de las *Asanas* se acompaña siempre con *Pranayama* y *Japa* del *Mantra*.
7. La moderación en la dieta y la observancia de la *Brahmacharya* son necesarias para obtener los máximos beneficios de la práctica de las *Asanas*. El *Yogi* ha de evitar siempre el temor, la ira, la pereza, el dormir demasiado, el caminar demasiado y el comer o ayunar demasiado.
8. Es de suma importancia la regularidad en la práctica de las *Asanas*.
9. Son incontables las personas que han obtenido un real beneficio de las *Asanas* yóguicas.
10. Muchos han emprendido la práctica de las *Asanas* yóguicas hasta en Europa y las Américas.
11. Diversas escuelas de *Yoga* de Occidente, y de la India, Hongkong, Indonesia, Australia, Dinamarca y Holanda llevan registros que prueban el valor terapéutico de las *Asanas*.
12. He escrito diversos libros sobre *Asanas* yóguicas: 1) *Yoga Asanas*; 2) *Hatha Yoga*; 3) *Ejercicios yóguicos en casa*; 4) *Salud radiante a través del Yoga*; 5) *Guía práctica para los estudiantes del Yoga*; y muchos otros libros parecidos. 1) *Pasos fáciles para el Yoga*; 2) *El Yoga en la vida diaria*; 3) *Lecciones prácticas sobre Yoga*; 4) *Kundalini Yoga*, etc. Todos éstos contienen lecciones sobre *Asanas* yóguicas y *Pranayama*.
13. Este sistema no cuesta nada. Es barato. Es sencillo. Se adapta especialmente a las personas de todo el mundo en general.
14. Hasta las mujeres pueden practicar con gran beneficio para ellas. Independientemente de la edad, todas pueden participar de la práctica de las *Asanas* yóguicas.

15. El beneficio de las *Asanas* yóguicas ha de estar al alcance de todas las familias del mundo entero, y podrán ahorrarse las cuentas de los médicos.

Para alcanzar la perfección integral también son muy necesarios el cultivo de la ética, la práctica de las virtudes divinas, una rigurosa disciplina espiritual, y una cultura y una meditación espirituales. Las *Asanas* y los *Pranayamas* son sólo una parte del *Yoga*.



## *Glosario*

---

### **A**

ABHYASA: Práctica espiritual.

ABHYASIN: Practicante.

ACHARYA: Preceptor; Maestro.

ADHARA: Cimiento; base sustentadora.

ADHIKARIN: Persona calificada.

ADHYATMICO: Perteneciente al *Atman*.

AGNI: Fuego.

AHANKARA: Egoísmo.

AJNA CHAKRA: Centro espiritual ubicado entre las cejas.

AJNANA: La ignorancia.

AKASA: El éter.

AKHANDA: Ininterrumpido.

ANAHATA CHAKRA: El plexo cardíaco.

ANANDA: Beatitud; felicidad; comodidad.

ANTAHKARANA: Los cuatro órganos internos: *Manas, Chitta, Buddhi* y *Ahankara*.

ANUBHAVA: La experiencia.

ASANA: El asiento; la sede; la postura.

AVIDYA: La ignorancia.

### **B**

BAHIIH: Exterior; externo; hacia afuera.

BASTI: El ejercicio de purificación de los intestinos congestionados.

BHAKTA: Un devoto; un fiel.

BHAKTI: La devoción.  
BHAVA: Sensación.  
BHEDA: Diferencia; perforación.  
BHRUMADHYA: El espacio entre las cejas.  
BHUTA SIDDHI: El control sobre los elementos.  
BRAHMACHARI: Célibe. Persona que se autocontrola.  
BRAHMACHARYA: Celibato, autocontrol.  
BRAHMAMUHURTA: Lapso comprendido entre las 3 y las 6 la mañana,  
dedicado al *Yoga-Abhyasa*.  
BRAHMARANDHRA: Abertura existente en la coronilla.

## C

CHAITANYA: La consciencia.  
CHAKRAS: Centros espirituales ubicados en el *Sushumna Nadi*.  
CHANDRA-NADI: El flujo o la corriente de la luna; otro nombre de *Ida*.  
CHIT: El conocimiento; la consciencia.  
CHITTA: El subconsciente, la memoria.

## D

DANA: La caridad.  
DARSHANA: Entrevista; escritura filosófica.  
DEHA: Cuerpo físico.  
DHARANA: La concentración.  
DHAUTI: El ejercicio para la limpieza del estómago.  
DIKSHA: La Iniciación.  
DOSHA: Falta; impureza.  
DRISHTI: Visión.  
DUKHA: Aflicción; dolor.  
DVESHA: Odio; rechazo.

## G

GRIHASTHA: Dueño de casa; padre de familia.  
GRANTHI: Nudo.  
GULMA: Gastritis crónica.  
GURU: Preceptor espiritual.

## I

ICCHA: El deseo.

IDA: El *Nadi* que corre del lado izquierdo del *Sushumna*.

INDRIYAS: Los sentidos.

## J

JADA: Insensible; inerte; sin vida.

JADA KRIYA: Ejercicio físico.

JAPA: Repetición de un Mantra.

JAYA: Dominio.

JIVA: El alma individual.

JNANA-INDRIYAS: Los cinco órganos o sentidos del Conocimiento:  
oído, piel, ojo, lengua y nariz.

## K

KAIVALYA: El aislamiento.

KAMA: La pasión, el deseo.

KANDA: El origen de todos los *Nadis*.

KARMA-INDRIYAS: Los cinco órganos de las acciones:  
habla, manos, piernas, genitales y ano.

KARMA: Acción; deber.

KAYA: El cuerpo.

KAYA-SAMPAT: La perfección del cuerpo.

KRAMA: El orden.

KRIPA: La gracia.

KRIYA: La acción física o los ejercicios físicos.

KRODHA: La ira.

KUMBHAKA: La retención del aliento.

KUNDALINI: La fuerza misteriosa del Espíritu.

## L

LAKSHYA: El objeto de la concentración.

LAYA: La disolución.

## M

MADHYAMA: El medio; el centro.

MANANA: La reflexión o la concentración.

MANAS: La mente.

MANDALA: La región.

MANIPURA: El plexo solar, situado en el ombligo.

MANTRA: Palabras sagradas.

MATSARYA: La envidia; los celos.

MAYA: La fuerza de la ilusión; la *Shakti* que vela (o ciega).

MADA: La arrogancia; el orgullo.

MITAHARA: La moderación en la dieta.

MOHA: El apego; el amor fatuo.

MOKSHA: La liberación; la emancipación.

MOWNA: El voto de silencio.

MRITYUNJAYA: El conquistador de la muerte.

MUKTI: La beatitud final.

MULA: El origen; la raíz; la base.

MULADHARA CHAKRA: El centro espiritual situado en la base de la columna  
Vertebral

## N

NABHI: El ombligo.

NADA: El sonido *Anahata*.

NADI: Tubo astral que transporta el *Prana*.

NASIKAGRA DRISHTI: La visión en la punta de la nariz.

NAULI: Ejercicio de purificación de la región abdominal.

NETI: El ejercicio para la limpieza de las fosas nasales.

NIDIDHYASANA: La meditación profunda.

NIRGUNA: Sin forma; sin atributos.

NISHK AMA KARMA: El trabajo desinteresado.

NISHTHA: La fijeza; la firmeza; la constancia.

NIVRITTI MARGA: El sendero del renunciamento.

NIYAMA: Las reglas religiosas; el segundo paso en el *Yoga*.

## O

OJAS: La energía espiritual.

## P

PADMA: Loto; *Chakra*; un nombre del plexo.

PARAMA: Supremo.

PINGALA: El Nadi que corre del lado derecho del *Sushumna Nadi*.

PURNA: Lleno.

PRAKRITI: La Naturaleza; la materia indiferenciada.

PRANA: La energía vital.

PRANAYAMA: La regulación de la respiración.

PRATYAHARA: Retirar los sentidos de los objetos.

PRATYAKSHATVA: La percepción directa.

PREMA: El amor divino.

PRERANA: El acicate interior.

PURAKA: La inhalación.

## R

RAGA: El apego.

RAJAS: La pasión; el movimiento.

RAJASICO: Apasionado; que produce distracción.

RECHAKA: Exhalación.

RUPA: Forma.

## S

SADHAKA: El aspirante espiritual.

SADHANA: La práctica espiritual.

SAGUNA: Con forma.

SAHASRARA: El centro espiritual, situado en la cabeza.

SAKSHATKARA: La percepción directa.

SAMA: Igual; estado equilibrado de la mente.

SAMADHI: El estado superconsciente.

SAMSARA CHAKRA: La rueda de la muerte y del renacimiento.

SAMSKARA: La impresión.  
SANKALPA: La voluntad formativa, la determinación.  
SATTVA: La pureza.  
SATTVICO: Puro.  
SATYAM: La Verdad; Brahman.  
SHAKTI: La Fuerza; la Energía; el Poder.  
SHAT-KARMAS: Los seis ejercicios de purificación, propios del *Hatha Yoga*:  
*Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka y Kapalabhati.*  
SIDDHAS: Los *Yoguis* perfeccionados.  
SIDDHI: La perfección; poder o facultad paranormal.  
SINDUR: Bermellón.  
SPARSHA: Tacto; contacto, sensación. Toque.  
SRADDHA: Fe.  
SRAVANA: Oír los *Srutis*.  
STHULA: Físico; denso.  
SUKHA: Felicidad; lo cómodo.  
SUKSHMA: Astral; sutil.  
SURYA NADI: Otro nombre de *Píngala*.  
SUTRA: Aforismo.  
SVARA SADHANA: Regulación de la respiración.

## T

TAMAS: La inercia; la oscuridad.  
TAMASICO: Embotado; perezoso.  
TATTVA: Los elementos; facultad.  
TITIKSHA: La paciencia.  
TRATAKA: Mirar fijamente un sitio en particular.  
TRIKALA-JNANI: Quien conoce el pasado, el presente y el futuro.  
TRISHNA: El deseo vehemente.  
TRIVENI: El lugar en el que se encuentran tres ríos sagrados.  
TUSHTI: La satisfacción.

## U

UNMANI AVASTHA: El estado inmental de los *Yogins*.  
UTTAMA: Persona calificada.  
URDHVARETO-YOGI: El *Yogi* en quien la energía del semen  
fluye ascendentemente.

## V

VAIRAGYA: Renunciamiento; desapasionamiento.

VAJRA: Diamantino; firme.

VAK: Habla.

VASANA: Impresión de la acción que permanece en la Mente.

VIRYA: La fuerza seminal; energía.

VISHUDDHA: Plexo laríngeo situado en la base de la garganta.

VRITTI: Función mental..

## Y

YAMA: El primer paso en el *Yoga*.

YATRA: Peregrinación.

YOGA: Estado superconsciente, unión con Dios.

YOGUICO: Perteneciente al *Yoga*.

YOGIN: Quien está consagrado al *Yoga*.

YUKTI: Sentido común.





## *Propósitos y objetivos de la Sociedad de la Vida Divina\**

---

La Sociedad de la Vida Divina fue fundada:

- 1) *Para difundir Conocimiento Espiritual:*
  - a) Con la edición de libros, folletos y revistas que tratan sobre la filosofía, la religión y la medicina orientales y occidentales antiguas de manera científica moderna, y su distribución según las cláusulas que resulten conducentes para el Consejo de Administración;
  - b) Con la propagación del Nombre del Señor, y la celebración y preparación de pláticas y conferencias espirituales y *Sankirtans* o reuniones espirituales frecuentes para cantar y glorificar el Nombre del Señor;
  - c) Con la fundación de centros o sociedades de instrucción para la práctica del *Yoga*, para *Sadhanas* morales y espirituales, y la resurrección de la cultura verdadera, para permitir que los aspirantes logren la regeneración a través de la adoración, la devoción, la sabiduría, la acción recta y la meditación superior, con una instrucción sistemática sobre *Asanas*, *Pranayama*, *Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi*; y
  - d) Con la realización de obras y cosas que sean necesarias y conducentes a la elevación moral, espiritual y cultural del género humano en general y para el logro de los objetivos antes mencionados en *Bharatavarsha* en particular.

---

\* P. O. Shivanandanagar 249.192, Dist. Tehri-Garhwal, U.P., Himalayas, India.

- 2) *Para fundar y dirigir instituciones educativas:*  
Sobre lineamientos modernos y sobre principios fundamentales rectos y para ayudar a los estudiantes que lo merezcan concediéndoles becas restituibles o no para que realicen trabajos de investigación en las diversas ramas de las escrituras existentes y en religiones comparadas, como asimismo para prepararlos para difundir el conocimiento espiritual de la manera más eficaz;
- 3) *Para ayudar a los huérfanos y desvalidos:*  
Brindándoles la asistencia que la Sociedad juzgue apropiada, ya sea en un caso en particular o en cualquier clase particular de casos;
- 4) *Fundar y dirigir organizaciones médicas:*  
O cualquier otra institución médica, u hospital, o dispensario, para el tratamiento de enfermedades y entrega de medicinas y realización de operaciones quirúrgicas, etc., a los pobres en particular y al resto del público en general, según limitaciones y modalidades que el Consejo de Administración juzgue conducentes; y
- 5) *Tomar otras medidas cada tanto:*  
Según sean necesarias para concretar una regeneración moral y espiritual rápida y eficaz en el mundo y en *Bharatavarsha* en particular.  
Esta sociedad se ha inscripto como tal desde 1936 y ha estado funcionando activamente desde entonces a fin de cumplir en el mundo las aspiraciones y objetivos antedichos.



## Índice

---

Nota inicial	11
<i>Gurú Stotra</i>	13
<i>Devi Stotra</i>	15
<i>Siva Stotra</i>	17
Las cuatro fases del sonido	19
Prefacio	21
Oración a la Madre <i>Kundalini</i>	27
Lo que se experimenta con el despertar de la <i>Kundalini</i>	21
El ascenso gradual de la mente	31
Pranayama para despertar a la <i>Kundalini</i>	33
<i>Kundalini Pranayama</i>	35
<i>Kundalini</i>	37
Introducción	43

KUNDALINI YOGA

### Capítulo I

#### NOCIONES PRELIMINARES

La base: <i>Vairagya</i>	67
¿Qué es el Yoga?	69
La importancia del <i>Kundalini Yoga</i>	70
Las virtudes importantes de un <i>Sadhaka</i>	72
La dieta yóguica	73
Los alimentos <i>sáttvicos</i>	74

Los alimentos que están vedados	75
<i>Mitahara</i>	76
El lugar para el <i>Yoga Sadhana</i>	78
El tiempo	80
La edad	80
La necesidad de un Gurú yóguico	81
¿Quién es el Gurú?	83
La fuerza espiritual	87

## Capítulo II

### KUNDALINI YOGA. TEORÍA

Los <i>Yoga Nadis</i>	89
La columna vertebral	91
El <i>Sukshma Sarita</i>	93
La <i>Kanda</i>	94
La médula espinal	94
El <i>Sushumna Nadi</i>	97
El sistema parasimpático y el sistema simpático	98
Los <i>Nadis Ida y Pingala</i>	99
Cuadro sinóptico de los <i>Shat Chakras</i>	100/101
El <i>Svara Sadhana</i>	103
Cómo cambiar el curso de los <i>Nadis</i>	103
Otros <i>Nadis</i>	105
Los <i>Padmas</i> o <i>Chakras</i>	105
Los pétalos de los <i>Chakras</i>	108
El <i>Muladhara Chakra</i>	108
El <i>Svadhbhthana Chakra</i>	110
El <i>Manipura Chakra</i>	111
El <i>Anahata Chakra</i>	113
El <i>Vishuddha Chakra</i>	114
El <i>Ajna Chakra</i>	115
El cerebro	117
El <i>Brahmarandhra</i>	119
El <i>Sahasrara Chakra</i>	120
El <i>Lalana Chakra</i>	121
Resumen de las lecciones anteriores	121

### Capítulo III

#### YOGA SADHANA

Cómo despertar a la *Kundalini* 125

1. *Dhauti* 129
2. *Bastí* 131
3. *Neti* 132
4. *Nauli* 133
5. *Trataka* 136
6. *Kapalabhati* 140

#### PRANAYAMA

¿Qué es el *Prana*? 141

El *Pranayama* 143

Los cinco *Pranas* 144

El *Nadi Suddhi* 145

1. *Sukha Purvaka* 146

2. *Bhastrika* 146

3. *Suryabheda* 148

4. *Ujjayi* 149

5. *Plavini* 149

6. Curación pránica 150

7. Curación a distancia 151

La importancia del *Pranayama* 151

Los beneficios del *Pranayama* 152

Instrucciones sobre el *Pranayama* 152

#### ASANAS

La importancia de las *Asanas* 157

1. *Padmasana* 159

2. *Siddhasana* 160

3. *Suastikasana* 161

4. *Sukhasana* 162

5. *Sirshasana* 163

6. *Sarvangasana* 165

7. *Matsyasana* 167

8. *Paschimottanasana* 168

- 9. *Mayurasana* 169
  - 10. *Ardha Matsyendrasana* 171
  - 11. *Vajrasana* 172
  - 12. *Urdhua Padmasana* 173
- Instrucciones sobre las *Asanas* 173

## MUDRAS Y BANDHAS

### Ejercicio 179

- 1. *Mula Bandha* 180
- 2. *Jalandhara Bandha* 181
- 3. *Uddiyana Bandha* 181
  - Bandha-Traya* 182
- 4. *Maha Mudra* 184
- 5. *Maha Bandha* 184
- 6. *Maha Vedha* 184
- 7. *Voga Mudra* 185
- 8. *Viparitarani Mudra* 185
- 9. *Khechari Mudra* 185
- 10. *Vajroli Mudra* 189
- 11. *Shakti Chalana Mudra* 190
- 12. *Yoni Mudra* 190

### Otros *Mudras*

Instrucciones sobre *Mudras* y *Bandas* 191

## DIVERSOS EJERCICIOS

*Laya Yoga* 193

Sonidos *Anahata* 193

*Bhakti Yoga* - Clases de adoración 195

*Mantras* 198

Los ocho *Siddhis* mayores 198

Los *Siddhis* menores 200

El poder de un *Yogi* 201

Instrucciones sobre los *Siddhis* 201

*Dharana* (Concentración) 202

## Capítulo IV

### ANEXOS SOBRE YOGA

1. *Sadasiva Brahman* 207
  2. *Jnana Dev* 208
  3. Swami Trilinga 208
  4. *Gorakhnath* 209
  5. Swami Krishna Ashram 210
  6. Yogi Bhusunda 210
  7. Tirumular Nayanar 211
  8. Mansur 212
  9. Milarepa 212
  10. Napoleón Bonaparte 214
  11. Enseñanzas de Kabir 215
  12. El falso erudito en latín 215
  13. La anécdota de un aspirante 216
  14. Otros *Yogins* 217
- Experiencias místicas: visiones de luces 217
- Los elementales 220
- La vida en el plano astral 221
- Sugerencias sobre Yoga 222
- Algunas sugerencias prácticas 236
- El diario espiritual 239

### YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

#### INTRODUCCIÓN 241

- Chitta* y el control del *Prana* 247
- Mitahara*, *Asana* y *Shakti-Chalana* 247
- Las *Asanas Padma* y *Vajra* 248
- El despertar de la *Kundalini* 248
- La *Saraswati Chalana* 248
- Variantes del *Pranayama* 249
- Suryabhedha Kumbhaka* 249
- Ujjayi Kumbhaka* 250
- Sitali Kumbhaka* 250
- Los tres *Bandhas* 251
- Cuántas veces ha de practicarse la *Kumbhaka* 252
- Los obstáculos para la práctica del Yoga y cómo vencerlos 252

El despertar de la <i>Kundalini</i>	253
La <i>Kundalini</i> llega al <i>Sahasrara</i> perforando los tres nudos	253
La disolución del <i>Prana</i> y de lo demás	253
La experiencia de todo como consciencia durante el <i>Samadhi</i>	255
El <i>Samadhi Yoga</i>	255
El <i>Khechari Vidya</i>	256
El <i>Khechari Mantra</i>	257
El corte del frenillo	258
La lengua llega al <i>Brahmarandhra</i>	258
El <i>Urdhvakundalini Yoga</i>	259
<i>Melana Mantra</i>	260
Objetos de los sentidos, <i>Manas</i> y <i>Bandhana</i>	260
La entrada en el <i>Sukha-Mandala</i>	260
Los seis Chakras	261
<i>Abhyasa</i> y <i>Brahma Jnana</i>	261
Las cuatro clases de <i>Vak</i>	261
La absorción en <i>Paramatman</i>	262
La naturaleza esencial del hombre	262
<i>Videha Mukti</i>	263
El <i>Brahman</i> único	263
<i>Kundalini Yoga</i>	263
<i>Kundalini Pranayama</i>	265
<i>Lambika Yoga</i>	266
<i>Yoga - I</i>	268
<i>Yoga - II</i>	269
El <i>Yoga</i> ideal	272
Los diez mandamientos de los estudiantes del <i>Yoga</i>	274
El <i>Yoga</i> y su consumación	274
El ascenso gradual de la mente	277
Lo que se experimenta con el despertar de la <i>Kundalini</i>	278
La quintaesencia del <i>Yoga</i>	279
La práctica del <i>Yoga</i> para prolongar la vida	280
La perfección en el <i>Yoga</i>	281
La doble consciencia	282
Una sabia guía para un logro seguro	282
La práctica de las <i>Asanas</i> yóguicas	283

GLOSARIO 285

PROPÓSITOS Y OBJETIVOS  
DE LA SOCIEDAD DE LA VIDA DIVINA 293



[sobre el libro original]  
Se terminó de imprimir en:  
“Impresiones Avellaneda S.A.”  
Manuel Ocantos 253 Avellaneda  
en Febrero de 1995  
Tirada 3.000 ejemplares.

*Agradecemos a nuestro estimado  
y gran amigo H.D.L.  
Por darnos esta maravillosa obra  
(y tantas otras)*

*El Kukulkan del Mayab.*

SRI SWAMI SIVANANDA

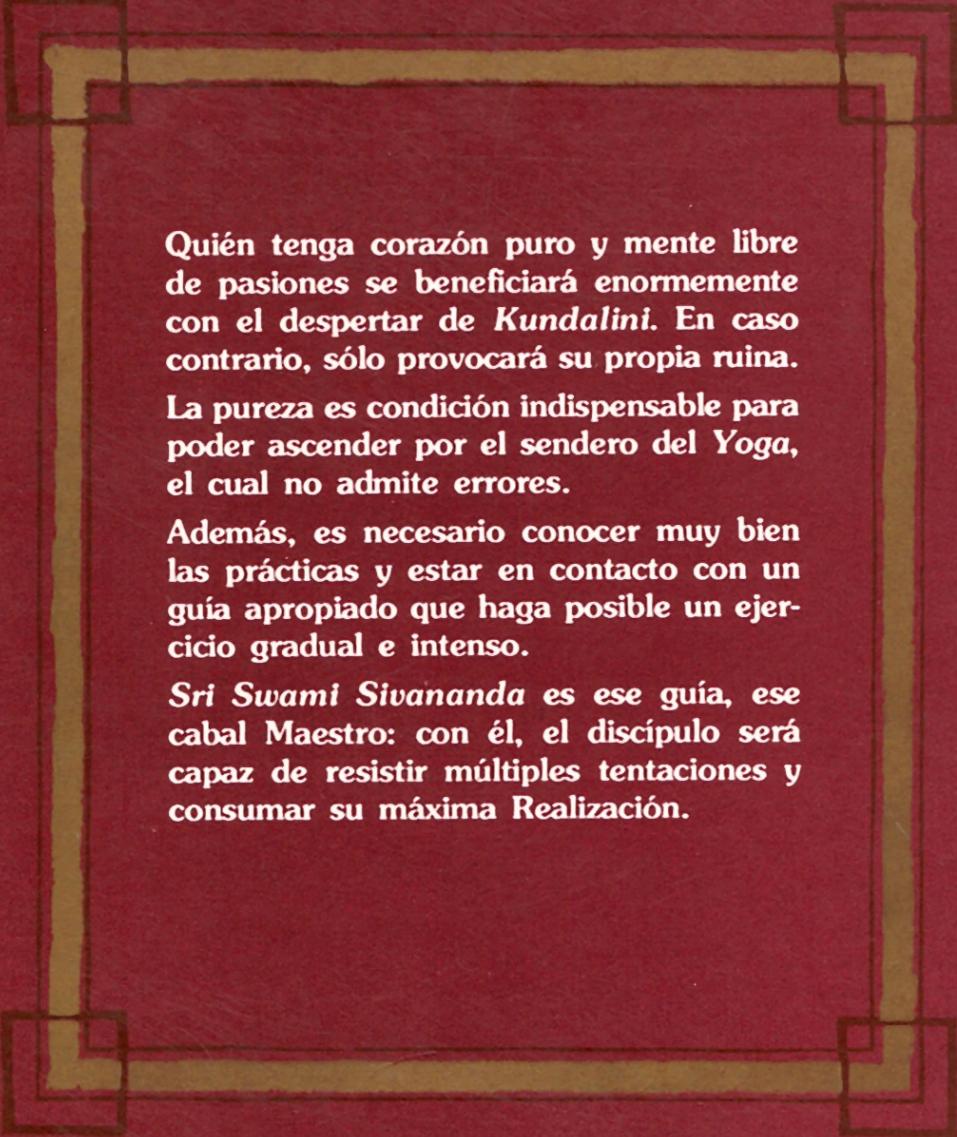
# “KUNDALINI YOGA”

DIGITALIZADO POR  
«EL KUKULKAN DEL MAYAB»



E-MAIL  
[KukulKandelMayab@Gmail.Com](mailto:KukulKandelMayab@Gmail.Com)

BLOG  
<http://ciencia-solar.blogspot.com>



Quién tenga corazón puro y mente libre de pasiones se beneficiará enormemente con el despertar de *Kundalini*. En caso contrario, sólo provocará su propia ruina.

La pureza es condición indispensable para poder ascender por el sendero del Yoga, el cual no admite errores.

Además, es necesario conocer muy bien las prácticas y estar en contacto con un guía apropiado que haga posible un ejercicio gradual e intenso.

*Sri Swami Sivananda* es ese guía, ese cabal Maestro: con él, el discípulo será capaz de resistir múltiples tentaciones y consumir su máxima Realización.