ESPAÑOL

Yoga Darshan

Swami Niranjanananda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Yoga darshan

Una visión del yoga en los Upanishads

Swami Niranjanananda Saraswati

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Título de la edición original: ***Yoga Darshan***

© Bihar School of Yoga 1993, Munger, India
website: www.biharyoga.net

© Sri Panchdashnam Paramhansa Alakh Bara 1993

© de esta edición: Academia de Yoga Satyananda
Carrera 19 A No 84 - 37
Bogotá, Colombia
Tel: (571) 691 1779
www.satyanandayoga.co
Segunda edición 2022

ISBN 978-958-5327-450

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio, así como el registro, transmisión o recuperación de información por medios mecánicos, electrónicos, magnéticos, fotoquímicos, fotocopia o por cualquier otro medio, sin la autorización previa y escrita de Yoga Publications Trust y de la Academia de Yoga Satyananda.

El propósito de este libro es dar información relevante en relación con la práctica del yoga. No es un libro de práctica y no se debe utilizar para enseñar a sí mismo o a otros. Todo entrenamiento del yoga se debe aprender y practicar bajo la guía de una persona competente que conozca bien las prácticas. Es responsabilidad del practicante escoger el profesor y la forma en que se llevarán las clases. Bihar School of Yoga no se hace responsable de la escogencia personal de cada persona.

Impreso por Panamericana S.A.S.

Contenido

Nota de traducción sobre el uso de palabras en sánscrito 7

Aspecto teórico **9**
1 La tradición védica del yoga 11
2 La cultura *sanatan* *19*
3 Desarrollando la conciencia 29
4 Palabras claves en yoga 38
5 Los aspectos de la disciplina del yoga 51
6 Karma yoga 65
7 Jñana yoga 83
8 Hatha yoga 91
9 Raja yoga 109
10 Raja yoga 131
11 Raja yoga 161
12 Mantra yoga 221
13 Laya yoga 239
14 Yoga esotérico 247

Aspectos prácticos **281**
Introducción 283
15 Asana 285
16 Pranayama 313
17 *Bandhas* y *granthis* *371*
18 Mudras 391
19 Fisiología holística 427
20 Causas de desequilibrio y enfermedad según el yoga 433
21 El yoga del sentido común 445

Glosario **457**

Nota de traducción sobre el uso de palabras en sánscrito

El texto conserva los términos en sánscrito tal como aparecen en la versión original en inglés. El significado está explicado o bien en el mismo texto, o en el glosario al final del libro.

El género de las palabras en sánscrito corresponde al género en su idioma original, excepto las palabras que en sánscrito tienen género neutro, a las cuales se les asignó el masculino o el femenino según su fonética o según el género del significado en español más cercano.

La grafía utilizada es la misma de la versión en inglés, basada en la transliteración de la escritura devanagari al alfabeto romano e inspirada en la fonética del idioma inglés. Por esa razón, algunas transliteraciones no corresponden estrictamente a los sonidos del español. Sin embargo hemos decidido mantenerlas con el fin de preservar la uniformidad en el uso de los términos en sánscrito y evitar confusiones con variaciones en la escritura de palabras que se refieren a un mismo concepto.

Aspecto teórico

1

La tradición védica del yoga

Hay dos tradiciones principales en el yoga. La tradición tántrica y la tradición védica. Aunque la tradición tántrica del yoga está más de acuerdo con el estilo de vida que llevamos hoy en día, el concepto védico y *upanishádico* no es menos relevante. Los Vedas son un compendio de los pensamientos originales de los sabios indios sobre asuntos espirituales, prácticos, morales, sociales y metafísicos; estas personalidades percibieron cada aspecto de la creación como una forma o una manifestación de la naturaleza divina. Se trata de un compendio de pensamientos acumulados durante muchas generaciones por diferentes santos y sabios.

Si estos iluminados hubiesen querido, habrían podido fácilmente transformar su filosofía en una forma organizada de religión. El tantra, el *samkhya*, el *nyaya* o el *vaisheshika* se hubieran podido convertir en diferentes religiones. Sin embargo, los visionarios dijeron: "No, no queremos convertir nuestros pensamientos, ideas y experiencias en una religión, porque estas no son las respuestas a las que aspiramos. Son el entendimiento de la realidad por un individuo. Por lo tanto, dejemos que nuestras ideas hagan parte de un compendio de ideas que traten sobre el mismo tema".

Estos sistemas de pensamiento se conocen como los tratados filosóficos de la cultura *sanatan*. El compendio de estas ideas es llamado *sanatan*, que quiere decir eterno, y abarca desde ideas filosóficas diferentes y guías prácticas hasta instrucciones sobre la práctica del *yama* y del *niyama*, el estilo de vida y la meditación. Su objetivo último es la unión final, o la fusión con Dios.

Los Vedas entran en esta categoría. Aun cuando muchos escritores han dicho que los Vedas son libros sobre el hinduismo, están equivocados. Este es un punto que se debe aclarar. Los hindúes no tienen una estructura organizada de religión. Han existido muchas sectas o tradiciones que han desarrollado sus formas propias de liturgia y de interpretación de lo divino. Estas formas de devoción y de interpretación han sido conocidas como los diferentes *ismos*, por ejemplo, el *vaishnavismo*, el *shaktismo*, el *shivaísmo*, etc.; y se han convertido en religiones menores dentro de toda la estructura de la cultura *sanatan*. No obstante, los seis sistemas principales de pensamiento que conforman la estructura *sanatan* no forman parte de ninguna religión.

Escuelas de pensamiento

Estos seis sistemas principales de pensamiento son: *vedanta*, *samkhya*, *nyaya*, *vaisheshika*, *utara* y *poorva mimamsa*. Después viene el tantra en todas sus diferentes formas y otros subsistemas filosóficos. Estos sistemas o escuelas de pensamiento abordan exclusivamente el entendimiento espiritual y son conocidos como *darshanas*. La palabra *darshana* no solo significa filosofía o escuela de pensamiento, sino, literalmente, "algo que ha sido visto personalmente, experimentado y comprendido". *Darshana* quiere decir "ver", "tener una visión", "tener un destello". En el contexto de una escuela de pensamiento, *darshan* significa algo que uno ha experimentado. Representa un aspecto de la realidad percibido por una persona. *Darshana* es, por lo tanto, un conjunto de pensamientos que han sido experimentados, que son verdaderos, que son reales y que no son especulación o ideas abstractas. Aunque hay muchos *darshanas* en la tradición védica, describiremos aquí solo los más importantes.

El primer *darshana* importante es vedanta, el cual se traduce literalmente como "fin del conocimiento percibible". Esta palabra se compone de dos raíces: "veda" y "anta". Veda significa "conocimiento" y anta significa "el fin". Se refiere a la experiencia de la mente que explora sus propios límites y obtiene la realización y el entendimiento con dicha exploración.

El segundo *darshana* en importancia es *samkhya*. Este significa literalmente "números", pero no es una ciencia que trate de numerología. Es una ciencia del espíritu que trata de

los veinticuatro atributos de la naturaleza. Estos veinticuatro atributos de la naturaleza humana, los puros y los impuros, los causales, los sutiles y los burdos, han sido descritos en *samkhya*.

El tercer *darshana* de acuerdo con su importancia es *nyaya*. *Nyaya* significa literalmente "lógica". Esta lógica es el reconocimiento de la experiencia espiritual, que es reconocida por la mente omnisciente, que todo lo abarca y todo lo permea. Este reconocimiento y su aceptación se enseñan en *nyaya*. ¿Cómo puede uno entender la experiencia espiritual desde su propia luz? ¿Cómo sabe uno si una experiencia es solamente una fantasía, una expresión de nuestra naturaleza exterior o una experiencia espiritual real?

El cuarto *darshana* más importante es *vaisheshika*, que es un tratado sobre los principios sutiles, causales y atómicos en relación con la materia, y sobre los otros cuatro elementos con el espíritu.

El quinto y el sexto *darshanas* son *uttara* y *poorva mimamsa*, los cuales constituyen una teología dividida en dos partes: una en forma de preguntas y otra en forma de respuestas.

El séptimo *darshana* es el tantra, el cual trata sobre la trascendencia de la naturaleza humana a partir del nivel actual de evolución y de entendimiento, dirigiéndola hacia la conciencia, la experiencia y el conocimiento trascendental.

El octavo *darshana* es *charvak*, que es la filosofía o concepto que estamos viviendo en el presente. Es la filosofía materialista. La tesis básica de *charvak* es la aceptación de todo aquello que se percibe como verdadero, y el rechazo de aquello que va más allá de la capacidad de percepción. Entonces, en cierto sentido, es una ciencia muy práctica. Se puede aceptar la existencia de algo que está frente a uno, pero si desaparece entonces no es posible seguir aceptándolo. Esto es *charvak*.

Después vienen los *upanishads*, en los cuales se presentan algunas verdades expuestas por los maestros realizados y con experiencia. Tratan más que todo sobre un estilo de vida íntegro, así como sobre un marco mental y unos conceptos espirituales balanceados y armoniosos. No es posible describir todos los *upanishads* en detalle, pues son muchos. Por ejemplo, hay ciento ocho *upanishads* mayores y más de diez mil *upanishads* menores. Todos tratan sobre aspectos del comportamiento, conocimiento, expresión y realización del ser humano. Los *upanishads* que abordan el yoga son veintidós.

Cinco preguntas básicas

Todas estas escuelas de pensamiento evolucionaron a partir de las siguientes cinco preguntas básicas:

1. ¿Cuál es la composición de este cuerpo y cómo funciona?
2. ¿Qué es el prana? ¿Cuál es la relación del prana con la dimensión material y física del cuerpo? ¿Cómo interactúa el prana con el cuerpo material?
3. ¿Cuál es la razón de la manifestación del prana en diferentes formas y cuál es la razón detrás de la creación de la materia y de otros elementos?
4. ¿Qué es el alma o el *atma*? ¿Cómo se puede experimentar?
5. ¿Cómo se obtiene trascendencia, liberación o libertad?

Estas cinco preguntas se han convertido en la base para el desarrollo, creación y búsqueda de ideas para realizar nuestra naturaleza interna. Todo el concepto de espiritualidad en yoga, tantra, vedanta y *samkhya* gira en torno a estas cinco preguntas básicas. Cada sistema ha intentado dar respuestas definitivas y concretas. Las respuestas son muy largas. El yoga es una de esas respuestas.

En la inmensidad del yoga encontramos la respuesta a una pregunta sencilla: ¿Qué es el cuerpo? Para poder entender la respuesta a esta pregunta, uno debe saber sobre *annamaya kosha*, los chakras, la *kundalini*, la manifestación de la energía, etc., y después, sobre cómo llegar al centro o a la fuente de la cual empezó todo. Para poder responder a la pregunta "¿Qué es el prana?", tiene que haber una comprensión sobre qué es el *pranamaya kosha*. Es necesario haber perfeccionado las técnicas de *pranayama*, *pratyahara* y *prana vidya*, así como haber despertado la *kundalini*, los chakras y las energías sutiles, para poder comprender el desempeño del prana en niveles sutiles, burdos y causales.

Teoría de la experiencia

Aunque hay solamente cinco preguntas, las respuestas llenan volúmenes, los cuales son al mismo tiempo compendios de teoría y de práctica. Sin embargo, la teoría no es especulativa, sino que se basa en la experiencia. Se trata de algo que ha sido experimentado y después descrito a otras personas. Las teorías básicas relacionadas con todos y cada uno son las mismas:

tratan del cuerpo, de la mente y las emociones. La expresión y el comportamiento humanos son básicamente los mismos, pero las teorías que van más allá del alcance y entorno del cuerpo y la mente se vuelven especulativas para aquellos que no han logrado ese nivel de experiencia.

No sé si han oído la historia de mi tatarabuelo. Era un gran científico y los científicos son siempre un poco excéntricos. Alguna vez se le pasó por la cabeza que debía descubrir cuál era el sabor del cianuro para decírselo a las generaciones del futuro. Estudió todos los libros relacionados con el cianuro y, para el beneficio de la ciencia, decidió sacrificar su vida para escribir un artículo sobre el sabor del cianuro. Entonces se sentó con un vaso de cianuro en una mano y un papel y un lápiz en la otra. Se tomó el veneno, rápidamente escribió algo en el papel y… ¡*kaput*! Esta fue la última vez que vi a mi tatarabuelo.

Los doctores y científicos vinieron a descifrar lo que había escrito. Uno miró el pedazo de papel y dijo que el sabor del cianuro era salado. Otro dijo que no, que el sabor del cianuro era soso. ¿Saben lo que estaba escrito en el pedazo de papel? La letra *S*. Eso era todo. La gente dio diversas interpretaciones sobre el significado de la letra *S*. Unos decían "salado", otros decían "soso". Nadie podía realmente saberlo a menos que lo ensayara personalmente. Lo mismo nos sucede en relación con nuestro viaje hacia el interior en el campo del espíritu.

La experiencia que ganamos es nuestra propia experiencia y no puede ser descrita. No es la misma para cada persona, por los diferentes niveles de evolución, percepción mental y sensibilidad mental. Cuando nos acercamos a los aspectos espirituales del yoga, las cosas comienzan a sonar descabelladas y pensamos: "¿Cómo es posible? No puede ser verdad". Sin embargo, cuando alcanzamos el mismo nivel de experiencia y entendimiento, entonces experimentamos las mismas cosas.

Psicoterapia espiritual

Las respuestas a estas cinco preguntas sobre cuerpo, prana, origen, alma y liberación giran en torno a la mente. Aquellos que han llegado a esa dimensión han comprendido que la mente es una energía muy poderosa que se manifiesta externamente y está sujeta a la influencia de eventos, circunstancias y personas.

Al mismo tiempo, hay otro aspecto de la mente más allá de nuestra atención consciente. Para encontrar las respuestas a estas cinco preguntas tenemos que sintonizar primero la mente e incrementar su sensibilidad y su receptividad. Para tratar con la mente tenemos que enfrentarnos con muchos problemas. De hecho, los pensamientos de diferentes tradiciones relacionados con el control mental y trascendencia se convierten en pensamientos de y sobre psicoterapia espiritual.

La espiritualidad se ha convertido en psicoterapia. ¿Cómo se maneja una emoción? ¿Cómo maneja uno la energía disipada? ¿Cómo maneja uno la ira, la frustración y la depresión? Y, al mismo tiempo, ¿cómo desarrolla uno las cualidades positivas latentes en su interior? Esta forma de psicoterapia ha sido probada por el tiempo. Estamos convencidos de que la psicoterapia espiritual es mucho más eficiente que la freudiana y la jungiana, además de otras psicoterapias modernas. Algunas veces surgen preguntas sobre de qué manera la tradición espiritual puede aceptar diferentes niveles de la mente, tales como consciente, subconsciente e inconsciente. Nosotros tratamos de entender el consciente, el subconsciente y el inconsciente, puesto que la idea de tener componentes muy sutiles dentro de la mente es fascinante.

Mientras que la psicología y la psicoterapia han labrado pequeñas vías de acceso a la mente subconsciente e inconsciente, más que todo con propósitos terapéuticos, las tradiciones espirituales han ido mucho más allá de los estadios de psicoterapia o psicoanálisis. Al descubrir la experiencia y el funcionamiento de los diferentes niveles de la conciencia, nos dirigimos hacia un nivel más alto, el de la experiencia de la totalidad de la mente. Esto es una incógnita para la ciencia médica, pero se le ha denominado iluminación, *mukti*, nirvana, etc., dependiendo de la tradición espiritual.

La semilla del deseo

Aunque podemos relacionar muchos principios espirituales con las ideas y conceptos modernos de la psicología, por ejemplo, al hablar de la mente consciente, subconsciente e inconsciente según el entendimiento moderno, el yoga habla de la misma cosa, pero no se limita a estos tres aspectos únicamente. Aborda el ser y las diferentes influencias que constantemente afectan las

diversas dimensiones de la mente, el consciente, el subconsciente o el inconsciente. El yoga ha descrito a la mente tanto pura como impura.

Hay una diferencia entre una mente pura y una mente impura. La mente impura está limitada o sujeta al deseo y la necesidad de seguridad en la vida, y es impulsada por las ambiciones, motivada por *ahamkara*, el ego; y es a través de ella que experimentamos el placer y el dolor. La mente impura se considera extrovertida. Está conformada por deseo, ambición, ego e ignorancia. Estas experiencias dentro de la mente nos dan el conocimiento del placer y el dolor en la vida. El placer y el dolor son síntomas o experiencias de una mente impura. Cuando la mente está sujeta a las experiencias de placer y dolor, se revelan en su interior cuatro tipos de conocimiento. Estos son los conocimientos de: (i) el nacimiento o el comienzo, (ii) la muerte o el fin, (iii) la vejez o la decadencia y (iv) la enfermedad, el malestar y el desequilibrio. Entonces, el nacimiento, la muerte, la enfermedad y la vejez atrapan toda la atención de la mente y ocasionan las experiencias de placer y dolor. Todo esto combinado se conoce como *maya*, o ilusión, en el sentido de una experiencia o entendimiento parcial de una realidad mayor. Así, *maya*, la ilusión, no quiere decir falso o irreal. Significa conocimiento parcial o entendimiento parcial.

La tradición védica añade que la mente se mueve por la fuerza del deseo y por el *vayu*, la energía. El deseo representa la manifestación de Shiva y *Shakti*, *Purusha* y *Prakriti*. Este deseo es inherente al ser. Incluso cuando Dios tuvo el deseo de convertirse en muchos a partir del uno, de crear, Él, Ella o Eso, como una entidad omnipotente, omnisciente y omnipresente, tuvo la semilla del deseo. Este deseo se considera como la fuente de la manifestación de la conciencia en diferentes niveles. La energía es una ayuda para mover la atención mental de un deseo al siguiente. Entonces, el deseo representa la experiencia exteriorizada de la conciencia, y *vayu*, el movimiento de la mente de un objeto de percepción y cognición a otro, representa la manifestación burda de *shakti*.

De lo impuro a lo puro

Así es como el yoga vedanta ve a la mente impura. Dice que la mente impura es una mente ignorante porque no está

completamente despierta. No es consciente de lo que es real y de lo que es irreal, de lo verdadero y lo falso. Al mismo tiempo, no puede diferenciar entre bien y mal, y simplemente se mueve por el deseo de autosatisfacerse. Más aún, todos tenemos una mente impura porque siempre hay un deseo predominante entre nosotros. Incluso cuando vamos en busca del maestro espiritual, vamos con un deseo, esto es, una impureza de la mente. Pero la misma mente nos puede llevar a la trascendencia, siempre y cuando utilicemos la fuerza de la mente impura para encaminar nuestra dirección hacia la mente pura. Esto se convierte en *vidya* o verdadero conocimiento. La mente pura está libre de ataduras a cualquier tipo de deseo o ambición. La mente pura es consciente de la totalidad de la experiencia y no solamente de un aspecto.

El objetivo del yoga es llevarnos del aspecto impuro de la mente al aspecto puro, de un estado de deseo disperso a un estado de deseo balanceado, en donde el deseo se convierte en positivo, constructivo y trascendente, y no nos limita únicamente al entorno externo, sino que también incluye la dimensión interna. Trascendiendo la mente impura, logrando pureza mental y despertando las facultades de la mente pura, obtenemos la trascendencia o *mukti*. Uno debe ir de la mente impura a la mente pura, y despertar las facultades de esta última para lograr la trascendencia.

2

La cultura *sanatan*

La cultura védica es conocida como la cultura *sanatan* o la cultura eterna. El yoga se ha transmitido a través de la cultura *sanatan* desde los comienzos. *Sanatan* no es una religión, en el sentido de que no tiene una doctrina religiosa. La mayoría de las religiones que existen hoy en el mundo están basadas en la doctrina de un preceptor o un maestro, cuyas enseñanzas se transmiten acompañadas de conceptos de devoción, entrega, fe y oración. La cultura *sanatan* no es una religión en sí misma, porque incluye pensamientos, experiencias y revelaciones no solamente de uno, sino de miles de maestros a lo largo de eones, y que han sido reunidos y transmitidos sin distorsiones.

Un aspecto de la religión o *dharma* es cósmico por naturaleza, y concierne al individuo en relación con el cosmos, la creación, la divinidad y el ser supremo o naturaleza. Esto se conoce como lo eterno, la sabiduría cósmica, ley y acción. El otro aspecto consiste en las religiones locales que surgen en un momento determinado, desaparecen después de uno o dos mil años, y son después reemplazadas o asimiladas por otras creencias o conjunto de prácticas, según la mentalidad y la cultura social dominantes de la época. Cuando hablamos del auge y caída de una religión hablamos de estas religiones limitadas por el tiempo que surgen y desaparecen porque están sujetas al cambio. Sin embargo, hay un concepto que no está sujeto a ningún tipo de cambio porque abarca todas las dimensiones de la experiencia humana. Se llama *sanatan*, porque es a la vez externo, social, individual y también cósmico por naturaleza. Comprende los valores eternos sobre los cuales se basa la evolución humana.

El concepto de la cultura sanatan está dividido en tres áreas:

1. *Jñana kanda*, la rama de sabiduría basada en el conocimiento de la experiencia que una persona obtiene a lo largo de la vida.

2. *Karma kanda,* la rama de acción o ritual, que nos indica una manera de vivir en el mundo utilizando todas las facultades y calidades del cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Es la aplicación del *bhakti* y *jñana* en el trabajo y la actividad de cada día.

3. *Upasana kanda,* la rama de la devoción, que contiene las ideas de entrega, confianza y fe en el ser supremo.

Cuatro objetivos de la vida

La cultura *sanatan* es una cultura de la humanidad que trata del desempeño, la acción, el pensamiento y el estilo de vida del individuo, al igual que de la búsqueda espiritual en relación con la sociedad, el universo y el concepto de Dios. Acepta todos los aspectos de la vida como relevantes en el crecimiento y la evolución. La cultura *sanatan* sostiene que los seres humanos han venido a esta dimensión, o a este mundo, a perseguir cuatro objetivos. Estos cuatro objetivos de la vida humana se conocen como los *purusharthas*. Incluyen: *artha* (necesidades materiales), *kama* (necesidades emocionales), *dharma* (ley ética) y *moksha* (objetivo espiritual). Estos cuatro aspectos de la vida se consideran como necesarios para lograr la realización.

1. *Artha,* o riqueza material, es el objetivo relacionado con nuestra vida social externa. Esta riqueza material puede tomar la forma de casa, vestidos, comida, dinero, estatus, nombre y fama, etc. Cuando una persona ha logrado la satisfacción de la adquisición de riquezas materiales, la mente queda libre de ansiedades. No hay necesidad de pensar: "¿Cómo voy a sobrevivir mañana?". Sé que tengo un buen saldo en el banco, que mis almacenes están llenos de provisiones y que mis armarios están llenos de ropa. No hay de qué preocuparse. No hay tensión. Más bien hay relajación y satisfacción.

Artha es uno de los objetivos que se debe lograr en la vida. La tradición *sanatan*, el yoga, el tantra y el vedanta no están en contra del principio de la ganancia material, siempre y cuando no haya una actitud egoísta sujeta a la ganancia. La riqueza material, o la ganancia, no deberían inflar el ego hasta que explote. Se

ha hecho énfasis en que artha o la ganancia material es una de las necesidades de la vida. Uno debe tenerla, uno debe luchar para obtener la perfección tanto en el mundo material como en el espiritual.

2. *Kama* es la plenitud emocional. Todos tenemos deseos y emociones que necesitan ser realizados para que tengamos satisfacción mental o emocional. El concepto *sanatan* no dice que la necesidad emocional sea mala, sino que es un requisito de la vida. Entonces satisfáganla, para que no haya ningún deseo cuando comience su jornada espiritual.

3. *Dharma* o deber tiene un alcance muy amplio. No es el *dharma* conocido como religión. Es el deber, la obligación del cuerpo, la mente y el ser. Tenemos ciertas obligaciones hacia nuestro cuerpo, como mantener una buena salud. ¿Está uno contento cuando está enfermo? No. El *dharma* del cuerpo no es estar enfermo. ¿Está uno contento cuando tiene hambre y siente como si tuviera ratones paseándose por los intestinos y el estómago? No.

También hay obligaciones o *dharmas* familiares, *dharmas* sociales, *dharmas* morales y *dharmas* espirituales. Tenemos que realizar y satisfacer estas obligaciones. Esto no se logra tomando una actitud indiferente o de conflicto hacia la vida y hacia sus situaciones, sino teniendo un concepto claro de cuáles son nuestras obligaciones, cuáles son nuestros deberes, y satisfaciéndolos. La cultura *sanatan* no dice que uno deba ser negligente con el trabajo relacionado con el cuerpo, la familia o la sociedad. Uno no debe ser negligente con las obligaciones, los deberes y los compromisos que lo benefician a uno tanto como a otros.

4. *Moksha* o liberación es el deseo de lograr la trascendencia, el deseo de libertad. El *sanatan dharma* dice que el deseo de libertad espiritual se asimila desde que estamos en el útero. Durante el tiempo que el bebé está en el útero, no tiene que hacer nada. Vive en perfecta quietud, armonía y paz, en otras palabras, en el cielo. La madre respira, come y hace todo por el niño. Este es el sentimiento de armonía total, de paz y de ausencia de deseo que se recuerda en los "rebirthing" cuando uno hace regresiones al lapso de tiempo transcurrido dentro del útero de la madre. La idea de *moksha* o libertad es, de hecho, implantada en ese momento. Ese sentimiento de total y

autosuficiente armonía se convierte en un *samskara*, un deseo o una fuerza motivadora en nuestros estadios ulteriores de la vida para el logro de satisfacción, felicidad, plenitud, paz y dicha.

Estos son los cuatro aspectos de la vida dentro de la cultura *sanatan* que proveen satisfacción material y emocional. Nos dan la motivación para lograr nuestras obligaciones naturales y para perseguir nuestro deseo de encontrar un estado de armonía, satisfacción y paz. Esta es la tradición espiritual de la cual han evolucionado el yoga y la tradición de *sannyasa*. Por lo tanto, permiten este tipo de acercamientos a la realización del ser.

Cuatro principios de vida

Para evolucionar progresivamente, la cultura *sanatan* aboga por cuatro principios que, al ser combinados, se convierten en los instrumentos para lograr *artha*, *kama*, *dharma* y *moksha*. Estos cuatro principios son:

1. *Vairagya*, no apego.
2. *Viveka*, correcto entendimiento.
3. *Shuddhata*, virtud.
4. *Mumukshutva*, deseo de perfección.

El primer principio por el cual aboga la cultura *sanatan* es *vairagya,* que significa el no apego a las cosas, situaciones o experiencias que nos dan placer y satisfacción. El no apego es una cualidad que debe ser cultivada lenta y gradualmente. Es considerada como el primer miembro de la vida espiritual, porque hasta que no logremos estabilizarnos en *vairagya* es difícil observar y trascender las *vrittis* o arquetipos de nuestra personalidad.

El segundo principio por el cual aboga la cultura *sanatan* es *viveka*, que se traduce como "discernimiento", aunque "correcto entendimiento", "correcto conocimiento" y "sabiduría" son términos más apropiados. Hay una diferencia entre discernimiento y correcta percepción. La idea de discernimiento está sujeta a nuestra experiencia de aquello que es justo o injusto, a nuestras creencias de aquello que es correcto o incorrecto. Lo que consideramos como bien o mal se vuelve parte de nuestro discernimiento o juicio. Este aspecto del discernimiento está relacionado con nuestro ego o *ahamkara*. El discernimiento se practica para lograr más satisfacción y placer en la vida.

Si discernimos entre lo correcto y lo incorrecto, entonces es natural para nosotros aceptar lo correcto y dejar lo incorrecto. Esto es lo que significa discernimiento. Sin embargo, muchas veces la habilidad para discernir se nubla por las debilidades de nuestra personalidad, por las ambiciones de nuestra vida y por la naturaleza, o *guna*, de nuestra personalidad. Si una persona *tamásica* comienza a discernir respecto de alguien, algo o algún acontecimiento o situación, la forma y la calidad de dicho discernimiento será *tamásica*. No será *sattwica* porque estará expresando su naturaleza, creencia y entendimiento de lo justo e injusto según su naturaleza *tamásica*. Entonces, discernimiento no es la palabra que se debe emplear en este caso.

La definición apropiada es el correcto entendimiento que surge de la experiencia del estado de sabiduría. La sabiduría no es conocimiento, porque el conocimiento puede ser adquirido, sino, más bien, el producto de la experiencia. El conocimiento se limita a la comprensión intelectual, la percepción y la receptividad de la mente, mientras que la sabiduría es la expresión espontánea de nuestro entendimiento. La expresión espontánea de nuestra sabiduría es *viveka*.

El tercer principio por el que aboga la cultura *sanatan* es *shuddhata*, o virtud, que abarca los campos de acción y de interacción. En el Bhagavad Guita el Señor Krishna dice que *manas* (mente), *vacha* (habla) y *buddhi* (intelecto) deben funcionar en armonía entre sí para lograr la virtud. Por lo tanto, la virtud no es una cualidad que imponemos en nosotros; éste es el concepto del puritanismo. Primero debemos ser conscientes de las acciones que realizamos a través de la mente, el habla y el intelecto, y asegurarnos de que contribuyen positivamente al desarrollo de una interacción armoniosa entre nosotros, otros seres, la sociedad y el cosmos. Debemos entonces asegurarnos de que no haya negatividad en nuestro pensamiento, acciones o comportamiento; ni deseo de bajar a alguien de un pedestal para ponernos en uno aún más alto.

Debe haber aceptación de la vida en cada uno de sus aspectos. La tendencia general para la persona en la cima es la de ser atacada por todos los lados. Hay personas a las que no les gusta esa persona y quisieran verla caer. La no aceptación de las situaciones de la vida y la comparación de la vida propia con la

vida de otros es parte de la naturaleza humana. Sin embargo, la comparación y la no aceptación de la vida no son actitudes virtuosas. Una actitud constructiva y creativa hacia la vida es aquella que está en armonía con uno mismo y con otros. Esta actitud se conoce como virtud correcta, en la cual la aceptación de sí mismo y de las situaciones de la vida se manifiesta natural y espontáneamente.

El cuarto principio por el que aboga la cultura sanatan es *mumukshutva*, el deseo de perfección. Este deseo es algo muy peculiar porque aquí estamos tratando con una experiencia de la mente y con un estado más allá de la mente. El deseo es una experiencia de la mente, y la perfección, un estado más allá de la mente. Entonces, el deseo por la perfección abarca los niveles burdo, sutil y causal de la experiencia humana.

Cuatro estadios de la vida

La cultura *sanatan* también ha dividido el lapso de la vida en cuatro partes. Estas eran conocidas como los cuatro *ashramas* o estadios de la vida a través de los cuales uno pasa progresivamente desde el nacimiento hasta la muerte para lograr la perfección. Estos cuatro *ashramas* son *brahmacharya*, *grihastha*, *vanaprastha* y *sannyasa*.

1. *Brahmacharya ashrama* es el primer estadio de la vida, el cual se extiende hasta los 25 años. En él el joven aspira al conocimiento y a una carrera para lograr el aspecto *artha*, la necesidad material.

2. *Grihastha ashrama* es el estadio del hogar, el cual dura desde los 25 hasta los 50 años. Aquí uno se casa, tiene una familia y trabaja para mantener a la familia y a la sociedad, para llenar las necesidades emocionales, el aspecto de *kama*. Trabajando para mantener la familia y la estructura social, uno logra la ambición, el deseo y la necesidad de propiedad, nombre, riqueza y progenie.

3. *Vanaprastha ashrama* es el estadio del retiro, de los 50 a los 75 años. No significa el retiro en el sentido que lo conocemos hoy en día, donde uno se retira de un trabajo y es libre de hacer lo que le plazca. Este retiro viene después de haber logrado todos los *dharmas* u obligaciones de la familia y la vida social. En esta época debemos comprender que todos los seres, incluidos los miembros de la familia, tienen un destino que lograr. Por lo

tanto, es inútil interferir el destino de los hijos y de los nietos. No podemos cambiar con el destino de los demás, pero podemos darles *samskaras* positivos y cualitativos a través de los cuales puedan resolver su propia vida y su destino. El papel de un ser humano en el estadio *vanaprastha* es lograr el aspecto del *dharma*, dando impresiones apropiadas a las personas con las cuales entramos en contacto, estimulándolas a crecer y a progresar en la vida, siendo una fuente de fuerza para otros. En este estadio, la búsqueda del *moksha* también comienza y termina en el cuarto *ashrama*.

4. *Sannyasa ashrama* es el estadio de la renunciación, de los 75 a los 100 años. No es "monacalismo". No es convertirse en parte de una comunidad glorificada. A muchos de los que van a un *ashram* y viven en él por un lapso corto, de repente se les antoja tomar *sannyasa* porque piensan que se convertirán en parte de una sociedad glorificada de *sannyasins*. Sin embargo, éste no es el concepto del *sannyasa ashrama*.

El concepto del *sannyasa ashrama* consiste en mantener una visión equilibrada de la vida en el dolor y en el placer, en la justicia y la injusticia. Uno debe mantener la armonía interna y el equilibrio, así como confianza y fe en el Ser y en el gurú en todo momento y en todas las situaciones. Muchas veces nuestra confianza y fe son superficiales. No las cultivamos en el profundo nivel del espíritu. Hay una historia que nos puede ilustrar este punto.

Un día un gurú estaba caminando con un grupo de discípulos. De repente, el gurú entró en un bar y pidió una botella de champaña. Los discípulos se miraron asombrados. "Bueno", pensaron, "si nuestro gurú se está tomando un trago, tomémonos uno también". Entonces, cada uno de ellos se tomó una botella de champaña. Después el gurú entró en un club nocturno y se sentó a ver un espectáculo de striptease. Los discípulos se miraron y dijeron: "Bueno, si nuestro gurú, que es un ser iluminado, puede hacer esto, ¿por qué nosotros no?". Y entonces se fueron a ver el show de striptease.

Después de pasar un buen rato, salieron y continuaron el paseo por el pueblo. Llegaron a una fábrica de vidrio donde se estaba vertiendo vidrio fundido. El gurú entró, pidió un vaso de vidrio fundido y se lo tomó. Los discípulos se miraron y dijeron:

"No gracias, podemos tomar champaña, pero no vidrio fundido. Solo nuestro gurú puede hacer eso".

Cosas similares suceden en la vida espiritual. Cuando es placentero y nos conviene, seguimos el ejemplo del gurú. Sin embargo, cuando el gurú hace algo que de alguna manera crea un desequilibrio en nuestro pensamiento entonces decimos: "Oh no, solamente una persona iluminada puede hacer eso. Yo no soy capaz de hacerlo". Esta es una forma de pensar que se debe evitar en el *sannyasa ashrama*.

En este estadio es necesario perfeccionar el cuerpo, la mente, la personalidad y la conciencia hasta un nivel tal en el que haya un control total sobre las fuerzas de la naturaleza y los elementos. Esto es importante porque *sannyasa* se convierte en el camino hacia la realización. Uno tiene que abrirse desde adentro. La apertura es necesaria porque es posible lograr grandes alturas con una actitud abierta. Éste es el concepto de la cultura *sanatan*.

Cabeza, corazón y manos

En la cultura *sanatan*, el *bhakti* o devoción, la contemplación, la plegaria y la meditación tienen una identidad separada. La cultura *sanatan* cree que el *bhakti* es inherente en cada individuo. El *bhakti*, devoción, fe o habilidad para entregarse, es el resultado de estar abierto de mente y de espíritu. Si la mente está cerrada y uno no tiene un objetivo espiritual, entonces no hay *bhakti*, no hay fe y no hay entrega. Esta tradición cree que el *bhakti* es una parte integral de la personalidad humana. La habilidad de soltarse y abrirse es inherente en cada uno de nosotros. Es solamente a través del desarrollo de la sabiduría y la virtud y de la disociación de la mente de los objetos del apego, que uno puede experimentar el *bhakti* en toda su gloria.

La tradición *sanatan* representa la culminación de toda creencia humana. No es un acercamiento parcializado hacia la vida, sino un enfoque integral. Es la aceptación de todos y de cada uno de los estados y situaciones en la vida. Es el desarrollo del potencial humano en cada condición. Por lo tanto, decimos que cada ser humano es la combinación de las calidades de la cabeza, el corazón y las manos. Uno está incompleto si niega cualquiera de estos tres. La cabeza representa el intelecto, el corazón representa la sencillez y las manos representan el

desempeño. Estas tres calidades combinadas se convierten en la experiencia *sanatan*.

El concepto de unidad

La idea de unión es un tema muy común, el cual no se limita a una creencia particular, a un grupo o una tradición. Es una idea que surge como resultado de la evolución normal de la conciencia. A veces nuestra conciencia evoluciona en una dirección y otras veces evoluciona en una dirección distinta. Hay una diferencia latente entre nuestro estilo de vida, nuestro conocimiento y entendimiento y el del hombre prehistórico. Los humanos primitivos vivían en cuevas y cazaban. No tenían los conceptos de vida civilizada que tenemos hoy en día. Este cambio sucedió con la evolución del *antah karana*, el aspecto de la mente que incluye *buddhi* (intelecto), *manas* (mente analítica), *chitta* (mente subconsciente) y *ahamkara* (mente egocéntrica). Cuando hay evolución en el *antah karana*, hay evolución en el espíritu. Esta evolución del espíritu nos hace conscientes de la realidad que ya existía, pero de la cual no éramos conscientes en el presente. Ser conscientes de dicha realidad y experimentarla como realidad y no como especulación se conoce como evolución espiritual, ser consciente de la interacción del espíritu en nuestra vida. Esta evolución es continua. No se detiene nunca. Es el concepto de acercarse a la fuente, el concepto de unidad. En este sentido, cada uno es una religión andante, porque cada uno está tratando de encontrar la fuente de la vida y la conciencia, la fuente del big bang.

3

Desarrollando la conciencia

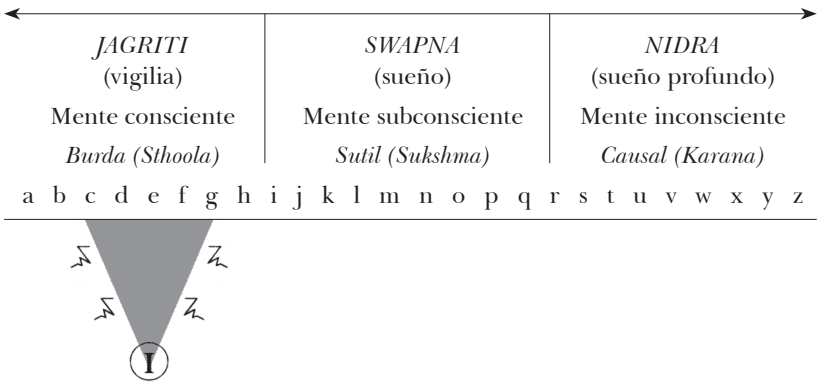
La conciencia está relacionada con prácticamente cada experiencia en la vida. Las preguntas más comunes que los buscadores hacen están relacionadas con este tema. ¿Cuál es el enfoque del yoga sobre la atención? ¿Cómo se puede ampliar la conciencia a través del yoga? La conciencia es diferente de la Conciencia. Según los principios yóguicos, hay solamente un estado de ser, de estar, de Conciencia y de conocimiento llamado *chetana*. *Chetana* se conoce como Conciencia. Esta Conciencia nunca cambia, es inmutable.

En el diagrama 1, la línea horizontal representa la continuidad de la conciencia, que se conoce como *anadi*, o sin fin, sin comienzo ni final. Este campo total de conciencia está dividido en tres estados de experiencia. El primer estado se conoce como *jagriti* o despierto (vigilia). El segundo estado es *swapna* o sueño. El tercer estado es *nidra* o sueño profundo. En la psicología moderna estas tres áreas de la conciencia han sido relacionadas con los términos mente consciente, mente subconsciente y mente inconsciente. El estado consciente está relacionado con la experiencia burda. El estado subconsciente con la experiencia sutil. Y el estado inconsciente con la experiencia causal.

Ahora, ¿dónde está la conciencia en este diagrama? No existe. Para la mayoría no hay conciencia como tal en ninguno de estos estados. La atención solamente sucede cuando *buddhi*, generalmente traducido como intelecto, comienza a operar. La atención es un atributo o expresión de *buddhi*. En este diagrama, el círculo con la I en la mitad representa este intelecto. En términos generales, el intelecto es la energía que percibe, recibe, analiza, compara, almacena y después trae la información a la

superficie. Pero *buddhi* no está limitado por nuestros conceptos ni por conceptos externos de aquello que es correcto e incorrecto, que dieron nacimiento al bebé que se conoce como atenta conciencia.

Diagrama 1. Anadi Chetana (Conciencia infinita)



¿Qué es la conciencia?

¿Está usted atento a la dimensión *jagriti* ahora mismo? Piense con cuidado a qué está usted atento ahora mismo. ¿Su atención abarca la totalidad del estado de vigilia o solamente parte? Piense en su respuesta. Ahora, oiga mi respuesta y compárelas. El cuerpo está acá. La mente y los sentidos están activos en el cuerpo. Las facultades, percepciones y expresiones del cuerpo y de la mente están activas. ¿Pero estamos atentos a todas y cada una de las experiencias del cuerpo y la mente? ¡No! Entonces, podemos decir con confianza que la conciencia es diferente del estado de *jagriti* o mente consciente. *Jagriti* es una expresión, un estado o un rango de experiencias conscientes cuando estamos despiertos, en la dimensión burda, y que se ve como el rango entre A y H en el diagrama. *Swapna* va de H hasta Q, y representa el rango de experiencias subconscientes mientras estamos soñando en la dimensión sutil. *Nidra* va de Q a Z, y cubre el rango de experiencias inconscientes mientras estamos en sueño profundo, en la dimensión causal.

Ahora bien, desde A hasta Z hay veintiséis puntos y normalmente tenemos nuestra conciencia en un punto a la vez.

Por ejemplo, si estamos leyendo, estamos conscientes de lo que estamos leyendo. Pero no estamos conscientes del cuerpo físico ni de las experiencias que está teniendo, a menos que y solamente hasta que estas experiencias generen algún tipo de desequilibrio, molestia o alteración en la percepción de *buddhi*. Otro ejemplo es el calor. Sabemos que hace calor, pero así es un concepto intelectual. Es únicamente hasta que nos damos cuenta de que estamos sudando, y que nuestras ropas están mojadas y que necesitamos refrescarnos, que somos conscientes del calor. Nos incomodamos porque nos distrajimos. En este sentido, nuestra conciencia es desviada continuamente de un área a otra. De un punto de concentración a otro. De un estado o experiencia a otro.

Desarrollar la conciencia

Ampliar la conciencia significa ampliar la receptividad y la estructura analítica de *buddhi*. Aun si *buddhi* se traduce como intelecto, no es intelecto como normalmente lo entendemos, sino intelecto en su sentido más amplio. La conciencia cambia según las condiciones y situaciones en que nos encontremos. Tomen la visión, por ejemplo. En el exterior podemos ver formas, colores y contornos muy claramente en tres dimensiones. Sin embargo, los mismos ojos ven todo en forma diferente debajo del agua. Cuando buceamos en el océano o en un río y abrimos los ojos, los ojos son los mismos pero la visión cambia. Todo se ve en forma borrosa. Ni el instrumento, en el caso de los ojos, ni el intelecto han cambiado, pero el entorno, la situación y las condiciones crean diferentes estados de experiencia. Estos estados cambiantes de experiencia alteran la conciencia.

La ampliación de la conciencia al nivel de *jagriti* o del nivel consciente significa la ampliación del alcance de nuestra percepción y del análisis de un rango limitado, como de D a F, a un visión más amplia; de C hasta G, por ejemplo. Lograr totalmente ese potencial significa que nuestra conciencia abarca desde el comienzo, A, hasta el final, H, de este estado, viendo la dimensión completa de una sola mirada. Esto no es solo una teoría, sino una prueba de lo limitados que son nuestra visión, nuestra percepción y nuestro campo de conciencia. Tenemos los ojos abiertos. Estamos atentos a los movimientos de alguien y los estamos observando. Al mismo tiempo, los ojos están

recibiendo información de las áreas circundantes, pero esta información no se registra sino cuando hay un cambio en la concentración. Cuando esto ocurre, debido a una distracción o molestia, entonces, por ejemplo, tomamos conciencia de la persona que está sentada al lado. Tal vez se está rascando y nos preguntamos: "¿Por qué se está rascando?". De repente, toda nuestra conciencia giró hacia allá, ¡y perdimos de vista a la persona en quien teníamos antes la conciencia!

Debemos siempre esforzarnos por ampliar la conciencia. Nunca piensen que ser consciente de todo es sencillo. Eso es un concepto ilusorio y falso. Después de haber desarrollado la habilidad de percibir todos los puntos del nivel *jagriti*, desde A hasta H, debemos cambiar el punto de foco al nivel *swapna*, al plano sutil. Después tendremos que cambiar nuestro enfoque hacia el nivel *nidra*, el plano causal. Cuando se ha percibido el *nidra* y hay una extensión del campo de conciencia, abarcando los tres estados de *jagriti*, *swapna* y *nidra*, esa conciencia ampliada se conoce como *turiya*. Algunos describen *turiya* como la supermente, pero no significa eso. *Turiya* significa "conciencia simultánea de los tres estados", que nos lleva más cerca del estado de iluminación.

Profundizar la conciencia

Piensen sobre su conciencia y cuán amplia es. El objetivo de la práctica del yoga es estar completamente consciente. Esta conciencia no es superficial. Mientras se practica un asana, ¿qué tan profunda es la conciencia en su cuerpo? Aun en ese momento la conciencia es externa. Su cuerpo puede haberse contorsionado de tal manera que siente el estiramiento de los músculos en la espalda, el movimiento de las coyunturas y la contracción de los ligamentos, pero esto no es conciencia total, es solo el reconocimiento parcial de una condición física, es un nivel de conciencia limitado. En clase, muchas veces se les dice que se pongan en el interior del cuerpo, que sientan el estiramiento de cada músculo de cada nervio, que sientan la flexión de cada coyuntura y que sientan todo desde adentro como si fuera la primera vez. Se les pide que se hagan muy pequeños, que vayan al interior de su cuerpo, y miren cómo trabajan las cosas. Aun el concepto de desarrollar conciencia en lo físico es muy difícil en

la práctica. Completa conciencia de cada movimiento significa convertirse en uno con toda la experiencia del movimiento.

El conocimiento superficial no nos llevará más allá del nivel de *jagriti*. Nos dará algunas experiencias, tal vez desde A hasta D, E o F, pero si seguimos de la manera en que vamos solamente alcanzaremos un estado limitado de experiencia del *jagriti* en una vida. Tal vez podremos experimentar áreas entre I hasta K, L, M o P en el estado sutil, *swapna*. Sin embargo, del nivel de *nidra* podemos olvidarnos, porque desde el momento en que nos establecemos en R, estamos en un sueño profundo. Desarrollar la conciencia en *nidra*, la mente inconsciente, es un proceso muy difícil. Esto solamente puede hacerse siguiendo un proceso meditativo que involucra la proyección de todas las áreas del campo amplio de *buddhi* como un rayo de luz. *Buddhi* es como una linterna muy grande que ilumina un área. Uno solamente tiene que ampliar el área de la luz. Cuanto más amplíe uno el área de la luz, más claras se tornan las cosas. Claridad de visión, conocimiento y experiencia, y claridad sobre la situación y el entorno, son algunos de los beneficios de una conciencia desarrollada.

La palabra *buddhi* se traduce como intelecto, pero, de hecho, *buddhi* proviene de la raíz *bodh*, que significa "ser consciente de", "saber", "tener la experiencia de". Por lo tanto, *buddhi* significa una experiencia reconocida, y es este proceso de reconocimiento el que sucede a través del intelecto. El término "intelecto" es una descripción amplia de *buddhi*. *Buddhi* es la facultad de estar consciente. El aspecto intelectual de la conciencia analiza las situaciones y circunstancias del presente, las compara con memorias del pasado y decide si la experiencia es aceptable o inaceptable, correcta o incorrecta. Entonces, el intelecto se puede entender como el aspecto analítico y comparativo de nuestra mente. Uno está utilizando su intelecto mientras está leyendo, analizando y comparando lo que se está diciendo. Simultáneamente, está teniendo la experiencia de *buddhi*, estando consciente de las circunstancias actuales, la situación actual en la que se encuentra. Entonces, *bodh*, conciencia y *buddhi*, la facultad de estar consciente, son diferentes del intelecto. El intelecto es una facultad de la mente manifestada, mientras que *buddhi* es una calidad de conciencia. La palabra *bodhi* se deriva de la raíz

bodh. Aun las palabras Buda, el iluminado, el que está consciente y budismo, el camino de la iluminación, de la conciencia, provienen de la raíz *bodh*.

Desconexión de los sentidos

La conciencia es un flujo continuo del estado del ser. En este flujo continuo hay tres divisiones o estados de conciencia sensorial decreciente: consciente, subconsciente e inconsciente. En el estado de *jagriti* hay una completa actividad de los sentidos que es reconocida y comprendida por *buddhi*. Cuando nos movemos de *jagriti* a *swapna*, la luz de la percepción sensorial disminuye y, por lo tanto, el campo de nuestra percepción exterior se vuelve más angosto. Cuando nos movemos más allá, de *swapna* al estado de *nidra*, el campo de percepción disminuye aún más. Se vuelve muy angosto. Prácticamente no hay conciencia del mundo fenomenológico tal como lo percibimos en el estado normal de vigilia. Es muy similar al buceo. Cerca de la superficie hay suficiente luz para percibir las cosas que nos rodean. Sin embargo, cuanto más profundo baje uno, la luz disminuye y la oscuridad crece hasta que finalmente no se puede ver nada. Los rayos del sol son filtrados por el agua, disminuyen y finalmente hay oscuridad total. Esto es similar al concepto de *buddhi*.

Observen el diagrama 1 de la página 29 para aclarar el concepto de *buddhi*, que está consciente de *jagriti*, *swapna* y *nidra*. Verán que la primera sección de la línea horizontal representa el estado o dimensión de *jagriti*. Aparecen muchas líneas verticales desde A hasta H. Cada una representa un punto de experiencia o percepción en esa dimensión. Es como nuestra visión: cuando miramos a alguien, nuestra visión se dirige a esa persona, pero al mismo tiempo se recibe información de la periferia.

En el diagrama, la visión directa está en el ápice de la V y la visión periférica en el área sombreada de la V. Esta visión directa es la que se conoce como *bodh*, estar consciente de. Estoy consciente de algo que veo, pero mientras estoy consciente de eso no reconozco los estímulos periféricos que estoy recibiendo. En el momento en el que se comienzan a reconocer los estímulos periféricos, el campo de *buddhi* se ha expandido. Esta expansión de la visión o expansión de la percepción es la expansión de la conciencia. Debajo de la V hay algunos pequeños trazos con

forma de rayo que representan las entradas sensoriales a *buddhi*. Por ejemplo, experimentamos el calor a través de la piel, el olor del incienso o de los cigarrillos a través de la nariz, el sonido del ventilador o el silbato del tren a través de los oídos. El sabor de la sal a través de la lengua. Estas experiencias sensoriales están sucediendo constantemente a través de los sentidos. En el momento en que la linterna de *buddhi* es enfocada en uno de ellos, tomamos también conciencia de eso.

La relación entre los sentidos y la conciencia

Es posible interrumpir las entradas sensoriales de *buddhi* a través de ciertos métodos, como los shocks externos, el sueño y las prácticas de *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*. Sin embargo, hay diferencia entre estas experiencias. El primer aspecto de *buddhi* se experimenta con el shock externo. Éste genera una total desconexión de los sentidos y borra el aspecto de *buddhi* de la conciencia, como si *buddhi* se muriese en un momento dado. Debido a la total desconexión de *buddhi* de los sentidos, se da la experiencia de un desvanecimiento.

El segundo aspecto de *buddhi* se experimenta en el sueño. En éste también se cortan las percepciones sensoriales, pero una de sus facultades sigue activa. Esta facultad está consciente de la situación en que nos encontramos en el momento del sueño profundo y nos impide caer de la cama. Si esta facultad estuviese inactiva, nos caeríamos de la cama y nos haríamos daño. Podemos llamar a esta facultad la autopreservación o la facultad instintiva de *buddhi* que está a cargo de nuestro bienestar. Esta conciencia instintiva de *buddhi* es una facultad muy sutil. Generalmente, se le llama instinto, pero es controlada por el aspecto cognoscitivo del ser. Si un fuego está ardiendo y uno se acerca, inmediatamente se echará hacia atrás. La gente llama a esto instinto, pero el yoga lo llama un atributo de *buddhi*, porque el instinto ni siquiera funcionaría si *buddhi* estuviese inactivo.

El tercer aspecto de *buddhi* se experimenta en *pratyahara*, cuando hay desconexión voluntaria de los sentidos. La mente se separa de los sentidos y se centra en su propia experiencia y en ser. En este estado no hay pérdida de conciencia, hay un estado de total conciencia, aunque hay separación de la mente y los sentidos. Es muy similar a la experiencia que tenemos en

yoga nidra, cuando no estamos durmiendo, pero, igualmente, no escuchamos las instrucciones. Recordamos al profesor diciendo "dedo derecho, dedo derecho" y lo siguiente que recordamos es el profesor diciendo: "todo el cuerpo, todo el cuerpo". No estábamos dormidos en ese momento. Entonces, ¿adónde nos fuimos? Este tipo de separación es también una experiencia de *buddhi*, la facultad de conciencia en ausencia de estímulos sensoriales.

La conciencia, la ausencia de conciencia y la ampliación de ella son estados que se pueden experimentar a través de la autoestimulación o el shock, a través de la privación sensorial en el sueño, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Esto nos muestra que la experiencia de la conciencia es diferente de la experiencia de los sentidos y de su conexión con la mente. La diferencia entre mente, conciencia y Conciencia es difícil de explicar en cualquier idioma, porque estos términos se entrelazan. Uno no puede realmente definir estos estados, a menos que haya reflexionado sobre su experiencia. Todos dormimos en la noche y practicamos *yoga nidra* y meditación, pero hay una diferencia entre estas experiencias. ¿Cuál es esa diferencia? Durante el *yoga nidra* la conciencia toma una forma, durante el sueño toma otra, y durante la meditación, otra.

Aquí hay una paradoja. La mente focalizada, o conciencia focalizada, significaría según esta descripción estar conscientes de una cosa a la vez, y éste es el estado inicial de volverse consciente. De las muchas distracciones que suceden alrededor de nosotros, tomamos conciencia de una cosa y paulatinamente ampliamos nuestra conciencia, incluyendo gradualmente información que descartamos inicialmente. Aunque hay separación de los sentidos, la atención o la visión interna se expande, y en este campo expandido hay concentración focalizada. Inicialmente debería existir conciencia en una cosa y, gradualmente, con el crecimiento de las facultades humanas, debería ser posible estar atento a cosas diferentes simultáneamente.

La conciencia expandida

En el diagrama 1, las líneas verticales representan el área de experiencia, y estas siguen siendo las mismas, pero la V, visión, abarca un campo más grande. Hay una palabra en hindi,

savadhan, que significa cuidado, alerta. Esta palabra es una forma distorsionada de la palabra *saptavatan*, estar consciente de siete cosas al mismo tiempo, *sapta* significa siete. Todos deberíamos tratar de desarrollar la facultad de *saptavatan*.

Hay momentos en que la mente se transporta a otro marco de experiencia, a otra dimensión, donde nos convertimos en el jugador, en vez de permanecer como una pieza en el tablero de ajedrez. Comenzamos a ver todo el tablero frente a nosotros y vemos cómo se mueven todas las piezas. Puede ser una experiencia momentánea, pero si alguien hace una pregunta en ese instante estamos perdidos y nos toma tiempo salir de ese estado. Es muy similar al estado de distracción, pero no es lo mismo. Es una ampliación de la visión. Ese estado no se puede describir. Puede suceder a cualquier hora, en cualquier momento. Si le fuera a suceder a alguien ahora mismo, no sería capaz de comunicárselo a ninguno. Uno solo parecería distraído. En ese momento es difícil encontrar una conexión entre el mundo externo y el mundo interno. Tal vez en otros veinte o treinta años encontraremos la conexión. Aun en este tipo de conciencia expandida que se puede experimentar algunas veces hay concentración focalizada. Es semejante a la meditación en *jagriti*. No es una meditación introvertida, es una meditación que sucede en el estado de *jagriti*, conciencia exterior. De repente, la conciencia abarca del punto A al G, o al H o al I. Desde luego, la condición de la mente es diferente en este momento y es difícil volver a un estado normal.

La experiencia descrita en yoga de la mente supraconsciente, de *samadhi* o de *turiya* sucede cuando estas tres áreas de consciente, subconsciente e inconsciente se experimentan juntas con igual intensidad de conciencia. En vez de experiencias separadas de *jagriti*, *swapna* y *nidra*, hay solamente una experiencia unificada, un solo estado de percepción. Entonces, el estado supraconsciente o el estado de *samadhi* no está afectado de ninguna manera por el intelecto, la mente analítica o la mente comparativa. Este estado final se experimenta con el despertar del aspecto *boddhi* del ser. En yoga, el aspecto *boddhi* del ser es conocido como el *drashta*, "el observador". Es el testigo, el observador detrás de la acción, detrás de las escenas de la vida y del vivir.

4

Palabras claves en yoga

Antes de comenzar el estudio del yoga es necesario tener alguna idea de las palabras clave que se van a utilizar. Es importante conocer el sentido y uso de estas palabras yóguicas porque, de hecho, no tienen equivalentes en los idiomas comunes. La palabra *viveka*, por ejemplo, no significa ni correcto entendimiento ni discernimiento exactamente. Esto es solamente una definición aproximada. Por lo tanto, es importante conocer la definición aproximada, para después adaptarla según el contexto que hemos experimentado y comprendido.

Dimensión no manifiesta

Comenzaremos con un entendimiento general del entorno en que vivimos. Este entendimiento se clasifica en dos categorías. Una es *maya* y la otra es la mente.

Maya

Maya es la combinación o síntoma de las experiencias de dolor y placer que encontramos en nuestra vida exterior y en nuestra vida mental y emocional. Toda la experiencia de la vida también se considera como falsa e irreal porque las tradiciones espirituales creen que el alma está más allá de las experiencias de placer y dolor. Han descrito al alma como la naturaleza real, la identidad real del individuo, que no está sujeta ni al nacimiento ni a la muerte, ni al deterioro o la enfermedad. Todo en la creación, bien sea animado o inanimado, pertenece al ámbito de la evolución y está sujeto a transformación y cambio dentro de los parámetros

de las leyes de nacimiento y muerte, deterioro y enfermedad. La enfermedad es un estado de desequilibrio del ser. El deterioro es el proceso continuo de la evolución, o madurez, y no tenemos control sobre éste. Si queremos ser un niño de cinco años otra vez, no podemos; esto está en el campo de *maya* que conocemos como ilusión.

Mente total

El segundo aspecto es la mente. El concepto de mente descrito en las tradiciones yóguicas no es el de la mente consciente que conocemos, ni el de la mente subconsciente que alguna vez experimentamos en sueños. Tampoco es la mente subconsciente sobre la cual especulamos. En la tradición yóguica, los dos principios de conciencia y energía se conocen como mente total.

La mente también está dividida en pura o superior y en impura o inferior. La mente impura está sujeta a deseos, ambición y ego, y sigue los objetos de los sentidos. Está sujeta a diferentes antojos, busca satisfacción en el mundo que la rodea, mientras que la mente pura es solamente luminosa, no busca ni estímulos ni experiencias externas. El dicho "No hay nada nuevo bajo el sol", de hecho, se refiere a la mente pura. Las experiencias de pasado, presente y futuro están todas contenidas en la mente pura. Cuando vamos a un sitio nuevo, sin embargo, esto se convierte en algo nuevo para nosotros. Esto es nuestra mente impura que está buscando, antojada de nuevos estímulos y aspirando a otros. La mente quieta autoluminosa es pura, mientras que la mente disipada y ambiciosa es impura. Para lograr la trascendencia uno debe moverse de la mente impura a la mente pura y despertar o realizar las facultades de esta. Cuando se realizan las facultades de la mente pura, se dan el *mukti* y la trascendencia.

Los elementos no manifiestos

¿Cuál es la causa o proceso de la creación? ¿Cómo llegamos aquí en esta forma y cuerpo humano? ¿Cómo nos sometimos a todos estos niveles de experiencia, placer, dolor y *maya*? Las tradiciones védica y tántrica nos han dado una pista. Dicen que todo se encontraba inicialmente en estado inmanifiesto. En este estado solamente hay una experiencia, y esta es la experiencia del Om. ¿Ustedes saben por qué cantamos Om tres veces? La

primera es por Omnisciencia, la segunda por Omnipotencia y la tercera por Omnipresencia. Cuando cantamos Om tres veces estamos reconociendo los aspectos trascendentales del Ser.

Las tradiciones espirituales no hablan del Dios, hablan del Ser. Este Ser trascendente y superior contiene las tres facultades de omnisciencia, omnipotencia y omnipresencia, y se conoce como *Brahman*, que significa "la conciencia que siempre se expande". La palabra *Brahman* viene de la raíz *brinh*, que significa expandir continuamente. *Brahman* es la conciencia que sigue expandiéndose y expandiéndose. Entonces, el ser superior se conoce como *Brahman* y es esa dimensión invisible e inmanifiesta conocida como *avyakta*.

Vyakta significa visto o manifestado, y adicionando el prefijo "a" a *vyakta* el sentido se convierte en no manifestado. *Avyakta* es la dimensión latente donde todo está en forma de semilla, esta forma tiene total conocimiento sobre su devenir. Por ejemplo, el retoño de un árbol sabe cómo engendrar frutas y flores, cómo morir y otra vez convertirse en semilla. Así como una semilla a la que se le da la combinación adecuada de abono, aire, agua y sol va a crecer hasta convertirse en un arbusto, y después en un árbol grande y fuerte, de la misma manera *Brahman*, o la conciencia que siempre se expande, es la semilla de la existencia humana, y desde este estado no manifestado fue que evolucionaron los diferentes aspectos de la conciencia.

El primer estado que se manifestó desde *Brahman* fue *mahat*, que significa "la inteligencia suprema". Esta inteligencia suprema es el aspecto de la omnisciencia que todo lo sabe. En el comienzo había tres atributos, omnisciencia, omnipotencia y omnipresencia. De la combinación original en *Brahman* de estos tres atributos, el primer estado que se manifestó fue *mahat*, la inteligencia suprema.

Desde *mahat* se manifestó *ahamkara* o ego, la identidad de la individualidad. Esta individualidad comienza, de hecho, a manifestarse en la suprema inteligencia, cuando una unidad única de conocimiento sobresale del grupo de tres. En el momento en que esta unidad única surge, es reconocida por el ego, el *ahamkara*: "yo soy eso", "yo soy lo que soy". Este ego se manifiesta en formas diferentes en distintos niveles de evolución. Es sutil, causal y burdo. Cuando es burdo, sabemos cómo es el

ego. Cuando es sutil, podemos experimentar este ego en forma de antojo, deseo y logro: "yo lo hice, yo lo logré". Cuando es causal, es solamente la idea de "yo soy lo que soy".

Ahora bien, del ego se manifestaron los *tanmatras* o la esencia de la creación. La palabra *tanmatra* significa "la naturaleza o cualidad de los elementos". La naturaleza del fuego es quemar, irradiar calor, dar calidez y luz. Éste es el *tanmatra* del elemento fuego. Después de definir la naturaleza de los elementos, siguen los elementos en su forma burda. La forma burda de los elementos es lo que percibimos hoy como materia o tierra, agua, fuego, aire y éter.

Este mismo principio ha sido hermosamente descrito y definido por el yoga en forma de chakras. *Sahasrara* es la conciencia inmanifiesta. *Ajna* es *mahat*, el centro de comando. *Vishuddhi* es el elemento éter, el firmamento. *Anahat* es el elemento aire. *Manipura* es el elemento fuego. *Swadhisthana* es el elemento agua. *Mooladhara* es el elemento tierra. El yoga dice que la energía de la *kundalini* bajó desde *sahasrara* hasta *mooladhara*, donde permanece adormecida. Esta ha sido la evolución de la energía del estado latente al manifiesto, de lo trascendental a la forma externa visible, de lo sublime a lo ridículo.

Cada elemento tiene una densidad particular. El éter es el elemento menos denso y la tierra el más denso. De esta manera, la evolución de la energía y la conciencia ha descendido desde *sahasrara*, la conciencia inmanifiesta, hasta *mooladhara*, el elemento tierra. En *kundalini yoga*, cuando ensayamos a revertir el flujo de la energía y subir la *kundalini* desde *mooladhara* hasta *sahasrara*, estamos, de hecho, invirtiendo todo el proceso de manifestación y volviendo de lo manifestado a la fuente inmanifestada de la creación. El concepto de *kundalini yoga* describe este proceso y la experiencia de evolución desde lo manifestado a lo no manifestado en forma de chakras.

La dimensión manifiesta

En el aspecto no manifestado, la conciencia que siempre se expande se manifestó en forma de inteligencia suprema y, luego, en forma de *ahamkara* y de los *tanmatras*. Nuestra exposición

del aspecto manifestado del ser comienza con los *bhootas*. Los cinco *bhootas* pueden ser entendidos como los elementos no manifestados con características y naturalezas definidas. Estos son: (i) *akasha,* éter, (ii) *vayu,* aire, (iii) *agni,* fuego, (iv) *apas,* agua y (v) *prithvi,* materia. Estas son las manifestaciones de los *bhootas*, los elementos, en formas definidas y concretas, con calidades, naturalezas y atributos particulares. En el *kundalini yoga* se ha descrito en forma de chakras el progreso de los elementos del estado de éter al estado de materia.

Los elementos manifiestos

El chakra *vishuddhi* representa *akasha* o el firmamento, el menos denso de los elementos. La amplitud y pureza de este elemento se experimenta en *vishuddhi*. Aun el nombre *vishuddhi* significa el centro de energía que es puro por naturaleza, *shudda,* y no sujeto a ningún tipo de deterioro, movimiento o sensación, tal como se experimenta en los otros chakras. *Vishuddhi chakra* o el elemento *akasha* es solamente un estado en el cual uno experimenta tiempo, espacio y objeto. Las tres experiencias de tiempo, espacio y objeto suceden en el nivel de *akasha* o *vishuddhi*.

Los elementos crecen en densidad progresivamente. Después de *akasha* viene *vayu*, el elemento aire. Aunque el aire no tiene una forma definida, se experimenta en forma de movimiento o corriente. No tiene una forma visible que pueda percibirse por los ojos, pero el movimiento se puede sentir. El aire es la forma más densa del elemento *akasha*. Después del aire viene el fuego, *agni*, que tiene forma, contorno y atributos reconocibles. Podemos ver la forma de una llama, ver sus colores. Este reconocimiento es, de hecho, una manifestación en el nivel de los sentidos, la visión. El agua, *apas*, es el elemento que sigue en densidad y, finalmente, *prithvi*, o tierra, que es el más denso de ellos. Esta progresión es una acumulación y concentración de energía en diferentes niveles de creación, manifestación y experiencia. Estos elementos también controlan ciertos aspectos de expresión y las herramientas de la experiencia.

Akasha es el controlador del *antah karana*, que se conoce como "la mente que se experimenta y se manifiesta". Los cuatro principios del *antah karana* son *manas* (mente), *buddhi* (intelecto), *chitta* (memoria) y *ahamkara* (ego). *Manas* es la mente

racional que ve, percibe y analiza en relación con la interacción entre la conciencia sutil y la conciencia externa, manifiesta y burda. *Buddhi* es el intelecto. Este intelecto es analítico, crítico y comparativo por naturaleza. El papel de *buddhi* es adquirir conocimiento y entendimiento.

La palabra *chitta* no se puede traducir fácilmente. Significa "ver". *Chitta* es el aspecto que "ve" de la conciencia. Es desde ahí que comienza la exposición del yoga en los Yoga Sutras de Patanjali: "*Yoga chitta vritti nirodah*". Cuando Patanjali usa el término "*chitta vritti*", está señalando la experiencia de la mente que ve, no la experiencia de la mente que está experimentando. El principio del testigo del que se habla en yoga se conoce como *chitta*, la observación de las manifestaciones burdas, sutiles y causales y las experiencias de conciencia y energía.

El *ahamkara* que forma parte del *antah karana* es distinto y diferente del *ahamkara* que ya describimos. Aquí el *ahamkara* funciona con relación al cuerpo con el que está sujeto a experiencias sensoriales, sensuales e intelectuales, es la semilla del ego que se manifiesta en nuestra vida día a día. Si alguien nos hace daño o nos adula, éste es el principio del ego que se afecta. En momentos de alegría, miedo, inseguridad o amor, éste es el principio del ego que se afecta. Da una identidad definida a mi sentimiento, a mi entendimiento y a mi naturaleza. Este sentimiento de "mío" o de "lo mío" con relación a experiencias físicas, emocionales intelectuales o psíquicas es controlado, motivado, dirigido y guiado por el ego. Estos cuatro aspectos de la mente conforman el *karana*, la causa de la identidad y de la personalidad interna. *Karana* significa causa y *antah* significa interior.

Vayu, el elemento aire, el principio de la actividad, la moción, el movimiento, está a cargo del movimiento de los pranas. Los pranas son las energías que vitalizan las cinco capas o *koshas*. *Annamaya kosha* es el cuerpo de materia, el cuerpo físico. *Pranamaya kosha* es el cuerpo de energías vitales que juntan lo burdo con lo sutil. *Manomaya kosha* es el cuerpo mental, el *antah karana*. *Vijñanamaya kosha* es el cuerpo de realización y entendimiento superior, y *anandamaya kosha* es el cuerpo de bienaventuranza o de dicha.

Pranamaya kosha junta todos estos cuerpos y les da vitalidad. Se manifiesta en forma de fuerza física, vitalidad y calor, en

forma de motivación mental y determinación, *sankalpa*, fuerza de voluntad, corrientes eléctricas dentro del cuerpo y ondas cerebrales. Las ondas alpha, beta, delta y theta son corrientes eléctricas en el cerebro y el aspecto fisiológico del prana. Estas son las manifestaciones del prana. Prana es solamente energía en diferentes formas que fluyen a través de canales pránicos conocidos como *nadis*, los meridianos nerviosos en los cuerpos burdo y sutil. El prana se experimenta como corrientes de luz moviéndose dentro del cuerpo.

Agni, el elemento fuego, controla todos los *indriyas*, los órganos sensoriales. Aun el *antah karana* se considera un órgano sensorial, el fuego a cargo de la vitalidad y la estimulación y abarca todos los órganos de los sentidos. Hay cinco *karmendriyas*, cinco *jnanendriyas*, cuatro *antah karanas*, cinco pranas mayores y cinco subpranas, para un total de veinticuatro. *Agni* representa el dinamismo, la vitalidad y la energía. Los órganos de los sentidos representan la actividad constante e incesante de los elementos en el cuerpo. La actividad de los órganos de los sentidos no está limitada al estado de vigilia, están activos en el sueño, y aun cuando el cuerpo esté muerto, permanecen activos por algún tiempo. Aunque la conciencia deje el cuerpo, las funciones del prana continúan en él durante un tiempo después de la muerte.

Un ejemplo de esto es cuando se le corta la cabeza a una gallina: el cuerpo descabezado sigue corriendo en círculos. Esto sucede debido a los *indriyas* que están constantemente activos y que continúan así hasta que se acaba la carga de la batería pránica. La batería se desacelera, pero no se detiene abruptamente. Hay una reducción gradual en la carga de los pranas que están inyectando vitalidad a los órganos de los sentidos. Esto también se observa en el cuerpo humano en forma de calor corporal. Aun después de la muerte, la llegada del rigor mortis, el endurecimiento de los miembros, toma un tiempo. Una vez el calor y la vitalidad del cuerpo se acaban, éste se pone rígido y duro. Entonces, el elemento del fuego está a cargo de la actividad incesante de los diferentes órganos de los sentidos, o *indriyas*, y de la mente.

Apas, el elemento agua, controla los *jnanendriyas*. *Jñana* significa "sabiduría", *indriya* significa "órgano". Los *jnanendriyas* son cinco: ojos, oídos, nariz, boca y piel, que son

responsables de la visión, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Estos son los cinco sentidos a través de los cuales se recibe el conocimiento del mundo exterior. Por ejemplo, la visión es una herramienta muy poderosa para recibir esta información. Se extiende a regiones mucho más allá del cuerpo; si se mira por una ventana, la visión puede abarcar muchas millas. Tiene límites muy amplios, pero hay algunos *jnanendriyas* que están limitados a experiencias en el marco del cuerpo, como el gusto. Uno puede únicamente degustar algo cuando lo pone en la boca. No puede degustar algo que es visto por el ojo a millas de distancia. Entonces, los *jnanendriyas* están limitados en su función y desempeño. Estos cinco sentidos —visión, oído, olfato, gusto y tacto— son controlados por el elemento agua en el cuerpo.

Prithvi, el elemento tierra, controla los órganos de acción, los *karmendriyas*. Karma significa "acción". Hay cinco *karmendriyas* a través de los cuales el cuerpo se mueve y actúa: el habla, los pies, las manos, y los órganos de excreción y reproducción. Estos son órganos físicos que desempeñan los trabajos físicos de comunicar, caminar, llevar, expulsar y reproducir. De estos cinco órganos el habla es el más activo. Es como el *jnanendriya* de la visión. El órgano del habla se está utilizando constantemente para comunicarse con otros y con el entorno.

Los cinco elementos —*akasha* (éter), *vayu* (aire), *agni* (fuego), *apas* (agua) y *prithvi* (materia)— se conocen como los *tattwas* manifestados o *vyakta tattwas*, lo que significa que desempeñan una tarea específica. En la tradición yóguica, manifestación significa algo que tiene una identidad y propósito definidos y que desempeña una tarea específica. Esta es la respuesta a la pregunta: "¿Cuál es la composición del cuerpo?". El cuerpo está compuesto de *tattwas* inmanifestados, que son: *Brahman*, *mahat*, *buddhi*, *chitta*, *manas* y *ahamkara*, y por *tattwas* manifestados, que incluyen *akasha*, *vayu*, *agni*, *apas* y *prithvi*, a lo largo de los cinco *jnanendriyas* y los cinco *karmendriyas*. Así es como la tradición yóguica ve el cuerpo humano.

La experiencia de los cinco *koshas*

Annamaya kosha, el cuerpo de materia, es el primer nivel de nuestra experiencia. El cuerpo humano no es solamente un

conjunto de huesos, sangre, músculos y piel. Toda la estructura humana tiene una dimensión manifiesta y una dimensión inmanifiesta. El alcance del cuerpo se extiende más allá de la estructura física. Interactúan en la dimensión de la materia a través de *annamaya kosha*; el movimiento del cuerpo de un lugar a otro, las sensaciones de hambre y sed, las necesidades del cuerpo físico, todos pertenecen al campo de la experiencia en *annamaya kosha*.

En nuestro estado actual de evolución no hemos ido más allá de *annamaya kosha*. Toda nuestra atención y observación de nosotros mismos está basada en experiencias del cuerpo físico. Si sentimos dolor en cualquier parte del cuerpo, la concentración y la conciencia se distraen. Si el cuerpo está sintiendo placer, una sensación de bienestar y de equilibrio, entonces mi mente está libre para perseguir otras direcciones, otros objetivos en la vida. El cuerpo se convierte en nuestro punto focal, tanto de nuestra atención como de nuestra atracción. Solamente imaginen lo que se necesita para elevar el nivel de conciencia más allá de la experiencia del cuerpo y más allá de la dimensión física. La conciencia en *annamaya* ocupa cerca del 75% de la conciencia en nuestra vida cotidiana, en relación con otros *koshas* y experiencias. La experiencia de *manomaya* ocupa cerca del 20% de nuestra conciencia.

En *manomaya kosha*, el cuerpo mental, estamos generalmente conscientes de nuestras necesidades, debilidades y ambiciones, lo que me gusta, lo que no me gusta, lo que deseo, lo que no deseo. Esta disipación de energías mentales nos hace tomar conciencia de la superficialidad del *manomaya kosha*. Estoy utilizando la palabra superficialidad porque no hay un proceso analítico real guiando las actividades del *manomaya kosha*. Por lo tanto, un punto importante se enfatiza en yoga: sea consciente.

Sea consciente, observe y entienda todo en el marco mental correcto. Tenga una perspectiva amplia y positiva de la vida. Este énfasis en estar consciente, en observarnos a nosotros mismos, significa expandir el rango de experiencia de *manomaya* para de esta manera estar en capacidad de percibir y estabilizar las experiencias mentales. Entonces, seremos capaces de entender nuestras necesidades, nuestras debilidades, nuestras ambiciones y nuestros deseos en la perspectiva correcta.

Pranamaya kosha, la dimensión de la energía, también está limitada dentro de nosotros. ¿Cómo tomamos conciencia de la energía? ¿A través de qué facultad tomamos conciencia de la energía que permea todo lo que nos rodea y que existe en nuestro interior? Generalmente, a través de sensaciones. Si estoy frente a alguien que tiene una buena naturaleza, digo: "Tiene buena energía". Estoy recibiendo algo de él, pero experimentar en forma de prana esta energía que está expresando es, de hecho, prácticamente imposible para nosotros. Entonces, del cinco por ciento restante de nuestra atención consciente, solamente cerca del dos por ciento está consciente de *pranamaya kosha*, porque aun la conciencia de la energía está ligada a la conciencia de la mente, y a través de la mente no es realmente posible tener una experiencia profunda de la energía.

La energía está compuesta de sustancias distintas a las de la mente. Mente es conciencia. La estructura de la mente es diferente de la estructura del prana. La manifestación externa del cuerpo se puede experimentar en forma de calor. La manifestación interna de esta bioenergía, prana, se puede experimentar en forma de impulsos eléctricos que conectan diferentes áreas del cerebro. La manifestación psíquica de la energía se puede experimentar en una corriente, un movimiento, fluyendo en los diferentes *nadis*.

Con el conocimiento y el despertar de *pranamaya kosha*, algunas veces una parte del cuerpo se pone muy caliente, mientras que el resto permanece frío. Algunas veces hay sensaciones de temblores en el cuerpo, que vienen de adentro y no tienen nada que ver con el entorno externo. El propósito de muchas prácticas de yoga, como el *pranayama*, el *prana vidya* y otras, es incrementar gradualmente la conciencia sutil en el prana y su función en *annamaya* y en *manomaya koshas*, antes de ser más consciente de esta en *pranamaya kosha*.

Vijñanamaya kosha, el cuerpo mental superior, viene después. *Vijñana* se puede definir como "habilidad intuitiva de la mente". Se refiere al nivel de la mente que es consciente tanto del nivel externo como del interno. De hecho, *vijñanamaya kosha* es la conciencia espontánea e intuitiva en el ser, que se manifiesta en cerca del dos por ciento de ella. Aun aquí, muchas veces dudamos sobre si la intuición que recibimos es verdadera o falsa, porque

las entradas (input) de *vijñanamaya kosha* se filtran y reconocen a través de *manomaya kosha*. Entonces dudamos si recibimos la instrucción de Dios o del diablo, y de cómo debemos manejarla. ¿Debemos hacer lo que la mente nos dice, debemos pensarlo dos veces y ver qué sucede? ¿Debemos seguir adelante o debemos dar un paso atrás? Este destello de intuición es muy poco frecuente. Uno lo experimenta en estados de meditación profunda, cuando se trascienden los límites racionales y los conceptos intelectuales de la mente, y cuando una intensa conciencia en sí mismo se genera en el interior. Esta intuición se debe despertar porque representa la otra mitad de nuestra personalidad, el lado no manifestado de la conciencia, la sabiduría, el entendimiento y el conocimiento. Entonces, el propósito final de la meditación es acceder a la dimensión sutil y no manifiesta de la mente.

Anandamaya kosha es la experiencia de la dicha. Esta experiencia de dicha no es la misma que experimentamos en la meditación. Cuando se experimenta no es descriptible, porque la mente individual se ha fusionado con la mente cósmica. La sensación es tan intensa y tan potente que todo el cuerpo, todo el ser, cambia por esta experiencia. Todo el cuerpo se transforma. Cada partícula atómica del cuerpo se llena de alegría, vitalidad, placer y dicha, y se puede experimentar físicamente también. Si uno toca una persona que ha logrado la experiencia de *anandamaya*, sentirá una corriente de energía y toda su conciencia cambiará.

Ustedes deben haber oído muchas historias de santos o de seres muy evolucionados que llevan esta carga y que irradian a todos este sentimiento. Una persona puede estar sintiéndose completamente deprimida, pero después de estar con un ser así de evolucionado, saldrá sonriendo y viendo el mundo de una nueva manera, y habrán desaparecido todos sus problemas. Éste es el estado de un *siddha*. *Siddha* significa "un ser perfecto". Un ser que se volvió perfecto no puede volver a ser imperfecto, porque el cambio ha sucedido en todas estas dimensiones de experiencia: *vijñanamaya*, *pranamaya*, *manomaya* y *annamaya koshas*.

Perfección del cuerpo y de la mente

La tradición yóguica ve al ser humano como una composición de estos cinco tipos de experiencias. Como el cuerpo y la

mente cumplen un papel vital en el despertar de la conciencia, inicialmente tenemos que abordar las prácticas que son físicas o mentales por naturaleza. Por lo tanto, se dan muchas técnicas de asana, *pranayama*, *pratyahara* y *dharana*. A medida que vamos experimentando los niveles más sutiles de nosotros mismos, ya no hay necesidad de seguir haciendo lo mismo con el cuerpo y la mente.

En la escuela primaria uno debe trabajar muy duro, pero la educación que recibe allí se vuelve muy útil en los cursos superiores. El mismo principio se aplica a las técnicas que ayudan a desarrollar la conciencia más allá del cuerpo y la mente. Inicialmente, uno tiene que someterse a muchos desafíos, porque para comprender el estado armónico del cuerpo tenemos que experimentar con nuestro cuerpo y encontrar este estado de armonía. Hay mucho ensayo y error involucrado en el proceso. Ensayamos algo y funciona, ensayamos algo más y no funciona, después tenemos que ensayar otra cosa. Tenemos que encontrar la combinación correcta para crear armonía y balance en nosotros mismos.

Por lo tanto, se ha puesto mucho énfasis en las prácticas de asana y *pranayama*, *mudra*, *bandha*, *shatkarma* y demás, para purificar el cuerpo y la mente, para focalizar la mente, para mejorar el desempeño del cuerpo y de la mente. Hay ciertas reglas que uno debe seguir con relación a la salud del cuerpo y de la mente, pero una vez se trascienden los límites de las experiencias físicas y mentales, todo se vuelve natural y espontáneo. Cuando éramos niños fue muy difícil entender las tablas de multiplicación y teníamos que aprenderlas de memoria. Ahora la gente tiene calculadoras y ni siquiera se saben la tabla del dos. Pero antes teníamos que memorizar las tablas y, ahora, cuando nos piden resolver un problema, lo hacemos en un instante sin tener que aprender las tablas de nuevo. Entonces, memorizar es inicialmente un esfuerzo y después se convierte en una expresión espontánea. De la misma manera, la perfección del cuerpo y de la mente es inicialmente un esfuerzo en yoga y es después una expresión espontánea.

5

Los aspectos de la disciplina del yoga

1. *Yama*	9. *Karma*	15. *Tarka*
2. *Niyama*	10. *Jñana*	16. *Tyaga*
3. Asana	11. *Hatha*	17. *Mouna*
4. *Pranayama*	12. *Raja*	18. *Desha*
5. *Pratyahara*	13. *Mantra*	19. *Kaala*
6. *Dharana*	14. *Laya*	20. *Bandha*
7. *Dhyana*		21. *Dehasamya*
8. *Samadhi*		22. *Drishtisamya*
Ashtanga yoga (sendero óctuple)	Sistemas de yoga	Otras disciplinas yóguicas

Hay muchos aspectos del yoga que no se conocen comúnmente, muchos de los cuales se entienden y experimentan durante nuestro progreso en el camino. Algunos de los sistemas y principios de yoga han sido delineados en las diferentes escrituras védicas y los *Upanishads*, al igual que en las tradiciones tántricas. Hay ocho puntos en común a todas las tradiciones de los vedas, de los *Upanishads* y de los tantras. Estos son conocidos como el ashtanga yoga, o el sendero de yoga de las ocho partes: *yama*, *niyama*, asana, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi* (números 1 a 8).

Este camino o sendero de ocho partes no pertenece necesariamente a ninguna de las ramas del yoga, como el *raja* o el *hatha yoga*. Es de conocimiento común que las técnicas que aprendemos deben ser utilizadas con relación a los sistemas de

yoga. El *pratyahara* puede practicarse en el *raja yoga*, en el *kriya yoga* o en el *kundalini yoga*, al igual que se puede practicar en mantra, *laya*, *nada* o cualquier otro yoga. *Dharana* se puede practicar en cualquier yoga. Los *yamas* y los *niyamas* se pueden practicar junto a cualquier yoga. Asana y *pranayama* se pueden utilizar en combinación con otros yogas.

La creencia generalizada es que el *ashtanga yoga* solamente abarca los aspectos del *raja yoga* porque los comentadores más modernos han descrito el proceso de *yama*, *niyama*, asana, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi* como los aspectos del *raja yoga*. Sin embargo, según la tradición, el *ashtanga yoga* es una parte integral de los yogas y no pertenece a ningún sistema en particular.

El camino de las ocho partes se conoce comúnmente porque se le ha mencionado una y otra vez. Sin embargo, las tradiciones mencionan un camino de veintidós partes. Las primeras ocho abarcan el camino de ocho partes. Las seis que le siguen (números 9 a 14) son todos los caminos diferentes del yoga, como *karma yoga*, *jñana yoga*, *hatha yoga*, *raja yoga*, *mantra yoga* y *laya yoga*. Los últimos ocho (números 15 a 22) son otros aspectos de la disciplina del yoga comunes a todos los caminos. En este capítulo vamos a analizar los puntos 15 a 22 porque, aunque son desconocidos, son aspectos muy válidos de la práctica. En los capítulos siguientes, analizaremos los seis yogas que han sido mencionados en los diferentes *Upanishads* como necesarios para despertar la conciencia espiritual. Después abordaremos el bien conocido camino de las ocho partes, desde *yama* y *niyama* hasta *samadhi*. Todos estos puntos, del 1 al 22, se conocen como los *yoga angas*, los miembros del yoga.

Aspectos menos conocidos

Tarka: conocer

Tarka significa discusión, análisis, un proceso de entendimiento de las técnicas y principios que estamos siguiendo. *Tarka* se considera un aspecto muy importante de la disciplina yóguica porque le permite a nuestra mente comprender el proceso que se adoptará en el curso de la práctica. Otro nombre para *tarka*

puede ser *satsang*, clarificación de las técnicas y principios que estamos siguiendo.

Tarka, discusión, clarificación o análisis, se utiliza para desarrollar conciencia de la relación entre el cuerpo, la mente, las emociones, el intelecto, el comportamiento, las acciones y las técnicas que estamos utilizando. ¿Cómo afecta un asana el sistema pránico en el cuerpo? La explicación de la teoría y el principio es *tarka*. Cuando hemos entendido en la perspectiva correcta, cuando hemos analizado apropiadamente, entonces éste es el logro del *tarka*.

Tyaga: renunciación

El segundo aspecto es *tyaga*, que literalmente significa renunciación o disociación de la mente de los objetos que le dan satisfacción sensorial y sensual. No es el concepto de renunciación que usualmente tenemos, de dejar algo atrás. De hecho, el concepto de *tyaga* es el de la disociación gradual de la mente de los objetos que generan satisfacción sensual y sensorial. De hecho, *tyaga* es un concepto de disociación gradual de los objetos del mundo y de las experiencias sensuales y sensoriales, de tal forma que no hay ningún deseo que nos amarre a la dimensión de la materia.

Mucha gente cree que la renunciación es un aspecto importante de la vida espiritual, y gran parte de este concepto está relacionado con hogar, familia, nombre, fortuna, posición social, estatus y otros. De cierta manera, este concepto es correcto, pero hay que quitar la semilla del deseo antes de que la renunciación pueda dar frutos. Dejar atrás o separarse de la semilla del deseo es el verdadero *tyaga*, la verdadera renunciación. Renunciar al hogar, la familia y los amigos no se considera como renunciación, más bien es un despliegue de ambición de *tyaga*.

Inicialmente, para obtener un estado de armonía mental y equilibrio debemos observar las reacciones y la transformación que se generan en nuestra personalidad cuando comenzamos a disociarnos de los objetos de placer y dolor. Si nos disociamos de un objeto de dolor, de una experiencia de dolor, experimentamos alegría y satisfacción. Esta satisfacción es el resultado o síntoma de haber dejado algo atrás, pero aún sigue siendo una reacción

dentro de la mente. Si dejamos algo positivo, algo que nos genera placer, experimentamos la reacción del apego. Sentimos que se nos ha despojado de algo.

Generalmente, observamos la acción externa y no la experiencia interna ni las reacciones internas. Si tenemos que entregar algo a lo que le tenemos afecto y que nos gusta, el apego nos hace sentir distintas experiencias de pérdida, depresión, ansiedad y frustración por algún tiempo hasta que finalmente salimos de la situación. Si damos algo que no queremos, ni necesitamos ni deseamos, entonces el sentimiento de alegría se queda con nosotros por algún tiempo, hasta que sobrepasamos esta etapa.

La renunciación no se considera inicialmente como un hecho externo. Se considera más bien un proceso de observación de sí mismo. El yoga dice muy claramente que si somos muy débiles en nuestro interior, no podemos renunciar a nada con mente clara y una actitud equilibrada. Hay muy poca gente que tiene la determinación y la habilidad para renunciar a algo y no mirar hacia atrás. Son conocidos como los valientes, que son capaces de caminar la senda que los ángeles temen caminar. Hay muy pocos de estos.

Podemos dejar nuestro hogar por algún tiempo, subir a las montañas y seguir disciplina y entrenamiento espirituales vigorosos. Pero mientras nuestro cuerpo está confinado en la montaña, cada día nuestra mente va a nuestro hogar y piensa en lo que está pasando ahí. Entonces, ¿qué renunciación es total? Conociendo esta debilidad humana y sabiendo que no tenemos el conocimiento ni la conciencia de nuestros deseos internos, la tradición dice: comiencen a desasociarse gradualmente y desarrollen el concepto de renunciación en el interior de la mente. Cuando los antojos de comodidad, lujo, placer y satisfacción se agoten, entonces este concepto de renunciación se manifestará en el mundo exterior. Así, *tyaga* es el segundo principio que no solamente trata de la disociación de la mente de las ideas del mundo material, sino que también nos purifica en las dimensiones de *samskara* y karma.

Mouna: **silencio**

Mouna, o silencio, es el aspecto que sigue. A través del *mouna* es posible lograr y experimentar la naturaleza del espíritu. El

silencio representa el estado de armonía y unidad en el interior de sí mismo. El habla o la vocalización es una actividad física que exterioriza nuestra conciencia y los sentidos. Al frenar esta actividad, interiorizamos gradualmente el principal campo sensorial que utilizamos para expresarnos en el mundo material, y que distrae a la mente de la posibilidad de ser consciente del ser. Éste es el primer aspecto de *mouna*.

El segundo aspecto del *mouna* es la realización de que si no somos capaces de controlar la lengua errabunda en nuestra vida exterior, cómo vamos a poder controlar la mente, también errabunda. Es algo externo que deberíamos ser capaces de controlar y olvidar. Si no podemos y hay una gran urgencia de hablar, entonces, para satisfacer esta urgencia, creamos necesidades y decimos: "Esto era importante y he tenido que hablar". La mente puede crear muchas excusas y continuar con su parloteo. La mente parlanchina no conoce nunca la paz.

El propósito del *mouna*, que se puede traducir como silencio armonioso en el interior, tiene dos dimensiones. Primero controla el *indriya*, órgano del habla, y la exteriorización de la mente. Segundo, ayuda a tranquilizar las turbulencias mentales y emocionales y a frenar la disipación de la energía. Al equilibrar los campos pránicos, emocionales e intelectuales, el *mouna* nos ofrece una personalidad balanceada.

Desha: lugar

El principio que sigue es *desha*, lugar o ubicación. El lugar se ha mencionado porque el entorno debe favorecer la búsqueda espiritual. Esto se refiere a los aspirantes o a *sadhakas* que estén dedicados a realizar su espiritualidad. Si el entorno es turbulento y las energías están disipadas, entonces nuestras mentes y acciones se afectarán por estas distracciones. Por lo tanto, se aconseja encontrar un lugar apropiado donde el entorno sea favorable al crecimiento espiritual.

Textos de yoga como el *Hatha yoga* Pradipika y el Gherand Samhita dicen que el lugar de la *sadhana* no se debe situar en lo profundo del bosque y de la selva, sino en la vecindad de una ciudad o un pueblo, de tal forma que el acceso sea fácil y uno no tenga que pensar demasiado en comida, abrigo y seguridad. El lugar debe tener un clima favorable y auspicioso, ni muy

caliente ni muy frío, donde no haya que preocuparse de cambios climáticos o extremos y donde se pueda estar tranquilo, física y mentalmente.

Este concepto del lugar adecuado para la *sadhana* surgió hace cinco mil años cuando el planeta estaba menos poblado y no había industrialización. Teniendo en cuenta las condiciones sociales de esos tiempos, se sugiere un lugar apropiado. Sin embargo, esta idea de lugar ideal puede generar muchos problemas en el futuro cuando el mundo sea una gran ciudad. ¿Adónde iremos? ¡Tal vez a otro planeta! Entonces, el concepto de lugar apropiado cambia según el tiempo y la era. Si en la propia vida uno decide seguir estrictamente un camino hasta convertirse en un adepto perfecto y realizado en éste, entonces uno debe ser el mejor juez sobre cuál es el mejor tipo de lugar.

El lugar apropiado para la *sadhana* es aquel en el cual la naturaleza nos ofrece protección, comida natural, frutas y agua en abundancia. Los espíritus locales y las vibraciones del lugar lo deben ayudar a uno y no entorpecer la *sadhana*. Conocemos dos ejemplos de lugares favorables para esta. El primero es el sitio de Ganga Darshan en Munger y el segundo es en Rikhia, Deoghar, en donde Paramahamsa Satyananda ha hecho su *sadhana*.

En 1989, cuando Paramahamsa Satyananda completó su peregrinación por los *teerthasthanas*, o lugares santos de la India, fue a Trayambakeshwar para permanecer ahí durante *Chaturmas*, la temporada de lluvias, en la vecindad de su *ishta*, el Señor Mrityunjaya. Durante este período contempló las diferentes posibilidades sobre dónde podría encontrar un lugar favorable para continuar su *sadhana*. Le ofrecieron muchos lugares, pero solamente se decidió cuando se le dio una instrucción clara. El 8 de septiembre se levantó en la medianoche y estaba envuelto en una luz extraña. Oyó claramente la instrucción: "Ve a mi sitio de cremación, el *smashan bhoomi*".

Esa misma mañana una *swami* entró al *kutir* de Paramahamsaji. La primera instrucción que le dio a la *swami* fue la de encontrar el lugar. Le dio un esbozo de lo que había visto en la visión, describió la localidad y la topografía. Tres horas después de haber llegado, la *swami* se fue a buscar el lugar que Paramahamsaji le

había descrito. Fue primero a Deoghar, la ciudad de los dioses, que desde épocas remotas se conoce como el lugar de cremación del Señor Shiva. A la mañana siguiente la *swami* fue primero a Baidyanath Dham, un templo antiguo del Señor Shiva, en el cual se encuentra uno de los doce *jyotir lingams*. Cuando la swami estaba saliendo del templo, un *pundit* que estaba ahí le preguntó: "¿Por qué vino?" La *swami* respondió: "He venido a buscar un pedazo de tierra para la *sadhana* de mi gurú". El *pundit* le dijo: "Yo conozco un sitio apropiado, venga y véalo usted misma".

Después de llegar al lugar, la *swami* se llevó una gran sorpresa. Era exactamente el lugar que Paramahamsaji le había descrito a dos mil kilómetros de distancia sin nunca haber estado en ese distrito. La *swami* se fue entonces a conocer al propietario de la tierra, quien le dijo: "¿Por qué vino? ¿Cómo supo de este pedazo de tierra? Solamente esta mañana decidí venderla". Entonces la tierra que el propietario había decidido vender esa mañana había sido vista dos días antes en la visión de Paramahamsaji. El propietario dijo: "No quiero regatear con usted, tómela por favor por un precio mínimo". Entonces compramos la tierra y el 12 de septiembre, en el aniversario de su iniciación como *sannyasa*, Paramahamsaji llegó al lugar.

Desde el comienzo no tuvimos ningún problema con esa tierra. Cualquier cosa que se siembre crece sin problema. Paramahamsaji dice que en todos y cada uno de los árboles vive una deidad, *devata* o espíritu particular, y ellos también lo están ayudando a hacer su *sadhana*. Hay un pozo en la propiedad en el cual el agua es pura, cristalina, y solamente a quince pies de profundidad. Estas cosas suceden y es realmente increíble cómo y por qué suceden. Cuando el momento correcto llega, el lugar adecuado llama a la persona y esta se sintoniza con la vibración del lugar.

Lo mismo sucedió con Ganga Darshan. Paramahamsaji tuvo muchas visiones con la localización del *jyotimandir*. Había una plataforma antigua allí, y cuando meditaba en la plataforma, tenía diferentes visiones. Mientras meditaba en esta plataforma supo de la partida de Swami Sivananda. Tuvo una visión de este edificio de siete pisos y de cómo se iba a desarrollar el *ashram*, también mientras meditaba hace muchos años, y finalmente las cosas sucedieron de tal forma que se construyó aquí el Ganga

Darshan. Estoy muy seguro de que muchos otros han tenido experiencias similares en sus propias vidas, con sus casas y propiedades. En algunos lugares hay que luchar muy duro, y en otros las cosas simplemente suceden como si uno estuviera siendo guiado por la divina providencia.

Éste es el concepto de *desha*, encontrar un lugar adecuado, apropiado para el elevamiento espiritual y para la *sadhana*. Por supuesto, uno tendrá que buscar para encontrar el sitio apropiado. Inicialmente, solo hasta que se encuentre dicho lugar y uno esté establecido en su propia disciplina espiritual, es siempre recomendable vivir en un entorno de *ashram*, de tal forma que pueda perfeccionar su práctica. Si es por un mes, un año o una vida, no hay diferencia. Solamente hasta que uno haya llegado a determinado nivel en su evolución se le mostrará o se le dará a conocer el sitio correcto, y no antes.

Kaala: el tiempo

Después viene *kaala,* el tiempo. La tradición dice que uno debe mirar al mismo tiempo desde ángulos distintos. Separe tiempo para sí mismo. Durante ese tiempo no debe ser interrumpido por otros. En un lapso de veinticuatro horas debe tener una o dos horas dedicadas únicamente a su *sadhana* y crecimiento personal. Hasta que no encuentre este tiempo, no va a ser capaz de concentrarse completamente.

Una pregunta muy común de la gente es: "¿Qué hago si no tengo tiempo para practicar?". La respuesta que generalmente doy es: "No se preocupe, si no se tiene tiempo para practicar, ¿para qué molestarse en preguntar?". Uno genera el tiempo para descansar, para las comidas y para hablar. Y, entonces, ¿por qué, de repente, se vuelve difícil encontrar el tiempo para la *sadhana*? El tiempo se debe ajustar de acuerdo con las situaciones y circunstancias.

A menudo, cuando estoy viajando, la gente me pregunta: "¿Qué debo hacer? De verdad no tengo tiempo". Les digo: "Pongan el despertador a las doce de la noche. Tan pronto suene la alarma, siéntense en la cama, hagan su *sadhana* por quince minutos, después recuéstense y duérmanse otra vez. Mucha gente ha hecho esto y sigo recibiendo cartas en que dicen que es el mejor momento del día.

Una persona me dijo: "Quiero practicar pero mi esposa no me deja". Entonces le dije: "Póngale tapones en los oídos". De alguna manera convenció a su esposa de hacerlo. Algún tiempo después recibí una carta en la que describía las experiencias de su *sadhana*. Al final escribió una frase que decía: "Mi esposa sigue utilizando los tapones". Entonces, deben sacar el tiempo, y debe ser su tiempo. Si quieren progresar tienen que generar el tiempo para sí mismos y para la práctica de yoga.

Bandha: bloqueo psíquico

El principio que sigue es *bandha*, o bloqueo. Muy pocas escrituras han mencionado la práctica de *bandha* como distinta del cuerpo principal de asana, *pranayama* y *pratyahara*. Aun en *ashtanga yoga*, el yoga de las ocho partes, se mencionan asanas y *pranayamas*, pero no se mencionan los *bandhas*. Los *bandhas* tienen una función definida y diferente. Los *bandhas* bloquean el flujo de la energía y la concentran en un punto, en un centro psíquico. La literatura que trata del *kundalini yoga*, o del despertar pránico del cuerpo, incorpora este aspecto del *bandha* como una práctica distinta y diferente de asana y de *pranayama*.

Se dice que con el uso de los *bandhas*, además de despertar y de canalizar la energía pránica, se puede bloquear el flujo de los *chitta vrittis*. Aquí se utilizan las prácticas que alteran el flujo del prana, para ejercer influencia y alterar las experiencias de la mente. Tiene mucho sentido porque la mente es un compuesto de conciencia y energía. En las prácticas de *dharana* y *pranayama* estamos tratando de expandir los horizontes de nuestra conciencia, de llevar nuestra atención a las distintas actividades que suceden en nuestra conciencia. Esta energía no se experimenta de la misma manera en que se experimentan los pensamientos. Aunque los pensamientos también son energía, el cuerpo y la estructura de ellos dependen de la conciencia. Deseo, amor y compasión, odio e ira son formas de energía, pero la conciencia los controla.

El otro aspecto de la mente, el aspecto energético, es controlado por el prana. Entonces cuando los pranas están balanceados y canalizados, la mente se calma y se equilibra. Por este motivo, la práctica de los *bandhas* se ha prescrito en forma separada. Los *bandhas* son tan importantes como la práctica de

asana y *pranayama* porque mientras que el *pranayama* despierta el prana, los *bandhas* lo concentran. Los *bandhas* bloquean la disipación del prana y canalizan la fuerzas pránicas para el despertar de la *kundalini*.

Dehasamya: quietud del cuerpo

Después viene *dehasamya*, que se conoce como quietud del cuerpo. La quietud que se describe en *dehasamya* es distinta de la quietud que se experimenta durante la práctica del asana. En los Yoga Sutras, Patanjali describió los asanas como posturas en las cuales se estaba firme y cómodo en el momento de la práctica. Si uno está practicando *sirshasana* o *vipareetasana* (parado en la cabeza o sobre los hombros), todo el cuerpo debe estar cómodo, firme e inmóvil en la postura final. Entonces, Pantanjali incorporó el concepto de quietud del cuerpo en la práctica de asana. Pero además de esto, aun cuando no estemos practicando asanas, debe haber comodidad y firmeza en el cuerpo. Éste es el concepto de *dehasamya*.

Dehasamya desarrolla la atención en la postura física en diferentes condiciones. Hay mucha gente que se sienta por mucho tiempo en sillones y tienen problemas en la parte baja de la espalda y problemas en los hombros. En *dehasamya*, sin importar lo que se esté haciendo, trabajando en el jardín, en una fábrica o en la oficina, la atención del cuerpo esta ahí. Significa equilibrar la estructura del cuerpo de pies a cabeza, tomando conciencia de las necesidades de la postura y corrigiendo los defectos que surgen debido a una postura incorrecta. Entonces, el desarrollo de la sensación de quietud, equilibrio, comodidad y firmeza en las actividades físicas normales es también un aspecto de la disciplina del yoga.

Drishtisamya: quietud en la visión

El último principio es *drishtisamya*, quietud de la visión. *Drishti* significa visión o vista, y *samya* significa quietud. Se tienen que entender todas las áreas de la visión. La visión es una actividad de los ojos. También es una actividad del poder receptivo de la mente y una forma de conciencia. Ser cada vez más atento es lo mismo que desarrollar una visión más amplia en términos abstractos. Visión también puede significar disipación y distracción de los

sentidos y de la mente. Entonces, *drishtisamya* significa fijar los sentidos y la mente en un punto de concentración. Cuando estamos trabajando, leyendo o disfrutando cualquier cosa en la vida, la mente debe estar firme y focalizada.

En el siglo xv, un maestro fue a una feria donde había un concurso de tiro al blanco. Se le daban tres flechas a cada participante. Una flecha debía dar en el blanco que estaba bastante lejos. Todos estaban haciendo mucho esfuerzo y el maestro estaba ahí mirándolos mientras trataban de dar en el blanco. Algunos estaban nerviosos, otros confiados y todos estaban tratando de dar en el blanco, unos con gran nerviosismo y otros con exceso de confianza.

Cuando llegó el turno del maestro, tomó una flecha, se paró con aire de confianza, enderezó su sombrero, se ajustó los pantalones y arregló la camisa. Tomó el arco, lo probó dos o tres veces y disparó la flecha con toda la fuerza. La flecha se desvió bastante del blanco. Todos los discípulos detrás de él comenzaron a murmurar: "Nuestro maestro no puede ni siquiera lanzar una flecha". Un discípulo le preguntó: ¿"Por qué la lanzó así? Usted podría haberlo hecho mejor. Hemos visto que su puntería es perfecta". El maestro dijo: "Sí, pero me puse en la situación de aquel que es demasiado confiado. Ahora miren lo que pasa".

Tomó el arco y la segunda flecha. Apuntó con mucho cuidado y soltó la flecha gradualmente, revisando la dirección del viento mientras soltaba la flecha. Esta vez la flecha llegó a mitad de camino, sin llegar al blanco. Otra vez comenzaron a murmuar a sus espaldas. Se volteó y les dijo: "¿Vieron? Me puse en la situación de una persona nerviosa, insegura de sí misma y que se preocupa por cada detalle antes de hacer una acción. Pero por ser insegura nunca puede dar en el blanco. La flecha siempre se queda a mitad de camino".

Después tomó la tercera flecha, la soltó e instantáneamente dio en el blanco. Tomó el premio, que era una enorme muñeca de paja, y comenzó a alejarse. Alguien que estaba esperando su explicación le dijo: "No se vaya todavía, díganos quién disparó la última flecha". Los miró, sonrió por un momento y les dijo: "Ése fui yo". Esto es lo que se conoce como *drishtisamya*: perfección en la acción, perfección en la actitud mental, perfección en la visión.

Los seis yogas

Estos son algunos puntos de la disciplina del yoga, tal como se describen en los *upanishads*. La literatura también ha mencionado seis yogas. Estos son: *karma yoga*, *jñana yoga*, *hatha yoga*, *raja yoga*, *mantra yoga* y *laya yoga*. *Karma yoga* es el yoga de la acción. *Jñana yoga* es el yoga del conocimiento y de la sabiduría. *Hatha yoga* es el yoga del logro de la pureza, mental y física, *shuddhi*. *Raja yoga* es el yoga del despertar de la atención y de las facultades psíquicas. *Mantra yoga* es el yoga que libera la mente utilizando las vibraciones del sonido. *Laya yoga* es el yoga de la disolución consciente de la individualidad.

¿Por qué se han prescrito estos seis yogas en la tradición de los *upanishads*? Primero que todo, hay que recordar que esta tradición se ha desarrollado a partir de la evolución de la atención en lo divino sin dualidad. Dicen que para ser parte del océano, el río tiene que perder su identidad. Para ser parte del océano la gota de agua debe perder su identidad. Para realizar la conciencia divina, la conciencia individual tiene que perder su identidad. Este es el concepto de *advaita*, "experiencia no dual".

Este concepto de *advaita* ha sido explicado por prácticamente todos y cada uno de los maestros realizados que han caminado sobre este planeta. Cristo dijo: "Mi padre y yo somos uno". Krishna dijo: "Yo soy lo que soy". Éste ha sido el sentimiento y la impresión de todos los seres realizados. La gota se convierte en el océano. En este proceso de identificación con la naturaleza superior experimentamos muchas facetas de nosotros mismos que no están solamente limitadas a las experiencias del cuerpo y los sentidos, sino también relacionadas con nuestros karmas y *samskaras*, con la parte no manifiesta de nuestro ser, con los elementos que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente. Debe abarcar todas las áreas de experiencia, desde lo burdo hasta lo sutil.

Entonces, para tener realizaciones y comprensiones distintas, y entender el panorama total, se han prescrito estos yogas. *Karma yoga* es el yoga de tomar conciencia de nuestras acciones en el mundo y también tomar conciencia de los karmas y de su impacto en nuestra personalidad. *Jñana yoga* es un medio para desarrollar la toma de conciencia e interacción en el mundo de los objetos,

al igual que para tener conocimiento de las experiencias posibles en las dimensiones desconocidas. *Hatha yoga* es un medio para purificar los *tattwas*, los elementos del cuerpo y la mente. *Raja yoga* se practica para entrar en la realidad psíquica. El *mantra yoga* corta el apego a la ignorancia y, finalmente, el *laya yoga* permite disolver nuestra conciencia en la realidad superior.

Alguna vez alguien le pregunto a Paramahamsa Satyananda: "¿Es posible obtener la realización en una vida?" Su respuesta fue: "¡No, no es posible lograr la realización en una vida!". Le siguió preguntando: "¿Está diciendo que todos nuestros esfuerzos para practicar yoga, las técnicas de otras tradiciones espirituales y seguir los preceptos de la religión son todos en vano?". Él respondió: "No, no son en vano, pero uno tiene que entender una cosa: una realidad trascendente no puede ser comprendida por una mente y una personalidad que no sean trascendentes".

Para poder comprender la realidad, uno primero tiene que transformar el ser no trascendente en un ser trascendente. El objetivo de las prácticas espirituales es convertir a la persona en un ser trascendente. Su objetivo no es procurar la realización. Una vez el ser se vuelve trascendente, la mente, el cerebro, el cuerpo y los sentidos, todos se vuelven trascendentales, y entonces la conciencia trascendental se fusiona con el ser. Las prácticas ofrecen un medio para volverse trascendental.

En los próximos capítulos hablaremos en forma independiente de los diferentes yogas: *karma yoga*, *jñana yoga*, *hatha yoga*, *raja yoga*, *mantra yoga* y *laya yoga*.

6

Karma yoga

Karma yoga es el primer yoga que se describe en los *upanishads* como necesario para entender el estado de perfección. *Karma yoga* es uno de los principales aspectos, o *angas*, de la disciplina del yoga, tal como se describe en la tradición védica. Karma se traduce literalmente como acción, que es algo que todos en el mundo hacen, bien sea consciente o inconscientemente. Cuando se le añade la palabra yoga a la palabra karma, significa que *karma yoga* es cualquier acción realizada con atención meditativa. De hecho, *karma yoga* es el yoga de la meditación dinámica.

El concepto de karma

Karma puede significar muchas cosas. Todos los aspectos de la creación son gobernados por la ley del karma. Karma es el patrón básico de la propia individualidad y del conocimiento que uno experimenta en la vida. También es una acción hecha por el intelecto, los pensamientos y los sentidos para gozar los frutos del mundo material. Como analogía, se puede comparar el alma a un bebé jugando en el kínder del mundo. Los juguetes con los que juega son karmas, pensamientos, deseos, ambiciones, circunstancias, roles, y otros. Este bebé juega con todo en el kínder del mundo y el karma se convierte en parte integral de su naturaleza, porque karma también es una acción realizada en el mundo no manifiesto.

En términos filosóficos, karma significa la semilla primordial del deseo. El concepto de karma que ha evolucionado es que la semilla primordial del deseo guía el destino, el pensamiento, la acción y el comportamiento de cada individuo. Ser capaz de

comprender esta semilla primordial del deseo en el concepto abstracto del karma es muy difícil, porque se tiene que comprender con relación a la naturaleza no manifestada, el principio del ego y el *antahkarana*. Antes de tratar de entender el concepto de karma en esta dimensión, se debe primero comprender en el nivel físico. Se deben primero identificar las diferentes áreas en que experimentamos el karma.

Un área del karma es la acción que se ejecuta con los sentidos. El concepto de sentidos incluye los órganos de percepción, los *jnanendriyas*, y los órganos de acción, los *karmendriyas*. Los pies, las manos y la cabeza se mueven. Este movimiento de las partes del cuerpo es una acción realizada por los *karmendriyas*. La información recibida por los sentidos es acción realizada por los *jnanendriyas*: los ojos, ven, los oídos oyen, la lengua saborea, dándonos un entendimiento del entorno exterior. Estos karmas son de tipo físico, por naturaleza.

Los sentidos también tienen naturaleza mental y se han descrito como las diferentes actividades de la mente que nos hacen tomar conciencia del cuerpo y de su relación con el mundo de los objetos y de los sentidos. Estos aspectos de la acción representan karma ejecutado a través de los sentidos, los cuales son físicos y mentales; a través de la mente, que es un proceso analítico; a través del intelecto, que es un proceso comparativo; a través de los *samskaras*, que son impresiones que se traen de experiencias pasadas en la conciencia profunda, y a través de los karmas, que son semillas originales de deseo inherentes que ejercen influencia sobre nuestros patrones de pensamiento y comportamiento.

Proceso de transformación

Funcionamos en todos estos niveles simultáneamente, sin ninguna conciencia, conocimiento o entendimiento de ellos. Cuando hay conciencia de las acciones que se están ejecutando, en forma interna y externa, entonces esta conciencia se convierte en un proceso meditativo. El *karma yoga* se puede clasificar como el verdadero aspecto psicológico del yoga, porque en este proceso de meditación dinámica tenemos que tomar conciencia de las áreas sutiles de nuestra personalidad. Este aspecto dinámico de la meditación incluye el despertar de facultades latentes de la mente, al igual que nuevas dimensiones de la conciencia.

Por ejemplo, una oruga vive bajo tierra y no puede volar, pero cuando se convierte en mariposa deja el suelo y comienza a volar. Los seres humanos son como gusanos viviendo en la tierra todo el tiempo. El cuerpo de una oruga representa los apegos. Cuando llega la hora de someterse a una transformación hace un capullo alrededor, después pasa por un período de trauma y transformación, y emerge como una hermosísima mariposa. Éste es el principio del *karma yoga*.

Esta oruga representa la identidad individual que se conoce como *jiva*, que está sujeta a las limitaciones y los apegos del karma. Para liberarse del karma, para agotar el karma, para convertirse en una mariposa, uno tiene que recogerse en sí mismo, en la propia personalidad. Esta separación se puede comparar al estado en el cual la oruga construye el capullo. Dentro del capullo se transforma a sí misma, su cuerpo, sus habilidades; luego, cuando deja el capullo, en vez de arrastrarse sale volando.

El estado en que nos encontramos ahora es el del apego, simbolizado por el gusano. Con la práctica del *karma yoga* realizamos un proceso de transformación. Con persistencia y entendimiento de nuestro estado presente, podemos finalmente romper el cuerpo viejo y tomar uno nuevo que se convierte en el medio para lograr la luz y la libertad. Éste es el objetivo del *karma yoga*: armonizar las acciones del ser y lograr la unión con el ser supremo. Cuando el *karma yoga* se observa como meditación, entonces se convierte en un proceso de toma de conciencia, acción concentrada y focalización mental. El *karma yoga* controla la disipación de la energía y de la conciencia, y esto genera eventualmente un estado de pureza y trascendencia.

Niveles de *karma yoga*

Karma yoga significa realizar la acción con atención meditativa, minuto a minuto. No solamente se tienen que realizar conscientemente las acciones, sino que también se debe observar la actitud hacia las acciones. Todos ejecutan los karmas físicos y estos son motivados por un deseo de autosatisfacción o de

provecho, mientras que el lema del *karma yoga* es "dar, dar, dar" y no "tomar, tomar, tomar". La actitud y la toma de conciencia relacionadas con una acción externa cambian su perspectiva, y la visión se amplía. Mientras se realiza una acción en el nivel físico, debe haber total conciencia meditativa.

Cuanto estamos involucrados en actividades para sostener o alimentar a nuestra personalidad, la mente y las emociones, aun estas actividades tienen que ser observadas. Tenemos que percibir si las acciones son egocéntricas o desprovistas de ego. Noventa y nueve por ciento del tiempo, nuestras acciones son egocéntricas. Este tipo de acción se conoce como *sakama karma*. Acciones realizadas con propósito o deseo que han sido guiadas por el principio del ego, son acciones egocéntricas. Para experimentar la acción sin ego, inicialmente tenemos que utilizar nuestras habilidades intelectuales para analizar las situaciones y experiencias que estamos teniendo y, eventualmente, para tratar de estabilizarnos en un punto que no está guiado por el ego.

Por ejemplo, supongan que escriben una página de sus pensamientos y la dejan sobre la mesa. Uno puede ser un alma muy evolucionada y estar consciente del *karma yoga*, meditación, *viveka*, *vairagya* y muchas otras cosas, pero si alguien entra en el cuarto, toma la hoja y dice: "¿Quién es el idiota que escribió esto?", ¿cómo se sentirá uno en ese momento? Tendrá una sensación inicial de shock y de rabia porque su orgullo ha sido herido. Si eso puede sucederle a una persona que ha desarrollado la conciencia, imaginen el efecto en una persona que no está practicando *karma yoga*. Esta persona respondería inmediatamente: "¿Qué quiere decir con quién es ese idiota? Ese idiota soy yo". En ese momento, un encuentro de egos, un encuentro de orgullos habrá surgido de un pequeño incidente, el comentario de alguien sobre sus escritos. En *karma yoga*, lo importante no es la reacción superficial; se debe observar la reacción sutil. Al observar las reacciones sutiles puede ser posible convertir las acciones egocéntricas en acciones sin ego, la expresión sin ego de nuestro ser.

Interacción: el nivel del habla

La literatura tradicional dice que el *karma yoga* se ejecuta a través del habla, a través de la mente y del intelecto. Cuando interactuamos con otras personas, somos conscientes de nuestras

personalidades y de dónde estamos parados con relación al tipo de imagen que quisiéramos proyectar. Para lograr esta imagen ideal, a lo mejor tenemos que hacer unos cambios en nuestra forma de pensar, en nuestras reacciones y en nuestro comportamiento. Por ejemplo, si queremos proyectar la imagen de una persona amable, entonces, a pesar de lo que todos digan, que soy malvado, ladrón y falso, me toca tragarme la rabia y tratar de ser amable. Pero en ese momento toda mi conciencia estará en cómo proyectarme como amable, y no en observar mis reacciones internas. ¿Cómo me están afectando las palabras y los sentimientos de otros, cómo soy capaz de transmitir mis sentimientos y palabras a otros sin afectarlos de una manera negativa? Entonces, la interacción de personalidades es, de hecho, el campo de prueba del *karma yoga*.

Aun en la vida familiar esta interacción se vuelve muy difícil. Tomen, por ejemplo, la interacción entre marido y mujer. Al principio creen que se juntaron por amor, pero después de un enfrentamiento comienzan el distanciamiento y la aversión. La distancia aumenta más y más hasta que después de un par de años el amor que se sintió en el primer día del matrimonio se ha convertido en repulsión intensa e incompatibilidad, y acaban en el divorcio. Éste también es un ejemplo de un comportamiento egocéntrico. Si de alguna manera podemos encontrar un equilibrio en nuestro comportamiento y expresión, y transmitir esto al cónyuge y a la familia, entonces estas separaciones se pueden evitar.

Alguien le preguntó a Paramahamsa Satyananda: "¿Cuál es la razón para tantos divorcios hoy en día?". Él dijo: "Es porque las familias no comparten el mismo objetivo en la vida". Si las familias no tienen el mismo objetivo, entonces una separación es probable. Esto sucede porque uno no es capaz de salir de su cubículo, y el otro no es capaz de salir del suyo. Ambos toman una posición rígida. Él tiene su objetivo, y ella, el de ella. A través del proceso de *karma yoga*, uno puede comprender la manera de equilibrar la expresión y las necesidades.

Estimulación: el nivel de la mente

El karma es algo que se ejecuta a través de la mente. El karma en el nivel mental está relacionado con motivación y estimulación.

Cuando hay una falta de estimulación, llega el aburrimiento. Otro aspecto del *karma yoga*, por lo tanto, está involucrado con la superación del aburrimiento, que es una de las tareas más difíciles de realizar porque la naturaleza de la mente es buscar estímulos. Cuando un tipo de estímulo pierde su poder, la mente busca más estímulo. Después de algún tiempo, un trabajo se vuelve aburrido y parece rutinario. Al realizar la misma actividad un día tras otro, experimentamos el aburrimiento, debido a la acción repetitiva y a la falta de nuevos estímulos que provean información.

Si hay observación del ser, entonces, se puede observar el deseo de estimulación. Muchas veces la estimulación se convierte en el factor motivador detrás de nuestra creatividad y de nuestras calidades positivas. Cuando no hay estímulos, tenemos tendencia a perder nuestra creatividad, nuestra mente se estanca y pierde su naturaleza positiva. El yoga ha descrito esta ineficiencia de la mente como un estado de inactividad en un estado de actividad. Mientras se está realizando una acción, uno alcanza un estado de inactividad, y en estado de inacción surge el aburrimiento. Se dice en el Bhagavad Gita que si uno mantiene el equilibrio entre los estados de acción y los estados de inacción, entonces uno es un yogui.

¿Qué es este estado de inacción y de acción con relación a nuestra vida? Antes de penetrar en esta teoría, tenemos que conocer primero los principios básicos involucrados en el *karma yoga*. Con una escasez de información estimulante surge el aburrimiento, una falta de actitud mental positiva. Éste es un estado de deficiencia mental porque la mente no está ni en armonía ni en equilibrio consigo misma. Los pensamientos van en una dirección y los deseos van en otra, nuestras debilidades nos llevan en otra dirección, y el resultado es una división en la personalidad. Para deshacerse de esta deficiencia de la mente, se tiene que comprender y frenar la disipación.

Condicionamiento social: el nivel del intelecto

Karma yoga intelectual es tratar de conocer la razón de algo y pensar si este razonamiento encaja con nuestro entendimiento de la vida. El entendimiento intelectual está relacionado con creencias, ideas y conceptos que hemos adquirido de nuestra

cultura, de la sociedad en que vivimos y de nuestra base religiosa. El concepto de *karma yoga* intelectual se basa en la manera en que comparamos una nueva idea con otra que ya está dentro de nosotros, y después la aceptamos o la rechazamos. La aceptación o rechazo de una idea proviene de nuestras creencias, de lo que nos gusta y de lo que nos disgusta, ideas, pensamientos y circunstancias específicos.

El siguiente ejemplo nos puede dar una idea de la programación cultural y del condicionamiento social que llevamos dentro de nosotros. Si un ciudadano indio va a un restaurante en Italia y comienza a comer los espaguetis con sus manos y no con tenedor y cuchara, todos en el restaurante voltearían a mirarle. De la misma manera, si un extranjero va a India y comienza a comer *chapattis* con cuchillo y tenedor y no con las manos, la gente comenzaría a mirarlo. En ambos casos, el signo de interrogación inicial, el rechazo inicial, surge porque no hay comprensión de otras costumbres y condicionamientos sociales y culturales. La acción intelectual que motiva nuestros pensamientos o que influye en nuestras formas de expresión en el nivel físico, por ejemplo, expresiones faciales, es una forma de *karma yoga* intelectual.

Impresiones: nivel de *samskara*

El siguiente aspecto de *karma yoga* se encuentra en el nivel de *samskara*. *Samskara* es algo muy peculiar. Es una biblioteca dentro de una molécula de ADN, que contiene todo lo que hemos absorbido. Una molécula de ADN contiene la información total de todas las bibliotecas del mundo juntas. Los *samskaras* también son así. Los *samskaras* son las entradas de información de volúmenes y volúmenes de libros que llevamos en nuestro interior y que han sido acumulados en millones de años. Cuando estos *samskaras* salen a la superficie de la mente, son muy poderosos. Se pueden manifestar de diferentes maneras, como deseo por comida, por sueño, o en forma de una enfermedad. Se conocen como impresiones.

La tradición dice que hay muchas maneras de tomar conciencia y eliminar los *samskaras*. Una manera es revivir el *samskara* y experimentar el aspecto de placer o dolor contenido en él. Otra manera de eliminarlos es a través de la práctica del

karma yoga. Mientras estamos haciendo *karma yoga* con atención focalizada, el proceso de purificación interna que estamos tratando de lograr trae a la superficie de la conciencia, en forma de pensamientos, gustos y disgustos, ideas y conceptos, los *samskaras* profundamente enraizados. Cuando vemos las cosas desde una nueva perspectiva y nos volvemos más perceptivos y creativos, esto es también una forma de *samskara*.

Es muy difícil explicar cómo se manifiestan los *samskaras* cuando están maduros, y cómo pueden influir y afectar nuestro comportamiento y nuestras acciones. La práctica del *karma yoga* nos ayuda a tomar conciencia de *samskaras* que están madurando y a abolir su influencia negativa y molesta sobre la mente, proporcionando un estado de pureza, armonía y equilibrio en sí mismo. La misma técnica se utiliza para la purificación de los karmas, porque los karmas son la semilla del deseo.

Realización en la experiencia

El *karma yoga* es una forma muy efectiva y válida para experimentar el ser total. Cuando el *karma yoga* se complementa con otros yogas, la conciencia de la acción evoluciona de la mano con las prácticas de otros yogas, la purificación es espontánea. Alguien vino al *ashram* en sus inicios y vio que todos trabajaban muy duro. Le dijo a Paramahamsaji: "¿Usted no les enseña a sus discípulos ninguna *sadhana*, ni escrituras. ¿Qué van a ganar a través de todo este *karma yoga*?". Paramahamsaji le contestó: "El estado de pureza y armonía que pueden adquirir mis discípulos a través del *karma yoga* ningún otro lo puede obtener aun después de veinte vidas de *sadhana* y de aprendizaje". Este desafío sigue pendiente. Paramahamsaji fue muy directo: "La purificación se tiene que lograr en todos los niveles. Podemos ser incapaces de entender cómo la purificación comienza desde adentro, pero es muy sencillo. Si tenemos una mala experiencia en nuestra *sadhana*, no nos entusiasmamos más con ella. Si tenemos una mala experiencia con alguien, tratamos de esquivar a dicha persona. Al mismo tiempo, estamos tratando de ser puros y de aceptar, lo cual es una contradicción. De un lado estamos diciendo: 'Todos son iguales', y del otro: 'Yo sé más que usted, entonces cómo me va usted a decir lo que debo hacer'. Esto es una filosofía muy contradictoria. Es una realización o un concepto intelectual, pero no es una realización en la experiencia".

Según Paramahamsaji, el *karma yoga* es un proceso de realización en la experiencia, un escalón para desarrollar y obtener conciencia espiritual.

Actitud hacia la acción

En el *karma yoga* no se consideran importantes las acciones per se, sino el marco mental dentro del cual se realizan. Las acciones suceden sin que lo sepamos, de todas formas, y, quiéralo o no, continuarán guiando nuestra vida. La acción es un proceso continuo que sigue sucediendo y sobre el cual no hay control voluntario o racional. Es la actitud hacia la acción y el trabajo lo que es más importante. Es la conciencia del trabajo y la acción lo que es importante, y no el trabajo en sí mismo. Éste es un cambio de actitud que finalmente crea un cambio en el interior. Es similar a la analogía del cuchillo que en manos de un asesino puede ser utilizado para quitarle la vida a alguien, y en manos de un médico, para salvarlo. El instrumento es el mismo, cuchillo es cuchillo, pero es la actitud del que tiene el cuchillo lo que es importante. El mismo cuchillo puede quitarle la vida o salvarla, dependiendo del marco mental de la persona que lo tenga. El marco mental correcto debe ser positivo, luminoso, optimista hacia la vida y hacia las acciones involucradas en ella. Esta acción positiva que estamos tratando de desarrollar debe venir acompañada de un empeño, una motivación hacia la realización. Esta actitud nos debe conducir a la experiencia meditativa.

El *karma yoga* no es definitivamente trabajo filantrópico o caritativo. Mucha gente compara el *karma yoga* con el trabajo de caridad. Dar comida y refugio a aquellos que lo necesiten es una forma de *karma yoga*, pero es *sakama karma yoga*, acción hecha con el deseo de ganar mérito, estatus o nombre y fama. Este tipo de obras de caridad no van a llevar al practicante a un estado meditativo. Es una acción externa ejecutada con un entendimiento y una perspectiva social en mente. El trabajo social no puede y no debe ser considerado *nishkama karma yoga*, acción realizada sin ningún deseo o motivo personal.

Todo el objetivo del *karma yoga* es llevarnos a un estado meditativo de conciencia, debemos convertirnos en observadores de lo que está sucediendo y de cómo estas acciones e interacciones

influyen, atan y limitan las expresiones de nuestra personalidad. Este cambio tiene que ser comprendido con relación a los otros yogas. Combinar la práctica del yoga con otros yogas como *jñana yoga*, *bhakti yoga* o *hatha yoga* es necesario porque el *karma yoga* se convierte en un instrumento poderoso solamente cuando es combinado con otros yogas.

Acción e inacción

Como una ayuda para obtener más experiencia, se debe desarrollar un estado en el que el ego no interviene. Un cambio en la actitud y en la visión de la vida puede ayudar a minimizar el ego; entonces, se dice que uno debe realizar la acción con toda la intensidad, involucrando el ego tan poco como la condición y las circunstancias lo permitan. Sin ego significa dejar de lado la idea de "yo estoy haciendo", "yo estoy logrando". Esta es también la teoría del Bhagavad Gita, porque en el Gita se explican dos tipos de yoga. Uno es el yoga de la acción y el otro el yoga de la inacción. Estas dos palabras parecen contradecirse. ¿Cómo puede haber acción e inacción al mismo tiempo?

Acción e inacción están relacionadas con nuestra actitud. Por ejemplo, en algunas escuelas de yoga cuando la gente está inicialmente expuesta a las ideas de éste, se estipula que el karma no se debe realizar porque el karma nos amarra, mientras que en otras escuelas se dice que a través del karma podemos lograr el *mukti*, la liberación. Una persona que no tiene ningún concepto de karma queda muy confundida con esto. ¿Qué debemos hacer? Por un lado, nos dicen que no debemos realizar acciones, para liberarnos, o para acercarnos al estado de realización. Por el otro lado, sí hay que ejecutar día a día acciones, y otra vez surge el pensamiento de "¿puedo lograr la realización ejecutando acciones?". Esta confusión surge debido a la falta de educación espiritual.

No hay ningún momento en la vida en el cual podamos decir que estamos inactivos. Podemos estar inactivos en forma exterior, pero internamente en verdad estamos activos. ¿Es posible estar inactivo en la mente? ¿Estar sin pensamiento, sin emoción, sin deseo? No es posible, aun en el estado de realización. Hasta Dios, que se supone una combinación de omnisciencia, omnipresencia y omnipotencia, no carece de acción, emoción y

deseo. ¿Cómo puede entonces el dejar de hacer cualquier acción física ayudarnos a practicar el yoga de la inacción?

Acción desinteresada

La creencia y la experiencia de aquellos que han logrado la conciencia superior les permite afirmar que al quitar la identidad del yo a través del *karma yoga* es posible ser inactivo. "Yo" como el cuerpo, la mente, como un individuo, no soy el realizador, no soy el que goza el karma o los resultados de las acciones. Yo soy simplemente un actor. Un actor sube al escenario y desempeña su papel de principio a fin, pero mientras que está haciendo el papel, a pesar de su identificación con éste, sigue siendo un individuo diferente. Aunque esté trabajando en una obra de Shakespeare, el concepto, la actitud y la conciencia que un actor tiene en el escenario es la de que sigue siendo John Smith; esta conciencia siempre esta ahí. Cuando tenemos conciencia de que estamos completamente activos en el mundo, pero al mismo tiempo no somos el agente activo, que nuestra naturaleza no es ser activos externamente sino estar conscientes y observar, entonces este concepto o noción del "yo" pierde su tenaza sobre la personalidad y las acciones se vuelven desinteresadas. Ya no contienen el concepto de "yo estoy realizando esta acción", se tornan diferentes.

¿Cómo se convierten en algo distinto? Acciones ejecutadas con el concepto de deber u obligación nos alejan de la expresión no armónica. Actualmente no hay armonía en nuestro pensamiento o en nuestra vida. ¿Cómo puede haber armonía en nuestras acciones? Estamos sujetos a influencias positivas y negativas. Aun después de haber estado involucrada en disciplinas yóguicas durante años, la gente sigue siendo incapaz de comprender estos conceptos. Esta motivación de egoísmo, del "yo", tiende a imponerse sobre lo demás.

La analogía del coche y del conductor

La acción desinteresada es algo que se puede lograr gradualmente. No es algo que pueda ser comprendido u obtenido en un instante. Tiene que ser vinculada con la conciencia. Éste es el concepto del Bhagavad Gita. ¿Quién realiza la acción? ¿Es el cuerpo? ¿Es la mente? ¿O es el ser? El Gita dice que no son el cuerpo ni la

mente los que hacen la acción, sino el ser que está en el interior sentado y ejecutando la acción.

Miremos la analogía de un coche y de un conductor. ¿Quién está conduciendo el coche? El coche es solamente una estructura metálica con tracción y con un motor. La mente es como el arranque, que una vez encendido pone en marcha el motor. Es la chispa inicial que viene de las bujías la que enciende el motor e impulsa toda la máquina, pero es el ser, el conductor sentado en el interior, el que controla el arranque, los frenos, el embrague, las luces. El conductor es diferente del coche, de los cambios, de la estructura metálica y del movimiento que está sucediendo en toda la estructura. De hecho, el conductor no está consciente de lo que está sucediendo en el interior del motor. Él solamente está observando el tablero, la consola de control que tiene enfrente. El conductor no está ahí para observar cómo están sucediendo los cambios, o si los cilindros son disparados con coordinación. Él solo tiene que revisar el tablero y verificar que el coche esté funcionando correctamente. De la misma manera, el ser guía nuestras acciones. El argumento del Gita es que tenemos que experimentar este ser en el interior y no identificarnos con el movimiento del vehículo. El movimiento del coche es irrelevante, es el conductor sentado en el interior lo que es importante.

Entonces, ¿quién está realizando la acción? Es el conductor el que está ejecutando la acción. ¿Quién es este conductor? El conductor es el ser. ¿Cómo puede una mente individual tomar conciencia de este conductor, o del ser? Siguiendo el proceso que se describe en los diferentes atributos del *karma yoga*.

Atributos del *karma yoga*

Eficiencia

El primer atributo del *karma yoga* es la eficiencia. Las acciones ejecutadas por el cuerpo y la mente suceden espontáneamente, y deben ser realizadas con total eficiencia. Esta eficiencia requiere concentración total y atención de la mente. Si no hay concentración ni conciencia, entonces puede estar seguro de que tampoco habrá eficiencia. Uno puede preguntarse cómo ser eficiente. No es necesario tener aptitudes extraordinarias para

ser eficiente, pero es necesario ser agudo, tener conciencia y concentración. Estar enfocado y no distraído. Se debe ser capaz de observar toda la situación para ser eficiente.

Ecuanimidad

El segundo atributo del *karma yoga* es ecuanimidad, que significa que hay un equilibrio de la mente tanto en el éxito como en el fracaso. Si nuestra mente se perturba con el éxito y con el fracaso, entonces nos movemos como un péndulo de un lado al otro, de una actitud optimista y positiva durante el éxito hacia una actitud negativa y pesimista durante el fracaso. Este movimiento pendular de la mente desde el éxito hasta el fracaso y desde el fracaso hasta el éxito es muy molesto y nos distrae mucho. Según el yoga, este cambio de actitud sobre el cual no tenemos control puede ser algo muy peligroso.

Este movimiento pendular de la mente puede producir una explosión repentina de energía y acción, pero al mismo tiempo también estará ahí la posibilidad de retirarse a una concha. ¿Por qué debiera uno retraerse a esta concha autocreada y decir: "Estoy tratando de ejecutar *karma yoga* pero es muy difícil?". Para mantener el equilibrio mental, también tiene que practicar otros yogas, abandonar el apego, el deseo por el resultado y por el logro. Abandonar todas las expectativas de autosatisfacción que nutren el ego, o que ocasionen una pérdida de autoimagen. La ecuanimidad, equilibrio mental, es uno de los aspectos importantes del *karma yoga*.

Ausencia de expectativas

El tercer atributo del *karma yoga* es no renunciar a las acciones bajo ninguna circunstancia. En el Bhagavad Gita se nos entrega una idea muy hermosa: "Para los seres 'encarnados' no es posible renunciar a las acciones pero es posible renunciar a los resultados de las acciones". El solo uso de la palabra "encarnado" nos transmite un sentido muy profundo de todo el concepto del *karma yoga*. "Encarnado" incluye todo: cuerpo, mente, intelecto, ego. Entonces, nunca piense en renunciar a la acción, solamente piense en renunciar a los resultados de las acciones que esté realizando.

Actitud no centrada en el ego

El cuarto atributo del *karma yoga* es la actitud del no-ego. "El que está libre del sentimiento del ego y que no es afectado por el sentimiento de bien o mal, recorre el camino de lo correcto y de la acción correcta". Éste es otro hermoso aforismo del Bhagavad Gita. La actitud del no-ego significa no estar atado por el ego, o estar libre del amarre del ego, lo que nos lleva por el camino correcto, que es el camino sin error. La definición yóguica de error es "sin armonía". Un estado no armónico que nos aleja de la realización de nuestra propia naturaleza y dirección, que distrae la conciencia y la atención lejos de lo que es correcto, se conoce como error en yoga. El Gita dice que al tener una actitud del no-ego uno puede seguir el sendero correcto y evitar el erróneo, el de la falta de armonía. La actitud del no-ego también implica que uno debe ser sencillo, sincero y no tener deseo. Para cultivar la actitud del no-ego son esenciales dos cualidades: sinceridad en nuestro compromiso, objetivo y dirección, y sencillez en el pensamiento y la acción.

Renunciación a los deseos limitados

El quinto atributo del *karma yoga* es la renunciación. Alguien que está en control del ser, y que está libre de deseo, es un verdadero renunciante. Un verdadero renunciante logra la iluminación. El primer punto del planteamiento es: está en control del ser, y el segundo punto: está libre de deseo. Ambos puntos son términos abstractos que tratan del último aspecto del karma, la semilla del deseo.

Se entiende que cuando comenzamos nuestro camino, el factor motivador es un deseo. "Yo quiero" es la forma de nuestro deseo. Ni la eliminación ni la renunciación de ese deseo son necesarias. Es la renunciación de otros deseos limitantes lo que es necesario. Debemos saber cuáles son los deseos limitantes que no nos dejan avanzar, y cuáles son los deseos que nos impulsan hacia delante; esto se puede hacer combinando el *raja yoga* con el *karma yoga* y siguiendo el proceso de *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*.

A través de toda esta estructura del *karma yoga*, estamos simplemente tratando de convertir la actitud negativa en positiva. Cuando se ha convertido todo en actitud positiva, entonces la

cualidad *sáttwica* es la que nos lleva más allá del umbral de la naturaleza positiva. Es como tratar de usar una espina para quitar otra espina que está clavada en el cuerpo. La naturaleza positiva también es limitante. Por supuesto, es mejor que la naturaleza negativa, pero también es limitante. Tratar con la naturaleza positiva es fácil, pero tratar con la naturaleza negativa es realmente difícil. En todo el proceso del *karma yoga* estamos tratando de convertir lo negativo en positivo. Cuando todo se ha convertido en positivo, los *gunas* toman las riendas. Finalmente, es el *guna*, o naturaleza inherente, lo que nos lleva más allá de la dualidad de lo positivo y lo negativo y hacia el estado de trascendencia.

El deber o *dharma*

El sexto atributo del *karma yoga* es considerar cada acción como un deber. Cumpla con su deber, porque la acción es superior a la inacción. Cuando la acción se realiza con la idea de deber, produce una experiencia muy profunda de *bhakti*, entrega, creencia, confianza y fe en la naturaleza superior, en una realidad superior que nos está guiando. Este deber debe entenderse con relación al *dharma* individual, social, global y universal.

Cuando uno desarrolla conciencia del *dharma* como un compromiso inherente, un deber o una obligación hacia otros seres, entonces desarrolla una naturaleza dadivosa y servicial. Muchas veces la gente habla y cree en dar una mano de ayuda a los otros, pero nuestras acciones, que pueden externamente parecer de ayuda, no transmiten necesariamente este sentimiento a otros. Muchas veces el deseo de ayudarlos trae en sí mismo un deseo de ganancia o de utilidad. Ayudar a otros es, de hecho, un *dharma*. No deberíamos restringirnos a la idea de algún tipo de beneficio personal.

Inicialmente, la práctica de *karma yoga* es difícil, porque combinar conceptos como eficiencia, no expectativa, ecuanimidad, altruismo, renunciación y deber, en una acción, es difícil. La fuerza propulsora del *karma yoga* es una combinación de todos estos conceptos en un pensamiento, en una acción, en un momento. Una vez se combinan estas ideas, podemos decir que estamos practicando *karma yoga*.

Vivir kármicamente

Entre más conciente esté un individuo de los cambios que estén sucediendo en su actitud, desempeño, visión y acercamiento hacia la vida, cada vez será menos egoísta. Esta persona también desarrollará una visión universal. Cristo dijo muy claramente: "Tal como siembres habrás de cosechar". Esta es una referencia muy clara al *karma yoga*. Nosotros estamos tratando de sembrar acciones que lleven hacia una visión expandida de la vida. Esta es la ley del karma, la cual se aplica tanto en dimensiones sutiles como a niveles científicos.

La ciencia acepta el hecho de que todo tipo de acción genera un resultado, una reacción, que puede no suceder necesariamente en el mismo contexto que la acción inicial. Puede ser sutil o puede tomar una forma diferente o una experiencia distinta. El aplauso de dos manos produce un sonido. Golpear dos objetos materiales produce un sonido, una chispa o cualquier otra reacción. Cada acción crea un resultado distinto. Las reacciones no son siempre similares a las acciones y pueden tener una naturaleza completamente distinta.

Lo que pensamos y experimentamos tanto en las dimensiones físicas como en las dimensiones sutiles crea diferentes tipos de karma. También crea diferentes tipos de reacciones en nuestra personalidad, que no se perciben inmediatamente. Una experiencia de la niñez puede manifestarse más tarde en la vida en forma de miedo, complejo o inhibición. La experiencia que tengamos hoy puede manifestarse más tarde en la vida en forma diferente. Las reacciones son siempre distintas. Estas reacciones pueden ser negativas o limitantes, o positivas y abiertas. Al estar conscientes, en el momento de realizar la acción o el karma, tratamos inicialmente de ver cómo la desempeñamos. Después, cuando hemos desarrollado la conciencia, podemos ver cuáles reacciones se pueden experimentar a partir de un tipo particular de karma. Aquí es cuando el *karma yoga* deja de ser un proceso físico y se convierte en un proceso meditativo.

Los *gunas* o las cualidades

Para lograr este proceso meditativo en el *karma yoga*, uno tiene que estar atento a los *gunas*, que son los aspectos, cualidades

o naturaleza del mundo fenoménico. Estos aspectos se han dividido en tres categorías: *tamásico*, que significa un estado de inercia o ignorancia; *rajásico*, un estado de dinamismo y actividad combinado con participación total del ego; y *sáttwico*, que significa simplicidad y ecuanimidad en la acción. Simplicidad en la acción es el karma *sáttwico* hacia el cual estamos tratando de evolucionar. En el camino de nuestro crecimiento comenzamos de un patrón o estado mental *tamásico*. Las acciones *tamásicas* son ilusorias por naturaleza. Se ejecutan para la propia satisfacción y en muchos casos hacen daño a otros individuos. Son acciones con visión y concepto limitados y están sujetas al estado de ignorancia, *avidya*.

En un nivel superior, la siguiente forma de acción se conoce como *rajásica*. Estas acciones se hacen para lograr un deseo personal con ego, esfuerzo, empeño, motivación y expectativas de un resultado que nos es satisfactorio. La mayoría de la población trabaja desde un nivel *rajásico* de karma. Ir un paso más allá de la naturaleza rajásica debería ser el principal impulso de un entorno del tipo de un *ashram*, en donde el karma se hace sin ningún disgusto, odio o emociones turbias, y donde los karmas o acciones fluyen de un estado al siguiente. Este tipo de karmas enaltecen a todo el grupo y no solamente satisfacen o colman las ambiciones de un individuo.

Acciones *sáttwicas* son aquellas hechas sin ningún tipo de expectativa, odio o disipación mental, que fluyen de la armonía a la dedicación, a la compasión y hacia la integración de nuestra personalidad. Este es el karma *sáttwico* hacia el cual tenemos que evolucionar y por el que tenemos que luchar. Cuando seamos capaces de funcionar por este camino, entonces podremos lograr estados diferentes de conciencia y de realización.

La última afirmación que los yogas hacen es: viva kármicamente. No trate de rechazar los karmas, ni de basarse en ellos, sino viva kármicamente. Fluya con los karmas que vienen en la vida, fluya con la naturaleza de la vida, con conciencia total y desapego. La sentencia "viva kármicamente" no es solamente yóguica. En tradiciones diferentes como el tao, zen, budismo, hinduismo o cristianismo se ha enfatizado el concepto de fluir con la vida.

Generalmente, lo que sucede es que en vez de fluir con la vida hay lucha. Si hay lucha en la vida de alguien puede estar

seguro de que los karmas no son *sáttwicos*, sino *rajásicos*. Si hay lucha en nuestra mente, en nuestros pensamientos o en nuestras creencias, estamos viviendo bajo la influencia de *rajas*. En el momento de la lucha estamos actuando desde nuestro ego, que se sobrepone a nuestras ideas y nuestras creencias y, por lo tanto, a nuestras acciones.

Entrega total

Cuando se elimina el ego, surge el sentimiento o la idea según la cual "yo no soy el que hace, Dios es el hacedor". Hay otra afirmación: "Mi padre y yo somos uno, pero mi padre es más grande que yo". El mismo sentimiento ha sido formulado de la siguiente manera en sanscrito: "*Na ham karta, Hari karta, Hari karta hi kevalam*". Es un concepto muy bonito. Al principio estamos diciendo: "Mi padre y yo somos uno". Lo que significa que no hay diferencia entre los dos. Yo, como un individuo, no existe o me he fusionado en la conciencia divina. Pero en la misma afirmación también se dice: "Aún así mi padre es más grande que yo, y es Él quien actúa".

Aquí no hay ningún sentido de identidad del ego. *Na ham karta*: "Yo no soy el que hace". *Hari karta*: "La conciencia suprema es la que hace". Solamente es Él quien hace a través de mí. Es una afirmación de entrega total de los karmas: "Que se haga Tu voluntad". Cuando este tipo de entrega total sucede en el nivel de los karmas, sin ninguna identificación del ego, autoidentificación, identificación con los sentidos, o ningún sentido de ganancia, entonces se experimenta la pureza de la mente, de la acción, del habla y del pensamiento. Este es el estado de pureza que, en definitiva, nos lleva a dimensiones desconocidas.

Este es todo el concepto de *karma yoga* perfecto, porque ahí las acciones se vuelven placenteras. Normalmente, la idea de trabajo o acción no es placentera, pero cuando la acción se convierte en un placer, entonces se vuelve ligera y hay un compromiso total; las dificultades no se sienten en el camino. En las tradiciones védica, yóguica y tántrica se hace énfasis en el *karma yoga* para superar las dificultades en nuestras actitudes, pensamientos y acciones. De acuerdo con estos sistemas no debemos escapar de la vida, sino escapar hacia la vida. Esto es *karma yoga*.

7

Jñana yoga

El segundo aspecto del yoga es *jñana*, que ha sido descrito en los *upanishads* como un medio para obtener habilidad meditativa e intuitiva. El nombre en sí mismo genera un poco de confusión porque, literalmente, *jñana* significa "conocimiento y sabiduría"; por lo tanto, es conocido como el yoga del conocimiento y la sabiduría. La definición de yoga que estamos utilizando aquí es la de un proceso de atención meditativa. Por lo tanto, en este contexto, *jñana yoga* significa el proceso de atención meditativa que nos acerca a nuestra naturaleza interna, y que permite que surjan nuestras facultades intuitivas. Este conocimiento intuitivo o iluminador es el resultado final del *jñana yoga*.

Indagación intensa de sí mismo

Sin embargo, la confusión continúa porque se ha tomado al *jñana yoga* como un medio para despertar la facultad intelectual. El análisis intelectual o mental, donde utilizamos el intelecto y la mente para analizar situaciones distintas, o para tomar conciencia de algunas preguntas persistentes y tratar de encontrarles respuestas, no es *jñana yoga*. Esto es algo que hacemos todos los días. Si una pregunta nos inquieta, tratamos de encontrar la respuesta a través de nuestro propio esfuerzo, hablando con alguien o leyendo ciertos libros. Estos medios normales para encontrar una respuesta a una pregunta no son parte del *jñana yoga*.

¿Cuál es ese conocimiento, entendimiento o experiencia que uno recibe cuando hay una atención meditativa en su interior? ¿En el marco de la conciencia meditativa sería intelectual la

forma del conocimiento? ¿Estaría limitada por impresiones o condicionamientos mentales del pasado? No, porque la atención meditativa focaliza las energías disipadas de la mente y las canaliza para que la mente esté más concentrada y relajada. En este estado mental concentrado, aunque relajado, ocurren destellos intuitivos que nos dan una experiencia de otro entendimiento de la realidad que no encaja con el marco mental normal y racional o con las experiencias acumuladas de la mente.

Entonces, el *jñana yoga* no es un yoga donde nos convertimos en ratón de biblioteca, donde nos paramos de cabeza tratando de encontrar una respuesta racional o escrita a una pregunta. *Jñana yoga* es un yoga de meditación donde la actitud es de una intensa indagación, donde tomamos conciencia de nuestras facultades y habilidades intuitivas. Estas facultades intuitivas son las que despejan los límites de la mente precondicionada y, por lo tanto, nos acercan más a nuestra propia fuente. Se puede decir que *jñana yoga* forma parte de *dhyana* o de la meditación.

La no aceptación y la no creencia

El punto de partida del *jñana yoga* es no creer en nada y no aceptar nada, porque lo que aceptamos y lo que creemos es generalmente erróneo y no corresponde a los hechos. Por supuesto, también tenemos que utilizar el sentido común. Supongamos que digo: "No crean en nada, no acepten nada". Y que ustedes deciden tomar esto literalmente. Todos estaríamos entonces en un gran problema. Si, por ejemplo, vemos una culebra y yo les digo que no la toquen porque es venenosa, y ustedes contestan que no creerán ni aceptarán nada, ¿que sucederá? Si la culebra los muerde, experimentarán una agonía intensa. Supongamos que alguien menciona que los alimentos que uno come pasan por un intestino largo y elástico, y uno se cuestiona si lo tiene y decide hacerse una incisión para averiguarlo.

Hay ciertas cosas en las que uno debe utilizar su propio juicio y sentido común, comprendiendo cabalmente que otros las han experimentado, que tienen una base científica, aunque uno pueda no haber tenido la experiencia personal. Si hay suficiente evidencia para probar que estas cosas realmente suceden, entonces este hecho tiene que ser aceptado y considerado como verdad. El concepto de no aceptación y de no creencia no se

puede tomar en el contexto de nuestra vida cotidiana. Está relacionado con el área, o la dimensión, donde los conceptos se vuelven abstractos, poco claros y especulativos y tienen que ser investigados. Éste es el objetivo del *jñana yoga*.

Debemos recordar que inicialmente el objetivo del *jñana yoga* es despejar el conocimiento especulativo y, posteriormente, adquirir conocimiento experiencial. De esta manera, la mente se vacía de ideas preconcebidas, dogmas y creencias que, en términos abstractos, crean algunas expectativas y no nos dan un entendimiento de nuestra vida en términos de fortalezas y debilidades, necesidades y cualidades. Dada la oportunidad, todos querrían alcanzar la Luna, todos querrían explorar cosas nuevas; éste es definitivamente nuestro deseo. ¿Pero alguna vez hemos pensado si somos física y mentalmente competentes para embarcarnos en semejante viaje de exploración? Por lo tanto, en el *jñana yoga* tienen que desaparecer todas las ideas y nociones preconcebidas, y dejar evolucionar otro conjunto de ideas relacionadas con el cuerpo, la mente y el espíritu.

Autoanálisis

En este contexto, el proceso del *jñana yoga* comienza con el autoanálisis. Esta forma de autoanálisis no es ni abstracta ni intrincada; es muy definida. De hecho, las prácticas de *pratyahara* y de *dharana* se pueden clasificar como parte del *jñana yoga* y del *raja yoga*, porque a través de las prácticas nos autoanalizamos. ¿Qué está sucediendo en el nivel de nuestros pensamientos? ¿Cómo nos influencian nuestros pensamientos, emociones y sentimientos? ¿Tenemos la habilidad de frenarlos o de evocarlos a voluntad? Este tipo de autoanálisis físico, mental, emocional e intelectual es parte de las técnicas del *jñana yoga*. Algo que nos dé conocimiento sobre nosotros mismos es importante, porque a menos que podamos comprender los principios básicos de nuestra personalidad, no podremos progresar en el camino del *jñana yoga*.

Comenzando con la estructura básica del *jñana yoga*, primero tenemos que considerar la conciencia sobre nuestras necesidades. ¿Cuáles son los requerimientos de mi mente, cuerpo y emociones? ¿Cuáles son mis requerimientos sociales y familiares? Debemos tener un concepto claro de esos requerimientos. Esto se convierte

en nuestra personalidad, lo que realmente necesitamos, además de nuestras ambiciones. Después se requiere observar y analizar cuáles son las fortalezas y cualidades que tenemos y cómo pueden ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades. Esta comprensión aterrizada de nuestra personalidad eliminará la disipación de la mente, la cual se debe al influjo de miles y miles de ideas que están irrelevantemente conectadas con nuestras vidas.

Por lo tanto, para pulir los distintos aspectos de la vida, los Yoga Upanishads recomiendan el *jñana yoga*; así es como tenemos que pulir nuestra vida. Primero debemos saber qué es nuestra vida, y tener un concepto muy claro de nuestra dirección. Entonces podremos comenzar nuestro viaje espiritual.

Conocimiento vivencial

Por favor, recuerden que los *jñana yoguis* no son académicos. Hay un refrán muy bonito en el yoga: "Los académicos ganan cada día, y los yoguis pierden cada día". ¿Qué es lo que ganan los académicos y que es lo que pierden los yoguis? Los académicos ganan en términos de conocimiento no vivencial. Hay algunos académicos que tienen memorizados volúmenes y volúmenes de textos y de escritos sagrados. Pueden hacer referencia muy fácil a un texto o a otro, pero esto no los aplican en sus acciones, pensamientos, creencias o relaciones, entonces, ¿cuál es el sentido de tener conocimiento no vivencial? Por el otro lado, los *jñana yoguis* pierden cada día este tipo de conocimiento porque constatan la futilidad de saber algo para lo cual no hay utilidad o aplicación práctica en sus vidas. ¿Si no se puede aplicar, entonces, para qué tenerlo? Si es algo de lo cual se puede tener la experiencia, entonces tratemos de adquirir el conocimiento vivencial.

Esta es la perspectiva yóguica sobre el *jñana yoga*. Esta pérdida es probablemente el aspecto más importante de *jñana*, lo que es opuesto a lo que la palabra *jñana* implica. Generalmente, cuando decimos "*jñana*" significa conocimiento que será recibido, pero en yoga el concepto de *jñana* es completamente inverso. Uno pierde porque toda la base del impulso yóguico está en adquirir *jñana* y entendimiento vivencial. Una vez este proceso de análisis ha comenzado con los requerimientos del cuerpo y la mente, lentamente se vuelve espiritual.

¿Quién soy yo?

Uno de los interrogantes espirituales más comunes es: "¿Quién soy yo?". No es algo a lo cual se le pueda dar una respuesta inmediata. Uno no puede decir: "Yo soy Pedro Pérez", porque Pedro Pérez es una etiqueta, un nombre que lo diferencia de su vecino, que se llama Juan Pérez. Pedro Pérez es el nombre por el que se le conoce en la oficina de correos, para sus cheques o para su correspondencia. Nuestro nombre es una etiqueta social. Entonces, la respuesta a la pregunta "¿Quién soy yo?" no está en el nivel físico ni en términos sociales, sino en algún otro nivel de investigación. He conocido muchas personas que se consideran a sí mismas *jñana yoguis*. Ellas dicen: "Swamiji, me hago la pregunta: ¿Quién soy yo? por cinco minutos cada día antes del desayuno, y después me voy al trabajo". Algunas veces me río porque este tipo de preguntas no son algo que pueda hacerse por cinco minutos antes del desayuno, almuerzo o comida.

Ramana Maharshi fue un gran *jñana yogui* y, de hecho, posiblemente ha sido uno de los pocos *jñana yoguis* que han existido sabiendo qué es un *jñana yogui*. Toda su búsqueda estuvo encaminada a encontrar la respuesta a esta pregunta. Día y noche, despierto o dormido, todo su ser se impregnaba con esta pregunta. Vibraba con la intensidad de ella, era como si estuviera parado al borde de un precipicio; en el momento en que perdió conciencia corporal y cayó en el hueco, quedó iluminado.

Fue como la historia de Don Juan al saltar al vacío del precipicio. Esta es una teoría muy interesante porque cuando se está al borde de un precipicio, todavía hay un soporte, una identidad, una idea. Yo soy esto y estoy parado en el borde, pero si salto en el vacío ¿qué queda como soporte? ¡Nada! Este vacío se conoce como *shoonya*, que significa nada, cero. Hasta que uno no se convierta en nada, uno no puede entender lo que es el espíritu. Uno no encuentra la respuesta a la pregunta "¿quién soy yo?". Esto está relacionado con el último estadio del *jñana yoga*, donde hay que saltar al vacío.

Despertar la intuición

En los estadios intermedios de *jñana yoga* hay destellos de intuición. Estos destellos se pueden experimentar en el mundo científico, en la creación artística, en la composición musical.

Esto le sucedió a Einstein, da Vinci, Miguel Ángel y Beethoven. ¿Cómo sucedió? Cuando hay una obsesión de la mente con algo, y hay una concentración total en ese punto, entonces las fuerzas profundas de la personalidad salen a flote.

Si se está realmente preocupado, o tenso por algo que ha conmocionado la mente, uno se vuelve consciente del problema o de la falta con toda intensidad. La naturaleza disipada que la mente tenía antes deja de existir. En esta intensidad completa de la mente, las fuerzas más profundas de la personalidad se manifiestan. Esta intensidad total de la mente se convierte en una obsesión. La experiencia positiva de esta obsesión se puede constatar en la vida de personas como Einstein. Sin embargo, la misma obsesión, cuando se experimenta en un estado mental distraído, se convierte en una gran tensión.

Aunque ni Einstein, ni da Vinci, ni Miguel Ángel tenían idea sobre el *jñana yoga*, hoy en día los podemos calificar como *jñana yoguis*. Fueron más allá de las limitaciones existentes del conocimiento y las ideas predefinidas y preconcebidas, se apropiaron de algo y lo trajeron de regreso. Esto fue lo que le sucedió a Einstein. Fue más allá del conocimiento acumulado y preconcebido. Tomó algo de su dimensión intuitiva, lo trajo de regreso y durante el resto de su vida lo racionalizó. Es muy difícil racionalizar un destello de intuición durante toda una vida, pero esos destellos existen.

La mente es como un radio que se sintoniza. En el proceso de sintonizarla, puede de repente sintonizar una estación que está emitiendo en un lenguaje muy raro, y comenzamos a pensar: ¿Qué fue lo que oí? Generalmente, no somos capaces de sintonizar otra vez la misma estación porque las señales de radio se vuelven muy débiles, o porque la emisión se detiene y no sabemos cuándo llega la siguiente transmisión. Cualquier cosa puede suceder. El estadio intermedio del *jñana yoga* consiste en sintonizar estas frecuencias sutiles.

La mente inquisidora

Hemos analizado los tres aspectos involucrados en el proceso del *jñana yoga*. El primer aspecto fue autoanálisis práctico. El aspecto intermedio consiste en la sintonización con una frecuencia particular. El tercer aspecto consiste en saltar al vacío. Esta es

la respuesta final. Sin embargo, debemos recordar un punto: si quiere seguir el camino del *jñana yoga* y comienza a pensar sobre qué preguntas debería hacerse, entonces usted no está listo para el *jñana yoga*. En ese momento la pregunta se convierte en una urgencia que no es mental, intelectual o racional. Con esta necesidad o intensidad de pensamiento, la pregunta se vuelve parte de su ser, no es solamente algo que se está pensando. Todo el ser está involucrado en querer saber, no solamente la mente o el intelecto. Esta intensidad del Ser no puede suceder en una mente que está experimentando ansiedad, distracción o disipación.

Por lo tanto, el *jñana yoga* se debe practicar después de haberse estabilizado en un estado meditativo. En este estado meditativo, la mente está sintonizada y cargada. Muchas veces el gurú o el maestro ayuda al aspirante a desarrollar este tipo de mentalidad. Sin embargo, cuando hablamos de gurú tenemos que pensar en distintos términos. Muchas veces un gurú puede guiar un discípulo a experimentar estados distintos bien sea directa o indirectamente. Entonces, el discípulo, sin esperarlo, comienza a experimentar ciertos estados que se consideran como no espirituales, o que no tienen el mismo patrón de vida que seguía antes.

En este momento, la interrogación comienza en la forma de análisis intelectual, seguido de análisis emocional; después se convierte en un análisis de pérdidas y ganancias. ¿Qué he perdido? ¿Qué he ganado? Después se vuelve un análisis de las inseguridades personales. ¿Debería continuar o no? Nadie me dijo que en tres años esto sucedería. La tendencia negativa de la mente empuja al aspirante en dirección contraria a la búsqueda.

Cuando hablamos de una relación entre gurú y discípulo donde el gurú está tratando de inducir el estado de *jñana* en el discípulo, se vuelve un asunto muy complicado. Lo definitivo es que el gurú puede inducir un cambio en el pensamiento del discípulo, en su actitud y en su comportamiento, asegurando que la intensidad de la mente se despierte cada vez más. Esta intensidad se debe entender en el sentido positivo, y no en el sentido negativo.

Una combinación de prácticas

Definitivamente, el *jñana yoga* no es un camino para todos. Debe ser combinado con otras prácticas de yoga, según las

tendencias y la naturaleza personal. Gente que está inclinada hacia el dinamismo puede practicar *jñana yoga* si lo combina con *karma yoga*. Gente cuyas emociones estén cargadas puede practicar *jñana yoga* combinado con *bhakti*. Aquellos que tienen habilidades psíquicas potenciales pueden practicar el *jñana yoga* combinado con el *raja yoga*. Solo aquellos con una voluntad férrea pueden practicar *jñana yoga* solamente. De hecho, *jñana yoga* es un complemento de la meditación, *dhyana*. Porque cuando se combina con *dhyana*, se convierte en *samadhi*, porque el *samadhi* es conocimiento vivencial del espíritu. En *dhyana* hay completa identificación y fusión de la mente. En *jñana* hay completo conocimiento vivencial de dicha fusión. Entonces, *jñana* y *dhyana* combinados brindan la experiencia del *samadhi*.

8

Hatha yoga

Los Yoga Upanishads describen el *hatha yoga* como un medio para lograr purificación y equilibrio físico y mental. Aunque el *hatha yoga* es el más conocido de los yogas, hay un gran malentendido sobre su significado. *Hatha* es generalmente traducido como fuerza, mientras que en la literatura yóguica la palabra *hatha* es una combinación de dos mantras, *ham* y *tham*, que corresponden a las *nadis píngala* e *ida* respectivamente. En este contexto, el término *hatha yoga* significa el yoga a través del cual estas dos fuerzas se equilibran. *Ida nadi*, un canal pránico importante del cuerpo, representa el aspecto pasivo del prana que se manifiesta como fuerza mental o *chit shakti*. *Píngala nadi*, el otro canal pránico importante del cuerpo, representa la energía solar, o vital, o la fuerza dinámica que se manifiesta en la dimensión física como *prana shakti*. De acuerdo con esta descripción, el *hatha yoga* es el yoga de la canalización de los pranas en el cuerpo.

¿Qué es el prana?

Para entender el *hatha yoga*, primero tenemos que entender lo que es el prana, y entonces podremos tener un mejor enfoque sobre su manifestación dual. A pesar de la creencia que dice que el prana está conectado con la respiración y que cuando paramos de respirar entonces morimos, el yoga dice que el prana es la fuerza vital inherente que permea cada experiencia de la materia en el nivel de los elementos, desde el cielo o éter hasta el nivel de la materia. Cada elemento se experimenta en una forma distinta, una combinación distinta y una composición distinta de fuerza pránica. La materia es la forma más densa de

energía pránica. Los átomos pránicos están tan comprimidos que nos parecen objetos sólidos, bien sea en la forma del cuerpo, que es animado, o en la forma de una roca o de una pieza de metal, que son inanimados. La densidad de energía en formas diferentes es la manifestación de fuerza pránica en los distintos elementos. Esta fuerza vital es la causante del crecimiento, la maduración, el envejecimiento de una forma particular de vida en la dimensión manifestada. El prana no está conectado con la mente, el cerebro o una actividad física, pero en la literatura yóguica tiene una identidad separada de la conciencia. El prana, en su aspecto trascendental, no manifestado, se conoce como *maha prana*. Las diferentes manifestaciones de esta fuerza vital se conocen como los subpranas.

Maha prana está conectado con *shakti prakriti* en su naturaleza no manifestada. De la fusión de *maha prana* con *shakti* surge otro aspecto del prana, que se conoce como la fuerza vital manifiesta. La fuerza vital manifiesta, o *vaktya prana*, se encarga de gobernar los estratos elementales, causales y sutiles de la creación. Más allá, este *vaktya prana* ha sido dividido en dos categorías. Una se conoce como ida, la fuerza lunar, que gobierna la dimensión manifiesta sutil, *sukshma*, y la otra se conoce como *píngala*, la fuerza solar, que gobierna la dimensión manifiesta burda, *sthoola*. La dimensión sutil manifiesta representa las experiencias de la gran mente. La dimensión burda, *píngala*, representa la manifestación del mundo físico y material de los objetos. De *píngala* surgen cinco subpranas, *upa-pranas*, que controlan los atributos físicos de la creación. Estos se conocen como prana, *apana*, *samana*, *udana* y *vyana*, y están situados en diferentes partes del cuerpo.

Los elementos, la mente y el cuerpo tienen todos sus personalidades estructuradas. Cómo se sostiene la personalidad estructurada con el despertar del prana es el comienzo de la teoría del *hatha yoga*. *Hatha yoga* representa el equilibrio y el despertar de las vibraciones pránicas burdas y sutiles.

Los dos mantras que conforman la palabra *hatha* corresponden a las fuerzas *ida* y *píngala*. *Ha*, o *ham*, es el sonido de la *nadi píngala*. *Tham* o *ksam* es el sonido de la *nadi ida*. Esta es también la simbología del *ajna chakra*. Los dos pétalos de *ajna* contienen estas vibraciones de sonido. *Ha* representa la fuerza pránica y *tha*

representa la fuerza mental de la única energía que gobierna la creación. En el proceso de *hatha yoga* se logran la purificación y sincronización de la dimensión física, tanto como de la dimensión mental.

Estructura tradicional

Las prácticas de *hatha yoga* fueron originalmente divididas en seis grupos o *shatkarmas*, conocidos como *neti*, *dhauti*, *basti*, *nauli*, *kapalbhati* y *trataka*. Estos son los seis *shatkarmas* tradicionales del *hatha yoga*; *shat* significa "seis" y karma, acción. La estructura del *hatha yoga* es sistemática y la secuencia de prácticas es muy precisa.

Primero viene la purificación física, que ha sido dividida en tres prácticas. La primera técnica de limpieza es la técnica del *neti* o de limpieza nasal, que se enfoca en la zona de la cabeza. La segunda práctica de limpieza es *dhauti*, que se enfoca en la región entre la garganta y el estómago. La tercera práctica, *basti* o enema yóguico, es una técnica de limpieza de los órganos de excreción que comienza con los intestinos delgado y grueso.

Estos tres aspectos del *hatha yoga* son físicos por naturaleza. El objetivo es eliminar toxinas e impurezas que se acumulan en el cuerpo, debido a hábitos dietéticos incorrectos. Cuando las toxinas han sido eliminadas, el cuerpo alcanza un estado de purificación que ayuda a lograr un estado de equilibrio en el funcionamiento y desempeño de los órganos y sistemas internos. Los textos yóguicos también dicen que las enfermedades que experimentamos son causadas por desequilibrio o por el uso erróneo de la energía vital dentro del cuerpo. Para evitar esta condición de desequilibrio, se han prescrito estos tres primeros aspectos del *hatha yoga*.

La primera técnica es *neti*, que se traduce simplemente como limpieza nasal. Sin embargo, el *neti* se originó no como una técnica de limpieza nasal, sino como una técnica para despertar los centros relacionados con *ajna chakra*. Cuando los senos nasales están bloqueados, uno puede sentir la tensión cerca de los ojos o en la frente, donde se están experimentando la presión y los bloqueos. Debido a un seno nasal bloqueado, uno puede tener ojos llorosos

o irritados, y bloqueos en los oídos. Los yoguis consideran que esta parte de la cabeza es muy sensible, entonces dan prioridad a la limpieza del área nasal, que afecta los ojos y los oídos.

Dos formas de *neti* son comúnmente conocidas: *jala neti*, en la cual se utiliza agua tibia salada, y *sutra neti*, en la cual se utiliza un catéter para limpiar los canales nasales. El *neti* de agua que practicamos en el sistema de Bihar Yoga fue una innovación de Paramahamsa Satyananda para facilitar el proceso. En la forma original del *neti* se tomaba un vaso de agua fría por la nariz y después se arrojaba por la boca. Esta era una práctica muy común en los pueblos indios, llamada *usha paan*. Cada mañana después de limpiar sus dientes, los ancianos de la familia se tomaban un vaso de agua por las narices. La *neti lota* vino mucho después cuando Paramahamsaji comenzó a hacer la práctica yóguica más accesible, aceptable y fácil para todos.

El *neti* se vuelve un proceso muy sencillo con una jarra de *neti*, o *neti lota*. Uno solamente coloca el pico en una fosa nasal y el agua sale por la otra. *Jala neti* es la primera práctica que se realiza para limpiar las fosas nasales, después se puede incrementar la viscosidad del líquido; por ejemplo, algunos yoguis utilizan aceite, *ghee* (mantequilla clarificada), leche y hasta yogur. Cada práctica da un beneficio distinto. Si se utiliza aceite, el efecto será distinto al del agua. Si se utiliza *amaroli*, el efecto será distinto al de la leche. Se ha dicho que cuando los canales de los senos nasales están limpios, se logra el funcionamiento óptimo de los nervios ópticos y auditivos, y se puede activar *ajna chakra*.

Dhauti

Después de *neti* viene *dhauti*, que significa limpieza suave. Hay muchas formas de *dhauti*, cada una con un propósito y razón específicos. *Dhauti* se puede hacer con aire, con agua, con tela o con un bastoncillo. Este grupo de prácticas incluye *danta dhauti*, la limpieza de los dientes; *jihva dhauti*, la limpieza de la lengua, y *karna dhauti*, la limpieza de las orejas. Hay *dhautis* para limpiar prácticamente todo, desde la corona de la cabeza hasta el ano. Estas prácticas se hacían mucho antes de la invención de objetos como el cepillo de dientes.

Vaman dhauti es la limpieza del estómago por regurgitación voluntaria. Hay dos métodos de *vaman dhauti*: *kunjal kriya* y

vyaghra kriya; en ambos se utiliza agua tibia salada. *Kunjal* se hace con el estómago vacío, para quitar el exceso de ácido o de mucosidades, mientras que *vyaghra* se hace con el estómago lleno, para expulsar comida indigesta o materia tóxica antes de que pase por el tracto digestivo.

Además de agua, también se puede utilizar tela. Esta práctica se llama *vastra dhauti*. Uno se traga la tela y la mantiene en el estómago por poco tiempo y después se la saca suavemente por la boca. Al salir la tela, extrae toda la mucosidad y se limpia todo el tracto. Es una terapia muy efectiva para cualquier tipo de enfermedad respiratoria, especialmente asma bronquial. *Kunjal* es fácil de practicar, ya que se hace con agua que se traga fácilmente. Tragarse la tela puede crear un reflejo que la expulsa. Sin embargo, en casos de desórdenes respiratorios en donde hay excesos de mucosidad en la garganta, la tela se desliza más fácilmente.

Estas son las formas más conocidas del *dhauti*. Una forma menos conocida es *danda dhauti*, en la que un bastoncillo de madera se utiliza para limpiar el esófago. *Vatsara dhauti* es otro proceso para limpiar el estómago tragando aire a través de la boca. El aire se mantiene en el estómago por un tiempo y después se expulsa eructando. Esta práctica ayuda a mejorar muchas dolencias estomacales.

Basti

Basti es el proceso de limpiar los intestinos y el colon. Dice la teoría yóguica que la enfermedad se origina en los intestinos y no en el estómago. Los alimentos que comemos pasan del estómago a los intestinos delgado y grueso para su absorción. En el curso de los muchos desplazamientos de un lado a otro de los intestinos, lo que puede tomar muchas horas, algunas de las partículas digeridas de comida se quedan trancadas en los pliegues de los intestinos. Cuando estos residuos comienzan a podrirse ocasionan ácidos y hedores. Esta putrefacción de partículas de comida en el cuerpo genera toxinas que causan enfermedades. Por lo tanto, se debe tener especial cuidado con la limpieza de residuos de comida en descomposición en los intestinos, para permitir la absorción apropiada de nutrientes frescos, sin contaminación ni acumulación tóxica en el sistema.

Con este propósito, los yoguis se ingeniaron dos métodos principales de purificación de los intestinos. Un método es el enema natural llamado *basti*, el cual se puede hacer con agua o aire. En esta técnica se succiona el agua o el aire con el ano, utilizando la contracción de los músculos del esfínter. El agua o el aire se mantienen en el interior por poco tiempo, lo cual crea una fuerza contraria o un vacío, lo que permite que fluya hacia afuera otra vez. Esta práctica es efectiva para limpiar el intestino grueso, especialmente cuando los desechos se secan y solidifican. También puede hacerse sentándose en una bañera llena de agua, o mientras se está inmerso hasta la cintura en una quebrada o una laguna. Sin embargo, no se debe hacer en una piscina con agua con cloro. Si la práctica se hace en condiciones impuras, puede hacer daño en vez de limpiar y purificar, impidiendo asegurar una salud óptima.

El otro método es la práctica del *shankhaprakshalana*, que limpia tanto el intestino grueso como el intestino delgado. *Shankhaprakshalana* es el método moderno de *basti*, en el sentido de que es aceptable para todos y puede ser practicado por cualquiera, siempre y cuando se tenga conciencia de las condiciones climáticas adecuadas y de las restricciones dietéticas que se tienen que seguir después de la práctica. Hay dos variaciones. La forma corta se llama *laghoo shankhaprakshalana*, en la cual se toman seis vasos de agua tibia con sal, en grupos de dos, seguidos por el desempeño de cinco asanas que sueltan los intestinos y dejan que el agua pase. La segunda variación se llama *poorna shankhaprakshalana*, la forma completa en la cual se toman dieciséis vasos de agua o más. El agua salada lava todo el sistema creando presión, y limpia rigurosamente todas las partículas acumuladas en los intestinos. Este proceso también quita la capa mucosa de los intestinos, lo que deja el sistema digestivo muy sensible y también incrementa la sensibilidad mental.

Los efectos de *shankhaprakshalana* y *basti* incluyen la estimulación del sistema nervioso, el mejoramiento de las funciones digestivas, la eliminación de toxinas de todo el sistema y la sensibilización de las *nadis* que unen los chakras. El estado de purificación física también ayuda al *pranamaya kosha* a reorganizar y reestructurar el flujo de prana en el cuerpo. El incremento de la sensibilidad de la mente y la energía se debe

al efecto de la práctica en el cuerpo pránico. Por esta razón vemos a mucha gente que queda físicamente cansada después de practicar *shankhaprakshalana*, pero siguen teniendo una cantidad de energía en su interior. No hay pesadez en el cuerpo, éste se siente ligero como si estuviera flotando.

Nauli

Después de haber limpiado los intestinos y garantizado su salud óptima con la práctica de *basti*, el siguiente *shatkarma* es *nauli*, la rotación de los músculos del estómago. *Nauli* es una *kriya*, y la *kriya* es parte de los *bandhas*. *Bandhas* son contracciones posturales del cuerpo, tal como el cierre del mentón, del estómago y del perineo. Las *kriyas* son contracciones en movimiento, técnicas tanto preparatorias como avanzadas de *bandha*. Un ejemplo es *agnisar kriya*. *Agnisar kriya* es una práctica muy simple de vaciar los pulmones y retener la respiración afuera mientras se bombea el estómago hacia adentro y hacia afuera tantas veces como sea posible, inhalando después profundamente y relajándose. La contracción rápida de los músculos abdominales inferiores fortalece el diafragma y la región estomacal inferior, y prepara el cuerpo para la práctica de *uddiyana bandha*.

Nauli es una versión avanzada del *uddiyana bandha*. En *nauli* se juntan los músculos del abdomen en el centro del abdomen bajo y se pueden ver externamente en forma de un cordón vertical. Después, estos músculos se mueven de lado a lado, y su movimiento y el de los ligamentos hace que los nervios envíen diferentes estímulos a los chakras. *Nauli* tiene un efecto muy poderoso en el cuerpo físico y es especialmente bueno para despertar chakra *manipura*. Entonces, en estas series el orden de las prácticas es el siguiente: *agnisar*, *uddiyana* y, finalmente, *nauli*.

Nauli es una combinación de *bandhas* y *kriyas*, que al mismo tiempo estimula el centro pránico conocido como *manipura*. En diferentes tradiciones se dice que *manipura* es la base y la fuente de la energía de la *kundalini*. El budismo dice que *manipura* es el asiento de la *kundalini*, mientras que el yoga dice que es *mooladhara*. Mientras que la *kundalini* se despierta, hasta que no llegue a *manipura*, siempre existe la posibilidad de que regrese a *mooladhara*, donde descansará en un estado de adormecimiento.

Sin embargo, cuando la *kundalini* pasa a *manipura* no existe posibilidad de que regrese, tiene que continuar su desplazamiento hacia arriba. Desde este punto de vista, *manipura* es un chakra muy importante. De acuerdo con las tradiciones de *hatha yoga*, *manipura* es el asiento del sol en el cuerpo, la fuente de vitalidad y energía, el depósito de prana. El prana se genera en *mooladhara* y se guarda en *manipura*. La estación de generación no almacena la energía; la energía se guarda en *manipura*. *Nauli* se practica para limpiar *manipura chakra* de las impurezas y quitar los bloqueos en los canales de fuerza pránica.

Entonces, hemos pasado del cuerpo físico al cuerpo pránico. Ahora pasaremos al cuerpo mental, la dimensión de la conciencia que se experimenta y manifiesta a través de las prácticas de *kapalbhati* y *trataka*.

Kapalbhati

Así como se tienen que aclarar las *nadis*, la conciencia mental se debe liberar de los desechos que la amarran al mundo de los sentidos y los objetos. Con este propósito se usa *kapalbhati*, una técnica de *pranayama* y la quinta práctica del *hatha yoga*. No es el mismo *kapalbhati* comúnmente conocido, sino un tipo distinto, cuyo propósito es elevar la energía pránica del cuerpo y concentrarla en el chakra *ajna*. Cuando esta energía pránica está centrada en *ajna* se puede redirigir para despertar los otros centros psíquicos. La práctica de *kapalbhati* también se enseña como parte de la técnica de *prana vidya*.

Hoy en día esta técnica de *kapalbhati* no es comúnmente enseñada, ni practicada por los estudiantes de yoga. De hecho, muy pocos conocen cómo es realmente esta técnica. No es la respiración de fuelle que se practica normalmente en el ciclo de *pranayama* aunque su nombre sea el mismo. Se utiliza la misma respiración, pero se combina con algunos *mudras* y *bandhas*. Se practica *kapalbhati* para focalizar las energías mentales disipadas y limpiar la mente y la conciencia de toxinas mentales. La práctica de *kapalbhati* afecta los primeros tres *koshas*. Comienza como una práctica de *annamaya*, utilizando movimientos físicos, el proceso de respiración, los *bandhas* y las *mudras*. Sin embargo, el objetivo es despertar la energía pránica, *pranamaya kosha*, y tranquilizar la actividad mental, *manomaya kosha*.

En esta técnica, además de estar atento a la actividad física, uno tiene que tomar conciencia del *swara* o el ritmo de la respiración. *Swara yoga* es el conocimiento del ciclo de la respiración en las fosas nasales y cómo influye en la actividad de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, y por lo tanto, el funcionamiento y desempeño del cuerpo. Según las tradiciones yóguicas, cada noventa minutos la respiración cambia de una fosa nasal a la otra. Externamente se ve cambiar la respiración, pero el yoga dice que lo que cambia es el flujo de prana en *ida* y *píngala*, y este cambio se experimenta en forma de cambio externo del flujo de la respiración.

Hay momentos cuando el cuerpo, la mente y el prana alcanzan picos al mismo tiempo, como los biorritmos que se calculan según la fecha de nacimiento. Cuando estas tres ondas alcanzan cierto nivel, se produce armonía en los diferentes *koshas*. Esta armonía se experimenta en forma de mente, pensamiento y expresión claros, energía nerviosa, emocional y mental incrementadas, buena salud, buen estado físico y relajación mental.

Nuestros biorritmos pasan por muchos cambios en el curso de nuestras actividades diarias. El conocimiento de estos ritmos durante la práctica de *kapalbhati* nos hace tomar profunda conciencia de los estados mentales y pránicos. *Kapalbhati* ayuda a controlar el estado mental al influir en el estado físico, al alterar las experiencias, las entradas (input) y salidas (output) del sistema nervioso y del cerebro, y al acelerar el metabolismo. En el contexto de *hatha yoga*, *kapalbhati* se practica para lograr una completa focalización mental. Para efectos de nuestra comprensión, podemos comparar la práctica de *kapalbhati* con el estado de *pratyahara*. En *pratyahara* tratamos de desviar la mente de las distracciones mentales y de focalizarla en un punto; después, en la práctica de *dharana*, tratamos de intensificar la concentración. En *kapalbhati*, como en *pratyahara*, ensayamos a relajar la disipación de los *koshas annamaya*, *manomaya* y *pranamaya*. El objetivo de *kapalbhati* es despertar *ajna chakra* .

Trataka

Con el despertar del chakra *ajna*, se estimulan los niveles latentes de la mente. Con el despertar de estas áreas latentes desaparece la distinción en las percepciones sobre lo que es consciente,

subconsciente o inconsciente. Este cambio sucede al nivel de *ajna*. *Bodh*, la iluminación, el despertar mental, sucede en el nivel de *ajna*. El estado del despertar se tiene que canalizar, y esto se debe hacer a través de la práctica del *trataka*, que es una forma de lograr una concentración óptima de la conciencia y de la mente.

Por lo tanto, podemos decir que las primeras tres prácticas, *neti*, *dhauti* y *basti*, purifican la estructura física, preparándola para el despertar de las energías sutiles en el cuerpo. La cuarta práctica, *nauli*, estimula la fuente de energía y equilibra todo el cuerpo pránico, *pranamaya kosha*. La quinta práctica, *kapalbhati*, es una manera de limpiar la mente, el cuerpo psíquico y el cuerpo pránico de las impurezas y de la acumulación de *samskaras* y de impresiones que atascan la mente. La sexta práctica, *trataka*, es una técnica de *dharana* que focaliza la mente en un punto o en un objeto de concentración.

Después de la relajación de las actividades físicas, mentales y pránicas, sin control y sin dirección, entramos al estado de concentración con la práctica del *trataka*. *Trataka* significa ver, mirar hacia. La percepción visual es el *indriya*, órgano sensorial del mundo manifiesto, el más poderoso. El rango de visión se extiende más allá del mundo manifiesto. Es posible ver por millas y millas, percibir lo que está sucediendo a muchas millas de distancia, sin necesariamente estar ahí. Es la visión la que se focaliza en la práctica del *trataka*. Se deben minimizar las distracciones visuales que afectan nuestra conciencia y nuestra concentración. Esto se logra a través de la práctica del *trataka*, la mirada constante.

Los textos de *hatha yoga* describen muchas formas de *trataka*, de las cuales la más simple y la más generalizada es mirar la llama de una vela. Se pueden practicar otras formas utilizando objetos diferentes de concentración, como un *yantra*, chakra o mandala. También se pueden utilizar objetos de la naturaleza como la luna, una estrella, una flor, una hoja o un punto. A través de la práctica del *trataka*, uno puede desarrollar la habilidad de enfocar la mente en cualquier momento, lo que es necesario para las prácticas superiores de yoga.

También hay un profundo significado detrás de la práctica del *trataka*. Los Yoga Sutras de Patanjali dicen que aun en los estados más altos de meditación o *samadhi*, algunas impresiones, ideas

o experiencias quedan en la conciencia y entonces molestan la concentración de la mente. Estas impresiones profundas o ideas que no desaparecen, aun en *samadhi*, se conocen como *pratyaya*.

Cuando no se le ha enseñado a la mente a concentrarse y hemos practicado la concentración solamente en forma superficial, entonces, cuando estos *pratyaya* se manifiestan en estados profundos de meditación, su atracción es muy potente porque no hay nada del otro lado de la mente que pueda balancearlo. La habilidad que se gana con el *trataka* se vuelve muy útil en este momento. Cuando se detiene la distracción visual somos capaces de experimentar una mente tranquila, como una laguna quieta. Las diferentes formas de *trataka*, como la concentración en la luna, en una estrella, en la llama de una vela o en un cristal, también ayudan a enfocar y canalizar las energías pránicas. Cuando estas energías se canalizan, se afecta todo el estado mental, la mente se estabiliza y equilibra y comienza a funcionar con mayor eficiencia.

En *trataka*, además de concentrar la mente, se debe observar lo que está sucediendo en la mente minuto a minuto. La concentración de la mente es una acción externa que estamos tratando de ejecutar. Nos esforzamos para sentarnos derechos y quietos, para mirar hasta que los ojos comiencen a llorar, después cerramos los ojos y tratamos de mantener la imagen en el interior. Este es un esfuerzo de concentración, pero además de este esfuerzo está la conciencia de que estamos tratando de alinear. Es esta conciencia la que nos permite aferrarnos a este punto de concentración y observar lo que está sucediendo dentro de la mente. A fin de cuentas, éste es el resultado que estamos buscando en *trataka*.

Incorporación de asanas

Algunos yoguis también han incorporado algunos asanas avanzados en este grupo de prácticas de *hatha yoga*. Tienen el propósito específico de despertar o estimular un chakra, o un campo pránico particular. Por ejemplo, cuando practicamos *mayurasana*, la postura del pavo real, presionamos el estómago con los codos. Esta presión también estimula los nervios que ayudan a despertar *manipura*, y un estado de equilibrio físico también ayuda a focalizar la mente.

De esta manera, algunas posturas han sido incorporadas al conjunto del *hatha yoga* para inducir estabilidad física y mental. Esta es probablemente la razón por la cual muchos consideran que *hatha yoga* es la práctica de los asanas avanzados. Sin embargo, estos asanas fueron añadidos mucho más tarde por profesores que sintieron que, con el cambio del escenario mundial, las prácticas originales de *hatha yoga* eran demasiado intensas y difíciles para la mayoría de la gente. Estas prácticas se vuelven técnicas de introversión que, si no nos hemos preparado apropiadamente antes, pueden alterar el estado mental y la percepción consciente. Esta es la estructura original del *hatha yoga* tal como se describe en los Yoga Upanishads.

Reglas del *hatha yoga*

El sistema tradicional del *hatha yoga* involucra ciertas reglas, que se deben comprender y seguir. Los textos dicen que si el entorno y los hábitos siguen siendo impuros, uno no puede obtener la pureza con solamente practicar las técnicas prescritas. En *hatha yoga* hay muchas reglas sobre condiciones de vida y sobre el lugar de la práctica. ¿Qué tipo de entorno debería haber dentro de la casa y alrededor de ella? ¿Qué tipo de actitud debemos mantener para perfeccionar la experiencia del *hatha yoga*? También se dan reglas para la dieta. Es necesario que un aspirante observe estas reglas para progresar.

Shaucha: limpieza

Una regla que forma parte tanto del *hatha yoga* como del *ashtanga yoga* es *shaucha*, limpieza del cuerpo. Éste es un *niyama*, una disciplina. La limpieza del cuerpo y del entorno en el que vivimos son necesarias para mantener una mente tranquila. Uno no puede vivir en una casa o en un entorno sucio y desordenado y pretender tener un sentido de bienestar mental, tranquilidad y relajación. Traten de mantener todo tan limpio como sea posible, y un sistema ordenado en la casa. No arrojen todo aquí y allá, pónganlo en su sitio adecuado. Esta disciplina exterior desarrolla un sentido de disciplina interna. La idea de

la limpieza externa nos hace tomar conciencia de la limpieza interna en las dimensiones del pensamiento, el comportamiento y los sentimientos.

Entorno natural

Es importante una ubicación apropiada donde el entorno sea puro y el aire que se respira y el agua que se beba estén libres de contaminación. Tampoco debe haber mucha contaminación auditiva. Tanto como sea posible trate de vivir en un entorno natural, sin ningún tipo de contaminación. Este entorno debe cumplir todos los requerimientos de agua y comida. Tenga una huerta donde pueda sembrar sus propias hortalizas orgánicas, en vez de depender de comida enlatada y del supermercado, con excepción de unas pocas cosas. Consuma mucha agua de la fuente.

En el Hatha Yoga Pradipika, un tratado sobre el *hatha yoga*, se describen estos puntos. Ahí se dice que la casa de un yogui debe estar al lado de un río donde haya abundancia de agua pura. Esto también se dice en el Gherand Samhita y en el Goraksha Samhita, que también son tratados sobre *hatha yoga*. Todo libro relacionado con el *hatha yoga* hace estas referencias con el ánimo de inspirar a la gente para que lleve un estilo de vida natural, libre de contaminación y de distracciones. El entorno debe estimular el logro de la pureza mental. Cuando uno vive en la naturaleza, sin sonidos ni ruido que distraigan su atención, puede lograr estados meditativos muy fácilmente.

Dieta

Una dieta apropiada que sea pura, simple y tan natural como sea posible es fundamental para el progreso en el *hatha yoga*. Si uno come alimentos puros, el sistema se revitaliza una y otra vez. Es como la teoría: "Alimente la tierra, la tierra lo alimentará". Alimente el cuerpo de tal forma que el cuerpo lo alimente a usted. No lo sobrecargue. Alimente el cuerpo con comidas puras en una forma disciplinada y regular. El yoga tiene unas ideas muy definidas sobre hábitos de comida y sobre cómo afectan el sistema digestivo. En nuestra vida cotidiana muchas veces vamos a la cocina a tomar un refrigerio. Comemos golosinas durante todo el día, bien sea un pedazo de torta, una galleta, un dulce o cualquier otra cosa.

Cada vez que comemos algo, así sea un grano de arroz, tiene que ser digerido. Desafortunadamente, el estómago no mide la cantidad de comida que se ha ingerido. Va a producir la misma cantidad de jugos digestivos cada vez que se ponga algo en él, bien sea una golosina o una comida completa. Si uno consume una comida completa una o dos veces al día, entonces el sistema digestivo conserva su fuerza y vitalidad. Pero si come pasabocas veinte veces al día, lo que requiere una secreción continua de enzimas, el estómago se satura y el prana digestivo se agota. Éste uso erróneo del sistema digestivo se experimenta más tarde en forma de desórdenes digestivos o de otras enfermedades.

Por lo tanto, el yoga aconseja hábitos estructurados y disciplinados con relación a la comida y a la dieta. Así coman cinco veces al día, tres veces al día o una vez al día, trate de mantener esa rutina a lo largo de su vida. No malgaste su sistema digestivo comiendo a deshoras o saturando el estómago. Éste es un principio del *hatha yoga*. *Hatha yoga* es una ciencia que nos hace tomar conciencia del mantenimiento y la preservación del cuerpo, como un medio para lograr el despertar de la energía, la *kundalini* y el prana.

Entonces, las condiciones de vida y los hábitos alimenticios tienen que ser estructurados siguiendo unas reglas. Viviendo en un entorno favorable y libre de distracciones que desvíen la atención, la mente y la energía pueden crecer en una forma constructiva y positiva. Regulando la dieta y asignando horas fijas a las comidas, se pueden purificar los pranas y lograr un cuerpo y una mente más estables. Después de haber logrado armonía y equilibrio físicos, la energía del cuerpo comienza a moverse y a despertarse. Este despertar se siente en el nivel de los chakras y de los pranas.

Adiciones al *hatha yoga*

Como hemos dicho, las prácticas originales del *hatha yoga* eran los *shatkarmas*, el grupo de las seis técnicas de purificación. Sin embargo, muchos escritores y pensadores han ampliado el alcance del *hatha yoga* incorporando otros aspectos para hacer de éste un

sistema completo de yoga per se. Estos yoguis sintieron que todos los tipos de prácticas de yoga referentes a la purificación de la mente, la programación de nuestro comportamiento mental y de nuestras actitudes, el despertar de los chakras y de la *kundalini* también debían formar parte del *hatha yoga*.

De hecho, varios *upanishads* incorporaron muchas de las técnicas del *raja yoga* en el *hatha yoga*. Un *upanishad* hasta describe algunos yamas y niyamas como parte del *hatha yoga*. Se mencionan el *yama* conocido como *mithara*, que significa dieta balanceada, y el *niyama ahimsa*, que significa ausencia de violencia desde el interior. Este mismo texto también describe cuatro asanas de meditación como parte del *hatha yoga*: *siddhasana*, la postura del adepto; *padmasana*, la postura del loto; *bhadrasana*, la postura graciosa; y *simhasana*, la postura del león.

Además de *yama*, *niyama* y asana, este texto también ha incorporado las prácticas de *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, los ocho pasos del *raja yoga* desde el *yama* hasta el *samadhi*. Los *shatkriyas* son entonces el noveno grupo de las prácticas de *hatha yoga*, los *bandhas*, el décimo, y las *mudras*, el decimoprimero. También se considera que *amaroli* es parte del *hatha yoga* y, finalmente, también se incluyó el conocimiento literario y de las escrituras. Éste ha sido el amplio espectro del *hatha yoga* en la literatura yóguica. Podríamos decir que, además de los *shatkarmas*, las adiciones posteriores se incluyeron con el objetivo de hacer del *hatha yoga* un sistema completo per se. Ahora, miremos estos otros aspectos uno por uno.

Mitahara: dieta balanceada

Tanto la teoría ayurvédica como la del *hatha yoga* dicen que para mantener un sistema digestivo apropiado, estimular los órganos de digestión, descomponer las proteínas y minerales que vienen en nuestra dieta, tenemos que consumir comida en ciertas cantidades y en ciertas proporciones. Las proporciones prescritas según el tamaño del estómago son: cincuenta por ciento, sólidos; veinticinco por ciento, líquidos, y veinticinco por ciento, vacío. Esta es una regla que se supone que los yoguis deben seguir y a la cual un practicante debe aspirar. No debe haber ninguna sobrecarga en el estómago, de tal manera que quede el espacio adecuado para el proceso digestivo. Siguiendo esta

regla tan sencilla se regula la digestión, y se evitan problemas de estreñimiento, de gases, de acidez o de diarrea.

Esta regla conduce al control sobre la mente. Debemos mantener nuestra gula bajo examen. Entonces, además del beneficio físico, también está el aspecto de autoobservación y de control mental. Debemos controlar el deseo de comer más y más, porque después de cierto punto, cuando la comida consumida ya ha completado los requerimientos físicos, lo que comamos será sencillamente para satisfacer nuestros antojos. Si es algo bueno, queremos más, queremos esa sensación de satisfacción: "Sí, realmente gocé mi comida. Aun si mañana voy a sufrir de estreñimiento o de diarrea, lo voy a manejar, y hoy he gozado mi comida!". Este tipo de actitud debe mantenerse bajo control. Costumbres dietéticas apropiadas también incrementarán la resistencia y la vitalidad, y ayudarán a eliminar las toxinas del cuerpo, asegurando un estado de purificación apropiado.

Ahimsa: no violencia

El *niyama*, o la disciplina, que deben seguir los *hatha yoguis* es *ahimsa*. *Ahimsa* aquí no significa no hacer daño; esta es la definición del diccionario. El concepto yóguico de *ahimsa* es el de evitar la violencia desde el interior, de tal forma que no se experimente en pensamientos, palabras, acciones o comportamientos. Decir solamente: "Yo sigo *ahimsa*, ni mato ni hago daño" no tiene ningún significado en yoga mientras pensamientos dañinos sigan rondando la mente. Si uno está haciéndose daño a sí mismo, o a alguna otra persona, a través de sus pensamientos o comportamiento, entonces la sombra de la violencia no ha salido de su personalidad o de su vida. Solamente ha detenido la acción externa de la violencia, pero esto no significa la ausencia de violencia en la personalidad.

Por lo tanto, se ha definido *ahimsa* como uno de los *niyamas* a los que se debe aspirar en *hatha yoga*, donde hay total armonía y coordinación entre las funciones mentales, los patrones de comportamiento y las acciones. *Ahimsa* solamente se puede lograr con la ayuda de la conciencia. Tan pronto como tomemos conciencia de pensamientos dañinos que se reflejan en nuestro comportamiento o en nuestras acciones, tan pronto como nos

damos cuenta de que le estamos haciendo daño a alguien, bien sea emocional, intelectual o físicamente, hay que detenerse ahí mismo.

Asana y *pranayama*

El tercer aspecto es asana. Las cuatro prácticas que se han prescrito en los textos de los *upanishads* pertenecen al grupo de asanas de meditación. *Siddhasana*, *padmasana*, *bhadrasana* y *simhasana* se utilizan en prácticas superiores para crear *bandhas* espontáneos o presión en diferentes partes del cuerpo. Estos *bandhas* permiten el movimiento del flujo pránico en determinada dirección y el despertar de un chakra específico. La práctica de *simhasana* a la que nos referimos aquí no es la postura del león, en la cual se estira la lengua y se ruge. Esta es una variación de *simhasana*. Aquí *simhasana* es la postura en la cual uno se sienta en *vajrasana* con las rodillas separadas, y las palmas de las manos planas sobre el piso. El propósito de estas posturas de meditación es mantener una posición recta, con la espalda derecha, mantener la cabeza derecha, evitar que se formen bloqueos de energía en cualquier parte del cuerpo y permitir el libre movimiento de los pranas en el cuerpo.

Algunos textos yóguicos han añadido asanas avanzadas como *mayurasana*, la postura del pavo real, y otras posturas muy difíciles que no se ejecutan comúnmente. Se incorporaron estas prácticas al grupo de *hatha yoga* para proveer mayor conciencia del equilibrio, la coordinación y la armonía física. El número de prácticas varía de un texto a otro, de un pensador a otro según su propia experiencia y su entendimiento del cuerpo y de la personalidad humanas.

Pranayama fue el siguiente aspecto que se añadió a la estructura original del *hatha yoga*. Además del *pranayama*, como se menciona en los Raja Yoga Sutras, también se añadieron *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Analizaremos más tarde estas prácticas en los capítulos de *raja yoga*.

Bandha* y *mudra

Después se adicionó el grupo de *bandhas* o de cierres psicomusculares. Los tres *bandhas* que se describen en los textos yóguicos son: *jalandhara* (el cierre del mentón), *uddhiyana* (el cierre abdominal) y *moola bandha* (el cierre del perineo). Otra vez,

el propósito de los *bandhas* es despertar los chakras encargados del despertar de los pranas y el ascenso de la *kundalini*. En *moola bandha* se estimula *mooladhara* y la presión de la contracción de *mooladhara* se extiende también al área de *swadhisthana*. En la práctica de *uddhiyana bandha* se estimula *manipura* directamente, pero al mismo tiempo se ejerce presión hacia *anahata* al halar el diafragma. En *jalandhara bandha* se afecta *vishuddhi* directamente, pero también se crea presión en la cabeza estimulando *ajna*, *bindu* y *sahasrara*. Entonces, el propósito de estos tres *bandhas* es proveer la experiencia de *pranotthana*, el despertar del prana, en los diferentes chakras.

Después de los *bandhas* vienen las *mudras*. Hay muchos tipos de *mudras*, pero hablando ampliamente están los *natya mudras*, o *mudras* de danza, que expresan un estado mental particular, una emoción o un evento, y los *yoga mudras*, que canalizan y reversan el flujo de prana en el cuerpo. Se mencionan cinco *yoga mudras*: *khechari mudra*, para la estimulación de *vishuddhi* y *bindu*; *maha mudra* y *maha bheda mudra*, dos técnicas de *kriya yoga*; *vajroli* y *sahajoli mudras*, la contracción y relajación de los canales urinarios en los cuerpos masculino y femenino, respectivamente, que ayudan a estimular *swadhisthana*.

Después de las *mudras* viene *amaroli*, que es el procedimiento con la orina propia, en la que esta se toma para quitarle toxinas al cuerpo y desarrollar resistencia y vitalidad.

Conocimiento literario

Después de *amaroli* viene el conocimiento literario. Aquí el conocimiento literario no significa que debamos convertirnos en ratones de biblioteca, sino que se deben estudiar ciertos textos para obtener conciencia y conocimiento del sistema y del camino que se está siguiendo en el *hatha yoga*. Se deben conocer las reglas pertinentes a las prácticas del mismo. El *hatha yoga* no debe ser una práctica inconsciente y mecánica. Cuando se llevan a cabo sus técnicas, se debe saber qué tipo de cambios están sucediendo en el cuerpo, qué tipo de cambios se pueden esperar y, si algo nuevo sucede, cómo ir más allá y trascender ese estadio.

Estos son los conceptos que se analizan en las últimas ediciones de los tratados de *hatha yoga*.

9

Raja yoga

El papel de las *vrittis*

El *raja yoga* se presenta aquí en una forma ligeramente diferente, no tradicional, cuya importancia será más clara más tarde. La palabra raja significa "rey", entonces el *raja yoga* es el yoga de los reyes, o el yoga real, el yoga superior, o el yoga supremo. El término de *raja yoga* surgió como resultado de una investigación sobre la personalidad humana realizada por los diferentes maestros y sabios. El tema básico del *raja yoga* es el desarrollo del potencial latente en el interior de la personalidad humana. El yoga, en general, y el *raja yoga*, en particular, siempre han mantenido y reconocido que la personalidad humana tiene en su estructura un profundo potencial psíquico latente. Este potencial está al alcance de todos, siempre y cuando se tenga el conocimiento del sistema a través del cual se le puede sacar provecho.

Características personales

Los yoguis también han reconocido los diferentes tipos de personalidad que tienen los individuos. Se dieron cuenta de que, según los requerimientos y las necesidades de estas diferentes personalidades, se debía adoptar un enfoque distinto. En nuestra vida diaria, expresamos aspectos diferentes de nuestra personalidad en forma de emoción, dinamismo, intelecto y conciencia interior profunda. Estas formas de expresión se han convertido en los tipos de personalidad de la psicología moderna, conocidos como la personalidad dinámica, la personalidad

intelectual, la personalidad emocional y la personalidad intuitiva. Las características que se experimentan en estos tipos de personalidad varían según nuestra naturaleza y nuestro condicionamiento mental. Nuestro condicionamiento social, cultural y religioso se convierte en la base para la expresión del tipo de personalidad.

Además, la naturaleza de cada individuo es diferente. Algunos son más *sattwicos*, otros son más *rajásicos* y otros son más *tamásicos*. Aun esta calidad se expresa en forma particular. Ningún individuo es similar a otro, cada personalidad individual es única. Estas personalidades diferentes tienen sus propios niveles de aceptación intelectual y emocional de los hechos y eventos relacionados con la vida, la sociedad, la familia y otros. El deseo básico de despertar el potencial latente, así lo llamemos *kundalini*, o por cualquier otro nombre, puede ser el mismo, pero para lograr el objetivo del despertar interno tenemos que pasar por capas y capas de nuestra personalidad. El método más efectivo para lograrlo se conoció más tarde como el grupo de las prácticas del *raja yoga*, el yoga supremo, que apunta a ir profundamente dentro de la personalidad latente para despertar y experimentar el potencial psíquico.

Aceptación de sí mismo

Según la tradición, las teorías y principios del *kundalini yoga*, el *kriya yoga*, y de otros yogas avanzados, como el *nada yoga*, el *laya yoga* y el *mantra yoga*, todos forman parte del *raja yoga*. Uno encontrará una gran cantidad de prácticas incorporadas en la estructura del *raja yoga*. A pesar de la fusión de diferentes tipos de teorías, técnicas y principios, el proceso del *raja yoga* sigue siendo muy sencillo. Nos enseña que para descubrir el potencial interno latente hay que alcanzar el nivel de aceptación de sí mismo, que es el primer aspecto del *raja yoga*. La aceptación de sí mismo significa que debemos vivir en armonía con los principios *dhármicos*, según el papel que nos ha sido asignado en la vida. Tenemos que vivir nuestra vida según nuestro karma. La aceptación y la conciencia del ser, o *swadharma*, son los dos pasos iniciales que se deben dar en el *raja yoga*.

Miremos primero la aceptación de sí mismo. Las expresiones naturales de la personalidad humana deben aceptarse. Si a un

elefante le diera por fantasear y tratar de vivir como un pescado, o a un pavo como una vaca, entonces sería una expresión muy poco armónica de su condición natural. De hecho, uno los clasificaría como ridículos. ¿Ven alguna de estas correlaciones en ustedes mismos? Muchas veces somos como un elefante tratando de ser un pescado, o un ratón débil tratando de ser un león que ruge.

Estas fantasías permean los pensamientos y las vidas de cada individuo. Todos tratamos de cambiar nuestra propia naturaleza y la naturaleza de otros. De esta manera, creamos un estilo de vida *adhármico*. *Adhármico* significa sin armonía, donde dos calidades o deseos se oponen, y hay un conflicto. Esta ha sido la tendencia de los seres humanos desde el inicio de los tiempos, porque no hemos sido capaces de reconocer o de aceptar nuestra naturaleza tal como la experimentamos. Es muy difícil para nosotros aceptar el tipo de persona que somos. Tratamos de crear una personalidad dulce, ignorando nuestras calidades negativas y limitantes, nuestras expresiones y acciones destructivas. Esta es exactamente la observación que hace el *raja yoga*. Para revertir el proceso tenemos que observar y estar atentos, para percatarnos de nuestra propia naturaleza. Debemos abrirnos de tal manera que podamos experimentar armonía en la vida, y para que nos podamos abrir completamente tiene que haber cierto grado de aceptación. Esta aceptación se basa en el análisis y el entendimiento apropiados de las calidades, las debilidades y las fortalezas que yacen en el interior de cada uno de nosotros.

Evitar la culpa

Según el *raja yoga*, la falta de aceptación de sí mismo también es la causa de muchas dolencias, bien sea físicas, psicológicas, mentales o emocionales. Utilicemos, por ejemplo, el aspecto de la ira. Muchas tradiciones moralistas generalmente dicen que uno no se debe enojar, que es malo ponerse iracundo. Sin embargo, hay ciertas expresiones naturales en la vida, y la ira es una de ellas. La ira es una válvula de seguridad para la energía acumulada, que se debe aliviar en algunos momentos de un modo u otro. Si no abrimos esta válvula de seguridad y la energía se mantiene estancada, entonces la presión va a buscar otro escape, tal vez en forma de hipertensión, enfermedades del corazón o ansiedad.

Debe haber una forma de eliminación, una manera de soltar, de lo contrario, se perderán las armonías físicas y mentales. Esto se aplica no solamente a la ira, sino prácticamente a cada ambición y deseo que experimentamos. Hemos desarrollado conceptos muy extraños de lo que es correcto o incorrecto, que por lo general van en contra de la naturaleza, de la mente y el cuerpo. ¿Por qué van en contra de nuestra naturaleza, mente y cuerpo? Porque somos incapaces de reconciliarnos con las realidades de nuestra personalidad. La aceptación de sí mismo se debe comprender de una manera muy positiva, sistemática y constructiva. Sabemos que ponernos furiosos puede ir en detrimento de nuestra salud, el entorno y las relaciones. La visión yóguica sostiene que uno puede ponerse furioso y no ponerse furioso. Ambos modos son aceptables según la situación y la naturaleza del individuo. Lo que sucede es que, con la expresión de una emoción negativa, como la ira, el sentimiento de culpa viene de la mano. Esta culpa no se debe experimentar en una vida armoniosa. Si la vida no es armónica, entonces surge la culpa y, posteriormente, un complejo de inferioridad o un complejo de superioridad. Surgen las ideas de clase superior y clase inferior de vida y trabajo, además de la idea de estar sobresaturado con preocupaciones y ansiedades. Todo viene con el aspecto de la culpa. Según el yoga, el pecado se define como una manera no armónica de vivir y de actuar. La culpa es el resultado de esta forma no armónica de vivir y de actuar. Estamos siendo constantemente afectados por los eventos y circunstancias que moldean, dan forma y guían nuestras acciones. Estas distracciones, disipaciones, preocupaciones y ansiedades mantienen nuestra mente agobiada. No dejan que se manifieste la naturaleza creativa.

Pueden hacerse veinte horas de meditación cada día, pero no habrá ningún progreso si no hay aceptación de sí. Puede practicarse la *sadhana* de *kundalini* y no experimentar ningún despertar si no hay aceptación. Aceptación de sí mismo es el primer paso en el *raja yoga*. Está vinculado con evitar la sensación de culpa. Si hay furia o negatividad, se tienen que expresar. Debemos expresarlas con conciencia y claridad mental, sin ninguna culpa. No debemos dejarnos enredar en el flujo de negatividad, ansiedad, frustración y depresión. Con el paso del tiempo, la furia, los pensamientos negativos y cualquier

otro aspecto limitante de nuestra personalidad se trascenderán mediante este proceso de expresión consciente y voluntaria.

Conciencia del propio *dharma*

Después de la aceptación viene *dharma*, el segundo aspecto del *raja yoga*. *Dharma* es el papel natural que debemos seguir en la vida. El papel natural significa ser lo que uno es y no querer ser lo que uno no es. Éste es el concepto de una forma de vida armónica, útil y *dhármica*; al ser lo que uno es y no adoptar papeles distintos en momentos distintos, cuando somos capaces de dejar a la naturalidad de la vida manifestarse en el interior y en el exterior, sin ideas o conceptos sobrepuestos, entonces las acciones y las cualidades de la vida no entrarán en conflicto. Ahora mismo, nuestros pensamientos se oponen a nuestras acciones, nuestras ambiciones se oponen a nuestras realidades cotidianas, nuestros deseos se oponen a nuestros logros. Hay un conflicto dentro de nuestra naturaleza.

El papel de las *vrittis*

Para poder tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestra mente y de nuestra naturaleza, el *raja yoga* ha descrito las diferentes modificaciones mentales. La primera modificación se conoce como *pramana* (conocimiento directo), la segunda, *viparyaya* (conocimiento erróneo), la tercera, *vikalpa* (antojo), la cuarta, *nidra* (sueño) y la quinta *smriti* (memoria). Los Yoga Sutras de Patanjali describen estas cinco modificaciones como *vrittis*, que nos permiten observarnos y aceptarnos, además de investigar en las profundidades de nuestra personalidad. Los *vrittis* se deben comprender, controlar y trascender, porque son los que nos traen las experiencias de dolor y placer, que crean confusión y conflicto, que disipan nuestras energías y pensamientos, y que nos impiden vivir según las leyes de la naturaleza, la mente y el cuerpo.

Otros aspectos cumplen un papel igualmente importante. La ambición combinada con *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidra* o *smriti* se convierte en un *vritti* muy poderoso. Ego o arrogancia, el deseo o el pensamiento negativo, combinado con cualquiera de estos cinco puede convertirse en un *vritti* muy poderoso. Estas

cosas son como los condimentos que se le añaden a la comida para volverla más sabrosa.

Los pensamientos y ambiciones, las emociones y el comportamiento, las acciones y la atención son externas por naturaleza. ¿Por qué se consideran externas? Porque todo depende de la recepción de información sensual y sensorial captada a través de la agencia del cuerpo y de la mente. Los sentidos pertenecen a nuestra personalidad externa, pero nuestra personalidad interna los usa en formas diferentes. El anhelo de placeres sensoriales también se considera externo porque es una actividad de la mente manifiesta. El mismo anhelo en su forma positiva lo utiliza en forma diferente la conciencia interna. Es como los dos lados de una moneda. De la misma manera que el trabajo puede ser mundano y también divino, siempre y cuando uno sea capaz de darle la vuelta a la moneda y ver el otro lado.

Si lanzamos una piedra a un cuerpo de agua, veremos ondas extendiéndose hasta los bordes desde el punto donde la piedra golpeó el agua. Estas ondas circulares son manifestaciones de un único evento: una sola piedra golpeando el agua y creando muchas ondas; no creará solamente una. De la misma manera, las *vrittis* dan nacimiento a muchas expresiones, actitudes y perspectivas sobre la vida. Son los muchos vidrios de colores a través de los cuales percibimos el mundo. Algunas veces el mundo se ve muy rosa y hermoso, otras veces parece oscuro y soso. Otras veces nos dejamos llevar por la fuerza de un pensamiento, o comenzamos a dudar de su racionalidad. El anterior es el papel de un *vritti*.

El dolor y el placer

Los cinco condimentos o *vrittis* pertenecen al campo de la conciencia o más precisamente, al campo de la mente manifiesta, el *antahkarana*, los cuatro aspectos de la mente que vimos antes: *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara*. Los Yoga Sutras afirman que, según la calidad y la intensidad con la que se hayan mezclado las *vrittis*, y según nuestra percepción, entendimiento y circunstancias, podemos tener dos tipos de experiencias, de placer y de dolor. Las experiencias de placer y dolor se conocen como *maya*. Entonces, las *vrittis* son aspectos de *maya*, nociones correctas o incorrectas sobre la propia identidad.

El dolor y el placer que uno experimenta en la vida son transitorios. A pesar de su naturaleza transitoria, hay completa identificación; estamos bajo su completo influjo. Podemos volvernos negativos, sumisos o aislados. Podemos volvernos expresivos, creativos y abiertos. Podemos volvernos alegres o depresivos a tal punto que quisiéramos suicidarnos. Dolor y placer, igual a *maya*. En el lado positivo, estos cinco *vrittis* dan la experiencia de placer, y en el lado negativo, dan la experiencia del dolor. Estas son las modificaciones de la mente manifiesta.

En *raja yoga* queremos retornar para despertar el potencial latente que es la naturaleza del espíritu, la semilla de la energía invisible no manifestada. De la misma manera que no podemos ver el núcleo de un átomo, tampoco podemos ver el potencial inherente en nosotros mismos hasta que no haya una explosión, una liberación de este potencial. Entonces, en el *raja yoga* todas las prácticas y técnicas apuntan a liberar este potencial. Sucede en diferentes niveles, no solamente en el físico, el mental, el emocional, el psíquico y el pránico, sino que abarca todo el espectro de la personalidad humana, todo el rango de las experiencias corporales. Estos cinco atributos de la conciencia, *vrittis*, deben ser canalizados, controlados y experimentados en su verdadera forma para liberar el potencial espiritual latente.

Vairagya: el no apego

La palabra *vritti* viene de *vritta*, en sánscrito, que significa movimiento circular. El "movimiento circular" nos hace volver al ejemplo de las olas acercándose a la costa. También representa un comienzo sin fin, un fin sin comienzo. Uno siempre queda enganchado en este círculo. No hay escape hasta que no se utilice un instrumento afilado para cortarlo. Según el Bhagavad Gita, *vairagya*, el no apego, es el instrumento afilado que cortará a través de las *vrittis* y de las raíces de nuestra vida material y sensorial.

El no apego es un proceso muy importante si estamos considerando el proceso de aceptación de uno mismo. No puede haber ninguna aceptación sin el no apego. Es como la limpieza de primavera. Cuando subimos al ático y vemos toda la ropa vieja, y otras cosas tiradas por doquier, nos decimos a nosotros mismos: "Voy a botar ese vejestorio inservible pero me voy a quedar con

ese otro". Una o dos cosas siempre se quedan. Sabemos que son inservibles, pero tienen una conexión emocional. Decimos: "Este mueble era de mi bisabuelo, entonces debo quedarme con él". Ha estado pudriéndose en el sótano, pero como era del bisabuelo, nos quedamos con él. Esto sucede por el apego a una idea, a un objeto o a cualquier cosa.

En nuestro proceso de purificación tiene que haber una autoaceptación apropiada, que nos llevará a la realización de nuestra personalidad interna. Deberá haber no apego para salir de este círculo. Como Krishna le dijo a Arjuna en el Gita*; vairagya*, el no apego, es el instrumento que cortará a través de las ataduras de *maya*, a través de las ataduras del placer y del dolor. Hay apego tanto al dolor como al placer. Algunos están apegados al dolor; otros, al placer.

***Pramana*: conocimiento correcto**

En *raja yoga*, el primer *vritti* se conoce como *pramana*, que es el conocimiento basado en la experiencia directa o conciencia de los hechos existentes, las circunstancias y los hechos que percibimos, y que no crean ningún tipo de noción falsa en la mente. El conocimiento considerado verdadero y correcto proviene de las siguientes fuentes: i) cognición directa, ii) inferencia y iii) testimonio.

Para entender *pramana*, tenemos que analizar los diferentes grados de aceptación de los hechos existentes o de la realidad, porque muchas veces lo que aceptamos como *pramana* también puede ser falso. Por ejemplo, vemos humo, pero el humo no necesariamente significa que hay un incendio devorador. Vemos un hecho o un pedazo de evidencia e inferimos que hay un incendio. Aquí, la evidencia directa también está conectada con la inferencia; se han conectado y se han fusionado en una. Sin embargo, cuando verificamos que no hay un incendio sino una bomba de humo, la inferencia que hicimos quedó sin base. Entonces tendremos que mirar más de cerca a los diferentes aspectos de pramana antes de entenderlo.

1. La cognición directa, o *pratyaksha*, es el primer aspecto de *pramana*; está relacionado con las percepciones y experiencias que obtenemos a través de los sentidos. Los sentidos son los que crean un entendimiento de bueno, malo, justo o injusto, la dualidad

de los polos opuestos de la experiencia. Este primer aspecto de *pramana* es también un *subvritti*, porque crea una gran cantidad de pensamientos, experiencias y percepciones. La información recibida a través de los sentidos tiene mucha influencia sobre estos pensamientos y experiencias. El conocimiento del calor alrededor del cuerpo se conoce a través de los sensores de la piel. Esta experiencia física del calor crea el pensamiento: "Sí, está haciendo calor, tengo calor y estoy sudando". Esta conversión de una experiencia física en un patrón de pensamiento va a crear la reacción: "Necesito salir de esta situación, en la cual me siento caliente, en la cual estoy sudando". Esta reacción, que es de naturaleza mental, va a afectar y a estimular a los *karmendriyas*. Esta reacción es motivada por el elemento deseo. Cuando el elemento deseo afecta los *karmendriyas*, entonces es natural para nosotros levantarnos y salir del cuarto. Éste es un ejemplo de cómo una experiencia sensorial se convierte en un pensamiento, y cómo crea una reacción en el interior de la mente. Si esta experiencia se enfrenta con la naturaleza del cuerpo, su condición física y el estado de armonía y equilibrio en él, entonces, otros parámetros físicos comenzarán a participar con el fin de equilibrar la primera experiencia.

Algunas experiencias suceden a través de los ojos; por ejemplo, vemos el humo o el fuego en la distancia. Esta experiencia de la vista es una experiencia de cognición directa, evidencia directa que, a su vez, creará el pensamiento: "Hay humo, entonces debe haber un incendio". Este humo también crea una reacción: ¡el incendio debe ser apagado! Si el incendio está lejos y somos incapaces de alcanzarlo, entonces, esa experiencia sensorial no tendrá una transformación adicional en actividad física. A lo mejor no seremos capaces de llegar a tiempo, o alguien ya estará tratando de apagarlo. Si hay un fuego en la casa, apenas los ojos lo vean convertirán esa experiencia en acción. Trataremos inmediatamente de apagar el fuego. Entonces, la evidencia sensorial afecta a *manas*, el proceso analítico que afecta a *buddhi*, el intelecto, y afecta a los *karmendriyas*, los órganos de acción, es una forma de *subvritti*.

2. La inferencia o *anuman*, el segundo aspecto de *pramana*, consiste en adivinar un hecho que puede seguir a una causa. Hay humo en la distancia, y sabemos que donde hay humo hay fuego.

Si hay rayos en la distancia y el cielo encima de nosotros está claro, podemos adivinar o inferir que hay nubes de tormenta en la distancia creando los rayos. Entonces, percibimos el resultado, y analizándolo desde el punto de vista de la causa llegamos a una conclusión. Esta es una inferencia. También es un *subvritti*.

3. El testimonio o *agama*, el tercer aspecto de *pramana*, está basado en el entendimiento de otra persona que hemos conocido. ¿Quién fue el asesino del señor John Smith? El testimonio dice que fue el mayordomo. De hecho, nadie vio al mayordomo hacerlo, pero el testimonio nos hace creer que el mayordomo fue el asesino. Ese testimonio es la acumulación de hechos y eventos que nos llevan al asesinato en cuestión, y a ver la conexión entre ellos.

Un muy buen ejemplo de testimonio es lo que estamos haciendo ahora mismo. Yo estoy hablándoles de yoga y ustedes creen en lo que yo les estoy diciendo, aunque ninguno aquí lo haya experimentado.

No hemos experimentado el estado de *samadhi* o de *dhyana*, pero hay el entendimiento en nuestra mente de la existencia de un proceso, un sistema a través del cual podemos llegar a ese tipo de experiencia. Seguimos este sistema para tener la experiencia de *samadhi*, *dhyana*, *kundalini* y demás, porque, en lo profundo de nuestro ser, sentimos que es correcto.

Podemos citar muchos ejemplos de yoguis y maestros que han tenido la experiencia, pero solamente citar estos ejemplos refuerza nuestra creencia. Son testimonios de un proceso que estamos tratando de completar. Entonces, en este tercer aspecto no hay cognición directa, pero hay creencia en los hechos. No hemos visto los átomos, pero sabemos que existen, creemos en su existencia. No hemos visto los neutrones o electrones del nitrógeno, pero sabemos que existen. ¿Cómo sabemos que existen? Porque los científicos han probado que existen y creemos en esta prueba.

Entonces, este tercer tipo de conocimiento correcto, conocido como testimonio, es también un *subvritti*, porque crea cambios en el patrón de nuestra forma de pensar, creer y actuar. Sin embargo, se refiere a un estado mental muy superficial.

4. La intuición, el cuarto aspecto de *pramana*, es también un *subvritti* que no es externo ni sensorial. Destellos de intuición nos convencen de que nuestra idea es correcta, y de que tenemos

que seguirla. Este tipo de *pramana* proviene de lo profundo de nuestra mente consciente, de nuestra personalidad psíquica, y nosotros lo creemos verdadero y correcto. Éste es el conocimiento correcto al que los yoguis aspiran. Porque el yoga es una ciencia en la cual uno trata de experimentar el ser interno, la estructura interna de la vida, y no la estructura superficial.

Entonces, al superar, dominar y canalizar los tres *subvrittis* de *pramana*, hay un desvío de la atención del exterior hacia las experiencias internas. Cuando la habilidad intuitiva se convierte en una expresión espontánea de la personalidad, la evidencia externa, sensorial y factual deja de cumplir un papel en el funcionamiento de la mente humana, y uno comienza a vivir intuitivamente. En el momento en que uno comienza a vivir intuitivamente, se crea una conexión con *prakriti*, la naturaleza individual. Esta naturaleza es una experiencia interna que se puede convertir en una experiencia meditativa, una experiencia de *samadhi*. La experiencia intuitiva se puede utilizar para fusionar la mente individual con el espíritu.

Por tanto, el objetivo del *raja yoga* es sobreponerse o controlar un *vritti* que distrae las facultades de la mente. Esto es lo que se dice en los Yoga Sutras de Patanjali, en la forma del segundo *sutra*: "*Chitta vritti nirodha*" que significa "detener el flujo de las distracciones mentales". Estas distracciones no solamente afectan un aspecto de nuestra personalidad, sino la totalidad de ella desde la experiencia sensorial hasta la acción final del individuo pasando a través de *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara*.

Viparyaya: conocimiento incorrecto

El segundo *vritti* es *viparyaya*, que significa "conocimiento incorrecto" o "falso entendimiento". *Viparyaya* también se conoce como *avidya*, ignorancia. Este conocimiento o entendimiento falso no está basado en la identidad verdadera, sino en la concepción incorrecta, ideas falsas sobre nombre y forma. Una historia que nos puede ilustrar el significado de *viparyaya* es la de los cuatro ciegos que querían conocer un elefante. Todos habían oído hablar del elefante y estaban ansiosos por saber cómo era, entonces, se fueron al zoológico y le dijeron al guardián: "Como no podemos ver el elefante, queremos sentirlo". El guardián les abrió la puerta y los dejó entrar. Uno de los ciegos tocó una pata

del elefante y dijo: "Ya sé cómo es un elefante, un elefante es como una columna". El segundo ciego tocó la cola y dijo: "Ahora sí sé cómo es un elefante, un elefante es como una cuerda". El tercer ciego tocó la trompa y dijo: "Ahora sí sé cómo es un elefante, un elefante es como una culebra". El cuarto ciego sintió y tocó el colmillo de un elefante y dijo: "Ahora yo también sé, un elefante es como una vara puntiaguda".

Cada ciego tuvo una idea distinta sobre el elefante. Ahora, ¿cuál idea era verdadera y cuál era falsa? El guardián del zoológico sabía que un elefante no era una columna, una cuerda, una culebra ni una vara; tiene una forma completamente distinta. Éste es un ejemplo de conocimiento falso, que no está basado en la conciencia de la verdadera identidad. Otro ejemplo es el de ver una culebra en vez de una cuerda. No hay luz y uno está caminando en la oscuridad cuando, de repente, ve una culebra en la vía y salta hacia atrás. Cuando enciende y apunta la linterna hacia la culebra tiene un suspiro de alivio porque lo que vio no era en realidad una culebra, sino un pedazo de cuerda. Entonces, uno ha visto algo, ha experimentado algo, pero esa experiencia no es verdadera: da una identidad falsa a una forma.

Hay un término en sánscrito, "*tadroopa pratishtha*". La palabra *roopa* significa forma, *pratishta* significa "conciencia de identidad" y *tat* significa "eso". Yo puedo ver que un *swami* específico tiene una forma determinada, e identifico esa forma con su nombre. Cuando sigo reconociendo esa forma con la ayuda del nombre, esto es *tadroopa pratishta*, reconocimiento de una forma real. Pero si veo a otra persona y le llamo por el nombre del swami, significa que hay algo mal en mi percepción. No estoy conectando el nombre, la identidad, con la forma correcta. Esto se conoce como *atadroopa pratishtha*, conocimiento de identidad falsa. Este estado de *viparyaya* o *avidya* sucede cuando ideas preconcebidas falsas cubren el entendimiento real o el conocimiento.

Mucha gente es víctima del *viparyaya* en sus vidas. Los rumores son aquí un ejemplo de *viparyaya*. Este *viparyaya* combinado con una idea propia autoimpuesta es un *vritti* muy poderoso, porque engaña la conciencia y crea un concepto completamente falso de algo que no es verdadero. Cuando comenzamos a creer en el concepto falso sin conocer todos los hechos y las circunstancias detrás del evento, esto es *avidya* pura. Así es como se difunden

los rumores, porque cuando una idea se sobreimpone sobre un evento real de la vida, comienza a multiplicarse.

Otro ejemplo de *viparyaya* se puede encontrar en la historia de Nasruddin. Una vez Mulla Nasruddin quería viajar a una ciudad lejana y necesitaba un medio de transporte. Decidió visitar a su vecino que tenía una bicicleta. El vecino estaba sentado en su casa y vio a Mulla acercarse. Él sabía que Mulla siempre andaba buscando algo que podía utilizar para después quedarse con él. Mulla le decía: "Mire, cuando usted salga de la casa, como no va a usar las cosas que están adentro, entonces déjeme usarlas".

Cuando el vecino vio a Mulla pasando a través de las puertas del jardín se dijo a sí mismo: "Muy bien. Viene a pedir algo y le voy a decir que hoy me voy a quedar en la casa y que voy a utilizarlo todo". Tan pronto como abrió la puerta le dijo: "Lo siento Mulla, hoy me voy a quedar en la casa, no le puedo prestar nada". Mulla le dijo: "Perfecto, como se va a quedar en casa, entonces me llevo su bicicleta".

Vikalpa: fantasía

El tercer *vritti* es *vikalpa*, que significa "creencia sin fundamento", "imaginación" o "fantasía". *Vikalpa* es la ausencia de cualquier tipo de objeto. Le concierne solamente el mundo de los pensamientos que son autogenerados en nuestra propia mente. Éste es un *vritti* muy interesante porque, según Patanjali, *vikalpa* es el síntoma de una mente obtusa. Algunos podrán hacer una objeción aquí y decir que la imaginación puede ser utilizada creativamente y ser un proceso muy constructivo. Podemos dar el ejemplo de científicos que han fantaseado o imaginado algo y, después, han convertido su pensamiento, concepto o idea en una realidad.

Según Patanjali, sin embargo, el antojo, la imaginación o la fantasía son el producto de un estado mental torpe. Siguiendo la teoría según la cual una mente inactiva es el campo de juegos del diablo, dice que cuando la mente no está aferrada a un hecho real (no a un hecho imaginativo), comienza a fantasear sobre lo que quisiera ser, lo que no quisiera hacer y lo que desea. Se convierte en una mente centrada en sí misma; los pensamientos se vuelven autocentrados, tratando de alcanzar aspectos que nos faltan en la vida. En el proceso de lograr las fantasías, muchas veces nos

desviamos del objetivo. Sabemos que podemos fantasear sobre ir a la Luna o a algún otro planeta, y sabemos que es una fantasía inútil porque no tenemos ni la habilidad ni el entrenamiento para ser astronautas. Si tenemos el entrenamiento y fantaseamos, entonces existe la posibilidad de volver el evento realidad, pero no al contrario.

Todos los niños fantasean con ser pilotos o policías. Estas fantasías son muy fuertes y los niños las siguen en sus juegos infantiles. Vuelan en aeromodelos imaginando que son los pilotos. Sin embargo, tomará muchos años convertir la idea en realidad, y en ese momento la vida habrá cambiado por completo. El que originalmente quería ser un piloto comienza a trabajar en una cantera y acaba como un portador de menhires, como Obelix. Ahora, si se persigue una fantasía o imaginación basadas en una experiencia práctica, se puede alcanzar. Miremos el pasatiempo de los hermanos Wright, por ejemplo, quienes tenían el conocimiento teórico y conceptual de una máquina que pudiese volar. Comenzaron a imaginar y a experimentar y, finalmente, construyeron una máquina que podía volar. Lo mismo sucedió con Edison y la bombilla, y con otro tipo de invenciones que han funcionado.

Aquellos que han seguido el hilo de pensamiento sin distracción ni disipación y han fantaseado sobre su idea han logrado una innovación. Pero para alcanzar este tipo de innovación, uno necesita seguir una dirección.

Entonces, el primer aspecto es la fantasía pura que no tiene ninguna base ni preparación. El segundo aspecto es la fantasía con algún tipo de entendimiento o conocimiento de que ciertas cosas son posibles. Patanjali habla del primer aspecto de fantasía, la creencia sin fundamento. En los Yoga Sutras se dice que fantasía es ensayar a obtener el conocimiento a través de palabras, sin la presencia de un objeto. Yo me puedo imaginar que hay una caja aquí, pero no hay ninguna caja, es solamente mi imaginación creando un concepto, una idea, sin la presencia real del objeto. La fantasía pura es una expresión de la mente creando cosas, mientras que en el segundo tipo de fantasía se percibe algo, se crea algo de esto añadiendo otra idea.

El primer aspecto de *vritti* es *pramana*, ver algo directamente. El segundo aspecto es ver algo y cubrirlo con otra cosa. El tercer aspecto es la creación mental de algo que no existe, una

alucinación. Esta alucinación es un *vritti* y está vinculada a nuestros deseos. Había un swami que decidió tomar el *sannyasa* porque no podía comer lo suficiente en casa. Un día pensó que dejaría el *ashram* y pediría un par de rupias. Con estas rupias compraría un poco de harina, haría *chappatis* y los vendería por cuatro rupias. Después compraría más harina, haría los *chappatis* y los vendería por seis rupias. Trabajaba en la cocina del *ashram* y ahí fue donde obtuvo la idea. Comenzó a imaginar que ya tenía mil rupias, con las cuales iniciaría la compra de un pequeño apartamento; se casaría y tendría hijos. Se dijo a sí mismo: "Bueno, cuando mis hijos vengan a decirme quiero esto, quiero aquello, solo les voy a dar una buena cachetada". Cuando levantó la mano para pegarles la cachetada, golpeo la vasija de barro que contenía la harina, esta se rompió, desparramando la harina por doquier.

Esta es la historia de una fantasía o alucinación que es el resultado de una mente tonta. Si uno está involucrado en su fantasía con la cabeza, el corazón y las manos, como el *swami* en la historia, entonces es el resultado de una mente tonta, porque la mente no está aceptando las realidades de la vida cotidiana. Es por esta razón que Patanjali dice que la fantasía o imaginación es el resultado de una mente torpe. No hay identificación y uno sabe que solamente está pasando el tiempo; la fantasía puede tomar la forma de una historia muy bonita, pero no hay ambición, deseo, ni siquiera acción, vinculados a esta alucinación. Hay un dicho moderno sobre *vikalpa* que reza: "Los lunáticos hacen castillos en el aire, los psicóticos viven en ellos y los psiquiatras cobran el alquiler". Esto es *vikalpa*.

Nidra: sueño profundo

El cuarto *vritti* es *nidra*. Los primeros tres *vrittis* son extrovertidos por naturaleza; *nidra*, el cuarto *vritti*, es introvertido por naturaleza. En el estado de *nidra* se introvierte la percepción del mundo exterior, y hay un bloqueo sensorial externo. No se reconocen consciente ni inconscientemente las percepciones del entorno externo o del cuerpo y de la mente. El sueño del que hablan los Yoga Sutras no es el estado de sueño con sueños, sino un estado que va más allá, el sueño profundo donde no hay vacilación ni experiencia de ningún tipo de facultad mental.

Este estado de sueño profundo, en el cual hay un bloqueo total de cualquier tipo de estímulo, se conoce como un *vritti*. Se cree que todos los *jnanendriyas*, o los órganos sensoriales, se autocontienen y no tienen necesidad de recibir información de una fuente externa.

En el Mandukya Upanishad se dice que el sueño se conoce como *prajna*, donde el conocimiento, la atención o la conciencia se retiran en el estado de inconsciencia, donde la conciencia no se extiende más allá de sus límites ni interactúa con cualquiera de los sentidos, bien sean físicos o mentales. Este estado de *prajna* es conciencia del "uno sin un segundo", el estado de no dualidad. El Mandukya Upanishad va más allá, diciendo que el estado de *nidra* es similar al estado de *samadhi* por la misma razón. La única diferencia es que en el estado de *nidra* hay introversión total con bloqueos sensoriales y mentales, mientras que en el *samadhi* no hay introversión total. La mente está alerta y consciente, aunque esté contenida en sí misma.

Vritti es el término que se le da al estado de sueño. ¿Por qué se le conoce como *vritti*? Porque no hay conciencia perceptiva en *nidra*, y esta falta de conciencia crea una turbulencia en el patrón de esta, de la experiencia de la mente. Esta falta de conciencia nos impide la sensación, el conocimiento o el entendimiento de tiempo, espacio y objeto. Este estado de introversión profunda es una retirada espontánea de la mente externalizada, pero no es voluntaria. En la meditación hay introversión voluntaria, donde hay conciencia de los diferentes estados de experiencia, mientras que en el sueño no hay introversión voluntaria, sino que llega como un estado natural. Siempre hay un salto del estado de vigilia al estado de sueño. Es un salto de un estado mental extrovertido, dinámico y activo, a un estado pasivo y latente.

El yoga no acepta ni el estado mental activo ni el estado latente como la respuesta final a la conciencia mental. El yoga dice que en el estado activo de la mente hay unas distracciones, y en el estado latente hay una introversión total, una retirada de los sentidos y una experiencia inconsciente. El objetivo no es alcanzar la dimensión inconsciente, sino estar conscientes mientras estamos en el estado inconsciente. Por esta razón, también se debe reconocer el sueño como un *vritti* de no actividad, mientras que los demás son *vrittis* de actividad.

El punto que dice que el sueño es similar al estado de *samadhi* se tiene que comprender no desde un punto de vista vivencial, sino racional. En el estado de sueño profundo, uno no está soñando ni está consciente de la identidad física ni de las experiencias mentales de tiempo, espacio u objeto. Este estado de inconsciencia es el último punto que puede alcanzar la percepción racional. También se entiende que hay un estado de sueño tan profundo, que todo deja de existir.

Sin embargo, ¿qué sucede en el estado que sigue, que según se dice va más allá del sueño o de la experiencia inconsciente? Éste se conoce como el cuarto estado o el estado de *turiya*, la supraconsciencia. Si la inconsciencia es el último estado que se puede percibir y que la mente puede experimentar, entonces ¿cómo se puede percibir el cuarto estado como algo diferente del inconsciente? Es como sumergirse en lo profundo del océano. Cuando estamos en la superficie del océano, hay abundancia de luz. Mientras que nos sumergimos, cada vez hay menos luz hasta que la oscuridad predomina. A medida que vamos más lejos, llegamos a un punto donde no queda ningún rastro de luz, solamente hay oscuridad total.

En este proceso de sumergirnos en el océano hemos pasado a través de tres experiencias diferentes: luz, penumbra y oscuridad. Estos tres estados fluyen entre sí, de *chetana* (conciencia) a *avachetana* (subconsciente), y del subconsciente al inconsciente. Es una continuidad de percepción. En este contexto, el estado supraconsciente debería ser similar pero mucho más oscuro que el estado inconsciente. Sin embargo, según el yoga, no lo es, porque inmediatamente después de experimentar la mente inconsciente, uno experimenta el espíritu, el *atma*. Todo el rango de la percepción humana se extiende solamente hasta el nivel inconsciente, que es el estado final de introversión, donde el concepto de tiempo, espacio y objeto están ausentes. En el momento en el que uno pasa a través del estado de *nidra*, se establece en el *atma* o el espíritu.

La experiencia *átmica* contiene en sí misma todos los tres estados que se han experimentado antes. Esta experiencia *átmica* se conoce como *turiya*, o como la supraconsciencia. Entonces, cuando hablamos de supraconsciencia o de la supermente, estamos utilizando estos términos en forma incorrecta. De hecho,

el término correcto es la experiencia *átmica*. El estado *turiya* es pertinente al *atma* y no a la mente. En este estado *átmico*, la mente no ve, ni piensa ni siente, la mente se aparta. Aquí, otro concepto ha evolucionado, el de que la mente es el medio que fluye en la experiencia *átmica*, y esta es la experiencia de nuestro espíritu interno, el concepto de *turiya*.

Para alcanzar el punto de *turiya* se tiene que dar el proceso de conocer el inconsciente o el estado introvertido que también se experimenta en *nidra*. Este concepto se aclara cuando analizamos los diferentes estadios de *dhyana*. Cada estadio de *dhyana* aborda un estado particular de *pratyaya* o puerta de la percepción hacia nuestra mente consciente, subconsciente o inconsciente. Una puerta se abre y vemos un panorama, otra puerta se abre y vemos otro panorama, y así sucesivamente. Éste es el objetivo de *dhyana*, abrir las puertas de la percepción consciente, subconsciente e inconsciente. Cada puerta se conoce como un *pratyaya* o una impresión en el campo de nuestra conciencia. Estas impresiones o *pratyayas* son *samskaras* y karmas distintos.

Entonces, el sueño profundo es un *vritti* en el cual hay ausencia de conciencia exterior, y después viene *smriti* o memoria.

***Smriti*: la memoria**

Memoria o *smriti* es el quinto *vritti*. La memoria se clasifica normalmente en dos categorías: memoria consciente y memoria subconsciente. El yoga añade otra forma de memoria, la inconsciente. Este aspecto de la memoria está relacionado con las experiencias sensoriales. Los Yoga Sutras definen la memoria como una facultad que no deja que las experiencias recibidas por los sentidos y la mente se escapen del campo de percepción. Cualquier cosa que experimentamos en nuestra vida cotidiana, desde el momento en el que nacemos hasta que morimos, es almacenada, fotografiada y guardada. Cuando consideramos la memoria, o *smritti*, como una actividad consciente, entonces *buddhi*, o el intelecto, cumple un papel muy importante. No en el sentido de procesar la información conscientemente, sino en el sentido de reconocer un evento, cómo afecta a un individuo, y decidir si el individuo debe actuar y de qué forma.

El proceso de filtrar, clasificar y procesar la información recibida por la mente y los sentidos es una actividad sutil de

buddhi. Estos eventos se almacenan en forma de recuerdos, que son evocados por la mente según las circunstancias y las situaciones. Hay momentos en los que recordamos un evento de nuestra infancia porque la situación externa nos exige que lo recordemos. Si uno fuese a narrar una historia de su infancia, entonces esa impresión surgiría de inmediato. No recordamos esas historias en este momento, pero están almacenadas en algún lado, y cuando las necesitamos, podemos traer la información al nivel consciente, expresarla y analizarla.

Los recuerdos que son almacenados y luego evocados en el nivel consciente son los recuerdos subconscientes. Por ejemplo, uno ha vivido con su hermano y su hermana, o con sus padres. Ha vivido momentos maravillosos, y también ha tenido malos momentos. A lo mejor quería un juguete, se lo pidió a sus padres y ellos se lo negaron. Uno insistió con persistencia hasta que ellos se enfurecieron y lo abofetearon. El evento lo traumatizó, ya que uno nunca esperó eso de sus padres. Se fue a la cama llorando y después no les habló por tres días. El recuerdo de la bofetada está activo, pero no el recuerdo de los buenos momentos que tuvieron juntos. Más tarde en la vida, cuando algo sucede, entonces inmediatamente se le ocurre el pensamiento de que fue rechazado. Es una impresión muy fuerte que frustra las expectativas normales.

La memoria más difícil de comprender es la memoria inconsciente. Según el yoga, la conciencia experimenta continuamente y guarda aquellas experiencias que no son solamente de esta vida sino de muchas vidas. Impresiones muy fuertes de vidas anteriores se manifiestan en forma de *samskaras*. Los *samskaras* son inconscientes por naturaleza. Les toma tiempo pasar al subconsciente y al consciente, y toma tiempo reconocerlos. Los *samskaras* son una forma de memoria inconsciente que la mente racional no reconoce necesariamente cuando emergen. La mente racional los puede atribuir a una aberración de nuestra personalidad, a alguna tendencia o característica peculiar de nuestra naturaleza, o a la influencia de las estrellas y planetas.

Muchas veces cuando algo particular sucede, decimos que esa persona es un Leo con un ascendente Acuario, o cualquier cosa similar. En cierta forma puede ser causado por *samskaras*, y

en cierta forma, no. La característica principal se puede atribuir a nuestra estrella o planeta, pero dentro de esta característica básica hay muchos tipos de manifestaciones y expresiones de nuestras experiencias y reacciones. Estas reacciones cambiantes se conocen como *samskaras*, la memoria inconsciente. Todos tienen el mismo cuerpo, pero las diferentes razas tienen colores de piel diferentes. El color de la piel no es el mismo para toda la humanidad. Cambia por razones diversas: pigmentación, genética, clima y otros. De la misma manera la personalidad humana es una, pero las reacciones que experimentan las personalidades pueden ser distintas según los *samskaras* que se estén manifestando.

Los yoguis han sostenido que los *samskaras* son los recuerdos inconscientes. Estos recuerdos, por naturaleza, no son racionales y se pueden experimentar como imaginarios, falsos o reales. La mente gira en torno de estos recuerdos inconscientes y son posiblemente el *vritti* más poderoso en nuestra vida. Estos recuerdos también incluyen las impresiones que hemos recibido en esta vida y que han pasado al inconsciente más allá del nivel subconsciente. Por ejemplo, en la niñez temprana no hay reconocimiento racional de un evento que está sucediendo, entonces esas impresiones se están registrando en la memoria inconsciente.

Toda acción y todo pensamiento sacan algún tipo de información de *smriti*, el campo de la memoria. De hecho, podemos decir que la vida humana es solamente memoria y nada más que eso.

Cualquier cosa nueva que hagamos será almacenada como memoria. Lo que estamos expresando ahora está siendo sacado de la fuente o del banco de memoria. Lo que deseamos, lo que nos gusta y lo que nos disgusta, nuestros fracasos y nuestros logros, todos están siendo regulados por las impresiones sacadas del banco de memoria. Aun en los estados más profundos de meditación y *samadhi*, los recuerdos atraen la mente una y otra vez y la extrovierten. Entonces, este *vritti* de memoria es la modificación mental más fuerte, y se debe manejar de una manera positiva.

Debemos comprender la diferencia entre un recuerdo ordinario, o impresión, y un *samskara*. Miremos esto desde dos

ángulos distintos. Una manera de reconocerlo es a través de las emociones; esta es la puerta a través de la cual las impresiones pueden pasar. Otra vía es a través de la puerta de *chitta*, reconocer lo que se necesita ahora y lo que no se necesita. Cuando una impresión o experiencia va más allá de cualquier tipo de percepción racional, se vuelve un *samskara*. En el ámbito de la percepción racional tenemos pensamientos, intelecto, emoción, deseos, ambición y otros, todo lo que experimentamos ahora en nuestra vida y se manifiesta en nuestra actividad. Si algo no encaja en estas categorías, se convierte en un *samskara*.

Todas las impresiones deben pasar por el laberinto de la memoria. Lo que estamos haciendo ahora es recibido por esta a través de la puerta del intelecto. Si comenzamos a cantar *kirtan* ahora mismo, las impresiones quedarán grabadas en ese nivel de vibración. Si se presenta algo traumático y genera lágrimas, esta impresión quedará en el nivel emocional. Si se presenta una visión o una experiencia sutil, y uno tiene una experiencia fuera del cuerpo, esto será retenido en el nivel psíquico. Estos niveles son como los diferentes archivos, "A", "B", "C", "D", etc., y cada tipo de experiencia se clasifica en un archivo diferente. Algo que no encaja en ninguno de los patrones de nuestra personalidad actual se clasifica como misceláneo y se vuelve un *samskara*. Es algo más allá del reconocimiento y que no se puede manejar.

Recientemente, un hombre vino y me dijo que estaba aterrorizado de volverse loco. Le pregunté qué había sucedido. Dijo que hace treinta años, cuando estaba en la universidad, su compañero de cuarto se había vuelto loco de repente, y durante un mes había estado viendo a su amigo en sueños, y esto lo estaba molestando profundamente. Por treinta años no había pensado en su amigo; ¿por qué ahora de repente esto estaba sucediendo?

Interpreté que él había guardado la experiencia hace treinta años, cuando vio a su amigo volverse loco. Después, debido a la fuerza que lo estaba impulsando para convertirse en algo, para lograr reconocimiento y estatus, este evento pasó al fondo. Tan pronto como llegó a lo que quería lograr, estatus, reconocimiento, una buena familia y una posición de respeto, los archivos escondidos comenzaron a abrirse, y el archivo en el cual su amigo se había vuelto loco se abrió de repente.

Entonces, hay algunas cosas que surgen y que se tienen que enfrentar treinta años más tarde, y hay algunas cosas que ni siquiera van a surgir en esta vida. Estas impresiones son los *samskaras*. Más tarde, mientras la vida evoluciona, suceden algunos eventos, situaciones o condiciones que despiertan estas impresiones, y estas surgen. Si nada ocurre para despertarlos, se quedarán en la memoria inconsciente en forma de impresiones o *samskaras*.

Todo tipo de experiencia que crea una sacudida en el estado mental normal se considera un trauma. Este trauma genera algún cambio radical en nuestra percepción de la vida. Este cambio radical es un sello que queda impreso en la conciencia en algún nivel. La psicología aborda las impresiones negativas de los traumas así sea un trauma de la niñez, un trauma sexual, o cualquier otro tipo de trauma, a través de formas de análisis. Toma las diferentes manifestaciones negativas del trauma y las trabaja. La personalidad es así; por lo tanto, la persona se está comportando así o está reaccionando así.

En el yoga hay un paso adicional. Las impresiones dolorosas que recibimos, y que son llamadas trauma en el lenguaje moderno, se vuelven *samskaras* duros o *samskaras* fuertes. Además de estos, recibimos otras impresiones que no crean cambios traumáticos o radicales en la personalidad. Estas impresiones sencillamente entran en el archivo de misceláneos y se conocen como *samskaras* suaves. Tenemos *samskaras* duros y *samskaras* suaves. Los *samskaras* duros son los peores, porque cuando se manifiestan afectan toda la personalidad. Sin embargo, cuando los *samskaras* suaves se manifiestan, no los sentimos, porque no tienen la misma intensidad.

Las prácticas de *raja yoga* tienden a tocar y alterar los diferentes estados mentales, de tal forma que se pueda desarrollar la conciencia de los diferentes *vrittis*, y los aspectos de las *vrittis* que son por naturaleza limitantes se pueden eliminar. De esta manera, se puede experimentar la completa refulgencia de la conciencia. *Raja yoga*, como lo describe Patanjali, es la ciencia de la mente. Cada aspecto que hemos abordado en esta teoría está relacionado con las modificaciones mentales, partiendo desde *pramana* hasta *smriti*.

10

Raja yoga

***Bahiranga*: etapas externas**

El *raja yoga* se ha dividido en dos grupos: *bahiranga* y *antaranga*. El primer grupo se conoce como externo o *bahiranga yoga*, que consiste en los primeros cuatro estadios o etapas: *yama*, *niyama*, asana y *pranayama*. Se conocen como los yogas externos porque cambian y alteran la personalidad externa, el comportamiento y las acciones que están relacionadas con las interacciones con el mundo, con los conceptos de nombre, forma e idea. Entonces, los cuatro estadios iniciales del *raja yoga* son los aspectos externos a través de los cuales somos capaces de controlar las *vrittis*, o las modificaciones, que son afectadas por estímulos exteriores o por el entorno externo.

Los últimos cuatro estadios del *raja yoga* son: *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que constituyen el yoga interno o *antaranga*. En el *antaranga yoga* se supone que uno trabaja con la mente y experimenta la totalidad de ella desde el estado inicial de abstracción de los sentidos hasta el estado de *samadhi*, en el cual hay unidad de todas sus facultades. Es un proceso mental de observación, análisis, reflexión, contemplación, meditación y logro. Estos últimos cuatro estadios detienen la entrada de impresiones, o *vrittis*, adicionales en el campo de la conciencia.

Yama

El primer aspecto del *raja yoga* se conoce como *yama*, que se traduce generalmente como código moral o de conducta, pero

que, de hecho, quiere decir control yóguico de sí mismo. Los cinco *yamas* o disciplinas exteriores son: i) *satya* (veracidad), ii) *ahimsa* (no violencia), iii) *asteya* (honradez), *aparigraha* (no posesividad) y v) *brahmacharya* (celibato).

1. *Satya* o veracidad se refleja en el comportamiento externo en la interacción de un individuo. Al morar bajo la naturaleza de la verdad, o en la ley de la verdad, uno es capaz de purificar y sacar los conflictos de la mente. La gente cree que es fácil decir la verdad. Es fácil decir que blanco es blanco y que negro es negro. Sin embargo, aquí la verdad no solamente significa lo que uno habla. Se refiere a la conciencia de lo que es correcto, recto y verdadero, como se está manifestando desde el interior, y la habilidad de expresarlo. Cuando somos capaces de observar la verdadera manifestación de un *vritti*, un pensamiento, un deseo, o la influencia de una situación externa de nuestra vida sin que sea filtrada, afectada o alterada por las agencias del intelecto, la autoimagen y el ego, entonces este estado mental verdadero representa la pureza y armonía de nuestras experiencias y expresiones internas.

2. *Ahimsa*, o no violencia, no es un acto externo, no es eliminar la violencia de nuestras acciones, sino la ausencia de la naturaleza violenta en nuestra personalidad. Esta violencia se expresa en las interacciones con otra gente, pero también consigo mismo, en forma de emoción, pensamiento, deseo, sentimiento, motivación o ambición. Cualquier cosa que estorbe el flujo natural de la percepción y la conciencia humana se conoce como *himsa*, que es la calidad de *tamas* o de la ignorancia. *Ahimsa* significa la ausencia total de violencia en nuestra naturaleza, lo que es una *sadhana* en sí misma. No es solamente el acto de aceptar algún abuso o dolor. Debería haber un estado completo de no reacción en nosotros. Uno no debe reaccionar negativa o violentamente. Esta ausencia de violencia en nuestra personalidad transforma una personalidad tamásica en una personalidad *sáttwica*.

3. *Asteya*, honradez, es el tercer *yama*. Los yoguis han sabido que no somos honrados con nosotros mismos porque hay muchos hilos amarrados a nuestra mente, que la halan en diferentes direcciones. La honradez, sencillez y sinceridad de nuestra naturaleza tiende a perderse debido a las ideas, imágenes y ambiciones que tiene superpuestas, y que se vuelven

predominantes en nuestras vidas. Entonces, la honradez se ha incorporado en el aspecto de *yama* como una manera de experimentar la calidad sincera de la vida, donde la verdadera naturaleza de la personalidad se observa y experimenta sin ningún tipo de superimposición o de idea exterior.

4. *Aparigraha*, o no posesividad, es el no apego. Cuando hay apego y motivación del ego, entonces hay un sentimiento de posesividad. Tenemos la tendencia de volvernos posesivos con las cosas a las que estamos apegados, los objetos, el entorno y la gente que nos gusta. Esta posesividad se manifiesta posteriormente en un impulso de satisfacción del ego. Tener posesividad es bueno, pero uno no se debe dejar influenciar por el ego o por la naturaleza egoísta. La posesividad debe volverse un proceso de cuidar, alimentar y mantener, sin la actitud de egoísmo involucrada.

Entonces, desarrollar la cualidad de la no posesividad significa no estar apegado. El apego significa antojarse desesperadamente y el desapego significa cortar. El no apego significa no ser afectado por lo que pase, ni por el lugar donde uno se encuentre. *Aparigraha* nos permite percibir los apegos que nos atan a estados mentales *rajásicos* o *tamásicos*, o al mundo de los sentidos y de los objetos, y que no dejan surgir nuestra percepción más allá de las calidades egoístas. Entonces, *aparigraha* es el opuesto del apego, es un esfuerzo para elevarse por encima de las cosas que nos mantienen en los planos inferiores.

5. *Brahmacharya*, que generalmente se traduce como celibato, significa, de hecho, "uno que se ha establecido en la conciencia superior". La palabra *brahma* significa realidad superior, y *achara* significa seguidor de, o "uno que está establecido en". Esta realidad superior no es definitivamente la realidad sensual, sensorial y carnal. Posteriormente, *brahmacharya* se conoció como celibato, pero el significado original de *brahmacharya* fue el de establecerse en la conciencia superior y percatarse de ella.

Niyama

Después de los *yamas* vienen los *niyamas* que también son cinco. El propósito de los *yamas* es armonizar las interacciones sociales y

externas, mientras que los *niyamas* crean un sentido de disciplina en nuestra vida interior.

Los *niyamas* son: i) *shaucha* (limpieza), ii) *santosha* (contento), iii) *tapas* (austeridad), iv) *swadhyaya* (estudio del ser o de sí mismo) y v) *ishwara pranidhana* (generación de fe). *Niyama* significa disciplina interior. ¿Cuáles son estas disciplinas que, según el yoga, es necesario cultivar en nuestra vida?

1. *Shaucha*, o limpieza, es el primer *niyama*. Además de la limpieza física, también significa limpieza del entorno y limpieza del área en la que uno vive. *Shaucha* está concebida para crear un sentimiento de limpieza en el interior de la mente. Si uno vive en un entorno limpio, afecta el estado mental y ayuda a sobrepasar los conflictos mentales y la disipación. Este aspecto de limpieza también se encuentra en los *shatkarmas* del *hatha yoga*, que procuran la purificación de las toxinas o de las impurezas del cuerpo, y la purificación de los diferentes estímulos que confunden la mente.

2. *Santosha*, contento, significa estar contento con lo que sea que uno tenga, gozar la vida en el momento presente, sin antojarse desesperadamente ni desear nada más. El estado de contento significa mantener un estado permanente de satisfacción y plenitud. Tiene que haber un sentido de satisfacción en la vida espiritual. Cuando hay satisfacción, el aspecto de los deseos insaciables de la mente se trasciende.

3. *Tapas*, austeridad, significa seguir un proceso de cambio y de transformación para mejorar. Generalmente, *tapas* se ha definido como la búsqueda de la esencia pura de la materia, como el proceso de fundir el oro para eliminar la escoria y extraer el oro puro. Fundimos el oro y otros metales para separar las impurezas y obtener el metal puro. Entonces, en yoga hay un proceso de *tapas* por medio del cual las impurezas de la personalidad se creman, de tal forma que la verdadera esencia se pueda manifestar.

4. *Swadhyaya*, o estudio de sí mismo, en este contexto significa el análisis y el conocimiento de la propia personalidad, al estar conscientes de nuestras cualidades, fortalezas y debilidades individuales, para saber quiénes somos. *Swadhyaya* es algunas veces entendido como el estudio de las escrituras. Sin embargo, éste no es el concepto yóguico, porque podemos

leer y leer y aún tener la mente cerrada y limitada, mantener las mismas idiosincrasias y nociones falsas. Uno puede leer un libro y decir que lo que está escrito es verdadero. Sin embargo, el estudio intelectual no tiene ninguna utilidad si uno no es capaz de aplicar ese conocimiento a la propia vida. Sin aplicación práctica, *swadhyaya* no tiene ninguna lógica. La palabra *swadhyaya* significa estudio de sí mismo. *Swa* aquí significa "sí mismo". Entonces *swadhyaya* es el estudio de nuestra propia personalidad, para hacer de nuestra vida un libro abierto. Ser capaces de leer en nuestra vida como lo haríamos en un libro. Estar conscientes de todas y a cada una de las páginas que están escritas en el libro de nuestra vida, eso es *swadhyaya*.

5. Ishwara pranidhana, o el cultivo de la fe, es el quinto *niyama*. Aquí la palabra *ishwara* significa "realidad superior" y *pranidhana* significa "creer en". Algunas veces también se traduce como entregarse a Dios, pero, otra vez, aquí hay una diferencia de opinión. Si uno entiende los antecedentes de Patanjali, este concepto quedará claro. Patanjali era un conocedor de la filosofía *samkhya*, que no defiende la creencia en Dios. Buddha era un conocedor de la filosofía *samkhya* y, por lo tanto, en las enseñanzas budistas no se menciona a Dios. El *raja yoga* fue muy influenciado por el *samkhya* y, por lo tanto, en los Yoga Sutras de Patanjali no se menciona a Dios en ninguna parte, excepto en esta única palabra, *Ishwara*.

Ishwara significa algo completamente distinto del concepto normal de Dios. Desde el punto de vista del *samkhya*, se perciben dos aspectos de la realidad: *nashwara* e *ishwara*. *Nashwara* es el principio que decae, lo que es creado está sujeto a decaer, e *ishwara* es el principio que no decae. *Nashwara* se puede describir como una apariencia, lo que parece ser en el exterior, e *ishwara* se puede describir como realidad. También podemos decir que *nashwara* está relacionado con la dimensión manifiesta de la existencia, e *ishwara* con la no manifiesta. Éste es el concepto del sistema *samkhya*, que habla de una realidad con dos formas. En una forma el proceso de crecimiento y decadencia sucede continuamente: creación, preservación, transformación y destrucción. En la otra forma hay un estado continuo del ser. Entonces, podemos decir que *nashwara* es "convertirse" e *ishwara* es "ser".

¿Cuál es la realidad que se manifiesta, cuál se convierte y cuál es? Esta realidad se conoce como *chetana*, significa el aspecto inmanifiesto de la conciencia y la energía. El aspecto no manifiesto de la inteligencia cósmica, que tiene la facultad de conocer, crear y manifestar, es *chetana*. El principio de *chetana* es un principio muy hermoso, una combinación de conciencia y energía en movimiento continuo en sí mismo, es como un vórtice, un tornado. En la periferia del tornado está la conciencia de la velocidad, de movimiento, pero en el centro del tornado hay quietud total. Entonces, el aspecto de quietud total en el centro es la conciencia, y el movimiento es energía. Todo está contenido en sí mismo y moviéndose alrededor de sí mismo.

Cuando esta *chetana* se manifiesta en una identidad o forma, se vuelve *nashwara*, mutable; cuando se mantiene en su verdadera forma es *ishwara*, el principio que no cambia, que no decae, que no se manifiesta. Entonces, *ishwara* es el término final. *Nashwara* continúa hasta el final de la evolución humana; aun en el *samadhi* se da la sensación de *nashwara* hasta que se da la fusión final. *Nashwara* es el enlace que conecta todo el proceso de la evolución, y el logro final es *ishwara*. *Ishwara pranidhana* significa cultivar la fe en la realidad que no decae, estar atento a aceptar la existencia de la realidad que no decae, que va más allá del mundo de la apariencia, más allá de la experiencia de nombre, forma e idea.

Ningún sistema de pensamiento en India aboga por la existencia de Dios. Posteriormente, sin embargo, cuando el aspecto de la fe se incorporó en los diferentes sistemas, se dijo que uno debía creer en una forma de su propia escogencia. Se dejó abierto al individuo. Entonces, hay treinta y tres millones de dioses y diosas en India como resultado de la apertura. Eso significa que todos son libres de escoger una imagen, un aspecto de la divinidad, que les guste, y pueden adscribirle un nombre, un color y un vestido. Después, uno tiene que sintonizar la mente con esta imagen y concentrarse en ella.

De estos treinta y tres millones de dioses y diosas, los grupos que se volvieron poderosos y conocidos en el curso del tiempo se conocieron como los *shaivas*, que creían en la imagen y en las diferentes manifestaciones de Shiva; los *vaishnavas*, que creían en las diferentes encarnaciones de Vishnu, en la forma de Rama,

Krishna, etc., y los *shaktas*, que creían en las manifestaciones de *shakti* en la forma de Kali, Saraswati, Durga y otras. Todos se juntaron y formaron los diferentes sistemas de pensamiento, sectas, tradiciones y religiones.

Sin embargo, no hay nada en la estructura filosófica básica sobre una forma de la divinidad. Por lo tanto, en los Raja Yoga Sutras encontramos solamente el concepto de *Ishwara Pranidhana*, la entrega a la realidad no manifestada, que tiene la posibilidad de tomar cualquier forma, pero que en sí misma no tiene nombre, forma o atributo.

Asana

El concepto de asana es el de una postura física en la cual uno está completamente cómodo y en perfecta armonía consigo mismo. Esto debe entenderse correctamente. Como Patanjali y otros yoguis solamente se refieren a asanas que son estáticas, o que se usan para meditación, muchos creen que otras asanas, en las cuales el cuerpo no se queda quieto, no son parte de esta clasificación. Muchos han clasificado los asanas bien sea como posturas dinámicas no tradicionales o posturas tradicionales estáticas. Pero, de hecho, los asanas no se clasifican de esta manera. Se abarca un rango mucho más amplio.

Aspectos de las posturas

Las posturas dinámicas no tradicionales se refieren a asanas que se ejecutan con movimientos rápidos que no le permiten al practicante quedarse quieto y cómodo, ya que está involucrado en el movimiento continuo. *Surya namaskara* es un ejemplo de una postura dinámica en la que uno se está moviendo constantemente de una postura a la siguiente. De hecho, esto solamente representa un estadio o estado de la práctica de asana, y hay cinco estadios que debemos comprender. El cuerpo debe someterse a diferentes tipos de cambios; no es estático ni estable por naturaleza.

Primero, del estado normal en el que utilizamos los movimientos del cuerpo de una manera limitada, pasamos a un segundo estado juguetón y dinámico, donde corremos, saltamos y nos estiramos. De ahí pasamos a un tercer estado en donde

somos capaces de tocar los dedos del pie o de doblarnos hacia atrás sin desgarrar ninguna parte del cuerpo. Sigue un cuarto estado donde podemos mantener el equilibrio físico en la postura de equilibrio. En el quinto estado nos quedamos en una postura por un período prolongado durante el cual el cuerpo se queda completamente quieto, inmóvil y cómodo, sin ningún tipo de malestar o dolor. Estos son los cinco estados de la práctica de asana.

La afirmación de Patanjali sobre los asanas se refiere no solamente a las posturas meditativas, como opinan los comentadores, sino también a los diversos estados de flexibilidad, adaptabilidad y comodidad en el cuerpo durante la práctica. Hay mucha evidencia disponible que prueba el punto según el cual los asanas no son solo posturas meditativas, como se describe en la literatura tradicional.

Muchos de los Yoga Upanishads hablan de varias posturas, *mayurasana* (la postura del pavo real), por ejemplo, como asanas en los cuales el cuerpo está en perfecta armonía consigo mismo. *Mayurasana* no es una postura fácil, porque tiene mucha presión, tensión e incomodidad, debido a la presión bajo el pecho, la presión en la región del diafragma, el peso del cuerpo puesto sobre las muñecas y el esfuerzo de equilibrar el cuerpo. Entonces, si los Yoga Upanishads mencionan esta postura, es necesario reflexionar si el verdadero significado de asana es postura de meditación.

Hay otros asanas descritos en los *upanishads*, como *vrischikasana* (la postura del escorpión); *surya namaskara*, que es descrito como el estadio final de asana, y *vashishthasana*, un asana de equilibrio inventado por el sabio Vashishta y en el cual permanecía por un mínimo de tres horas cada día. Estos son los tipos de asanas considerados posturas perfectas, en las cuales todo el cuerpo está en armonía. En estas posturas, el cuerpo está cómodo y no hay ni molestia ni tensión en ninguna parte, hay concentración de la mente, además de un estado de dicha durante la práctica.

Al observar los muchos asanas que se han descrito, podemos ver que en los cinco estados que se han analizado el cuerpo es llevado de un estado normal a un estado altamente sintonizado y equilibrado. Por lo tanto, sin importar el asana que estemos

practicando, aun si es el más dinámico, en el cual estamos halando, estirando y empujando cada ligamento, músculo y nervio del cuerpo, debe haber conciencia, equilibrio, comodidad y quietud.

Efectos de la postura en el cuerpo

El efecto de la postura en el cuerpo es muy profundo y sutil. Los malestares y dolores comunes debidos a una mala postura se pueden experimentar prácticamente cada día. Esos trabajadores de oficina y ejecutivos que se sientan en sillas, agachados sobre sus escritorios por muchas horas, generalmente tienden a tener problemas de espalda y de hombros, que después se convierten en una fuente de dolor de espalda y la causa del endurecimiento y de la rigidez de las coyunturas, culminando finalmente en espondilitis crónica.

Esta es una situación común que encontramos cada día con diferentes intensidades. Muchas veces, debido a una mala postura mientras dormimos, uno se despierta sintiéndose rígido y tensionado en la mañana. Muchas veces debido a una postura incorrecta al sentarse, hay dolor en la columna, y uno tiene que levantarse y estirar el cuerpo. Muchas veces uno siente dolor en la nuca y los hombros, debido a que anda encorvado, y tiene que expandir el pecho otra vez para sentirse mejor.

Definitivamente, no es posible despertar los pranas en determinadas condiciones físicas sobre las cuales no hay control voluntario. No es posible despejar los bloqueos de las *nadis* cuando hay una mala postura recurrente que crea dolor y sufrimiento continuo. Entonces, la primera cosa que dice el yoga es: "Observe la postura que está utilizando cada día y corríjala". Cuando se sienten, siéntense correctamente; esto es asana. Hacer la postura del loto, pararse en la cabeza y hacer el saludo del sol no es la única manera de practicar asana. Estas posturas son medios para alinear el cuerpo y crear una condición articular en la cual se da la experiencia de la armonía.

Si los asanas solamente funcionan cuando los estamos haciendo, entonces no se está cumpliendo su propósito. Puede ser que nuestros pranas se activen mientras estamos sentados en la postura del loto y practicando meditación, pero ¿qué sucede cuando no estamos practicando meditación y nuestra postura es

completamente incorrecta? En estos momentos, la estimulación y el despertar que sentimos durante la práctica de la postura del loto desaparece. Situaciones como estas nos han llevado a la creencia de que los asanas no son solamente posturas meditativas, con el debido respeto a los comentadores de la literatura yóguica.

Cuando uno comienza gradualmente a coordinar y armonizar los diferentes sistemas del cuerpo, como el esqueleto, y los sistemas muscular, nervioso, glandular, respiratorio y digestivo, a través de posiciones y movimientos variados, esto es asana. Cuando se logra la armonía física a través de esta práctica, esta es la culminación del asana, la cúspide que se puede lograr durante la práctica. Una vez alcanzamos esta cúspide, no hay límite a lo que nosotros y nuestros cuerpos puedan hacer. Aun asanas difíciles como *vashishthasana*, asanas dinámicos como *surya namaskara*, y el grupo más simple de asanas, como *pawanmuktasana*, se convierten en un proceso meditativo cuando se hacen adecuadamente. Entonces, asanas son aquellas posiciones y movimientos por medio de los cuales se logra coordinación perfecta en el cuerpo.

Rango de los asanas

La tradición también sostiene que el beneficio que se logra durante la práctica de asanas es el conocimiento de las tres dimensiones. Cualquier persona que estudie la literatura tradicional comenzará a imaginar cómo uno puede lograr el conocimiento de las tres dimensiones a través de la práctica de asanas. Las tres dimensiones se pueden comprender en cualquier sentido, como física, mental y espiritual; burda, sutil y causal; vigilia, sueño y sueño profundo, y así sucesivamente. Sin embargo, al observar las diferentes descripciones de las tres dimensiones podemos ver que estas dimensiones se comprenden mejor en términos de *koshas*: *annamaya*, *manomaya* y *pranamaya*, porque el rango de la experiencia del cuerpo físico se limita a estas tres dimensiones, y los asanas son físicos por naturaleza.

1. *Annamaya kosha* es el aspecto físico, los huesos, músculos, nervios, la circulación de la sangre y los órganos internos, como los pulmones, el corazón, los riñones y el páncreas. Todo lo que es de naturaleza física se incluye en *annamaya kosha*. La práctica de asanas nunca es inconsciente o mecánica. Siempre se debe hacer con concentración y conciencia. Para la práctica de cada

asana, los yoguis han descrito en dónde debemos concentrarnos, en cuáles chakras y a qué tipo de sensación debemos estar atentos y, también, qué tipo de dolor podemos experimentar. Hay un amplio rango de experiencias a las que debemos estar atentos y observar.

Esta facultad de conciencia o de observación incrementará la sensibilidad hacia nuestro propio cuerpo. Por lo tanto, a través de la práctica de asanas debemos primero aprender a observar nuestro propio cuerpo. Qué es lo que necesita, qué tipo de estiramiento, qué tipo de liberación necesita el sistema muscular, qué tipo de tensión yace bajo cada sistema, si hay algún tipo de molestia que se esté experimentando en cualquier parte del cuerpo físico. ¿Cuál es la experiencia física en el estado de comodidad, en el estado de quietud y en el estado de tranquilidad? Esta conciencia profunda del cuerpo es el primer beneficio de los asanas en el nivel de *annamaya kosha*.

2. *Manomaya kosha* es el aspecto mental. En el nivel de *manomaya kosha* es muy importante el esfuerzo que se hace para aquietar la mente. Al hacer un movimiento físico, estamos añadiendo conciencia y tratando de concentrarnos, de practicar asana *pratyahara* al retirar la mente de las distracciones que la halan hacia afuera, y de fusionarla con la postura física. Entonces, asana *pratyahara* es la experiencia de *manomaya kosha*, donde uno comienza a conocer el movimiento, la naturaleza, la calidad, las fortalezas y debilidades de la mente a través de la práctica de asana.

3. *Pranamaya kosha* es el aspecto energético; cuando el cuerpo y la mente están sintonizados entre sí, definitivamente se está afectando *pranamaya kosha*. Esto sucede porque el prana está muy relacionado con las experiencias fisiológicas, como la rigidez muscular y el cansancio, y los diferentes bloqueos pránicos se experimentan en el cuerpo físico en forma de incomodidad, agotamiento de energía y enfermedad. Si hay distracción mental, uno no puede tomar conciencia de esta energía pránica, o dirigirla a través de los canales apropiados, donde se pueda convertir en la herramienta para despertar los potenciales sutiles y latentes. La conciencia del prana requiere una intensa sensibilidad mental. Si la mente no es lo suficientemente sensible, no habrá experiencia del prana. Sin concentración ni conciencia no habrá experiencia del prana.

Este conocimiento de *pranamaya kosha*, que se despierta a través de la práctica de asanas, prepara al practicante para las técnicas de *pranayama*, que abordan específicamente el campo del prana. Entonces, asana se convierte en el punto de partida de la práctica de *pranayama*. El propósito de los asanas es eliminar los bloqueos pránicos y regular el flujo del prana a lo largo del cuerpo. El propósito de *pranayama* es despertar los pranas, y aquí es donde termina el rango de asana. Este es el sentido de la afirmación de los *upanishads*, según la cual el conocimiento de las tres dimensiones nace a través de la perfección en asana. Para continuar más allá del rango físico, se requieren técnicas de *pranayama*, *pratyahara* y *dharana*.

Pranayama

Pranayama es el cuarto aspecto del *raja yoga* que sigue la secuencia de asanas. A través de los asanas uno trasciende las limitaciones del cuerpo y de la mente y adquiere conciencia profunda de los *koshas*, hasta que se llega a *pranamaya*. Las técnicas del *pranayama* promueven y desarrollan la conciencia de *pranamaya kosha*. Estas despiertan los distintos pranas en el interior de la estructura física, y también desalojan los bloqueos en los chakras, alistando así el camino para el despertar de la *kundalini*.

En sánscrito la palabra prana significa "energía vital" y *ayama* significa "expandir"; entonces, de hecho el significado de la palabra *pranayama* es "expansión de la energía vital". Sin embargo, antes de la práctica de *pranayama* hay otro estadio conocido como *prana nigraha*. La palabra *nigraha* significa control, entonces *prana nigraha* es el "control del prana". Estos son los dos aspectos del prana cubiertos por el *raja yoga*.

Inicialmente, cuando comenzamos las prácticas de respiración, de hecho, lo que estamos practicando no es *pranayama*. *Pranayama* es el resultado de lograr un completo control sobre las funciones de los *upa-pranas* o de los subpranas. Después de lograr la armonía en la estructura fisiológica, cuando el prana se despierta en la dimensión de los chakras, entonces comienza el *pranayama*. Es en este contexto, debido a los aspectos sutiles de los cuales no éramos conscientes anteriormente, que hemos tenido que aclarar nuestras concepciones sobre el

pranayama; por lo tanto, comenzaremos primero con el tema del prana; segundo, *prana nigraha*, y tercero, *pranayama*.

1. Aspectos del prana

El prana o energía vital es la esencia de todo lo creado, las formas manifiestas, bien sea animadas o inanimadas. Es la esencia o la fuerza que determina la existencia de la materia y otros elementos. En el capítulo 8 (*Hatha yoga*) se explicó que el prana original se llama *maha prana*. *Maha prana* es el aspecto trascendental del prana que es no manifestado y que no entra en las categorías de *sthoola*, manifestación burda, ni *sukshma*, manifestación sutil. Cuando el *maha prana* se combina con los atributos de *prakriti* o naturaleza, entonces se conoce simplemente como prana.

Este segundo estadio es, de hecho, una combinación de *prakriti* y *maha prana* funcionando juntos para crear las manifestaciones burdas y sutiles. De este prana viene *ida*, la experiencia sutil o de *sukshma*, y *píngala*, la experiencia pránica burda. Otro nombre de *ida* es *chit shakti*, la fuerza que gobierna las dimensiones sutiles, mientras que *píngala* es *prana shakti*, la fuerza que gobierna la dimensión de la materia.

De esta fuerza pránica que aparece hay cinco manifestaciones adicionales. La primera es el prana físico, o la energía que se mueve hacia arriba. La segunda es *apana*, o la energía que se mueve hacia abajo. La tercera es *samana*, el movimiento lateral; la cuarta es *udana*, la energía de movimiento circular; la quinta es *vyana*, la energía que todo lo permea.

En breve, estos cinco pranas pertenecen a la dimensión de la materia, al mundo de la experiencia física. *Ida* y *píngala* pertenecen al mundo mental de la experiencia. El resultado de la fusión de *prakriti* y *maha prana*



Diagrama 2. Aspectos del Prana

es el mundo psíquico del prana. Entonces, el primer aspecto, el grupo de los cinco pranas, es físico; el segundo aspecto, *ida* y *píngala*, es mental; el tercer aspecto, prana, es psíquico o causal, y el cuarto aspecto, *maha prana*, es trascendental.

Cinco pranas: el aspecto físico

Comenzando con el cuerpo, estos cinco pranas tienen diferentes funciones y flujos.

1. *Sthoola prana*, la fuerza que se mueve hacia arriba, se sitúa en la región torácica entre el diafragma y la garganta. Los órganos físicos asociados con este prana son los pulmones, el corazón, el esófago y la tráquea. El control y funcionamiento de estos órganos se le atribuyen al prana físico. La inhalación y la exhalación de aire son funciones del prana físico, y sin estas dos funciones no podríamos sobrevivir. Si en el corazón se detuviera la circulación de la sangre, sería muy difícil sobrevivir. Entonces, estos dos órganos fundamentales para la supervivencia son controlados por el prana.

2. *Apana*, la fuerza que se mueve hacia abajo, se sitúa en la región pélvica, entre el ombligo y el perineo. Esta energía es la encargada de la eliminación de los materiales de desecho y de las toxinas del cuerpo. *Apana* controla el funcionamiento de los riñones, la vejiga, el intestino grueso, y las funciones urinarias y de excreción. La expulsión de desechos y de la orina, necesaria para la supervivencia y para la salud del cuerpo, es regulada por la fuerza de *apana*.

3. *Samana*, la fuerza de movimiento lateral, se sitúa en la región abdominal entre el diafragma y el ombligo. Esta fuerza de equilibrio controla todo el proceso digestivo. Los órganos físicos asociados con *samana* son el estómago, el hígado, el páncreas, el vaso, el duodeno y el intestino delgado. Todo el alimento que comemos es triturado y separado, y los nutrientes necesarios para mantener la salud del cuerpo son distribuidos por *samana*. La palabra *sama* o *samana* significa igual, y es el prana que distribuye equitativamente los nutrientes necesarios para preservar el *annamaya kosha*.

4. *Udana,* la fuerza de movimiento circular, es la encargada del funcionamiento de los *jnanendriyas*, los órganos sensoriales, y los *karmendriyas*, los órganos de acción. *Udana* se sitúa en las

piernas, los brazos, el cuello y la cabeza. Coordina y controla el movimiento de las piernas, los brazos y el cuello; dirige las actividades del cerebro y de los órganos sensoriales que se sitúan en la región de la cabeza. Estos incluyen los ojos, la visión; las orejas, el oído; la lengua, el gusto; la nariz, el olfato; y la piel, la sensación táctil. Los órganos de acción que *udana* controla son tres: manos, pies y habla. Los otros dos, los órganos de excreción y urinarios, están bajo el control de *apana*.

5. *Vyana*, la fuerza que todo lo permea, es el tanque de reserva de *annamaya kosha*. Cuando la gasolina pránica se agota y no hay estación de servicio, entonces se utilizan las reservas de *vyana*. *Vyana* es la fuerza de reserva que se torna activa en el momento en que se da una falta de energía en los otros pranas. Es lo que conocemos como el segundo aliento. Muchas veces, cuando nos hemos excedido físicamente y nos sentimos muy cansados, viene un soplo de energía que nos permite continuar. Esta es la experiencia de *vyana*.

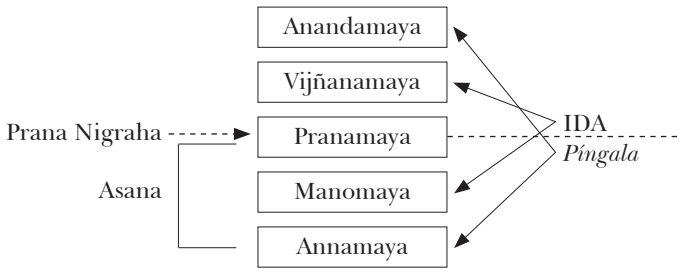
Además del aspecto físico estos cinco pranas están conectados con los chakras. *Apana* está a cargo del funcionamiento de los dos centros inferiores, *mooladhara* y *swadhisthana*. *Samana* se encarga de la experiencia de *manipura* de vitalidad y dinamismo. *Anahata* y *vishuddhi* son controlados por prana. *Udana* controla *ajna*, *bindu* y *sahasrara*. *Vyana* lo permea todo. Estas son las localizaciones fisiológicas y los aspectos de los cinco pranas.

En el nivel físico, estos cinco pranas, y más específicamente el localizado en la región torácica, se dice que están relacionados con la respiración, en la inhalación y la exhalación. Las técnicas de respiración que se conocen como *pranayama* apuntan a estimular y despertar estos cinco pranas a través de un proceso de inhalación, exhalación y retención. Entonces, en el sentido físico, el prana está vinculado con la respiración.

Ida y *píngala*: el aspecto mental

Movámonos al aspecto mental de nuestra vida, que es dominado por la experiencia de *ida* y *píngala*. *Ida* es la fuerza mental, representada por la Luna, la energía lunar. El nombre tradicional de *ida* es *chit shakti*, la fuerza de *chitta*. Todas las experiencias mentales que tenemos en la vida y las funciones de los cuatro aspectos de la mente: *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara*, son

Diagrama 3. Rango de Ida y *píngala*



controladas por *ida*, en tanto sean de naturaleza mental, sin manifestar interacción física. Lo que están experimentando ahora mismo: los pensamientos, las sensaciones, las vibraciones, la creación de diferentes ideas e imágenes, son obra de *chit shakti*, la fuerza *ida*. La fuerza *ida* es la energía sutil que controla *manomaya kosha* y *vijñanamaya kosha*, mientras que *píngala* controla *annamaya* y *anandamaya kosha*. Por favor, recuerden que los asanas tienen influencia sobre *annamaya kosha*, *manomaya kosha* y *pranamaya kosha*. A partir de *pranamaya kosha*, las fuerzas de *ida* y *píngala* siguen adelante en ambas direcciones.

Los pensamientos y las experiencias mentales que se quedan confinadas en *manomaya kosha*, o la dimensión mental, hasta que se convierten en actividad física, se conocen como actividad de *ida*. Los deseos, los pensamientos y las emociones, y los sentimientos adquieren forma y vitalidad gracias a la fuerza de ida. *Vijñanamaya kosha*, la habilidad intuitiva y el conocimiento que uno gana a través de la *sadhana*, es también una función de *ida*, la fuerza mental. Entonces, el rango de *ida* abarca *manomaya kosha* y *vijñanamaya kosha*.

El rango de *píngala*, la fuerza vital, primero se experimenta como vitalidad física en *annamaya kosha*. La resistencia física y la estimulación, los estados de relajación o tensión, son los aspectos físicos de la energía *píngala*. En *anandamaya kosha*, la conciencia que permanece aún en los estados más profundos de la meditación, después de la disolución de todos los *samskaras* y karmas, son el resultado de un *píngala* despierto. Aún en *samadhi*, donde hay conciencia, hay energía de *píngala*. Éste es el aspecto sutil del prana.

El yoga dice que aún las áreas sutiles y experiencias de la mente se pueden controlar con la práctica del *pranayama*. Por favor, recuerden que *pranayama* es la expansión del rango pránico, no es el control de la respiración. Las técnicas de *nadi sodhana, bhramari, bhastrika* o *kapalbhati* son técnicas de *prana nigraha*, no son *pranayama*.

***Kundalini*: aspecto causal**

Después de los aspectos sutiles del prana viene el aspecto causal, la combinación de *prakriti* y *maha prana*. Esta es el área psíquica donde se manifiesta la *kundalini*, porque la *kundalini* representa la energía manifiesta que ha pasado a través de las diferentes transformaciones, de la forma más sublime a la forma más terrenal. El retorno de este proceso es conocido como el despertar de la *kundalini*, es motivado o dirigido desde el aspecto causal del prana. Cuando todos los chakras están completamente activos y funcionando, cuando los canales pránicos están despejados, entonces se despierta la *kundalini*. Cuando sucede el despertar espiritual y la *kundalini* sube desde *mooladhara* a través de los distintos chakras hacia *sahasrara*, es controlado por la dimensión de *maha prana* combinada con *prakriti*. La combinación de *maha prana* y *prakriti* es igual a la *kundalini*. *Mahaprana* es el estado final de refulgencia en *sahasrara*.

2. *Prana nigraha*

La palabra *nigraha* significa "control de", y prana significa "energía vital", por lo tanto, *prana nigraha* significa "control de la energía vital". Esta energía vital se puede ver desde el punto de vista físico, al igual que desde el pránico. El aspecto físico se refiere al control del aire vital y el aspecto pránico aborda el control del movimiento de energía vital que sucede en los niveles de prana, *apana* y *samana*.

Primero, debemos abordar el aspecto físico. Cuando hablamos de prana en el cuerpo físico como algo que es manifiesto, entonces la atención se desvía automáticamente hacia la respiración. Hay algunas tradiciones en el yoga, incluidas las de *pranayama* y *swara*, que dicen que la respiración normal es la expresión externa de la energía vital. Por lo tanto, es imperativo que sepamos cómo respirar apropiadamente. La respiración

correcta le dará oxígeno, fuerza y resistencia a todo el cuerpo. También profundizará la conciencia en los flujos pránicos en todos los canales.

En la descripción fisiológica del *pranayama*, las prácticas comienzan con i) conciencia de la respiración, ii) prolongación de la respiración, iii) direccionamiento de la respiración a algún sitio particular en el cuerpo, por ejemplo, el pasaje frontal, del ombligo a la garganta, o del ombligo a *ajna*, o en el pasaje de la columna desde *mooladhara* hasta *ajna*. Cuando se hayan cubierto estos tres pasos, podemos pasar al cuarto, que es la alteración del flujo de la respiración en las fosas nasales. Este cuarto paso es muy importante.

La purificación del pasaje nasal, de forma que no haya dificultad en la respiración, es una de las primeras consideraciones del *pranayama*. Entonces, como una regla general en *pranayama*, siempre se ha sugerido que se comience la práctica por aquella fosa nasal que esté fluyendo, no necesariamente la derecha o la izquierda. La inhalación se debe dar por la fosa nasal abierta, bien sea la derecha o la izquierda, y la exhalación debe ser por la fosa nasal bloqueada. La conciencia, la prolongación, el direccionamiento y la alteración de la respiración son todos parte de *prana nigraha*. Cualquier práctica que hagamos, así sea *nadi shodhana*, *kapalbhati*, *bhastrika*, *surya bheda*, *chandra bheda*, *sheetali*, *seetkari*, *bhramari* o *ujjayi*; el propósito prioritario es adquirir conciencia del proceso respiratorio y después prolongarlo.

Prolongación de la respiración

Normalmente, debido al estado disipado de las energías pránicas, la respiración es muy superficial y corta. Tenemos mayor tendencia a respirar en la cavidad torácica, en lugar de hacerlo con el bajo abdomen. Esta respiración torácica no es aceptable en yoga, porque al respirar a través de la parte superior del pecho no se utiliza toda la capacidad de los pulmones. Sin embargo, al mover el diafragma con la respiración, se da el acceso a la parte inferior de los pulmones y a una mayor cantidad de aire. Utilizar toda la capacidad de los pulmones es una consideración importante para los practicantes de yoga, al igual que para los que desean mejorar su salud y ampliar sus niveles de energía.

Inicialmente, en las prácticas de yoga se enseña la respiración abdominal baja para desarrollar la conciencia del aire llenando la mitad inferior de los pulmones. El abdomen y el diafragma trabajan como una bomba que crea un vacío, chupa el aire hacia adentro y lo expulsa hacia afuera. Con esta práctica comienza el proceso de incrementar los patrones de inhalación y exhalación. Posteriormente, se añaden diferentes proporciones para incrementar gradualmente el largo de la respiración, sin ninguna molestia en el momento de la respiración controlada. Si tratamos de respirar lenta y profundamente sin tener ningún entrenamiento, los pulmones se cansan con mucha facilidad. Entonces, la proporción de la respiración se incrementa lentamente, aumentando una cuenta a la vez. Al comienzo se da a la inhalación y a la exhalación el mismo conteo, por ejemplo 5:5, como en *nadi shodhana*. Después, la exhalación se vuelve el doble de la duración de la inhalación. De esta manera, se sigue incrementando la proporción, para fortalecer los pulmones y el diafragma, de tal forma que no haya tensión, cansancio o molestia cuando llegamos a estadios más avanzado de *pranayama*.

Se dice que una persona que ha perfeccionado el *pranayama* debería respirar una vez por minuto. Ahora, respiramos aproximadamente de diez a quince veces por minuto. Finalmente, debería ser posible adquirir suficiente control sobre el proceso de respiración, de manera que, aun en el estado normal de vigilia, bien sea sentados, caminando o trabajando, la inhalación tome treinta segundos y la exhalación también tome treinta segundos, y éste debería convertirse en el patrón normal de cada día.

Para alcanzar este punto de control de la respiración, se enseña la proporción del *gayatri mantra*. Esto se hace de la siguiente manera: una inhalación lenta y constante, con una repetición del *gayatri mantra*, que tiene veinticuatro mantras o cuentas; después, una retención interna con la repetición de cuatro *gayatris*, que suman noventa y seis cuentas; después la exhalación con la repetición de dos *gayatris*, que suman cuarenta y ocho cuentas, y retención externa, también con la repetición de dos *gayatris*, otra vez cuarenta y ocho cuentas. Este conteo de 1:4:2:2 es la proporción ideal de la respiración: uno, inhalación; cuatro, retención adentro; dos, exhalación, y dos, retención sin

aire. Alcanzar este nivel de control puede tomar muchos años, pero éste es el estadio final del control de la respiración al que los puede llevar el *pranayama* en el nivel físico. Esto describe el proceso de prolongación de la respiración, y de cómo se adquiere el control total sobre el proceso respiratorio, estando relajados y sin sentir ninguna molestia.

El efecto del pranayama en los tres pranas

Después llegamos a dos aspectos importantes del prana, que son generadores de calor y de frío. *Samana*, la fuerza a cargo de la digestión y la distribución de nutrientes, o energía, a las diferentes partes del cuerpo, es la encargada de la generación de calor. Muchas de las prácticas de *pranayama* que generan calor en el cuerpo estimulan y activan *samana*. Por ejemplo, *bhastrika*, o la respiración del fuelle, bombea el estómago hacia adentro y hacia afuera continuamente y hay estimulación directa de la fuerza de *samana*. *Kapalbhati* también estimula directamente la fuerza de *samana*. Estas técnicas de *pranayama* que nos pueden hacer sudar y que incrementan la presión de la sangre, la resistencia y la vitalidad del cuerpo están relacionadas con el despertar de *samana*.

Por otro lado, tenemos prácticas de *pranayama* que generan frío. Estas son las prácticas que reducen la presión de la sangre y la hiperactividad. Aquí el proceso cambia. La respiración se hace a través de la boca, que conecta la respiración con la fuerza de *apana*. Estas prácticas refrescantes incluyen *sheetali*, donde la lengua toma forma de tubo, por donde el aire se succiona o *seetkari*, en la que el aire se inhala a través de los dientes apretados. Entonces, el prana localizado en la región torácica nunca se usa, estimula ni despierta en las prácticas de *bhastrika*, *kapalbhati*, *sheetali* o *seetkari*. Estas prácticas solamente trabajan con las energías de *samana* y *apana*. La activación de *samana* es la activación de *manipura* y del plexo solar, que también está relacionado con *manipura*. La activación de *apana* es la activación de *mooladhara* y del plexo sacro, que está relacionado con *swadhisthana*.

Kumbhaka, o la retención del aliento, bien sea interno o externo, es el único medio a través del cual se estimula y se despierta el prana. Si retenemos el aliento y nos concentramos,

después de algún tiempo notaremos una acumulación de calor en la región torácica. No experimentaremos este calor en *manipura*. El calor generado en *manipura*, o *samana*, se disipa por todo el cuerpo. Pero el calor generado en el nivel de prana, en el área del pecho, no se disipa; se queda ahí. Cuando se experimenta el calor y se intensifica por la práctica de *kumbhaka*, la activación del prana también se combinará con el despertar de *samana* y *apana*.

En los Yoga Sutras, el sabio Patanjali habla de diferentes tipos de *pranayamas*, pero ha sido muy simple y breve en su descripción. Dice que la inhalación, la exhalación y la retención del aliento son los tres tipos de *pranayama*. Cuando la gente lee esta afirmación, piensa que el proceso físico de inhalación, exhalación y retención representa los tres tipos de *pranayama* mencionados, pero éste no es el caso. Estos tres de hecho representan el despertar de los tres pranas. La retención corresponde a la fuerza de prana, la inhalación corresponde a la fuerza de *samana* y la exhalación corresponde a la fuerza de *apana*. Entonces, según este sutra, el control de estos tres pranas es el *pranayama* de verdad, que se llama *prana nigraha*.

En *kundalini yoga* se puede encontrar otra referencia a la relación entre estos tres pranas y el *pranayama*. *Kundalini yoga* describe el proceso del despertar de la *kundalini* como el cambio de dirección de los flujos de prana y *apana* y su encuentro en *samana* o *manipura*. Normalmente, *apana* fluye hacia abajo, y prana, hacia arriba; se repelen el uno al otro. En el centro del cuerpo está el flujo lateral de *samana*. Entonces, cuando revertimos los flujos de prana y *apana* y las tres fuerzas se juntan en *samana*, sucede el despertar de la *kundalini*. Esta explicación es solamente una referencia adicional para dar una explicación más completa de los procesos de inhalación, exhalación y retención como los tres tipos de *pranayama*.

La respiración juega un papel vital en proveer la conciencia del prana. Es a través de la respiración que podemos dirigir la fuerza pránica para que emerja en determinado punto. Sin embargo, en los estados avanzados del *pranayama*, la técnica de respiración por sí misma no es suficiente. Hay diferentes técnicas tal como *vidya*, *bandhas* y *mudras* que cuando se combinan se convierten en los aspectos avanzados del *pranayama*.

Conductores de prana

El sistema de *nadis* descrito en *pranayama* no corresponde al sistema nervioso del cuerpo físico, pertenece más bien al cuerpo bioplásmico. La palabra *nadi* no significa nervio, significa flujo, algo que está fluyendo. Los *nadis* son los canales a través de los cuales fluye la energía, el prana. Los corredores de energía del cuerpo pránico se conocen como *nadis*. El sistema de *kundalini yoga* describe el *medhra*, o el plexo de cuerpo pránico del cual emanan todos las *nadis*; este plexo de *nadis* está situado en la región entre *mooladhara* y *swadhisthana*. De este plexo particular emanan setenta y dos mil *nadis*. Estos *nadis* son los conductores de la fuerza pránica que se distribuye a lo largo y ancho de las diferentes partes del cuerpo.

De estos setenta y dos mil *nadis* que incluyen los flujos mayores y menores, solamente setenta y dos se consideran importantes. De estos setenta y dos *nadis*, que son los portadores del prana y de sus *vayus* correspondientes, los *upa-pranas*, solamente diez se consideran como mayores. Estos diez *nadis* mayores están situados en la columna vertebral y pasan por todos y cada uno de los chakras. Cada uno de estos diez *nadis* lleva las diez diferentes manifestaciones de prana, *apana*, *samana*, *udana*, *vyana*, y de los cinco pranas menores, *naga*, *koorma*, *krikara*, *devadatta* y *dhananajaya*.

Estos pranas menores son los encargados de acciones como estornudar, bostezar, rascarse, eructar y parpadear. Las actividades autónomas sobre las cuales no hay control voluntario son reguladas por estos pranas menores, que son conocidos como *vayus*. Entonces, los cinco pranas y los cinco *vayus* fluyen a lo largo de estos diez canales que emanan del *medhra*, o del plexo de las *nadis*, en la región entre *swadhisthana* y *mooladhara*. Conectan los siete chakras entre sí, y se mueven continuamente y en grupo desde *mooladhara* hasta *sahasrara*.

De estos diez flujos, tres son los más importantes: *ida*, *píngala* y *sushumna*. Tanto *ida* como *píngala* son *nadis* pero, al mismo tiempo, representan la acción del prana en los niveles físico y mental. En consecuencia, tenemos el *ida nadi* y la fuerza *ida*, la *nadi píngala* y la fuerza *píngala*. El canal y la fuerza que conduce son dos cosas completamente diferentes. Entonces, cuando hablamos de *ida* tenemos que aclarar si nos estamos refiriendo al *nadi ida* o a la fuerza *ida*.

Las *nadis ida* y *píngala* fluyen desde *mooladhara* hasta *ajna*. El prana que llevan es tanto sutil como burdo, mental como físico. Entonces, cuando hablamos de las *nadis ida* y *píngala*, estamos refiriéndonos a los canales pránicos que emanan de *mooladhara* y terminan en *ajna*. La fuerza pasiva fluye en *ida nadi*, y la fuerza activa, en *píngala nadi*.

Efecto de la respiración alternada

Los yoguis han dicho que el proceso normal de la respiración está conectado con estos dos *nadis* y fuerzas. Esto suena lógico porque cuando examinamos nuestra respiración, generalmente notamos que una fosa nasal está más abierta que otra. No hay ningún fisiólogo que haya sido capaz de decir por qué tenemos dos fosas nasales, cuando la función de las dos es dejar pasar el aire hacia adentro y hacia afuera. Nadie le ha dado a esto una respuesta hasta ahora, pero es algo que debemos tener en consideración. Si el propósito fuera solamente dejar pasar el aire, entonces solo habría una fosa nasal. Pero no creo que esta fuera la consideración que Dios tenía en mente cuando nos hizo. De alguna manera, Él creó una conexión invisible entre los flujos de la fosa nasal derecha y la izquierda con las fuerzas de *ida* y *píngala*.

Esta especulación se ha hecho porque el flujo de cada fosa nasal crea un estado mental y físico diferente. En términos científicos, nos referimos a estas actividades como simpáticas y parasimpáticas. Esto es algo que podemos experimentar a cada momento. Cuando estamos adormecidos y atontados, podemos notar que la fosa izquierda está fluyendo. Cuando estamos activos, física o mentalmente, entonces notaremos que predomina el flujo de la fosa derecha. ¿Por qué sucede este cambio y cuál es la conexión entre este cambio y la condición física o mental, por ejemplo, en el estado de adormecimiento y en el de actividad?

Por lo tanto, los yoguis han especulado que cada fosa nasal está conectada con una *nadi* particular. Cuando el flujo del aliento se regulariza en una fosa nasal, va a estimular, despertar y vitalizar la fuerza pránica correspondiente. Cuando el flujo del aliento se regulariza en la otra fosa nasal, otra vez, la misma estimulación y despertar sucederán en la fuerza pránica correspondiente. Para manipular el cuerpo bioplásmico, o pránico, para intensificar

la experiencia del cuerpo pránico, se utilizan la alternancia y el control de la respiración en las diferentes fosas nasales.

Píngala, que fluye en la fosa nasal derecha, corresponde al aspecto físico de la vida. Esta regida por el Sol y, por lo tanto, se le conoce como la fuerza solar. Se dice que *píngala* es positiva por naturaleza. Según el Tao, está relacionada con el yang, o con el principio masculino. En temperatura, es caliente, y está relacionada con el sistema nervioso parasimpático. *Ida* y *píngala* representan la dualidad en las fuerzas pránicas. Con control físico de la respiración, al alargar y alternar el flujo del aliento de una fosa nasal a la otra, suceden algunos cambios pránicos. Estos cambios pránicos ayudan a quitar los bloqueos pránicos que puedan existir en las *nadis*. Por ejemplo, una técnica de *pranayama* es *nadi shodhana*. En esta práctica comenzamos a prolongar la respiración y a alternar el aliento entre las fosas nasales, con un ritmo lento y estable. Después incrementamos la capacidad para retener el aliento.

Nadi shodhana significa purificación de las *nadis*. *Shodana* significa purificación o desbloqueo, y *nadi* significa "flujo pránico". Entonces, esta práctica, que es simple y fácil en el comienzo, pero que se vuelve compleja y difícil más adelante, tiene la función de quitar los bloqueos pránicos de los canales *ida* y *píngala* a través de la alternación de las fosas nasales en el momento de la inhalación y de la exhalación. Esto crea un equilibrio en el flujo del aliento y en los procesos mentales y físicos correspondientes.

El despertar del prana y *sushumna*

Cuando se logra este equilibrio, se puede dar el despertar del prana. Los yoguis le han dado un nombre al despertar del prana que sucede en *prana nigraha*. Cuando las fuerzas *ida* y *píngala* comienzan a fluir de manera regular, rítmica y continua, y no se encuentran bloqueos ni malestares fisiológicos en el proceso de la respiración, entonces este estadio o etapa se conoce como *pranotthana*, que significa "el despertar de los pranas", más específicamente, el despertar de los dos pranas, *ida* y *píngala*.

Cuando sucede el despertar de los dos pranas, *ida* y *píngala*, el tercer *nadi*, o fuerza pránica, *sushumna*, se despierta. Este despertar del tercer *nadi* se considera lo más importante en

pranayama, *kriya yoga* y *kundalini*. De hecho, es solamente cuando *sushumna* se despierta que comienza el *pranayama*. Hasta que no ocurra, la purificación de *ida* y *píngala* continúa en el nivel *prana nigraha*. Con el despertar de *sushumna*, la práctica del *pranayama* y la expansión del prana suceden en el interior de la estructura pránica. Por lo tanto, el alcance de nuestro esfuerzo físico se limita a *prana nigraha*. Aun con la purificación de las *nadis* y el despertar y equilibrio de ida y pingala no habrá expansión en el campo del prana. El campo pránico se expande solamente cuando *sushumna* se despierta, y allí comienza el verdadero *pranayama*.

3. *Pranayama*

La expansión del prana sucede en tres estadios. El primero es el retorno del flujo de *apana*, el segundo es el retorno del flujo del prana y el tercero es la expansión de la energía pránica en *samana*. Como se mencionó antes, en el grupo de *prana nigraha* solamente se consideran importantes tres pranas: *apana* la fuerza que se mueve hacia abajo; prana, la fuerza que se mueve hacia arriba, y *samana*, la fuerza que se mueve en forma lateral. Estos tres pranas se afectan directamente cuando llegamos al estadio de *pranayama* que sigue al *prana nigraha*. Cuando hemos logrado control sobre el proceso de la respiración y podemos prolongarla y retenerla con control total, sin ninguna falta de aliento durante el proceso de *pooraka* (inhalación), *rechaka* (exhalación) y *kumbhaka* (retención), entonces puede suceder el primer estadio de *pranayama*, el retorno de la energía de *apana*.

Primer estadio: la energía de *apana* que fluye hacia abajo es redireccionada voluntariamente y obligada a fluir hacia arriba, de *mooladhara* a *manipura*. Los textos yóguicos dicen que en este estadio la inhalación y el redireccionamiento de *apana* deben suceder en el canal *ida*. Por esto generalmente se dice que debemos comenzar el *pranayama* con la fosa nasal izquierda, *ida nadi*. Pero en el estadio de *prana nigraha*, cuando solamente estamos tratando de practicar conciencia en la respiración, control de la respiración y prolongación del aliento, realmente no importa a través de cual fosa nasal comenzamos la práctica. El redireccionamiento de *apana* sucede a través de *ida nadi*, al inhalar a través de *ida* y sintiendo el flujo de *apana* devolverse

y subir a través del canal *ida* de *mooladhara* a *manipura*. Sin embargo, alcanzar este nivel, donde se puede sensibilizar la conciencia de tal forma que se puede sentir el flujo de *apana* hacia arriba, de *mooladhara* a *manipura*, puede tomar muchos meses de práctica.

Segundo estadio: la fuerza de prana, que normalmente fluye hacia arriba en la región torácica, se redirecciona y es obligada a fluir hacia abajo, de *vishuddhi* a *manipura*. Este proceso sucede en el momento de la exhalación, cuando hay conciencia del prana moviéndose hacia abajo a través de la *nadi píngala* desde *vishuddhi* hasta *manipura*.

Tercer estadio: la fusión de los tres pranas, prana, *apana* y *samana*, sucede en *manipura* con la práctica de *kumbhaka*, la retención del aliento. La culminación del *pranayama* sucede cuando las fuerzas de prana y *apana* se fusionan en la región de *samana*. En el momento del *kumbhaka* debe haber conciencia total en *manipura*, no en la forma de un chakra, sino en la forma de un *agni mandala*. *Agni* significa "fuego" y mandala significa "zona" o área, entonces, *agni mandala* significa zona de fuego.

Cuando se da la maestría del proceso de *kumbhaka* y el aspirante es capaz de retener el aliento por un período prolongado, digamos que durante cuatro u ocho *gayatri mantras*, en ese momento se debe practicar *dharana* en el *agni mandala*. Cuando se practica la concentración al mismo tiempo que el *pranayama*, entonces los tres pranas se fusionan en uno y activan los otros dos pranas, *udana* y *vyana*. Cuando los cinco pranas se activan simultáneamente, se despierta la energía de la *kundalini*. Éste es el proceso final de la expansión del prana, el tercer estadio del *pranayama*. No hay ninguna instrucción escrita sobre cómo practicar este último estadio. Es una instrucción verbal que el maestro, que percibe el progreso y la perfección de la técnica, da al aspirante.

Síntomas del *pranayama* perfeccionado

Los textos yóguicos describen el proceso perfeccionado de *pooraka*, *rechaka* y *kumbhaka* en el proceso del *pranayama*. En el momento de *pooraka*, la inhalación, cuando el *apana* está subiendo por *ida nadi*, se produce una increíble sensación de frío. Es como si todo el ser estuviera entrando en un estado de

hibernación; se produce una sensación de completa introversión. Es el último estadio de retirada sensorial que una persona puede tener en el nivel psíquico. He visto unas pocas personas que han cambiado completamente después de un mes de práctica de *pranayama* normal. Se volvieron introspectivos y tranquilos mientras avanzaban cada vez más profundamente en el *hueco pránico*. Éste es el síntoma físico de *apana* devolviéndose por el *ida nadi*.

Los textos yóguicos también dicen que en el momento de *rechaka*, la exhalación, cuando el prana se está redireccionando, se da una sensación de vacío completo donde, de hecho, nada sube a la superficie de la mente. La mente queda completamente en blanco. No se presenta ninguna entrada (input) del mundo de los nombres, formas e ideas. Se produce una sensación de *shoonyata* completo, como si la energía estuviera dejando la cabeza, que es el centro activo del pensamiento, y se estuviera fusionando en *manipura*. Entonces, la mente normal que ve, experimenta y piensa no existe en este nivel. Es muy difícil relacionarse con cualquier tipo de pensamiento, idea, deseo o emoción. Cualquier cosa que suceda parece muy lejana. El cuerpo se mueve como un muñeco, como si alguien lo estuviera manipulando.

Aquí, la dificultad es que como muchos de los practicantes no son conscientes de los cambios fisiológicos o psicológicos que suceden debido a las prácticas de *pranayama*, se asustan y detienen la práctica para volver al estado normal. Por lo tanto, las técnicas de *pranayama* siempre han sido muy secretas. Hace veinte años, la gente no sabía de la existencia del *pranayama*, y aun ahora ninguno es consciente de sus aspectos esotéricos. Consideramos que el *pranayama* es solamente abrir una fosa nasal y cerrar la otra. Sin embargo, no es posible profundizar dónde sucede este tipo de redireccionamientos y de manifestaciones psíquicas sin la guía apropiada. Si uno trata de hacerlo, es posible perder el equilibrio mental y el control sobre las manifestaciones de la energía, que pueden comenzar a enloquecerse en el cuerpo.

En *kumbhaka*, cuando el prana y el *apana* se han fusionado en *manipura*, en el *agni mandala*, dejan de funcionar todas las modificaciones o *vrittis*. Toda la conciencia, la percepción mental y la totalidad de la estructura pránica cortan su conexión con el cuerpo físico y se detienen completamente las *vrittis*. Sin embargo,

esta cesación de las *vrittis* no es el objetivo del *pranayama*. Es un síntoma, un marcador o un logro que le deja saber a uno que ha llegado al punto en el cual ha perfeccionado las técnicas de *pranayama* y que es hora de moverse a la práctica que sigue.

No piensen que la afirmación de Patanjali sobre el control de los *chitta vrittis* se puede lograr a través del *pranayama*. En la práctica final de *pranayama*, toda la mente y todas las percepciones de esta, el prana y todas las manifestaciones del prana, se juntan en un solo punto. Debido a esta fusión no hay conciencia sobre lo que está sucediendo en otros niveles. Uno siente que lo están moviendo como un muñeco. No puede racionalmente ver lo que es justo o injusto, pero se trata de una fase temporal.

Este tercer aspecto del *pranayama*, la fusión y el despertar del cuerpo pránico sucede en el lapso de unas pocas semanas, y después uno lo supera. No dura por años y años, ni es una condición a la que se pueda aspirar. Es como si todas las bujías del auto se estuvieran disparando al mismo tiempo para prender el motor. Cuando el motor se enciende, dejan de dispararse y de echar chispas. Entonces, todas estas retiradas de conciencia, energía, percepción y otras facultades mentales son la manifestación de las chispas que pueden suceder. Cuando el generador pránico comienza a funcionar, vuelven otra vez a sus estados normales.

Cuando se perfecciona este último estadio del *pranayama*, se dan experiencias físicas, mentales, psíquicas y espirituales. En el nivel físico hay dos manifestaciones importantes. Buena digestión es una. Al activarse el *agni mandala* se puede comer cualquier cosa sin experimentar ningún problema. Los yoguis que han perfeccionado el *pranayama* pueden digerir hasta venenos sin ningún efecto nocivo. El segundo síntoma físico es la ligereza del cuerpo, que se manifiesta como el *siddhi* de levitación o ascenso del cuerpo sobre el piso. Estas son dos indicaciones físicas que se manifiestan cuando uno ha perfeccionado el *pranayama*.

En el nivel mental se controlan las *vrittis*, pero no se detienen. Para convertirse en el controlador de las *vrittis*, hay que observar los cambios y actuar en consecuencia. En el nivel psíquico, se dice que se oye el nada, el sonido cósmico. Este sonido se puede oír aun cuando uno esté caminando, comiendo o hablándole a alguien. Lo profundo de sí mismo se abre y uno toma conciencia

de la vibración que está controlando todo el cuerpo. Cuando los pranas se activan, uno toma conciencia de su movimiento y del sonido que producen en el momento de su actividad; esta es la manifestación de "nada". Por lo tanto, *pranayama* es la técnica que precede a *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*. Este último aspecto del *pranayama* es muy sutil, y si entramos profundamente en él, es posible que tengamos la experiencia en una fracción de segundo.

11

Raja yoga

Antaranga: estadios internos

En los Raja Yoga Sutras de Patanjali hay un *sutra* que describe el proceso de *sadhana*:

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः ।। १४ ।।

Sa tu deerghakaala nairantarya satkaaraasevito dridha bhoomihi (*Samadhi Pada: 14*)

Este *sutra* se puede traducir como: "Esta (práctica) adquiere bases sólidas cuando se continúa por un largo tiempo con reverencia y sin interrupción". Aquí *sa tu* se refiere a la práctica que se está haciendo, *deerghakaala:* por un lapso largo, *nairantarya*: continuamente, sin interrupción, *satkaara*: con fe, *asevitah*: que crea, *dridha bhoomihi*: bases sólidas.

Éste es el *sutra* más importante que se le debe enseñar a cada aspirante. Se necesitan tres cualidades para el logro o perfeccionamiento de cualquier *sadhana*, bien sea espiritual o material. La primera es fe o convicción. Aun si estamos trabajando en una fábrica tenemos que tener la convicción de que a través del trabajo lograremos nuestro objetivo. Sin esta convicción, no hay motivación para hacer el trabajo. Lo mismo se aplica a la *sadhana* espiritual. Tiene que haber fe o convicción: "Sí, a través de la *sadhana* voy a lograr el objetivo". Si toma mucho tiempo o poco tiempo, es irrelevante.

Nairantarya significa continuamente, o con regularidad,

que es el segundo aspecto de la *sadhana*. Cuando sentimos que podemos satisfacer nuestra necesidad con una *sadhana* particular, entonces debemos tratar de tener constancia. Durante este período de práctica constante debemos ignorar las distracciones que surjan en el camino. Cuando comenzamos un viaje, cuánto nos tome llegar a nuestro destino depende de nuestra continuidad. Si paramos veinte veces en el camino, nos tomará más tiempo completar el viaje, pero si seguimos continuamente lo completaremos mas rápidamente. Para obtener todo el beneficio de la práctica, es necesario tener continuidad sin descanso.

Muchas veces, la gente viene y me dice: "Swamiji, he estado practicando esta *sadhana* por tantos años y nada ha sucedido". Yo les pregunto: "¿Con qué frecuencia la practica?". Me dicen: "Ah, practico una vez por semana". Entonces yo les digo: "Practicar un día a la semana es como dar un paso hacia adelante, y no practicar en los otros seis días es como dar seis pasos hacia atrás. ¿Cómo esperas tener algún progreso?". En la *sadhana* tiene que haber continuidad y regularidad. Así como encontramos el tiempo para hacer las cosas que consideramos necesarias en nuestra vida, de la misma manera tenemos que encontrar el tiempo para ser constantes en nuestra *sadhana*.

Deerghakaala significa "por un período muy largo". Éste es el tercer aspecto de *sadhana*. Practicar algo por un período muy largo es algo que desmotiva a la gente. Si hacemos algo por un período muy largo, es muy fácil aburrirse. En la conciencia externa, la mente sigue a los sentidos, pero cuando estamos interiorizados, con los sentidos siguiendo a la mente, *deerghakaala*, el factor tiempo, no es importante. Entonces, tenemos que estar comprometidos, por algún tiempo, con nuestra práctica espiritual sin ningún tipo de impaciencia o esperanza de logro. Si hay expectativa de lograr algo en un tiempo determinado, se debe manejar según las circunstancias.

También hay que tener en cuenta que nuestro acercamiento a la *sadhana* comienza, como en el caso de una oruga, desde una pequeña hoja de un árbol gigante. Llegar al centro del árbol puede convertirse en el objetivo más tarde, pero en el comienzo no podemos ir derecho al centro de él. Para esto se necesita un tipo distinto de conciencia. Tenemos que comenzar

arrastrándonos desde donde estamos, como una oruga con la hoja como su mundo. A medida que pasa la hoja, llega a una pequeña ramita, que está conectada a una rama más grande, que a su vez está conectada a otra aun más grande, conectada al tronco del árbol, que baja hasta las raíces. Nuestra mentalidad, nuestras expectativas, nuestra vida, nuestro mundo es nuestra hoja, y todos somos orugas comiéndonos nuestra propia hoja. De esta hoja debemos pasar al tronco principal y, finalmente, hacer un hueco hasta llegar al centro. Éste es el proceso de la *sadhana* que se aplica en los cuatro estadios internos del *raja yoga*: *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.

Pratyahara

Generalmente, *pratyahara* se ha traducido como "retirada de los sentidos" porque en este estadio retiramos la mente de los objetos sensoriales externos y la interiorizamos. En el estado normal de percepción, los sentidos se activan primero, y después la mente sigue y reconoce la escena como linda, placentera y hermosa. Si analizamos este proceso minuciosamente, notaremos que primero tenemos un reconocimiento sensorial de cualquier tipo de experiencia, y sigue el reconocimiento mental.

Aunque estas dos formas de reconocimiento están tan cerca que es muy difícil diferenciar sobre cuál vino primero y cuál vino después, la observación minuciosa nos mostrará que los sentidos vienen primero y que la mente sigue. Por lo tanto, en *pratyahara* el primer paso no es retirar los sentidos de los objetos de los sentidos, sino retirar la mente de los sentidos. Cuando uno es capaz de retirarse, disociar o desconectar la mente de la atracción sensorial, e interiorizarla, los sentidos van a seguir a la mente, y éste es el secreto de *pratyahara*. Entonces, según este principio, la definición de *pratyahara* es la retirada de la mente de los sentidos, y no la retirada de los sentidos de los objetos de los sentidos.

La retirada de la mente se debe comprender desde diferentes perspectivas. Comencemos con el sutra apropiado de los Yoga Sutras de Patanjali:

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।। ५४ ।।

Svavishayaasamprayoge chittasyasvaroopaanukaara ivendriyaanaam pratyaahaarah (*Sadhana Pada: 54*)

Este *sutra* se puede traducir: "*Pratyahara* es la limitación de los sentidos, de la mente, retirándola de sus objetos respectivos". Los puntos más importantes de este *sutra* en sánscrito son: *sva*, que significa "propia", *vishaya*, que significa "objeto", y *asamprayoge*, que significa "no entrando en contacto". Estas palabras describen el proceso de *pratyahara*. *Sva* se refiere a lo que uno está sintiendo, experimentando u observando, la experiencia propia. *Vishaya* es el objeto de experiencia. Todo lo que vemos es un objeto de experiencia. Si miramos a una persona, ¿qué vemos? ¿Vemos solamente el cuerpo, vemos la personalidad o vemos la mentalidad, el comportamiento y la actitud? De una ojeada podemos ver todo el retrato de la persona.

Esta conciencia objetiva lleva en sí misma experiencias físicas, mentales, emocionales y psíquicas diferentes, todas combinadas en una forma. ¿Qué piensan ustedes cuando ven a un *swami* por ejemplo? Si solamente lo observan como un objeto material y nada más, entonces ese *swami* será solamente un cuerpo. No tendrá ningún tipo de sensación de felicidad o alegría asociada con el cuerpo. Pero cuando miran al *swami*, están experimentando todas estas cosas combinadas en una imagen.

Entonces, *vishaya*, aunque ampliamente traducida como objeto, es la combinación de la identidad, la estructura física, una idea, las expresiones mentales, emocionales y psíquicas de la personalidad contenidas dentro del nombre y la forma. Por lo tanto, cuando vemos algo, estamos viendo gran cantidad de ingredientes fusionados en uno, y así es como percibimos el mundo en el que vivimos. Esta es la percepción que crea el entendimiento, el conocimiento de lo correcto y lo incorrecto, lo placentero y lo desagradable, lo cómodo y lo incómodo, y así sucesivamente. La experiencia o el concepto de dualidad proviene de *vishaya*.

Ahora, olvidémonos de seres humanos y miremos solamente cualquier estructura, una estatua. Cuando uno va a un museo y

ve un objeto inanimado por primera vez, inmediatamente hay una asociación y la formación de una idea. Ve la estatua de una persona vistiendo un tipo determinado de indumentaria y, por lo tanto, la reconoce como una figura prehistórica, o la imagen de un guerrero, por ejemplo. La asociación de ideas se da, y *vishaya* es esta asociación. Cuando uno conoce a alguien íntimamente, entonces no es la asociación de ideas imaginarias lo que sucede, sino también las experiencias de hecho que uno ha obtenido a través de la relación personal, que le dan el retrato total. No es solamente un nombre, una forma o una idea; se combinan los tres.

La tercera palabra que es importante en nuestro entendimiento es *asamprayoge*, que significa "no entrando en contacto". "*Sva vishaya asamprayoge*" igual a *pratyahara*. Aquí, no entrando en contacto significa que no hay identificación personal o asociación con el *vishaya*. ¿Cómo tomo conciencia del *vishaya*? A través de la mente. La mente acepta o reconoce un *vishaya* a través de los sentidos. Entonces, cuando se separa la mente de los sentidos, no queda contacto con *vishaya*. Los órganos de la visión, el gusto, el olfato, el tacto y el oído siguen existiendo y funcionando, pero la facultad que reconoce los mensajes que nos están enviando queda desconectada.

Disociación de la mente

Cuando estaba viviendo en el *ashram* en Estados Unidos, tenía un refrigerador con una pequeña lucecita roja que se prendía cuando el refrigerador no estaba funcionando. Era una nevera muy vieja y todos los días yo veía esa luz intermitente y tenía que ir y verificar. Cuando no encontraba ninguna razón para que la nevera no estuviese funcionando, pensaba que a lo mejor la lucecita se había enloquecido. Después de un mes de estar constantemente preocupado por la nevera, decidí quitarle definitivamente la lucecita roja, de tal forma que no tendría conciencia de si había algo mal o no. Desde el momento en que desconecté la lucecita no tuve más preocupaciones porque esa información ya no estaba ahí.

Éste es un ejemplo práctico de la disociación de la mente de una actividad mecánica de los sentidos, y que ilustra el estado de *pratyahara*. Cuando los sentidos están dirigidos hacia afuera,

estamos constantemente atentos a nuestro entorno inmediato. Con la mente profundamente asociada a los sentidos, no es posible experimentar o reconocer las facultades mentales que no tienen nada que ver con las experiencias sensoriales. Para profundizar en la dimensión mental en yoga, eventualmente es necesario disociar la percepción mental de los sentidos. De otra manera, ¿cómo podremos experimentar nuestro subconsciente, nuestro inconsciente, nuestros *samskaras*, nuestros karmas o los arquetipos de nuestra personalidad?

Un error que cometemos a menudo es que tratamos de bucear en lo profundo del océano, intentando mantener la misma visión que teníamos en la superficie. No es posible. Tratamos de profundizar en la meditación y al mismo tiempo mantener el tono mental que teníamos en nuestra vida exterior. Tratamos de analizar las experiencias de la meditación profunda desde el mismo espacio intelectual y emocional, que es externo y sensorial por naturaleza. Éste es un error muy común, debido a falta de educación espiritual, porque nuestros profesores no han sido capaces de ir más allá de la percepción externa y sensorial.

La disociación de la mente del campo sensorial no es un estado negativo; es una experiencia muy hermosa. Les daré un ejemplo de disociación. Mientras está soñando despierto, no está dormido, no está despierto. Los ojos están abiertos, pero la mente está en algún otro lado, completamente involucrada en la actividad del ensueño. Muchas veces también sucede que cuando uno vuelve al estado consciente y trata de recrear la experiencia del sueño, no puede. Si tenía una sensación de felicidad durante la ensoñación y trata de pensar: "¿Qué estaba sintiendo?", entenderá que se fue y que no volverá.

La experiencia de la ensoñación es similar a la disociación, donde la mente se libera de la influencia de los campos sensoriales; con una sensación ultramundana muy alegre, ligera, animada y satisfactoria. Muchas veces, *pratyahara* también se asocia a la fantasía, porque en este estado de disociación uno comienza a tener diferentes tipos de visiones a través de los ojos mentales. Los ojos pueden estar abiertos, pero estar viendo una película invisible o volando sobre las montañas. Esta imagen mental es creada por los ojos, se da la sensación del viento tocando el cuerpo, pero está sucediendo internamente, no externamente.

La disociación de la mente no es un estado traumático. *Dhyana* es más traumático que *pratyahara*, porque en la meditación tenemos que esforzarnos para superar la influencia y la atracción de los *samskaras*, los karmas, *Raga* y *dwesha*. Entonces, *dhyana* es más doloroso; *pratyahara* no lo es. Es una experiencia muy placentera, donde se da solamente una sencilla instrucción. Separe la mente de los sentidos y deje que la mente cree su propio mundo. Lo que la mente haga no es importante en este punto. Lo que es importante es separar la mente de los sentidos. La mente puede ir muy profundo, puede crear sus mundos propios mientras los sentidos se quedan afuera.

Una vez logramos crear esta diferenciación o distinción entre conciencia sensorial y conciencia mental, se puede dirigir la mente para que profundice en otros estados donde *dharana* se vuelve intensa. *Dharana*, que es traducida como concentración, significa profundizar la conciencia mental. Al profundizar la conciencia mental, cuando hay ausencia total de conciencia externa y sensorial, entonces sucede *dharana*. *Dharana* puede suceder de cualquier manera.

Podemos comparar *dharana* con la experiencia que dos amantes tienen cuando están juntos por horas y horas, pero pareciera como si solamente hubieran pasado algunos instantes. Sin embargo, si se debe hacer algo que no es placentero, un momento se convierte en una hora entera. Entonces, la intensidad que nos hace tomar conciencia de un momento como eterno, o de un largo tiempo como un instante, es *dharana*. En el sentido positivo, *dharana* se define como la profundización de la conciencia, donde se pierde el concepto del tiempo, la conciencia objetiva, y solamente queda la conciencia del espacio.

Retirar la conciencia del objeto

Para trascender el concepto de tiempo, y abolir la idea de objeto, se escoge un método. La idea, el nombre y la forma son el área donde lidiamos con nuestra mente, nuestros sentidos y nuestras facultades. En el estado normal, la mente está completamente involucrada con la idea, la identidad (nombre), la forma (objeto) y el tiempo. Esta es la vigilia, el estado activo del ser. En *pratyahara* disociamos la mente, en la forma de idea y nombre, de los objetos

de los sentidos. La experiencia de objeto o forma no permanece, pero idea, nombre y tiempo continúan.

La idea continuará activa en la medida en que la mente continúe activa. El nombre o conciencia de identidad seguirá activo tanto como la idea continúe activa. Pero el contacto con una forma u objeto, que es externo y experimentado por los cinco sentidos, se puede eliminar de la mente. Entonces, si uno simplemente separa la mente de la forma, del objeto, o de los cinco sentidos, eso es *pratyahara*. La mente continúa creando su propia idea. ¿Qué es una idea? Es una forma de pensamiento, deseo, ambición, y así sucesivamente. La idea continúa formulando un nombre o identidad, pero no hay comprensión completa de esta forma. Con mis ojos cerrados, puedo imaginar mentalmente que el soporte del micrófono está enfrente de mí, pero se trata de una percepción mental. Mientras que si lo puedo sentir y lo puedo tocar, oler y oír, entonces es conciencia de la forma y del objeto. Sin embargo, si utilizo solamente mi imaginación, no habrá conciencia de la forma. Lo que queda es solamente una idea, un nombre y la dimensión del tiempo. Entonces, retirar la atención del objeto es *pratyahara*.

Tengamos en cuenta que el *pratyahara* apunta a retirar la percepción de los tres niveles de nombre, forma e idea. Estos tres niveles también combinan las experiencias físicas (externas), sutiles (autocreadas) y causales (inherentes). Las dimensiones externas, autocreadas e inherentes son las tres dimensiones de las cuales se debe retirar la conciencia sensorial y se debe fijar en un punto. Este punto es el estado de *dharana*, concentración, pero al fijar la mente en un punto es cuando esta se vuelve estable en su propia identidad. Para llegar a esta etapa hay muchas prácticas de *pratyahara*. Comenzaremos con algunas de las prácticas externas más importantes, partiendo de *ajapa japa*.

Prácticas de *pratyahara*

Ajapa japa se traduce normalmente como "repetición continua", pero consideremos primero los principios involucrados. Para comenzar, después de terminar el estadio preparatorio de conciencia del cuerpo, hay conciencia de la respiración, que es una actividad externa. Utilizando la actividad externa de la respiración, se da un proceso de interiorización. Inicialmente se

experimenta la respiración como un flujo pasando por las fosas nasales; después, como un flujo en el canal psíquico frontal, entre el ombligo y la garganta, y finalmente, como un flujo en el canal psíquico que se extiende desde *mooladhara* hasta *ajna*. Aquí, el movimiento externo, la conciencia externa en la respiración, se interioriza y se siente en el canal psíquico. Más tarde, con el fin de detener la disipación mental autoinducida, de la mente corriendo detrás de un pensamiento, de un sonido o de una experiencia sensorial, se añade un mantra, que es un sonido o una vibración de poder.

Entonces, *ajapa japa* cubre el aspecto burdo externo, utilizando la actividad física, el proceso de respiración, para interiorizar la conciencia. Después se utiliza un mantra para frenar la fluctuación mental autoinducida. Mas tarde, dependiendo de la intensidad de la práctica, si hay una concentración profunda en el mantra, incluso las manifestaciones causales, las experiencias inherentes de los sentidos y del mundo, tienden a disiparse gradualmente. Entonces también hay un nivel avanzado de las prácticas de *ajapa japa* que pertenece al grupo de *dharana*.

Yoga nidra, una técnica que induce la relajación profunda, es otra práctica que vamos a describir brevemente desde el punto de vista del *pratyahara*. Aunque hay muchos estadios en el *yoga nidra*, generalmente pocos se enseñan porque *yoga nidra* pertenece al grupo de *pratyahara*, al grupo de *dharana* y al grupo de *dhyana*. Hay divisiones muy claras en el *yoga nidra*.

Las prácticas de *yoga nidra* del grupo de *pratyahara* incluyen conciencia del cuerpo, rotación de la mente a través de las diferentes partes del cuerpo, conciencia en la respiración, y la evocación de diferentes sensaciones físicas y psicológicas y sensaciones como pesantez y ligereza, calor/frío, placer/dolor. Estas sensaciones y sentimientos son diferentes experiencias que se acumulan y se almacenan en la mente, y a través de esta práctica se liberan las experiencias.

En los Yoga Sutras estas impresiones se denominan *pratyaya*. Aun en los estados de meditación más altos, o en los estados de *samadhi*, los *pratyayas* siguen existiendo. Las tres divisiones de *yoga nidra* apuntan a retirar el *pratyaya* de los planos externo, subconsciente e inconsciente o causal. Por lo tanto, ciertas técnicas del *yoga nidra* que pertenecen al aspecto de *dhyana* se

vuelven ayudas para experimentar el estado de *samadhi*. En el *yoga nidra* de *pratyahara*, sin embargo, principalmente se da una liberación de las impresiones almacenadas de experiencias sensoriales o mentales.

Trataka, la práctica de mirar fijamente un punto, es la técnica que sigue. *Trataka* encaja en dos grupos: *pratyahara* y *dharana*. El *trataka* de *pratyahara* consiste en mirar un punto externo, así sea una vela, un símbolo, un *yantra* o un mandala, o las diferentes formas de *trataka* que se han descrito en textos tradicionales, como el Hatha Yoga Pradipika, Gherand Samhita y en otras obras de la literatura yóguica. El objetivo del *trataka* es controlar la disipación que ocurre cuando tomamos conciencia de la forma. Todos ven la forma y esta forma se reconoce como algo visible para todos. Esta forma simboliza el estado de disipación mental.

Nuestros ojos son muy activos, estamos constantemente mirando cosas y, de hecho, estamos mirando tantas cosas que no tenemos conciencia de todo lo que estamos viendo. Aun en este momento hay gran cantidad de información entrando a través de los ojos, pero no toda se está reconociendo. Solamente reconocemos la información que la mente acepta. Se considera que los ojos son el campo sensorial más activo. El objetivo del *trataka* es tener control sobre las percepciones sensoriales visuales y canalizar las impresiones recibidas a través de estas, control del aspecto de la forma, conciencia de la forma.

Otra forma de *trataka* es *antar* o *trataka* interno. El proceso es similar, pero en vez de estar utilizando una ayuda externa en la cual podemos focalizar nuestra percepción visual, podemos desarrollar y despertar nuestras percepciones visuales internas. Lo que se almacena en la mente en forma de impresiones visuales se libera a través del desarrollo de esta técnica.

Antar mouna, la práctica de *pratyahara* que sigue, se traduce como "silencio interior". Esta técnica está relacionada con la conciencia de los pensamientos: observar los pensamientos, detenerlos, traer un pensamiento determinado a la mente, seguir un pensamiento externo y llegar hasta su fuente. La práctica de *antar mouna* está relacionada con la conciencia en el campo de la idea, de la misma manera que *trataka* está relacionada con el campo de la forma. Este campo de la idea es tanto interno

como externo. No es solamente físico o mental, sino que está relacionado con ambas dimensiones de la experiencia.

Al seguir un pensamiento tratamos de ir hasta su fuente y, finalmente, quitar el *pratyaya* que creó ese pensamiento. Estos *pratyayas* de pensamiento son probablemente los más complejos para tomar conciencia de ellos porque en un pensamiento hay una combinación de una identidad emocional, un análisis intelectual de algo que está sucediendo, al igual que nuestra contribución personal en forma de ambición, deseo, necesidad, fortaleza, debilidad y demás.

Hagan este experimento. Tomen un pensamiento y aíslen sus componentes. Aíslen el aspecto emocional y vayan a su fuente, aíslen el aspecto analítico o intelectual y vayan a su fuente, aíslen el aspecto de deseo y vayan a su fuente, aíslen el aspecto de fortaleza y vayan a su fuente, aíslen el aspecto de ambición y vayan a su fuente. Separen el pensamiento en muchos aspectos y vean lo que finalmente encuentran. Cuando hagan este tipo de experimento, entonces conocerán el proceso de *antar mouna*.

El pensamiento es como una cebolla con muchas capas pegadas la una a la otra. La cebolla parece muy sólida, dura y fuerte, pero mientras uno va pelando las capas una por una, la cebolla se vuelve cada vez más pequeña, hasta que no queda nada. Así es como los yoguis perciben los pensamientos. El proceso de *antar mouna* requiere separar los pensamientos de las partes que lo componen, desde la imagen que se nos presentó. El propósito de *antar mouna* en *pratyahara* es tomar conciencia de la forma de un pensamiento que se nos presentó en el campo de las ideas.

Dharana

Dharana significa mantener o atar la mente a un punto. Sigue al estado de *pratyahara*, en el cual se revierte el proceso normal de la mente siguiendo a los sentidos, de tal forma que al interiorizar la conciencia los sentidos siguen a la mente. *Dharana* no es solamente la fijación de la mente en algo. Es un proceso muy complejo en el cual la mente se lleva a través de los diferentes estados de experiencia, externo, intermedio e interno.

Cuando la mente se desconecta de los sentidos, cualquier cosa que se manifieste internamente en *dharana* se vuelve muy intensa

y muy poderosa. Podemos haber vivido esta intensidad en forma de un explosión emocional en el momento de la meditación. Hay mucha gente que se vuelve muy emocional cuando entra a estados meditativos profundos. Generalmente, estas explosiones emocionales se atribuyen a algún tipo de bloqueo psicológico, mental o emocional, pero más allá de eso hay otra razón. Según el yoga, cuando la intensidad de un pensamiento, idea o sensación se experimenta en los niveles más profundos de la mente, sin la distracción de los sentidos, en este momento la idea o el pensamiento se vuelve una experiencia muy intensa.

Semejante explosión emocional es también un estado de *dharana*. La diferencia en este caso es que no hay soporte al que podamos señalar. Por lo tanto, la intensidad es muy fuerte, y la sentimos venir desde muy profundo. Mientras esta explosión emocional sucede, la relacionamos con algún evento, situación, circunstancia o experiencia del pasado. Surgen memorias de la niñez, imágenes de momentos felices o de momentos tristes que hemos tenido, vienen en tropel y nos dejamos llevar por la fuerza de esos sentimientos. Esta es la reacción externa que sucede en la meditación cuando la mente se queda sin ningún soporte. Por lo tanto, es muy común ver a la gente en el estado de *dharana* llorando, expresando sus emociones y realizando movimientos espontáneos y diferentes.

Ahora mismo, con la mente exteriorizada estamos conscientes y atentos de cómo tiene que reaccionar y comportarse nuestro cuerpo. En el estado exterior también hay un control inconsciente del prana, mientras que en la meditación este control inconsciente no existe. No hay control sobre el prana. La mente se separa del cuerpo y los pranas comienzan a moverse y a fluir espontáneamente. Entonces, el cuerpo toma algunas posturas según el movimiento de los pranas. Cuando se presenta esta desconexión, los pranas se liberan. Los conceptos mentales se liberan del condicionamiento del cuerpo, del entorno y, más aún, de la mentalidad local.

Intensidad de la concentración

Lo importante aquí es mantener la mente fija solamente en un punto. Se puede utilizar cualquier punto de concentración, como un mantra, un símbolo, un pensamiento, una idea o cualquier

forma. La intensidad de la concentración es generalmente considerada como *dharana*. Hay una historia en el Mahabharata que ilustra la intensidad de concentración requerida para esta práctica. Cuando Acharya Drona estaba enseñando tiro al arco a los príncipes de los Pandavas y de los Kurus, les pidió a sus pupilos que uno a uno se adelantaran y observaran un pequeño pájaro de cerámica que había colocado en una rama en el copo de un árbol, y que dispararan una flecha a través del ojo del pájaro. Cuando cada príncipe se acercaba, el gurú le hacía la misma pregunta: "¿Qué ve?".

El primero contestó: "Veo el bosque, el cielo, el árbol, las hojas, la rama y el pájaro". El gurú dijo: "No dispares, pon el arco en el piso". Después llamó al segundo y le preguntó: "Qué ves?". El príncipe contestó: "Veo el cielo, el árbol, las hojas, la rama y el pájaro". El gurú le dijo que bajara el arco. Todos los pupilos que pasaron fallaron en entender la enseñanza que el maestro estaba tratando de ofrecer, porque él estaba esperando una respuesta específica. Finalmente llegó el turno de Arjuna y el gurú le preguntó: "¿Qué ves?". Arjuna le contestó: "Veo el ojo del pájaro". El gurú le preguntó: "¿No ves las hojas del árbol, ni la rama en la que está sentado?". "No", dijo Arjuna, "solamente veo el ojo".

El gurú le preguntó: "¿Ni siquiera ves las alas del pájaro ni la cabeza?". Arjuna contestó: "No, solamente veo el ojo del pájaro". El gurú quedó satisfecho y le dijo a Arjuna: "Has aprendido bien". Arjuna no tenía visión tubular, ni estaba ciego ante el paisaje que lo rodeaba. La intensidad de su concentración era tal, que todas las facultades de percepción estaban fijas en un solo punto, el ojo del pájaro.

En el momento de la meditación, si hay oscilación en la mente, no se logrará la concentración. *Dharana* es un estado de completa focalización. Puede suceder solamente por un segundo después de mucha práctica. Si uno está intentando practicar meditación con una mente oscilante que se está moviendo de un punto al siguiente, mientras que un montón de pensamientos e ideas van y vienen, entonces, no es meditación ni *dharana*, ni siquiera *pratyahara*, porque hay demasiadas oscilaciones y distracciones. Cerrar los ojos y tratar de fijar la mente en una imagen no es suficiente. Debemos dar el entrenamiento apropiado a los

sentidos, a la mente, y también a las facultades mentales, cuando estas se manifiestan, para perfeccionar *dharana* y llegar al estado meditativo de *dhyana*.

El estadio externo de *dharana*

La tradición yóguica describe tres niveles de *dharana*: *bahir lakshya*, *madhya lakshya* y *antar lakshya*. El primero es *bahir lakshya*. La palabra *bahir* significa "externo", *lakshya* significa "objetivo" o "blanco" y *dharana* significa "concentración". Entonces, *bahir lakshya* es el objetivo externo en el que uno se tiene que focalizar para lograr el estado de concentración. *Bahir lakshya* involucra varios procesos. La primera técnica es *bhoochari mudra*, mirando al espacio. Primero, se mantiene la mano horizontalmente en frente de la nariz, y se hace foco en la uña del dedo meñique, mirándola intensamente y fijando la posición de los ojos. Gradualmente, se retira la mano y se mantiene el foco de los ojos tanto tiempo como sea posible.

Bhoochari mudra es una práctica de *bahir lakshya*. Es muy difícil mantener la visión fija en el espacio. Los ojos necesitan estar focalizados en algo; es difícil focalizarlos si no hay nada en el espacio. Sin embargo, cuanto más tiempo mantenga uno los ojos focalizados en el espacio, más fácil es controlar los estímulos sensoriales e impedirles distraer la atención mental. Los textos yóguicos dicen que cuando se perfecciona este estado, se ve una luz azul al cerrar los ojos.

Adicionalmente al primer estadio de visión frontal que se practica en *bhoochari mudra*, en *akashi mudra* se practica la visión hacia arriba. En *akashi mudra*, se echa la cabeza hacia atrás y se mira hacia arriba en el espacio, manteniendo los ojos abiertos. Esta práctica también se hace combinando *shambavi mudra* y mirando el espacio en el entrecejo en el nivel de *ajna chakra*.

Mientras que estas técnicas son por naturaleza visuales, mediante la posición de los ojos se estimulan distintas *nadis*. En *kundalini yoga*, por ejemplo, se ha dicho que para despertar el chakra *mooladhara*, uno tiene que practicar *nasikagra drishti*, mirar la punta de la nariz. Enfocar los ojos en la punta de la nariz crea diferentes sensaciones en las *nadis* que están conectadas entre sí en la región de la frente, así como a *ida*, *píngala* y *sushumna*, que, a su vez, transfieren el estímulo a *mooladhara*. Estas son algunas

de las técnicas de *bahir lakshya* que estimulan las *nadis* y ayudan a despertar diferentes centros psíquicos.

El objetivo de las técnicas de *bahir lakshya* es despertar algunas *nadis*. Así como se sabe que *bhoochari mudra*, la primera de estas prácticas, ha sido perfeccionada si se ve una luz azul, de la misma manera se sabe que se ha perfeccionado la práctica de *akashi mudra* cuando se ve una luz dorada. ¿Qué significan aquí la luz azul y la luz dorada? Significan el despertar de *ida* y de *píngala*; el azul representa *ida*, y el dorado *píngala*. Entonces, en el aspecto externo de *dharana*, se hace el esfuerzo de interiorizar la mente, fijar la mente en un punto, para intensificar el estado de concentración y despertar las *nadis ida* y *píngala*.

Estadios intermedios de *dharana*

El siguiente aspecto de *dharana* es *madhya lakshya*. La palabra *madhya* significa intermedio", y la palabra *lakshya*, "objetivo, y *dharana* significa "concentración". Entonces, *madhya lakshya* es el estadio intermedio de *dharana*. En este estadio se hace un esfuerzo por concentrar la mente en la experiencia del espacio. En yoga, generalmente se describen tres regiones del espacio que están dentro del cuerpo. Estos tres espacios físicos son: *Chidakasha*: el espacio de *chitta*, o de la conciencia, que se experimenta en la región de la cabeza, entre *vishuddhi*, *ajna* y *sahasrara*; *Hridayakasha*: el espacio del corazón, que se siente en la región del pecho, entre *manipura*, *anahata* y *vishuddhi*; *Daharakasha*: el espacio de las regiones inferiores, y que abarca *mooladhara*, *swadhistana* y *manipura*.

Las técnicas de meditación, *dharana*, que comúnmente se describen en los libros, están relacionadas con estos tres espacios que se ven y experimentan físicamente en el cuerpo. Estas prácticas se llaman *chidakasha dharana*, *hridayakasha dharana* y *daharakasha dharana*.

Chidakasha dharana es una técnica de meditación en la cual se desarrolla la conciencia en *chidakasha* de diferentes maneras, viendo colores, contornos y símbolos que se manifiestan, creando y quitando imágenes mentales, y dejando que las imágenes surjan espontáneamente. A medida que la mente se vuelve sutil, se podrán ver diferentes contornos, figuras geométricas y mandalas. Estos representan un estado de percepción en la mente. Algunas

veces no se verá nada. Para sacar agua del pozo se necesita una cuerda muy larga. Si el agua está a ochenta pies y la cuerda solamente tiene cuarenta, uno nunca sacará agua. Entonces, aunque uno no saque nada de *chidakasha*, no significa que nada exista. Siempre hay alguna experiencia en algún nivel; no hay ningún nivel sin experiencia. Sin embargo, se debe comprender que la intensidad de nuestro esfuerzo es la que determinará qué tan lejos y qué tan profundo vamos. Este principio se aplica a cada técnica y a cada aspecto del yoga.

Hridayakasha dharana, la concentración en el espacio del corazón, es un proceso védico de meditación que involucra los tres cuerpos de *prajna*, *tejas* y *vaishwanara*. En este proceso se experimenta la luz en el corazón. Hay muchos *upanishads* que describen técnicas de *hridayakasha dharana*. Estas técnicas abordan la intensidad de la emoción y del sentimiento, la creación de una emoción, los colores de una emoción, el cambio de una emoción y, también, la dimensión más allá de la emoción. Estas no son las emociones conscientes con las que tratamos en nuestra vida cotidiana sino las emociones profundas y subconscientes, que son mucho más intensas. Estas emociones se tienen que experimentar y revivir para romper los condicionamientos de la mente. El aspecto psicoterapéutico de la meditación tiene sus raíces en *hridayakasha dharana*.

Daharakasha dharana, la concentración en el espacio de las regiones inferiores, abarca las técnicas que se explican en la literatura de la *kundalini*. Estas prácticas involucran concentración en imágenes específicas en la región de *mooladhara*, *swadhisthana* o *manipura*. Aquí, uno ve una flor de loto, un símbolo, un color, una deidad, un animal o un elemento. Esta conciencia detallada en los chakras es *daharakasha dharana*. En particular, uno va adquiriendo un entendimiento del papel activo de los *maha bhootas*, tierra, agua, fuego, aire, espacio o éter.

Vyoma panchaka: los cinco espacios sutiles

Cuando uno ya se ha establecido en la conciencia sutil que da *daharakasha*, que nos permite entender la manera en que nuestra experiencia interna es influenciada por los *maha bhootas*, y su interacción con los sentidos, instintos y estados mentales y emocionales, uno llega a *vyoma panchaka*. *Vyoma* significa

"espacio" y *panchaka* significa "cinco". En los Yoga Upanishads, la práctica de *vyoma panchaka* es parte del *taraka yoga*, que nos permite atravesar el océano de samsara y entrar en la dimensión trascendental no manifiesta y es, por lo tanto, parte del *laya yoga*. Sin embargo, esto es para los practicantes que sienten el *vyoma panchaka* espontáneamente, sin esfuerzo. Para los aspirantes que necesitan adquirir la experiencia por etapas, la práctica es parte del esfuerzo de perfeccionar *dharana*, y, por lo tanto, se puede clasificar como *raja yoga*.

Daharakasha, *hridayakasha* y *chidakasha*, los tres espacios burdos, se experimentan en el consciente y en el subconsciente. Pero la experiencia de los cinco espacios mentales sutiles en conjunto, conocida como *vyoma panchaka*, pertenece al campo del inconsciente y de la supraconciencia. Para el yogui que ha desarrollado el *drashta*, la conciencia del testigo, el "inconsciente" no se refiere a la ausencia de conciencia, sino más bien a la ausencia de *vrittis*, la estructuras y modificaciones que se conocían antes. El *vyoma panchaka* puede llevar al aspirante a campos de experiencia que antes le estaban velados, a través del inconsciente y más allá. Estos cinco espacios son: *guna rahita akasha*, *param akasha*, *maha akasha*, *tattwa akasha* y *surya akasha*.

1. *Guna rahita akasha* es el espacio sin atributos. La palabra *guna* significa "atributo" o "cualidad", *rahita* significa "sin" y *akasha* significa "espacio". La experiencia final de este *akasha*, tomada literalmente de las escrituras, es que "en la mañana se ve un anillo completo de luz solar o de una llama". Esta descripción nos da alguna idea sobre lo que es *guna rahita akasha*. Se ve después de haber pasado por las experiencias de los tres espacios y más allá de los planos conscientes e inconscientes de la vida; ahí, en el nivel inconsciente, *prajna purusha* o la identidad de *prajna* se percibe como un cuerpo luminoso.

Un anillo de fuego o de luz solar, que representa el cuerpo luminoso, va más allá de los atributos conocidos de las dimensiones física y manifiesta. Está más allá del campo de los *gunas* mentales y físicos. Mantener esta visión o experiencia visual por un período extenso es la experiencia de *guna rahita akasha*. La visión de *prajna* no es una visión involuntaria, es una visión voluntaria. De la misma manera que podemos imaginar la imagen de una rosa o de cualquier objeto que queramos, de

la misma manera esta visión se vuelve una experiencia visual voluntaria.

2. *Param akasha* se describe como "un espacio negro y profundo con una luz centelleante como una estrella". Éste es un estado de percepción conocido como *shoonya* o la experiencia del vacío. Aquí se experimenta una ausencia total de luz, cognición y conocimiento, y solo la conciencia permanece como una pequeñísima estrella. Es conciencia autocontenida, ni disipada, ni expandida, sino un punto fijo y luminoso de atención. A partir de esto, se ha desarrollado un sistema de meditación llamado "meditación *shoonya*" Llega un punto en el cual hay ausencia total de conciencia, tanto externa como interna, y solamente queda activa la conciencia. Este estado es la experiencia de *param akasha*. *Param* significa "supremo", por lo tanto, este es el espacio supremo.

3. *Maha akasha* se describe como brillante como el centro del Sol, que ningún ojo puede ver. Uno no puede constatar cuán brillante es el Sol yendo a su centro. Este estado de *shoonya* está evolucionando. Inicialmente, había oscuridad total con un solo punto de luz, que representaba la conciencia. El reconocimiento de este punto de luz es *drashta*, observando la conciencia. Pero aquí sucede la fusión del *drashta* con la conciencia, de forma tal que toda la personalidad se sumerge en la conciencia total. Es como estar en el centro del Sol, rodeados de luz y de brillo. Esto se conoce como *maha*, el grandioso.

4. *Tattwa akasha* es el espacio elemental. La palabra *tattwa* significa "elemento", pero aquí la experiencia no es la de los cinco elementos burdos que conocemos como tierra, agua, fuego, aire y éter, sino la semilla, o la esencia, de la cual germinan los elementos. En este espacio, los *tattwas* existen en forma latente, y no hay actividad ni movimiento de expansión. Hay una quietud y tranquilidad perfectas donde cada facultad está centrada en su propio ser, entonces no hay acción, ni hay ninguna semilla creando acción en forma de deseo. En este espacio, el concepto de dualidad ha desaparecido, todas las experiencias relacionadas con nombre, forma e idea han desaparecido y hay completa quietud.

5. *Surya akasha* es el espacio luminoso del sol o del alma que es puro y sin contaminación. La palabra *surya* significa

"sol", pero es intercambiable por *atma*, alma, que es el principio interno autoluminoso, e iluminación. Se considera que el espacio de *surya* o el *atma* es la fuente de luz que se manifiesta en cada objeto de la creación, sea visible o invisible. Es tanto vista como no vista. Este espacio es una realidad permanente iluminada por los *tattwas* o elementos. Representa la forma pura de los *tattwas* en el momento de su creación.

Estos son los *vyoma panchaka*, o los cinco espacios sutiles en los que centramos nuestra conciencia en el estadio intermedio de *lakshya dharana*. A medida que la conciencia se estabiliza en las percepciones sutiles, la práctica toma una nueva dimensión, convirtiéndose en parte del *laya yoga*, donde la conciencia individual se disuelve en el conocimiento de lo absoluto.

Estadio interno de *dharana*

El siguiente estadio de *dharana* es *antar lakshya*. La palabra *antar* significa "interna" y *lakshya*, "objetivo". Aquí se debe aspirar a un objetivo interno. Este estadio se puede considerar como el estadio preliminar de *dhyana*, porque en este estado la conciencia y la concentración de la mente han pasado más allá de las experiencias que surgen de las percepciones conscientes y subconscientes. Uno las ha aceptado y ha pasado a otro nivel de *dharana* donde la conciencia psíquica se activa.

Inicialmente estaban la conciencia mental, el conocimiento y las percepciones que se activaron al reconocer las visiones que aparecieron en *chidakasha*. Experimentar los sentimientos y fusionar la mente con los sentimientos que surgen de *hridayakasha*, y reconocer la estructura psíquica de la personalidad en *daharakasha*, son también actividades atribuidas a la conciencia mental.

Hasta este punto, la mente ha estado en un estado de atención. Al dividir la palabra atención se obtiene a + tensión. Inicialmente, el esfuerzo que se hacía mantenía la conciencia mental y las facultades mentales en su cúspide. En esta experiencia cúspide de la mente entrando en los aspectos más profundos de las tres experiencias de *akasha* y de las experiencias finales de *akasha*, el *vyoma panchaka*, la conciencia siempre ha estado alerta.

Hay mucho énfasis en *dharana* a estar atento, y esta facultad de observación se vuelve gradualmente sutil. A través de la

observación es posible reducir las distracciones que surgen por la interacción de los sentidos con el entorno externo. Entonces, cuando se retira la mente del estado de tensión, emerge la conciencia psíquica, que es más natural y espontánea. Estar atento a la focalización de la mente en nuestras experiencias psíquicas es el último estadio de *dharana* y el primer estadio de *dhyana*. En este estadio hay tres demarcaciones o niveles descritos por los sabios, y por aquellos que han visto. El primero es *darshan*, o la visualización de *sushumna*; el segundo es *nada*, o la conciencia del sonido interno, y el tercero es la visión de la luz azul.

1. *Darshan* o la visualización de *sushumna*: *antar lakshya dharana* comienza con conciencia o visión de *sushumna nadi*. En la *dharana* intermedio, desarrollamos la conciencia en las *nadis ida* y *píngala*, y la experiencia de las luces azul y dorada. Más allá se encuentra el mundo de *sushumna*. Aunque generalmente *sushumna* ha sido considerado solamente como una *nadi* psíquica, de hecho son dos. La *nadi sushumna* es como un tubo en cuyo centro está otra *nadi*, conocida como *brahma nadi*. *Brahma nadi* es el canal a través del cual la *kundalini* viaja desde *mooladhara* hasta *sahasrara*. Intensificar la atención en *brahma nadi* y observarlo en la forma de un hilo luminoso es el primer estadio de *antar lakshya dharana*.

Brahma nadi se visualiza en *sushumna* en forma de un hilo de fuego luminoso, y es a lo largo de este hilo que la *kundalini* se eleva. Aquí, el proceso de ver no es imaginación, sino que se conoce como *darshan*. Nosotros imaginamos con conciencia mental. La imaginación es un proceso a través del cual desviamos nuestra mente de un tipo de experiencia a otro. Si tratamos de visualizar una flor con los ojos cerrados, no hay claridad real. La imagen no se ve. Solamente hay una idea de que "estoy viendo una flor". Sin embargo, cuando hay intensidad en el pensamiento, la flor se puede ver en forma de una ola, con un contorno indefinido. Entonces, la imaginación se utiliza para pasar los dos primeros estadios de *dharana*. Después, cuando surge la conciencia psíquica, el proceso de ver se convierte en *darshan*.

La palabra *darshan* significa "ver". Es la visión real o manifestación de un símbolo o de un objeto, como una flor, que aparece con color y forma completos. Este proceso se conoce como visualización. En el proceso de visualización hay una

experiencia, de hecho, similar a la experiencia del holograma, donde el objeto de concentración, que en realidad no existe, se puede ver claramente. En yoga, este tipo de experiencia se llama *darshan* o visualización. Entonces, en este estadio, el hilo luminoso del *brahma nadi* no se imagina, sino que se ve en el centro de *sushumna*, extendiéndose desde *mooladhara* hasta *sahasrara*. El movimiento de la *kundalini* también se ve como un punto de luz moviéndose hacia arriba y hacia abajo a lo largo del *brahma nadi*.

La tradición también dice que cuando la luz de la *kundalini*, que se alza a lo largo del *brahma nadi*, se ve en la región de la cabeza, el color de *chidakasha* cambia. Normalmente, cuando cerramos los ojos se ve negro y opaco, pero en este momento se verá blanco, como si toda la cabeza estuviera inundada de luz. Algunos textos también afirman que solamente con ver esta luz en la mitad de la cabeza el practicante queda liberado de las ataduras de las dimensiones conscientes y subconscientes.

2. *Nada*: sonido interno. Otra indicación es un sonido susurrante escuchado por los oídos en el momento de la *dharana* profunda. Uno escucha, pero no hay ninguna fuente externa, sino que viene desde adentro. Esto sucede cuando la experiencia de la *kundalini* alcanza el nivel de *ajna chakra*, porque es aquí que se escuchan los *nadas*, los sonidos y las vibraciones. Uno puede oír internamente muchos tipos de sonidos, como el viento soplando a través de las hojas y de las ramas; grillos, ranas y sonidos animales y humanos.

El yoga reconoce diez tipos de *nada* o sonidos internos que son aceptados como los indicadores del despertar de la *kundalini* en *ajna chakra*. Estos se dan en el orden que sigue: i) el sonido de un chisporroteo, ii) una flauta distante, iii) una campana grande, iv) una concha, v) un laúd, vi) címbalos, vii) una *veena*, viii) lluvia cayendo a chorros, ix) redoble de tambor y x) nubes de tormenta. Mientras oye la música de flauta, mucha gente ha visto la oscuridad de *chidakasha* tornarse en unos colores diferentes, luminosos y centelleantes. Algunos también han podido reproducir estos colores vibrantes en hermosas obras de arte tridimensionales, o la música de la flauta, en composiciones celestiales y encantadoras.

3. Luz azul: la indicación final es ver la luz azul en *ajna chakra*, en el entrecejo y en *anahata chakra*, el centro del corazón.

Esta luz azul que aparece en la experiencia psíquica, o en la experiencia de la *kundalini*, representa el logro de la experiencia del *akasha*. Ver esta luz significa que uno ha ido tan lejos como esta técnica lo puede llevar, y que está listo para seguir al estadio siguiente. Aquí se completa *antar lakshya dharana*, que es la concentración psíquica y sutil, en la cual se mantiene la mente en una experiencia interna cuyo *darshan* se logra y no solamente se imagina.

Dhyana

Después de *dharana* viene *dhyana*, que es denominada, generalmente, meditación. Este estado meditativo se logra cuando uno se ha establecido en la conciencia psíquica. Para facilitar el proceso de entendimiento, *dhyana* ha sido dividido en tres categorías:

1. *Pratyahara dhyana* es un estado meditativo logrado a través del proceso de *pratyahara*.
2. *Dharana dhyana* es la transformación de emoción y sentimiento en una forma de *bhakti*, no en el sentido de devoción, sino en el sentido de pureza, sencillez de corazón y de naturaleza.
3. *Dhyana* es el estado final de meditación que culmina en la experiencia del *samyama*.

Eliminación del *pratyaya*

Pratyaya es la semilla de una impresión recibida por la conciencia y experimentada en forma de memoria, conocimientos, *samskaras* y karmas. Estos son los *pratyaya* o las semillas de la conciencia. Aun en el último estadio de la iluminación, el *pratyaya* sigue existiendo en estas cuatro formas.

Los Yoga Sutras afirman que un flujo continuo de conciencia es meditación. Paramahamsa Satyananda ha definido esto como la fusión de los tres aspectos de la conciencia en uno solo en el momento de meditación. Hasta ahora hemos sido el observador. Algo ha estado sucediendo y lo hemos estado mirando. Hemos estado separados del proceso que ha estado sucediendo. En *pratyahara* y *dharana*, el estado de la mente es similar al de sentarse cómodamente y mirar una película. Algunas veces se

da una identificación con lo que está sucediendo si es un aspecto profundo de nuestra personalidad, y algunas veces no hay ningún tipo de identificación, porque la experiencia no desencadena una sensación que sea reconocida por la mente como "mente".

Este no es el estado que se logra en *dhyana*. En *dhyana*, lo que se está viendo, el que lo está viendo y el proceso de ver se vuelven uno, porque éste es el contenido de la conciencia. El primer contenido de la conciencia es lo que estoy viendo. Hay conciencia, concentración y observación completas. El segundo contenido de la conciencia es el conocimiento o conciencia de que estoy observando. Pero este segundo contenido no es tan intenso. La intensidad total de la observación es objetiva. No está en el ser.

El tercer contenido de la conciencia es el conocimiento o la conciencia de la práctica de una técnica o de un proceso. Solamente por un momento imaginen que se están concentrando en un símbolo. Ustedes se involucran e incrementan la conciencia en el símbolo, entonces, la conciencia en el símbolo es el principal campo de la conciencia. Al mismo tiempo, queda en el trasfondo la conciencia en el cuerpo. Cuando algo sucede y nos obliga a tomar conciencia del cuerpo, como un dolor o la picadura de un mosquito, entonces la mente se mueve del símbolo al área de dolor, la disipación ocurre y se fragmenta la conciencia. En este momento hay un aspecto adicional del que no estamos generalmente conscientes, el seguimiento de un proceso, un patrón, una secuencia. Primero hay conciencia en el cuerpo; después, quietud del cuerpo; luego conciencia de la respiración, y así sucesivamente. Estos son los diferentes estadios en el proceso de meditación.

Estos tres aspectos están contenidos en el campo de percepción de la conciencia total. El primer aspecto, que es la conciencia objetiva, es el más intenso, digamos sesenta por ciento; el segundo aspecto, que es la conciencia en el cuerpo, es menos intenso, digamos treinta por ciento; y el tercer aspecto, que es la conciencia del proceso, es el menos intenso, digamos diez por ciento. En meditación, los tres aspectos se vuelven uno, de tal forma que no queda ninguna diferencia entre el proceso, el cuerpo y lo que se está experimentando. Aquí, la meditación no es solamente un proceso mental; se convierte en experiencia viva.

Hay una historia que nos ilustra este punto muy bien. Una vez un *swami* se fue a vivir al *ashram* de su gurú y le pidió: "Dígame un método a través del cual pueda concentrar mi mente y experimentar la realidad divina". Entonces el gurú le dio un mantra y le dijo que lo practicara todos los días con concentración.

Después de un par de días volvió y dijo: "Swamiji, no me puedo concentrar en mi mantra, vienen muchos pensamientos y me molestan". Entonces, el gurú le preguntó: "¿Qué tipo de pensamientos pasan por su cabeza?". El swami contestó: "Bueno, tengo un búfalo, y cuando me siento a practicar el mantra, el pensamiento del búfalo y la imagen del búfalo surgen en mi mente, y me desconcentro". Entonces el gurú le dijo: "Está bien, olvídate del mantra, solamente concéntrate en tu búfalo y repite *Om Namo Buffalo*, *Om Namo Buffalo*, y así sucesivamente".

El *swami* comenzó su nueva meditación, el tiempo pasó, media hora, una hora, dos horas, tres horas. Estaba sentado como una roca, quieto. Llegó la hora de la comida y seguía meditando. Alguien pensó: "Bueno, es un verdadero *sadhaka*; a él no le importa la comida". Llegó la hora del *satsang* y alguien pensó: "Swamiji va a dar el *satsang*, entonces debo avisarle". Fue y golpeó y preguntó: "¿Vienes al *satsang*?". El *swami* contestó: "¡Iría, si pudiese salir del cuarto!". "Y por qué no puedes?", preguntó el otro *swami*. "¡Porque los cuernos no pasan por la puerta!", contestaron desde el interior.

Esto le ha sucedido a gente que se ha identificado y ha fusionado su conciencia con lo que estaban viendo. Éste es el estado de *dhyana*, donde la conciencia se vuelve solamente una identidad, donde la experiencia mental se vuelve una realidad viva. Uno alcanza el culmen del esfuerzo humano en meditación. Este *pratyaya* que es solamente una memoria, conocimiento, *samskaras* y karmas puede tomar cualquier forma. Se puede manifestar en forma de una idea, un sonido o un objeto imaginario. El símbolo que vemos, así sea una llama, un triángulo o un *yantra* no es más que un *pratyaya* que estamos obligando a surgir frente a nosotros. La memoria y el conocimiento están en nuestro interior, pero se tienen que sacar. Así es como la eliminación del *pratyaya* sucede en el proceso de *dhyana*; cuando

se le da una forma definida a estas memorias e impresiones, se reconocen y a renglón seguido se retiran.

Según Paramahamsaji: "Cuando se está visualizando un objeto, uno no debe solamente visualizar el objeto, sino a uno mismo practicando *dhyana* simultáneamente". Hay momentos en los cuales uno puede olvidar el objeto, pero la forma de conciencia conocida como *sakshi*, o como el aspecto *drashta*, debe seguir ahí. De otra manera, si la mente se extravía en el momento de la meditación, uno no lo percibe. En *dhyana*, la mente no se puede perder. Por lo tanto, *dhyana* incluye los siguientes tres tipos de conciencia: i) un flujo ininterrumpido, continuo, de conciencia hacia un objeto único, ii) conciencia en el ser y iii) conciencia en el proceso de *dhyana*. Estos tres tipos de conciencia van de la mano. Entonces, el flujo continuo sucede, y la eliminación de *pratyaya* sucede.

Ahora, aunque solamente hay un proceso de *dhyana*, los cambios que experimenta la personalidad se dividen en tres grupos. El primer cambio sucede en el nivel de karma. ¿Qué tipo de cambio sucede y qué karma? Inicialmente, cuando el *pratyaya* o las semillas inherentes se manifiestan en meditación, en este momento la raíz o impresión que puede alterar una emoción, un pensamiento o un patrón de comportamiento se puede retirar del terreno de la personalidad psíquica. Podríamos comparar todos los pensamientos, sentimientos, comportamientos y acciones a hojas de hierba que crecen en el campo psíquico. El único problema es que no sabemos cómo cortar este pasto. Luego, cuando el pasto crece, nos vemos atrapados en un conflicto mental enorme.

Si uno sabe cómo empujar una cortadora de pasto en la personalidad psíquica, entonces el pasto que queda ahí se ve hermoso. Sin embargo, las malezas, que también existen al mismo tiempo que el pasto, comienzan a surgir debido al juego de los *gunas*, las características *tamásicas* y *rajásicas* de la personalidad humana, y entonces el prado espectacular se convierte en un rastrojo. Las malezas se manifiestan en el comportamiento humano en negatividad y en forma de cuatro impulsos instintivos: i) el deseo de comida, ii) el deseo de dormir, iii) el deseo de satisfacción sensual y iv) el miedo a lo desconocido. Es ahí cuando nuestro jardín sobrecrece, y se vuelve completamente imposible cortar semejantes malezas.

Primero, no sabemos de dónde han venido. Pueden haber surgido de un solo *pratyaya*. Sabemos de gente que ha tenido traumas psicológicos intensos a raíz de una semilla muy simple, un recuerdo de la infancia. Un trauma que experimentemos en nuestra vida puede ser causado por un *pratyaya* de la memoria. Un conflicto mental por un *pratyaya* de conocimiento que crea impresiones diferentes, una condición diferente de la mente. El deseo de comida, el deseo de satisfacción sensual, el deseo de dormir y el miedo a lo desconocido surgen de *pratyaya*, *samskaras* o características profundamente incorporadas en nuestra personalidad.

Traten de observarse a sí mismos y saber cuáles de estos cuatro *pratyayas* toman el papel preponderante en su vida: sueño, comida, el placer sensual o el sentimiento de miedo o de culpa. Se percatarán de que uno, dos, tres o incluso los cuatro son generalmente intensos. Éste es el reconocimiento consciente de su condición física y psicológica. Hay gente allá que solamente le gusta dormir, y pese a todos los esfuerzos, son incapaces de salir de este estado. Otros están locos por comida o por placer sensual. Muchos tienen uno o dos aspectos que se manifiestan como un aspecto intenso de su personalidad. Estos también son *pratyaya*.

¿Cómo llegamos al punto en que estos *pratyaya* no se vuelven una obsesión en nuestra vida? Cuando no hay obsesión estamos libres. Obsesión es la palabra apropiada para *pratyaya*. Una idea o un pensamiento viene y lo deseamos agudamente. Esto puede ser algo bueno o malo, positivo o negativo, natural. Las cosas positivas también se pueden volver una obsesión, que tampoco son buenas porque la vida pierde el equilibrio. Debe haber algún tipo de atención y de estado de alerta. El yoga trata de abolir las manifestaciones extremas de *pratyaya* a través de la meditación.

Pratyahara dhyana

El primer paso hacia la eliminación del *pratyaya* se toma en el estadio de *pratyahara dhyana*, que cambia nuestra actitud mental, el entorno mental, la estructura mental, y transforma la manera en que podemos actuar, pensar, vivir, hablar, y todo nuestro enfoque respecto a la vida. *Pratyahara dhyana* también se puede definir como un proceso de autopsicoanálisis, cuyo objetivo es

eliminar o reducir la intensidad de los *pratyayas* existentes en nuestro interior en forma de memoria, conocimiento, *samskaras* y karmas.

La meditación se define como el flujo continuo de los contenidos de la conciencia, y aquí tenemos que entender que hay dos procesos involucrados. La conciencia, en general, se activa. El marco normal de ella del que estamos conscientes puede llamarse conciencia utilitaria, que se experimenta en formas conscientes, subconscientes e inconscientes, en forma de memoria, conocimiento y *samskaras*, y en la forma de la palabra, el significado de la palabra y el conocimiento de la palabra. Además de esto también hay un aspecto de la conciencia que no es utilitario, sino que lo abarca todo. En este estadio de *dhyana* uno tiene que pasar de la conciencia, la subconciencia y la inconciencia utilitarias, en varios pasos.

El primer aspecto: aquí hay un ejemplo de cómo se puede utilizar este proceso de meditación para mejorar la conciencia del aspecto utilitario en nuestra vida diaria. *Pratyahara dhyana* es la conciencia de la reacción del ser ante el encuentro con situaciones o condiciones externas. Tomemos, por ejemplo, la palabra estúpido. De hecho, ¿qué significa o representa esta palabra? Nunca separamos las palabras en fonemas, las entendemos según su uso generalizado y reaccionamos consecuentemente. ¿Qué significa la palabra estúpido? Significa estar en un estado de estupor, que es un estado de estupefacción o un estado de asombro.

La palabra estúpido contiene tres aspectos. El primer aspecto es la palabra como una combinación de consonantes y vocales que no significa nada per se; el segundo aspecto es el significado de la palabra, y el tercer aspecto es el conocimiento. Si alguien me dice estúpido, instantáneamente mi mente tomará en consideración la palabra desde estos tres aspectos. Estúpido como conjunto fonético no significa nada, pero el significado que transmite se comprende. Después viene el aspecto del conocimiento, donde me pregunto a mí mismo: "¿Soy estúpido? No, no lo soy, es la impresión que la otra persona tiene de mí".

El segundo aspecto: esta conciencia en los tres aspectos es un proceso meditativo. Si esta conciencia meditativa no estuviese ahí y alguien me llama estúpido, habría una reacción

muy violenta, un conflicto, un encontrón. Esto sucede con una palabra y con situaciones y circunstancias que encontramos en la vida cotidiana. Por lo tanto, en otros estadios de *pratyahara dhyana* comenzamos a desarrollar la conciencia hasta el punto en que tanto las interacciones con los demás como con el entorno se comprenden, se abre la mente y se evitan las reacciones.

Si alguien nos dice: "La gente ha estado diciendo esto de usted", y nosotros reaccionamos, entonces no estamos en un estado meditativo. Si, por el contrario, decimos: "Que digan lo que quieran, yo sé que no soy eso", entonces esto no nos afecta. De esta manera, mantenemos nuestra paz, armonía e integridad. Éste es el estado meditativo. Por lo tanto, en este segundo aspecto, con la ampliación de la conciencia y de la percepción, comenzamos a ver los aspectos sutiles del entorno, o las vibraciones que nos están afectando continuamente, alterando nuestros patrones de pensamiento, nuestras acciones y nuestro comportamiento. Cuando los estímulos negativos del meditador han logrado resistir, se comienza el segundo estadio, *dharana dhyana*.

Dharana dhyana

Podemos practicar *pratyahara* o *dharana*, pero *dhyana* es un estado mental. Con la práctica de *pratyahara* y *dharana* se logra el estado meditativo y después se manifiesta en cada paso de nuestra vida. A este estadio de *dharana dhyana* se le ha dado un tratamiento particular para lograr expandir las facultades de la mente. Hay tres aspectos del proceso de *dharana dhyana*.

El primer aspecto es percibir las causas de las sensaciones que experimentamos en nuestra vida en sí mismas, así sean físicas, emocionales, intelectuales o psíquicas por naturaleza. Cada sensación tiene una causa externa también. Digamos, el hambre y la sed, que son ejemplos un poco extremos. Cuando nos sentimos hambrientos, es debido a falta de alimento en el estómago. El alimento y el agua no se generan en el interior, son los medios externos que utilizamos para sobreponernos a las sensaciones de hambre y sed. El miedo y la ansiedad también provienen de causas externas, que son las condiciones de nuestro entorno inmediato donde nuestra mente, intelecto, sentimientos y creencias están expuestos. Entonces, el primer

estadio de *dharana dhyana* es conocer las causas de sensaciones y sentimientos que estamos viviendo en los niveles físico, mental, emocional, intelectual y psíquico.

El segundo aspecto está relacionado con los movimientos internos de sensaciones y sentimientos, debidos a la causa externa. Estos actúan como un detonador para sacar más a la luz lo que tenemos en nuestro interior. Tener en cuenta esos movimientos internos es el segundo aspecto de *dharana dhyana*. Por ejemplo, si vemos una cuerda sobre el camino en la noche, la podemos confundir con una culebra. La causa está afuera, pero pondrá al descubierto muchos sentimientos y sensaciones del interior. Temblor del cuerpo, parálisis parcial de los miembros, saltos en los latidos del corazón, respiración rápida, una descarga repentina de adrenalina y un estado de miedo intenso se experimentarán al dispararse el mecanismo del cuerpo de "lucha o huye". Entonces, suceden muchos cambios en el interior. La observación de esta multitud de cambios no es solamente en el nivel físico, sino también en los niveles intelectuales, emocionales, mentales, psíquicos y espirituales. Éste es el segundo estadio de *dharana dhyana*.

El tercer aspecto de *dharana dhyana* es percibir la reacción mental aislada de la causa, estar solamente atento a la reacción interna. Aquí es donde la mayoría de nosotros encontraremos grandes dificultades y crearemos bloqueos. Tenemos la tendencia a reprimir cosas cuya existencia no queremos aceptar en nuestro interior. No queremos aceptar las debilidades y los otros aspectos distorsionados de nuestra personalidad. Podemos sentir la presencia de estos bloqueos y represiones, pero somos incapaces de entrar y enfrentarlos. Esto sucede porque muy en nuestro interior tenemos el conocimiento inconsciente de que el encuentro con estas represiones significaría exponernos, lo que a nadie le gusta hacer, a menos que haya una convicción y una determinación firmes.

En el momento de dicha exposición surgen reacciones muy fuertes en forma de patrones de pensamiento aumentados y de negatividad. Se da el deseo de evitar dicha exposición tomando algunos cambios en el estilo de vida, tal vez en la forma de comer y de dormir constantemente, en un intento de evitar estos encuentros no deseados. Muchas veces se da un deseo inconsciente

de dejar el cuerpo, como se ve en el estado de anorexia nerviosa, donde uno deja de comer. Estos son algunos de los patrones de comportamiento negativos cuando comenzamos a analizar conscientemente las reacciones mentales en sí mismas, o cuando hay reconocimiento inconsciente de dichas reacciones mentales, que no se pueden explicar lógicamente.

Por lo tanto, la meditación siempre ha sido considerada la mejor forma de psicoterapia, siempre y cuando la guía sea apropiada. Aclara muchas cosas. Adicionalmente, el proceso de meditación se tiene que combinar con intenso *karma yoga* exteriorizado. Paramahamsaji solía decir muy enfáticamente que por cada hora de meditación eran necesarias ocho horas de trabajo físico duro para balancear el proceso meditativo. Esto no necesariamente significa trabajo físico en el sentido de cavar un hoyo en el campo, pero sí movimiento constante, donde las energías del cuerpo y la mente se utilizan completamente. Estas dos energías de cuerpo y mente se deben sintonizar para entrar en el estado meditativo. Este balance entre cuerpo y psique es necesario para que podamos progresar y tener la fortaleza para superar los bloqueos y represiones.

Dharana dhyana nos lleva al estado de *bhakti*, no en el sentido devocional, sino en el sentido en el que abre el corazón y el alma para experimentar la sencillez, la armonía, la unidad y la integridad que existen entre el individuo y Dios, entre el alma y el que experimenta. ¿Qué es lo que experimentamos en la meditación? Cosas en nuestro interior, el espíritu, el alma o el Dios que existe en nuestro interior. Hay un dicho, "La semilla se muere cuando brota el tallo y el Yo se muere cuando llega la libertad". "Yo" es la semilla que se muere cuando se logra el *bhakti*. Del concepto de la dualidad llegamos a la unidad que reside en el interior del Ser. Esta unidad es tanto microcósmica como macrocósmica por naturaleza, porque uno experimenta la totalidad de la conciencia y no solamente la conciencia utilitaria.

Dhyana

Después de *pratyahara dhyana* y *dharana dhyana* llegamos al estadio final, que se conoce como *dhyana* propiamente dicho. Este estado meditativo culmina y potencia toda la expresión humana con la experiencia del *samyama*. Inicialmente, cuando

atravesamos el proceso de *dharana dhyana* se da la purificación de la mente y de las emociones. Con esta purificación somos capaces de elevarnos sobre las dualidades de la vida y tener un destello de la unidad que existe entre el ser individual y el Ser superior. Aunque utilicemos la palabra unidad, la palabra apropiada es identificación o no distinción. Es la realización de que no somos distintos a la energía divina que se está manifestando en nuestro interior.

Esta realización no es permanente, comienza como un concepto, con la forma de una idea, que lentamente toma fuerza e impulso y transforma toda la personalidad. Este proceso de transformación de la personalidad es el proceso de *dhyana*. Dentro de este proceso hay varias gradaciones que han sido denominadas *Brahman dhyana, pranava dhyana, trimurti dhyana, saguna dhyana, nirguna dhyana, savishesha dhyana* y *nirvishesha dhyana*. En la base de estos aspectos de *dhyana* está el concepto de *Brahman* como una realidad viviente o experiencia. El logro final, el logro y la realización de *Brahman*, es el estado de *samadhi*.

1. ***Brahman dhyana*** es la meditación en el concepto de *Brahman*. En yoga, *Brahman* se refiere a la realidad trascendental que no está sometida a ningún tipo de cambio, bien sea en relación con los esfuerzos del individuo o la influencia de la naturaleza (lo que en este caso significa *prakriti* o la fuerza de la manifestación), o de los *gunas*. Esta realidad superior es un flujo continuo y constante de conocimiento que se puede explicar con las siguientes tres palabras: Omnisciencia, Omnipotencia y Omnipresencia. Éste es el sentido de *Brahman*.

El concepto de *Brahman* también se puede considerar como la percepción siempre expansiva de la vida. De la misma manera que las percepciones de un niño cambian con el crecimiento, las percepciones, ideas, conceptos y visiones cambian con el crecimiento de la mente. La mente se debe utilizar en forma creativa y constructiva para llegar a la realización de que "Yo soy esa fuerza, Yo soy ese poder". Una vez este poder se ha experimentado en su totalidad en la mente y el ser, entonces suceden el cambio y la transformación en nuestra vida. Por supuesto, esto es solamente un concepto, una idea, y no es posible vivir en este mundo con una idea hasta que no se transforme en una experiencia de vida. Cuando sucede, las vibraciones emitidas

por una persona pueden alterar todo con lo cual tenga contacto.

Hay una historia de un *swami* que nos ilustra este punto. Cuando el *swami* vino por primera vez al *ashram* quedó muy impresionado con la idea de *Brahman*. Él pensó que era algo que uno podía realizar instantáneamente. Entonces le preguntó a Paramahamsaji cómo podría evolucionar rápidamente hacia un estado de experiencia espiritual donde se tuviera conciencia *Brahman*. Paramahamsaji le dijo que comenzara con la muy sencilla idea de *Aham Brahmasmi*, "Yo soy *Brahman*". Le dijo al *swami* que practicara con completa intensidad por lo menos durante un año. El *swami* comenzó su práctica y hacia el final del año fue a ver a Paramahamsaji y dijo: "Creo que entendí, Yo soy *Brahman*, usted es *Brahman*, este *ashram* es *Brahman*, la persona sentada al lado suyo es *Brahman*. Toda mi percepción ha cambiado, todo lo que veo es *Brahman* por todos lados".

Paramahamsaji dijo: "Eso es muy interesante, ahora ve al mercado y compra unos vegetales". Entonces el *swami* fue al mercado y cuando llegó al centro vio una gran muchedumbre que corría en todas direcciones. Detuvo a alguien y le preguntó: "¿Qué está sucediendo?". El hombre le contestó: "¡Hay un elefante enloquecido, corra!". El *swami* pensó por u momento y después se dijo a sí mismo: "Un elefante loco, pues yo también soy un *swami* loco, miremos a ver quién gana, a lo mejor mis vibraciones pueden alterar el ánimo de este elefante enloquecido". Diciendo esto, se sentó en la mitad de la vía y esperó. Se explicó a sí mismo de una manera muy racional que si uno echa un vaso de agua en un balde de agua, el agua del vaso se fusionará con el agua del balde y entonces, como él era *Brahman*, y como el elefante enloquecido también era *Brahman*, ¿qué podría suceder si dos *Brahman* se estrellaran el uno contra el otro? Nada. Un *Brahman* se fusionaría con el otro. Entonces, el elefante, que no estaba en ánimo ni filosófico ni espiritual, tomó al *swami* con su trompa y lo lanzó tan lejos como pudo. Dos días más tarde, cuando el *swami* volvió del hospital, Paramahamsaji le dijo: "Se te olvidó una cosa. El hombre que te dijo que te quitaras del camino también era *Brahman*, debías haberle escuchado".

Lo que esta historia nos transmite es que la idea de *Aham Brahmasmi* se tiene que convertir en una fuerza que emana de la personalidad. En sitios donde hay una energía espiritual muy

alta y muy vibrante, la actitud y el comportamiento de fuerzas opuestas cambian. Una cabra y un león pueden tomar agua del mismo pozo, olvidando su animosidad recíproca. Esta es la transformación de una idea. Todos vivimos dentro de los límites o las dimensiones de las ideas, pero somos incapaces de convertir esas ideas en una fuerza viva. La conversión de una idea en una fuerza es un proceso de *dhyana* real, que ha sido definida como proveedora de la experiencia de *samyama*. La palabra *samyama* significa control armónico, donde todo se mueve según las leyes de la naturaleza y de lo divino, donde ni el ser humano, ni la mente, ni los deseos tienen control. Todo es solamente la expresión espontánea y armónica de una fuerza superior.

Para llegar a este estadio donde se vive la armonía en todos los niveles de la personalidad, algunas ideas tienen que sumarse al concepto principal de *Brahman*. Estas ideas se desarrollan en cuatro dimensiones: burda, sutil, causal y trascendental; o física, mental, psíquica y espiritual. Estas cuatro áreas o dimensiones de la experiencia humana se tienen que integrar de tal forma que la energía física y la acción estén en armonía con la energía mental y el movimiento, que la expresión mental esté en armonía con las energías psíquicas y viva la experiencia del estado trascendental o espiritual: "Yo soy lo que soy". Este tipo de armonía es esencial para la meditación, para transformarla de un proceso en una experiencia viva.

2. ***Pranava dhyana***, que significa "meditación en la estructura vibracional", es el grado siguiente de *dhyana* en este proceso meditativo. Esta vibración no es la que experimentamos en nuestra vida cotidiana, lo que es analizado por la mente en términos de bueno y malo, positivo o negativo. La vibración a la que se hace referencia aquí es el *pranava* o la vibración semilla de la personalidad individual. Es como oír el sonido creado por el movimiento del núcleo en el interior de un átomo. Esta vibración de sonido que se oye dentro del núcleo de un átomo es un sonido inaudible, muy suave y sutil, y que ninguno de nosotros experimenta hoy en día. La regla es que donde haya movimiento, probablemente habrá vibración. Una mano que se mueve por el aire crea una vibración. Aun el proceso de pensamiento crea vibraciones que forman patrones en el *akasha*. Esto es lo que la ciencia moderna también está descubriendo. Es exactamente este

concepto de vibración lo que los yoguis han tratado de alcanzar en el proceso de su *sadhana*.

Pranava, la vibración semilla, se representa con el mantra *aum*. Los tres sonidos de "A", "U"y "M" representan el proceso de manifestación de la energía, de los *gunas* y de la conciencia. Entonces, este aspecto de dhayana es el proceso de profundizar en el campo de la energía y de la conciencia, de profundizar en el mundo donde el proceso de la creación está sucediendo, y profundizar en los aspectos más recónditos de la personalidad humana hasta el tiempo antes del nacimiento. Cada uno es una vibración única. El objetivo del *pranava dhyana* es la realización de esta vibración única, que se representa en su personalidad en la forma de *anahada nada*, el sonido no escuchado, espontáneo, no tañido.

3. ***Trimurti dhyana*** es el estadio que sigue, es la meditación en los tres aspectos de la personalidad: *sattwa*, *rajas* y *tamas*. *Trimurti* representa tres estadios de la vida: la creación, la preservación y la transformación. Es la misma trinidad que se encuentra en conceptos religiosos como Brahma, Vishnu y Siva; el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo; nacimiento, vida y muerte. Mientras atravesamos el proceso de meditación, pasamos a través de la totalidad de las experiencias de la vida desde un punto antes del nacimiento, al nacimiento, a través de la vida hasta la muerte, más allá de la muerte, y otra vez al punto antes del siguiente nacimiento. Definitivamente, es posible pasar por todo este proceso y no es siempre necesario para un aspirante hacerlo en meditación. Puede suceder en la forma de un sueño o de una experiencia, que después cambia toda la actitud hacia la vida.

Por supuesto, este tipo de experiencia no es permanente. Viene en forma de un sueño, un destello o en una experiencia extracorpórea que es solamente momentánea, mientras que en *dhyana* se realiza el esfuerzo de hacer la experiencia permanente. Cuando se vuelve una experiencia continua y constante, es difícil identificarse con el estilo de vida normal que uno ha llevado hasta ese punto. Entonces, hay un rompimiento automático entre los sentidos y sus objetos, desde el mundo de nombre, forma e idea. Esto se conoce como *trimurti dhyana*.

4. ***Saguna dhyana***, que viene luego, representa otro estado de meditación donde se perciben las calidades puras de la vida, más allá de la mente. *Guna* significa "cualidad", y *sah*, "con". Entonces,

saguna dhyana es meditación con calidades o desarrollar la conciencia de las cualidades puras.

Las cualidades de las que hablamos en nuestra vida son cualidades adulteradas. Los *gunas* a los que nos referimos como *sáttwico*, *rajásico* y *tamásico* son distintos y tienen cualidades adulteradas. La meditación en estas calidades adulteradas sucede en *pratyahara* y en *dharana*. Ahí tomamos conciencia de las naturalezas *tamásica*, *rajásica* y *sáttwica*, y de su efecto en nuestra vida personal, comportamiento, expresiones, relaciones, etc. En *pratyahara* y *dharana* se hace un esfuerzo por cambiar la calidad de nuestra vida. Sin embargo, las calidades puras que existen en la dimensión trascendental se observan en *saguna dhyana*.

La forma original de los *gunas* está en la naturaleza de *prakasha* o "luz", *kriya* o "movimiento", y *athiti*, estabilidad. La luz representa la naturaleza autoluminosa de los tres *gunas*. Todos representan luz, y los tres son autoluminosos. Todos los *gunas* tienen la cualidad de manifestarse según la atracción de *prakriti*. Al mismo tiempo, tienen la cualidad de permanecer estables y de no experimentar el proceso de cambio o de transformación.

La realización de los tres *gunas* en forma independiente como una fuerza que es pura y con luz propia, que tiene el potencial de transformar todo y el potencial de volver al estado de quietud, estático y sin movimiento, se conoce como *saguna dhyana*, la conciencia de las calidades trascendentales. Todo esto sucede en relación con *Brahman*. El nivel de ver, la visión, la percepción, no es mental. Por lo tanto, la meditación nunca es un proceso mental. Siempre es un proceso de expresión del ser, combinado con conocimiento o conciencia.

5. ***Nirguna dhyana***, meditación sin *gunas* o cualidades. En *saguna dhyana* aún hay conocimiento o conciencia de los tres *gunas* que existen como entidades independientes. En nirguna *dhyana*, los *gunas* se juntan y se fusionan en una sola luz, la llama eterna o espíritu, que se conoce como *chaitanya jyoti*. En el proceso de desarrollar el concepto de *Brahman* y convertirlo en una experiencia viva, se pasa a través de cuatro dimensiones. En términos yóguicos, se conocen como *baikhari*, *upanshu*, *manasi* y *para*.

Baikhari significa lo que la mente puede expresarle a otra persona. *Upanshu* significa lo que la mente puede expresarle

a uno mismo. Hay una diferencia entre las dos. Uno puede explicarle un concepto definido de matemáticas, física, química o biología a alguien, porque todos los parámetros se conocen, pero no puede explicar algo que es indefinido, como un sabor. ¿Cuál es el sabor de algo dulce? ¿Cuál es el sabor del agua cuando uno está realmente sediento en la mitad del desierto y obtiene un sorbo? ¿Puede explicarse el sabor de un refresco? Es algo que se puede experimentar pero que no se puede transmitir. Es un tipo diferente de experiencia y de conciencia.

Entonces *baikhari* significa algo que se puede transmitir a otra persona. *Upanshu* significa algo que puede expresarse a sí mismo. *Manasi* significa algo que uno ve pero no puede expresárselo a sí mismo, porque la lógica y el intelecto no están funcionando. Hay solamente una visión o un destello sin ninguna conciencia o conexión racional. Para significa algo en lo que uno se convierte. A fin de convertirlo en una experiencia real y viva, el concepto de *Brahman* pasa a través de estos cuatro estadios de *baikhari*, *upanshu*, *manasi* y *para*.

6. ***Savishesha dhyana*** significa meditación con atributos especiales. El atributo de *Brahman* es *maya*, que significa la fuerza de la ilusión, el creador de la fuente del ego. Es en la presencia de *maya* que tomamos conciencia de la realidad del ego. Sin *maya*, la realidad del ego deja de existir. Entonces, al profundizar en el aspecto meditativo, más allá del mundo de los tres *gunas*, *sattwa*, *rajas* y *tamas*, donde el ego se está manifestando en la totalidad de su potencial, es donde se encuentra el aspecto de *maya*. *Maya* es el velo o cubierta que nos impide ver la luz pura. A *maya*, en su forma seminal, se le ha dado la identidad especial de *shakti*; *shakti* ha sido reconocida como una fuerza con una identidad separada de *Brahman*. Este aspecto individual de *shakti* que se reconoce como la fuerza de la liberación y la fuerza del cautiverio, y que también se ha reconocido con un sin fin de formas y al mismo tiempo sin forma, es precisamente el aspecto *savishesha*, el atributo especial de *Brahman*.

En este aspecto de *Shakti* están contenidas las semillas de los *tattwas*, a los que llamamos los diferentes miembros de *shakti*. De la misma manera que el cuerpo tiene diferentes miembros que son considerados como sus partes, los cinco *tattwas* o elementos sutiles se pueden comparar a los cinco dedos de *shakti*, a través

de los cuales puede crear, tomar algo y dejarlo caer. Los cinco *tanmatras*, que representan la esencia o los atributos de los *tattwas*, son los otros cinco dedos de *shakti*. Entonces, la definición de *savishesha dhyana* es la conciencia del concepto de *shakti* como una fuerza poderosa igual a la de *Brahman*.

7. ***Nirvishesha dhyana*** significa meditación sin atributos especiales. Este aspecto de *savishesha* es la fusión de Shiva con *Shakti*, *Brahman* con *Maya*, *Purusha* con *Prakriti*, que son diferentes términos que significan la misma realidad. El tantra ha definido este concepto en forma simbólica como *ardhanarishwara*, la imagen de Shiva en la cual el cuerpo es mitad hombre y mitad mujer. Esta forma de Shiva representa el aspecto *virvishesha* del yoga, donde las energías y atributos tanto de Shiva como de *Shakti* se ven como uno. Esto es lo que significa el concepto vedanta de Dios como uno, único. Tanto la figura materna como la figura paterna, los atributos positivo y negativo, los polos opuestos, el yin y el yang, están contenidos en el mismo cuerpo, en el mismo círculo. Esta última realización es el último estadio de *dhyana* conocido como *samyama*.

Aquí, *samyama* significa el control perfecto sobre las experiencias de la conciencia. La palabra *samyama* proviene de dos raíces: *sam* que significa "perfecto" y *yama*, que significa "control". *Samyama* es control perfecto o equilibrado sobre las experiencias y procesos de la vida; realización balanceada de los aspectos masculino y femenino del ser. *Samyama* también es la ausencia de las experiencias de la cognición, el conocedor y los sentidos. Nosotros somos los conocedores y la cognición sucede a través de los sentidos como agentes. Cuando estas tres facultades, conocedor, cognición y el proceso de conocer, se fusionan en una, éste es el estadio final de *dhyana*. De la misma manera que en el sueño se fusionan en el inconsciente todos los diferentes procesos mentales y las experiencias sensoriales, estos tres aspectos se fusionan en uno en *samyama*. Esta fusión es la *dhyana* final.

La fusión aquí no es un término abstracto como en la fusión de la mente inferior con la mente superior, o el ser individual con el Ser supremo. Es la fusión de las facultades que dan lugar a la experiencia, el concepto y el proceso de distinción. Esta fusión o confluencia es el objetivo de *dhyana* y el que lleva al estado de *samadhi*.

Samadhi

Los Yoga Sutras describen el *samadhi* como un estado en el cual solamente el objeto aparece, sin la conciencia del propio ser. Las palabras clave aquí son "sin la conciencia". El propio ser significa la persona individual. Entonces, la aparición del objeto sin la conciencia del individuo es *samadhi*. Este objeto no es algo físico. La palabra en sánscrito es "*artha*" que significa el objeto, o el objetivo de la meditación. Cuando el objetivo de la meditación se realiza sin que la conciencia personal esté involucrada, se da el estado conocido como *samadhi*. Antes de entender lo que es *samadhi*, sin embargo, tenemos que saber algo sobre *samapatti*.

Mente tan clara como el cristal

Samapatti significa "absorción completa" que es el resultado final de *dhyana*. Después de la fusión de los tres aspectos de la cognición, se da la absorción total de la conciencia individual en el *samyama*. Esta absorción total es la llave que abre las puertas del *samadhi*, porque hasta que suceda esta absorción, y a menos que suceda, no se puede dar la experiencia del *samadhi*. Únicamente cuando se logra el *samapatti*, la visión del ser se manifiesta natural y espontáneamente, sin ningún proceso de la conciencia individual.

En los estadios finales de *dhyana*, la conciencia individual se percibe como una bola de cristal transparente. Cuando se pone una bola de cristal sobre un paño de color, el color se refleja en su interior. Si la bola de cristal se coloca encima de una flor, la imagen de la flor se reflejará en su interior. En el estado final, la mente se vuelve como una bola de cristal y se da el *samapatti* completo, la absorción completa, hasta el punto que el mundo exterior deja de existir. Solamente la visión del ser se refleja en su interior. Ahora, aquí es donde el peligro acecha al aspirante espiritual porque, sin importar qué estado de experiencia se logre, uno sigue viviendo en un cuerpo físico, rodeado de influencias diferentes.

Solamente imaginen que alguien ha logrado el *samadhi* y su cónyuge, que piensa que está loco o loca, comienza a cuestionar la meditación y comienza a decir que está perdiendo el tiempo. Estos son los problemas normales del hogar. ¿Qué sucede en ese

momento? Un martillo cae sobre la bola de cristal y la rompe. La negatividad que se experimenta en ese momento se reflejará completamente en la mente. No hay manera en la que se pueda separar de esta negatividad, porque la percibirá surgiendo de lo profundo de sí mismo solamente. Uno ha perdido la diferencia entre interior y exterior, se ha fusionado en el estado de *samapatti*, donde la mente se ha vuelto pura y clara como una bola de cristal. Pero cualquier color, bien sea blanco, rojo o verde, se reflejará en dicha bola.

Aquí es donde se encuentra el mayor problema de la meditación. Uno comienza a reflejar y a experimentar en sí mismo la negatividad de otras fuerzas que no son el ser, pero que existen alrededor del ser interior. Por lo tanto, la gente que entra en estados meditativos profundos tiende a volverse ultrasensible, y un cambio de entorno, un cambio de actitud, o aun una palabra, los puede afectar y molestar profundamente. Esto se debe a su naturaleza interna, su mente clara como el cristal.

Estadios de *samadhi*

Algunos textos yóguicos han descrito diferentes formas de *samadhi*, porque aun en *samadhi* hay una progresión. Según la tradición, hay diez estadios del *samadhi*, pero se han incluido otros tres que son igualmente importantes.

1. *Nidra*
2. *Sahaja*
3. *Samprajnata*
4. *Asamprajnata*
5. *Savitarka*
6. *Nirvitarka*
7. *Savichara*
8. *Nirvichara*
9. *Ananda*
10. *Asmita*
11. *Sabija*
12. *Nirbija*
13. *Maha*

De la misma manera que en el sueño todas las facultades externas e internas se fusionan en un estado de ser, en la experiencia del *samadhi* hay diferentes estadios.

1. *Nidra*, o sueño profundo, es el primer estadio del *samadhi* que experimentamos cada noche cuando nos dormimos. En referencia al sueño profundo, san Juan de la Cruz dijo: " Juro por Dios que muero cada noche". En el sueño profundo hay ausencia de tiempo, espacio y objeto. Los seres humanos están acostumbrados a vivir en la dimensión de tiempo, espacio y objeto. En la dimensión donde no hay experiencia de tiempo, espacio y objeto, no hay experiencia humana.

En la fase de los sueños del dormir, hay experiencia humana, pero en el sueño profundo no hay nada, ningún tipo de experiencia. Los Yoga Upanishads afirman que en el sueño profundo las facultades externas o manifiestas del ser se identifican con el Ser supremo, y que este estado es similar a la experiencia del *samadhi*. Con esto en perspectiva, *nidra* ha sido incluido como el primer estadio del *samadhi*.

2. *Sahaja samadhi* es el estadio siguiente después de *nidra*; se experimenta en la meditación cuando la mente se desconecta del mundo externo de nombre, forma, idea, tiempo, espacio y objeto. *Sahaja* significa "espontáneo" o fácil. Swami Vivekananda ha descrito el *sahaja samadhi* como un estado donde uno puede estar completamente activo en el mundo y completamente absorto en lo que está haciendo. En el estado de *sahaja samadhi*, una hora sentado se puede extender a muchas horas, o una corta sentada puede transportar la mente momentáneamente a una dimensión más allá del cuerpo. Esto también sucede durante el *kirtan*, cuando la gente se pone de pie, baila, y se cae. Algunas veces lloran y gritan, pero esta no es una terapia de gritos primigenios, es terapia de *kirtan*. En *kirtan*, este estado se conoce como *bhava samadhi*, que sucede cuando se experimenta la absorción, debido a la conexión con una emoción.

Este estado puede suceder en cualquier momento. Recuerdo una vez en los setenta en la que estaba viajando en un camión abierto con Paramahamsaji y muchos devotos, y todos comenzaron a cantar *kirtan* y a bailar en la parte de atrás del camión. Yo era solamente un niño y me asustaba mucho que se fueran a caer y que se mataran. El canto y el baile estaban completamente fuera de control y me asusté aún más porque Paramahamsaji también estaba involucrado, cantando y bailando, mientras el camión iba por el camino a noventa kilómetros por hora, lo que

era una velocidad bastante alta para esas carreteras. De alguna forma, cinco de nosotros nos paramos en las esquinas de atrás del camión con unos palos muy largos en las manos. Cada vez que alguien se acercaba al borde del camión era lanzado a golpes hacia el centro. Después de dos horas había una montaña de cuerpos en la mitad del camión. El conductor y los *swamis* que estaban sentados en la parte delantera no se habían percatado de nada, debido al sonido del motor.

En el *ashram*, este estado es de ocurrencia común, especialmente durante *akhanda* o *kirtan* ininterrumpido. La gente cae y queda en un estado de ensoñación o de éxtasis durante varias horas, y después pasan al sueño, y se despiertan a la mañana siguiente en el jardín, en el salón de prácticas o en un cuarto. Eso es *sahaja samadhi*, que puede suceder espontáneamente cuando se presenta algún tipo de conexión con la realidad superior o con cualquiera de los atributos que expresamos en la vida. Una sensación, un sentimiento o una idea lo pueden llevar a uno a ese nivel, siempre y cuando haya intensidad y completa absorción o *samapatti*.

3. *Samprajnata samadhi* es el estadio que sigue después de *sahaja*. La palabra *prajna* significa "conocimiento con conciencia" y *sam* significa "con". Por lo tanto, *samprajnata samadhi* es el estado trascendental donde hay conocimiento con conciencia. En los Yoga Sutras de Patanjali éste se define de la siguiente manera:

वितर्क विचारानन्दास्मितानुगमात् सम्प्रज्ञातः ।। १७ ।।

Vitarka vichaaraanandaasmitaanugamaat samprajnaatah
(*Samadhi pada: 17*)

Esto se puede traducir como "el conocimiento con conciencia, en asociación con razonamiento, reflexión, dicha y el sentido de individualidad, es *asamprajnata*". Esta descripción comienza desde la estructura más básica de la mente. Más allá de los niveles físico y pránicos de conciencia y experiencia llega un punto de despertar mental. Con relación al *samadhi*, este despertar se tiene que comprender en un sentido más amplio. La experiencia de la conciencia es un proceso mental, no es físico ni pránico. El crecimiento que el yoga promueve en la conciencia manifiesta está también relacionado con lo supramental. Entonces, el

objetivo del *samadhi* es despertar la conciencia mental, y llevar este despertar justo al borde de la dimensión manifiesta, donde se cruza el límite con el mundo de lo no manifestado o supramental.

Cuando pasamos por el proceso de *pratyahara*, *dharana* y *dhyana* y llegamos al estado de *samadhi*, después de lograr la pureza mental donde la mente se ha vuelto tan clara como el cristal, en este momento las percepciones en forma de objeto, movimiento, pensamiento e instinto dejan de alterar la conciencia mental. El reconocimiento o la visión de un objeto es un proceso físico. El movimiento de la mente de una idea a otra es un proceso mental carente de atención. El pensamiento es un proceso mental impulsado por la emoción, el deseo, la ambición, lo que nos gusta y lo que nos disgusta, y demás. El instinto representa la naturaleza profunda de la mente burda, manifiesta. Por ejemplo, no hay instinto de supervivencia en la mente superior, porque está más allá del área que intenta aferrarse a las cosas.

Entonces, en *samprajnata samadhi*, la mente se lleva más allá de estos cuatro estadios de percepción hacia un estado donde la conciencia es total, continua y constante. Sin embargo, esta conciencia está conectada con el conocimiento, no con ausencia. Este conocimiento se ha definido aquí como razonamiento, reflexión, dicha, y el sentido de la individualidad. El razonamiento es la facultad más fina del *buddhi* no manifestado. ¿Qué forma tomaría el razonamiento si no estuviese relacionado con el cuerpo, los sentidos, el campo pránico, las emociones, los sentimientos o aun el intelecto burdo? Este razonamiento sería el proceso sutil de la mente más fina, que todo lo permea y que todo lo sabe, pero aún dentro de los límites de la experiencia humana total.

Estamos limitados por el cuerpo en cuanto vivamos. Es nuestro vehículo de expresión. Cuando interactuamos con el mundo exterior, utilizamos las facultades de la mente que también están limitadas por el mundo exterior. Pero al mismo tiempo hay una conciencia superior de omnisciencia que actúa con la mente burda, el cuerpo físico y también con el entorno, con el universo. Este estado colosal de conciencia, manifestándose en el cuerpo y mente individual y actuando según los límites de esta mente y cuerpo particular, se puede comparar con un elefante gigante sentado sobre una hormiga ¡sin aplastarla!

En el conocimiento con conciencia hay asociación de razonamiento y reflexión, que es una reacción del razonamiento. La reflexión es pensar sobre y actuar sobre las leyes que rigen la naturaleza física y manifiesta. Para iluminar este punto, definamos lo que es un milagro. Generalmente, se cree que un milagro sucede cuando Dios hace la voluntad de un individuo. Por ejemplo si digo: "Que caigan rayos". No tengo el poder apropiado para hacerlos caer. Es Dios el que crea los rayos por mí. Esta es la perspectiva generalizada, pero el yoga lo ve de otra manera.

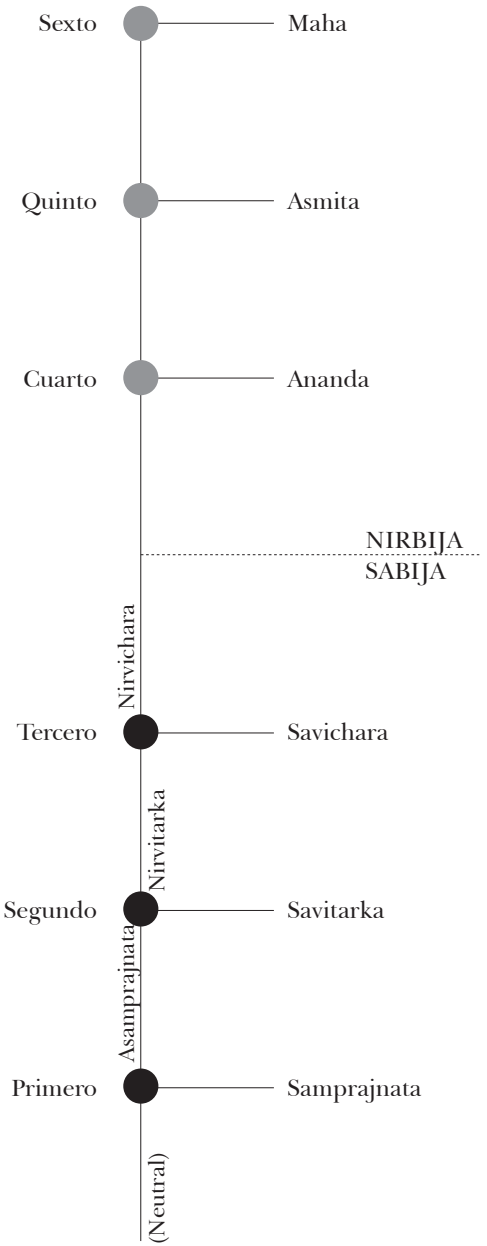
El yoga dice que el verdadero milagro es un individuo siguiendo la voluntad de Dios. El individuo sigue su propia voluntad. Nosotros tratamos de imponer nuestra voluntad sobre la de Dios y pedirle a Dios que obre según nuestros deseos. Yo quiero crear rayos, y entonces le rezo con mucha fuerza a Dios: "Que haya rayos, que haya rayos". Ahora, Dios tiene que actuar según mi deseo. Si rezo: "Déjame llegar a Ti", Dios tiene que bajar desde allá arriba según mi voluntad para que yo pueda alcanzarlo. Estamos constantemente tratando de imponer nuestra voluntad sobre la voluntad de Dios.

Sin embargo, el yoga dice: "No; es exactamente al revés". El verdadero milagro para nosotros es seguir la voluntad de Dios y no tratar de obligar a Dios a seguir nuestra voluntad. Esto significa que tiene que suceder un giro en la conciencia de sí mismo. Este cambio está relacionado con *asmita*, el sentido de la individualidad.

Este último giro en la conciencia de sí mismo, que transforma la conciencia individual, que es limitada, en una conciencia expandida del ser, sucede con la asociación del razonamiento, la reflexión y la idea. También hay dicha porque en la dicha hay satisfacción, plenitud y alegría. En este estadio no hay nada que esté faltando, y si hay algo que falta, entonces uno no puede lograr el *samadhi*, ni siquiera *dhyana*. Lo que nos falta, se logra o se completa en los estadios de *pratyahara* y *dharana*. En *dhyana* y en *samadhi* la conciencia está fluyendo; hay satisfacción y plenitud.

Este es un estado de entrega total, no del ser limitado, sino de todo el ser. La afirmación "Que se haga tu voluntad" es la confirmación de que solo existe el Ser supremo. "Hazme un instrumento de tu paz, déjame actuar según tus deseos. Yo no

Diagrama 4. Estados de *Samadhi*



tengo ninguna posibilidad de elección ni libre voluntad". Esta es la relación íntima entre dos amantes. Hay total identificación y está actuando a través de *asmita*. El cristal se sigue coloreando según el razonamiento, la reflexión y el estado de dicha. Si uno está sintiendo un diez por ciento de dicha, entonces este diez por ciento se reflejará según la reflexión y el razonamiento. Si uno está sintiendo cuarenta por ciento de dicha, entonces se reflejará en el cristal.

4. *Asamprajnata samadhi* es el estado de transición que sigue a *samprajnata*. Mientras pasamos de *samprajnata*, que es conocimiento con asociación y razonamiento, reflexión, dicha, y el sentido de individualidad, al siguiente estadio, que es *savitarka*, hay un estado de limbo o transición llamado *asamprajnata*. Este estadio se puede comparar con el neutro de un automóvil. Cuando pasamos de un cambio a otro, es necesario pasar a neutro antes de pasar al siguiente cambio.

En *samadhi* se da la misma experiencia mientras pasamos de un estadio al siguiente. Cuando pasamos de *samprajnata* a *savitarka*, el espacio en neutro en el que suceden los cambios es *asamprajnata*. Este espacio en neutro también se encuentra en *nirvitarka*, *nirvichara*, después *ananda* y luego *asmita*. Estos estadios representan el movimiento de los cambios. Hay unos espacios en neutro donde la conciencia reside antes de pasar a un nivel diferente de *samadhi*. Entonces, de hecho, podemos decir que *samprajnata* es el primer estadio del *samadhi*; *savitarka*, el segundo; *savichara* el tercero; *ananda* el cuarto, y *asmita*, el quinto. *Asamprajnata*, *nirvitarka* y *nirvichara* son las zonas en neutro, en el medio.

En los Yoga Sutras, *asamprajnata samadhi* se define de la siguiente manera:

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।। १८ ।।

Viraamapratyayaabhyaasapoorvah samskaarashesho"nyah
(*Samadhi Pada: 18*)

Esto se puede traducir como: "Detener el contenido de la mente, por lo que la mente queda en la forma de rastros en el otro *samadhi*, *Asamprajnata*".

Para comprender, tomemos el ejemplo del sueño profundo, donde no hay experiencia ni conocimiento externo. ¿Qué sucede en el sueño profundo cuando la vejiga se llena? Uno se despierta porque la necesidad de orinar es tan intensa que interrumpe el sueño. Entonces, aun en la ausencia de la conciencia, queda un rastro de conocimiento relacionado con el cuerpo y la mente. Cuando una experiencia se vuelve muy intensa en la mente, se da un quiebre.

En *samprajnata* donde hay asociación con razonamiento, reflexión, dicha, y el sentido de individualidad, estos cuatro están coloreando la bola de cristal. Cuando se llega al punto en el que se tiene que pasar al estadio siguiente, se pasa a neutro, *asamprajnata*. Sin embargo, antes de poner la tracción en segunda o tercera, se da la conexión que nos informa que estamos pasando de primera a segunda, o de segunda a tercera. No se puede pasar de primera a cuarta porque no habrá fuerza. Tampoco se puede pasar de cuarta a primera porque el motor explota. Por lo tanto, la conexión está en la secuencia de primera a segunda, segunda a tercera y tercera a cuarta. Esta es la conexión que se conoce como el rastro.

Esta conexión o rastro se define como *samskara*, pero aquí *samskara* se tiene que comprender en un contexto diferente. La palabra *samskara* se deriva de dos raíces: *sam* que significa "con", y *akara*, que significa "forma", "conexión" y "continuidad". Entonces, *samskara* es la continuidad o el flujo de un estadio al siguiente. *Asamprajnata* se identifica por los rastros de los *samskaras* que están asociados con uno de los cuatro aspectos del conocimiento que se experimentan en *samprajnata*. Los *samskaras* de razonamiento, reflexión, dicha e individualidad son los rastros. Estos *samskaras* están en forma de una sombra que permanece, como el uno por ciento de la raíz que queda después de arrancar la maleza. No puede haber eliminación total, se supone que este uno por ciento permanece allí, debido al cuerpo, los sentidos y la mente, los agentes a través de los cuales actuamos en el mundo manifiesto.

Entonces, cuando pasamos de neutro a primera, estamos entrando en el campo de la reflexión, el razonamiento, la dicha y la individualidad. Cuando la caja engrana en primera y soltamos el embrague, este punto fijo se conoce como la asociación de

los cuatro aspectos al mismo tiempo. Esto se vuelve el estadio de *samprajnata*. Cuando presionamos otra vez el embrague y comenzamos a mover el cambio de primera hacia neutro antes de pasar a segunda, con el retorno a neutro estamos volviendo al nivel de los rastros.

Cuando llegamos al nivel de los rastros, hay una laguna momentánea o *shoonya*. Entonces, cuando alcanzamos el limbo entre los dos estadios, donde no hay acción ni actividad, este estado se conoce como *asamprajnata*. Sin embargo, esta transición es solamente momentánea. Es una transición de una fracción de segundo. Han nacido almas evolucionadas que no han podido completar su *sadhana* en una vida. Un ejemplo de esto es Ramana Maharshi, quien desde muy temprana edad entraba en meditación espontánea y se quedaba en este estado por muchas horas y días sin darse cuenta. Esta experiencia de *shoonya* es el estado de *asamprajnata*, donde uno ha pasado de un nivel pero todavía no ha entrado al nivel que sigue, y permanece en el nivel de *shoonya*.

Asamprajnata se define como el retorno de un estado y la entrada en el siguiente, donde los rastros siguen activos según su intensidad. Según los Yoga Sutras, hay tres grados de intensidad.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।। २१ ।।

Teevrasamvegaanaamaasannah

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।। २२ ।।

Mridumadhyaadhimaatratvaaat tato"pi visheshah
(*Samadhi Pada 21: 22*)

Esto se puede traducir como "Aquellos que tienen una urgencia intensa por alcanzar *asamprajnata samadhi* muy pronto". Significa que alcanzan el estado de *shoonya*. "Con la intensidad de la necesidad surgiendo a través de las condiciones suaves, medias y fuertes, se logra el *asamprajnata samadhi*".

Los Yoga Sutras también afirman que:

भवाप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।। १९ ।।

Bhavapratyayo videhaprakritilayaanaam
(*Samadhi Pada: 19*)

Esto se puede traducir como: "Aquellos *sadhakas* y yoguis desencarnados que han vuelto a nacer, lo han hecho por causa de *asamprajnata samadhi*". Ejemplos de esto son Ramana Maharshi y Paramahamsa Satyananda. Cuando Paramahamsa Satyananda era joven, a veces se desmayaba y la gente pensaba que estaba poseído o que padecía de ataques. Sin embargo, no eran ni posesión ni ataques, sino el estado de *shoonya*. Entonces, *asamprajnata*, *nirvitarka* y *nirvichara* son estados de transición entre un estadio y el siguiente. Estos no se deben considerar como un estado separado, sino como un estadio donde quedan los rastros.

5. *Savitarka samadhi* es el estado que sigue. *Savitarka* está compuesto de dos raíces, *sa*, que significa "con", y *vitarka*, que significa "razonamiento". Entonces, *Savitarka samadhi* es la absorción con razonamiento. En los Yoga Sutras se describe como sigue:

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।। ४२ ।।

Tatra shabdaarthajnaanavikalpaih sankeernaa savitarkaa samaapattih
(*Samadhi Pada: 42*)

Esto se puede traducir como: "En ese estado de *samadhi*, por cuenta de la conciencia que alterna entre palabra, conocimiento verdadero y percepción de los sentidos, el estado mental mixto se conoce como *savitarka samapatti*". Si yo dibujo algunas líneas en el tablero y les pregunto lo que representan, me pueden decir que una flor. ¿Por qué y cómo asocian ustedes estas líneas con una flor? ¿Por qué dicen flor y no rata o elefante? Es una asociación de ideas lo que les hace decir la palabra flor. Asociación de ideas igual palabra, y el conocimiento de la palabra proviene de la memoria. Ustedes saben que el dibujo de una línea no parece una rosa, porque no tiene color, forma ni sustancia en sí misma.

Cuando se juntan todos estos componentes, se crea la imagen de una rosa. Cuando ustedes se imaginan una rosa en su mente, ¿se la imaginan como el dibujo de una línea o se la imaginan en todo su esplendor? El estímulo de la visión ha traducido este dibujo de una línea en conocimiento, y del conocimiento ha

pasado al nivel de asociación de ideas: el color rojo, la forma de la rosa, el olor, el peso, todo al mismo tiempo. De esta asociación de ideas, el estímulo se ha ido otra vez hacia el conocimiento y ha surgido la palabra rosa.

Este es el proceso que la mente atraviesa durante el reconocimiento de una experiencia externa. El mismo proceso se aplica a la transición de conciencia de neutro a segunda marcha. Una asociación sucede aquí. Esta es descrita por los Yoga Sutras como "conciencia que alterna entre palabra, conocimiento verdadero y percepción de los sentidos". Esta palabra, conocimiento verdadero y percepción de los sentidos pertenecen a la estructura total del razonamiento, la reflexión, la dicha y la individualidad. El razonamiento y la reflexión son procesos mentales activos. Si no se consideran como procesos mentales activos, esta área de la mente quedaría bloqueada y solamente quedaría la experiencia de la dicha. Entonces, en *savitarka* el rastro que queda y otra vez se activa es el de razonamiento y reflexión en forma de palabra, conocimiento verdadero y percepción sensorial.

Otro nombre para el *samadhi* es *samapatti* o absorción total. Cuando el conocimiento o una idea se vuelve fijo, activo, se manifiesta y gana intensidad, hay absorción total de la conciencia con lo que se está experimentando. Lo que se está experimentando en *savitarka* se ve como conocimiento. Este conocimiento se traduce en una palabra en el nivel manifestado. Ustedes nunca han visto la dicha, pero saben lo que es la dicha. Nunca han visto la felicidad, pero tienen la experiencia de la felicidad. ¿Ustedes definirían la felicidad como un cosquilleo en el corazón? ¿Definirían la dicha como una sensación de ligereza en el cuerpo? No. ¿Cómo hicieron esas dos palabras, dicha y felicidad, que en realidad no significan nada, para entrar en la imagen? Son estados, más que experiencias sensoriales. Este ejemplo se utiliza para describir el estado de *savitarka*. No es este libro el que ven los sentidos, no son las palabras las que son leídas y comprendidas por los sentidos; es un estado de percepción.

En forma similar, *savitarka* también es un estado; la única diferencia es que mientras uno está en este estado, no está activo en el mundo exterior, pero el proceso es el mismo. La experiencia está ahí, bien sea de dicha o de felicidad. Esta experiencia se

traduce en una palabra que transmite el sentido, el sentimiento o la idea de satisfacción, felicidad, paz o dicha. Mientras que estado o experiencia se traduce en una de estas ideas, hay un estado de absorción total y completa. Todo el ser está viviendo este estado particular, no solamente la mente. Cada átomo y cada poro del cuerpo están vibrando y pulsando con esta experiencia. Esto es lo que el tantra llama el orgasmo cósmico, donde toda la personalidad desde la naturaleza burda hasta las naturalezas más profundas, sutiles y psíquicas, está completamente plena con solamente una experiencia, y nada más que eso. Los yoguis han reconocido *savitarka* como un estado que vive la mente superior y es capaz de traducirlo en una palabra que la mente inferior comprende. Entonces sigue existiendo una conexión. Debido a esta conexión, no se puede considerar a *savitarka* como el *samadhi* final. Esta sutileza es increíble.

Intentemos hacer un experimento. Pongamos dos dedos juntos, de tal forma que se estén tocando y que se esté consciente del sentido del tacto. Ahora, profundicen como si estuviesen mirando a través de un microscopio muy poderoso, y encontrarán que, aunque pensaron que los dedos se estaban tocando, hay una distancia. En este momento, están sentados en el piso o en un asiento. Pero aunque hay una sensación de estar sentado ahí, de hecho, no están ahí. Están sentados en el espacio. Hay una distancia supermicroscópica entre el cuerpo y el piso. Si el cuerpo se hubiera juntado con el piso, entonces se habrían quedado fijos allí y la piel se habría fusionado con el piso.

Similarmente, tanto la tiza en el tablero como la tinta en el papel no están fijas. Si uno dibuja lo que parece ser una línea en el papel, cuando mira a través del microscopio se dará cuenta de que está quebrada, porque las moléculas de tinta y agua están separadas. No es una gran molécula que va de un lado del papel al otro. Hay puntos pequeñísimos y gotas que están separados, pero parece una línea continua, porque están muy juntos. Esto es lo que se puede ver en un nivel superatómico. Aun las células que están en los tejidos están a una distancia de micrones.

Estamos utilizando esta idea para aclarar y describir los estados de *samadhi*. Sin embargo, demostrar la validez de estos estados en términos científicos puede tomar otros cinco o diez mil años, porque ahora no hay nada que pueda separar

estas capas tan finas. Pero si hay un proceso a través del cual se puedan separar estas capas, entonces sabremos que esta supuesta conexión no existe, y que todos existimos en el espacio. La condensación de las moléculas y de los átomos en diferentes grados produce las diferentes formas de la materia. Pero en el momento están separadas, solamente hay espacio. De la misma manera, aquí la conexión entre la experiencia supraconciencia y la mente que se expresa dentro del cuerpo es tan sutil que todo se percibe como una sola experiencia.

El cuerpo en el piso se observa como una experiencia pero, en realidad, una experiencia que sucede en la dimensión trascendental se traduce en una visión, una idea, una sensación, un sentimiento, un estado que es reconocido por la mente externa. La conexión es muy sutil y es muy difícil separar estas dos cosas. Esto es lo que el yoga ha hecho al definir los diferentes estados. En *savitarka*, esta impresión se traduce en la forma de palabras, conocimiento y experiencia. La visión está ahí, la experiencia se reconoce como una cosa pero, al mismo tiempo, el conocimiento de esta experiencia también se reconoce. No hay ausencia de conocimiento. Al mismo tiempo, la palabra asociada con esa experiencia también se reconoce. Esto es *savitarka samadhi*.

6. *Nirvitarka samadhi* es el siguiente punto de transición y es similar a *asamprajnata*. Mientras que en *savitarka* hay una asociación de la conciencia con la palabra, el conocimiento y la percepción sensorial, aquí no hay asociación con ninguno de estos aspectos. En los Yoga Sutras se describe como sigue:

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।। ४३ ।।

Smritiparishuddhau svaroopashoonyevaarthamaatra nirbhaasaa nirvitarkaa (*Samadhi Pada*: *43*)

Esto se puede traducir como: "Después de la purificación de la memoria, cuando la mente está libre de conciencia de sí misma y el verdadero conocimiento del objeto está brillando en el interior, esto es *nirvitarka*". En el estado de *nirvitarka* sucede la purificación de la memoria. La memoria es la asociación de las diferentes ideas con palabras, eventos, información almacenada, impresiones, y así sucesivamente. Esta es la forma normal de

la memoria que se encuentra en las situaciones cotidianas. El conocimiento está íntimamente conectado con la memoria, de la misma manera que unas pocas líneas curvas dibujadas en el tablero se reconocen como una rosa a través del proceso de la memoria.

La asociación de ideas libera un recuerdo en la mente que hace que esa imagen se vea como una rosa de su escogencia y color. Estamos tratando con ideas individuales, no con la idea colectiva. La idea inicial es la suya. Sin embargo, cuando las palabras rosa roja se dicen, entonces la idea cambia. Toda la mente cambia de dirección y la imagen se ve como una rosa roja. Inicialmente, la memoria crea una rosa con el color de su escogencia. Entonces, la clarificación de la memoria sucede cuando lo que estamos viendo se ve en su forma real sin la superposición de nuestra propia idea. Es ver el dibujo en su verdadera imagen.

La memoria o *smriti* es también uno de las *vrittis*. No está limitada solamente a las sensaciones o experiencias de los niveles externos y sutiles. También hay una extensión de la memoria en el nivel causal y trascendental. Generalmente, se dice que la memoria es recordar, pero la conciencia es una facultad de la memoria. Aun el conocimiento del "Yo existo", "Yo sobrevivo", "Yo empujo", se considera un atributo de la memoria.

La memoria está muy conectada con la conciencia del ego o la identidad del ego. Donde haya identidad del ego, conciencia del ego, la mente inferior, los sentidos y el cuerpo, esta conciencia externa y manifiesta es una forma de memoria. Entonces, en la clarificación de la memoria, se tiene que comprender que después del aspecto del recuerdo está la conciencia del "Yo existo", se da el conocimiento del "Yo experimento", del "Yo estoy viendo esto y se está traduciendo en palabras, en una idea, en una experiencia".

El *vritti* llamado *smriti* es diferente de las impresiones pasadas. *Smriti* es la conciencia de sí mismo. Sin embargo, cuando el *smriti* se purifica a través de las prácticas de la *sadhana*, queda libre de su propia forma. Éste es un estado de autoconciencia en el que pareciera que todo está vacío pero, de hecho, no lo está. Aunque uno no esté consciente del objeto, el objeto está ahí. Las impresiones del objeto cubren toda la conciencia. En este estado, la mente pierde la conciencia subjetiva, pierde el conocimiento

del objeto, mientras que la conciencia y el objeto siguen presentes.

Uno recuerda que se está concentrando en el objeto, pero después solamente queda el objeto, y uno no recuerda que se está concentrando en él. Otra vez llega un momento en que el objeto también se ve, pero uno no recuerda que se está concentrando en él. Toda la mente parece completamente vacía, pero no lo está. Esto sucede porque la conciencia permea completamente la memoria del objeto, y entonces el objeto no se puede conocer en forma separada. Esto se conoce como la purificación de la memoria, que es la causa de la mente estando vacía de sí misma.

Es importante recordar que si la memoria no se purifica, la mente se deslizará hacia la nada, pero si la memoria se purifica, el objeto cubrirá toda la conciencia y se volverá uno con el estado de la mente. La conciencia y el objeto se vuelven uno. La mente y el recuerdo de la forma se vuelven inseparables. La memoria no existe en forma separada. En este momento hay una experiencia momentánea del vacío, *shoonya*, donde la conciencia o memoria del objeto se fusiona completamente con la mente. En este punto, el verdadero conocimiento del objeto brilla en el interior. Esta es la diferencia entre *nirvitarka* y *laya*.

En *nirvitarka*, el verdadero conocimiento del objeto se revela. El objeto podrá desaparecer, pero detrás de él uno verá una luz brillante. En este estado es necesario conocer la forma del objeto de concentración, así sea una rosa o un *shivalingam*. El objeto debe tener forma y no ser abstracto. De otra manera, uno se puede descarriar porque aquí se pierde completamente la subjetividad de la mente, la diferencia entre conciencia exterior e interior se pierde completamente, debido a la ausencia de la memoria.

El estado de *nirvitarka* es distinto de la conciencia normal, debido a la ausencia de la memoria. Por lo tanto, uno no puede recordar este estado porque aquí la conciencia normal no funciona. Cuando uno entra a *nirvitarka* comienza a operar una forma distinta de conciencia. Entonces, *nirvitarka* involucra la purificación de la memoria o *smriti*, lo que ocasiona el verdadero conocimiento del objeto de concentración. Uno ha venido en segunda, y está saliendo de ella llevando aun sus efectos, pasando a neutro y entrando a tercera.

7. *Savichara samadhi* viene después de *nirvitarka* aunque, de hecho, es el estado que sigue después de *savitarka*. La palabra

savichara proviene de las raíces *sah* que significa "con" y *vichara* que significa "reflexión". En *savitarka*, uno está consciente del objeto, su nombre, forma y cualidades. Estas tres se alternan o, como en *nirvitarka*, se ve la naturaleza esencial del objeto. Entonces, se dice que en *savitarka* el proceso de la conciencia se limita más al razonamiento, mientras que en *savichara* el proceso sucede a través de la reflexión profunda.

Este proceso de reflexión no tiene asociación con el conocimiento, la palabra o el símbolo. No se piensa en lenguaje o en palabras. Cuando el pensamiento está libre del lenguaje se llama *vichara*, reflexión. En *savichara* solamente hay conciencia de la forma de una visión, que sigue siendo filtrada por la mente inferior. Aquí, la mente se alterna entre tiempo, espacio y objeto. No hay fusión. Hay conciencia pura de cada uno en forma separada. Hay conciencia del tiempo y uno se olvida del espacio y del objeto, o hay conciencia del espacio y uno se olvida del tiempo y del objeto, o hay conciencia del objeto y uno se olvida del tiempo y del espacio.

La conciencia del tiempo, el espacio y el objeto es *vichara*. Aquí queda un aspecto que la mente inferior percibe en forma de una visión. La conciencia fluye sin la base del lenguaje. Hay pura conciencia que es independiente de cualquier asociación o conexión. Esto se conoce como el proceso de reflexión, donde el objeto de concentración se ve en forma de una visión. En esta experiencia hay absorción completa y natural, y focalización espontánea. Este proceso es fácil porque no se requiere lenguaje ni proceso de entendimiento.

Es como mirar una cascada desde el tope hasta el charco de abajo. El agua no cae en un flujo continuo, sino en forma de muchas gotas. Si uno se concentra en una gota desde el principio hasta el final, uno se convertirá en uno con la gota. Cuando se convierte en uno con la gota, siente el movimiento hacia abajo, el movimiento de la gota desde el tope hasta el final de la cascada. Toda su percepción está absorta ahí. Aunque el cuerpo y la mente continúen funcionando, la absorción está involucrada en un aspecto del continuo tiempo, espacio y objeto.

Bien puede ser que la conciencia esté absorta en el aspecto del tiempo, en el tiempo que le toma a una gota caer desde el

tope hasta el final, o en el aspecto del espacio, en el espacio a través del cual cae la gota, o en el aspecto objetivo en el cual la conciencia está solamente en una gota, sin la conciencia en nada más. Entonces, si uno está consciente del espacio, no hay conciencia de ninguna otra cosa. Si está consciente del objeto, no hay ningún otro objeto. Hay absorción total en un aspecto. A pesar de la absorción, sin embargo, todavía hay movimiento, un desplazamiento que lleva al estado que sigue, que es el estado de transición conocido como *nirvichara*.

8. *Nirvichara samadhi* significa absorción con reflexión. Aquí, aun la absorción focalizada en un aspecto único del continuo espacio, tiempo y objeto, desaparece. Detrás de esto, sin embargo, queda algo, y esto se conoce como la naturaleza esencial del pensamiento o de la reflexión. Otra vez, éste es un estado de *shoonya* del cual pasamos a otra dimensión. Hemos pasado de la dimensión del razonamiento a la de la reflexión. Entonces, entramos al estado de *shoonya* antes de pasar al siguiente estado, *ananda*.

9. *Ananda samadhi* es absorción en la dicha. Aquí hay un estado de paz y dicha absolutas. *Ananda* o dicha es también el tercer aspecto con el que se asocia la conciencia en *samprajnata samadhi*, pero aquí la dicha no está asociada con la experiencia sensorial, ni con alguna forma de razonamiento o reflexión. Se siente en un nivel más profundo de conciencia, donde hay total absorción en la sensación de la dicha.

¿Qué es dicha? Para Arquímedes fue eureka. Este estado es tan intenso que corrió desnudo del baño a la corte del rey. Si se hubiera situado en un estado más racional de la mente, a lo mejor hubiese tomado una toalla para secarse mientras corría. Si se hubiese situado en un estado normal como nosotros, se hubiera vestido antes para estar presentable. Pero el estado de realización lo golpeó tan duro que perdió la conciencia normal. Que estaba tomando un baño, que estaba desnudo, que estaba yendo adonde el rey, se le olvidó todo, a excepción de una idea: "Lo encontré". Este conocimiento y dicha es el *ananda samadhi* externo, donde uno queda imperturbable ante cualquier tipo de situación o circunstancia que pueda existir. Uno está solamente atento a la dicha en el estado de absorción total. Este estado de dicha es el punto más crítico en cualquier experiencia de *samadhi*.

La dicha no es solamente una sensación de felicidad y alegría. También es plenitud y logro. La fuerza de la absorción o *samapatti*, o *samadhi*, es tan fuerte que la senda estrecha a través de la que esta experiencia se manifiesta en la mente inferior, de repente, se expande. En la dicha se da la transformación de la mente inferior. Imaginen un reloj de arena donde la arena pasa de la mitad superior a la mitad inferior. Este paso de fuerza divina es lo que ha estado sucediendo hasta *savichara*, haciéndonos tomar cada vez más conciencia. Sin embargo, cuando llega la dicha no pasa gota a gota; se vuelve una fuerza que transforma toda la mentalidad, las tendencias inferiores del intelecto, el razonamiento y la reflexión.

Esta absorción es tan intensa que solamente permanece el objeto, el *vishaya*, que se está experimentando. No hay tiempo y no hay espacio. Cuando esa experiencia objetiva, sea un símbolo o cualquier otra cosa, se manifiesta y hay completa identificación y absorción en esta, no queda mente inferior. Es un estado de plenitud o de logro, un estado de ser. De estar en el proceso de transformarnos, nos hemos transformado, somos "eso". Es la experiencia de *ananda*.

Esta experiencia de dicha también se puede manifestar en forma física. Hay una historia, durante la época del emperador Aurangzeb, de un santo sufí que cantaba constantemente *Anna Hal Hak*, lo que en persa significa: "Yo soy Dios". Esto enfureció tanto a los sacerdotes musulmanes que fueron donde el emperador y pidieron el castigo del hereje. Entonces, por orden del emperador, el santo fue despellejado. Mientras esto sucedía, el sonido de *Anna Hal Hak* o "Yo soy Dios" salía de cada poro del cuerpo del santo sufí. Cuando el emperador lo supo, se arrodilló a los pies del santo y le pidió perdón.

Hay otra historia de Swami Nadabrahmananda, que ahora tiene noventa y siete años. Durante su juventud, podía retener el aliento durante tres horas sin ningún problema. En este lapso practicaba *nada kumbhaka*, por lo que podía producir sonidos en cualquier parte de su cuerpo, y la Fundación Meninger en los Estados Unidos hizo una investigación para validar esto. Lo pusieron en una cámara de vacío con electrodos pegados al cuerpo, para cerciorarse de que no estuviera respirando. Al mismo tiempo dejaron un mono en otra cámara de vacío y una vela en una tercera.

Después de tres minutos la vela se apagó, debido a la falta de oxígeno. Después de diez minutos el mico se desmayó, debido a la saturación de dióxido de carbono. Pero Swami Nadabrahmananda siguió sentado en la cámara, practicando *kumbhaka* mientras tocaba un tambor en forma continua durante dos o tres horas. Se le puso una moneda sobre la cabeza y cuando se le pidió que llevara el prana o el *nada* a esa área, la moneda comenzó a saltar por la magnitud de la fuerza del ritmo. Se le colocaron unos micrófonos sobre su columna vertebral, brazos y piernas, y el ritmo del tambor se grabó saliendo de estas partes del cuerpo.

Si la vibración se puede hacer sonora en cualquier parte del cuerpo, entonces no es imposible que los yoguis tengan la experiencia de la dicha en cualquiera de sus partes. ¿Uno siente el frío en una parte específica del cuerpo? No. Es una experiencia total. En *ananda samadhi* esta experiencia de dicha se vuelve el punto de giro donde suceden la transformación de la mente inferior y la fusión con la mente superior. El canal a través del cual la experiencia superior pasa a la mente inferior se expande y se vuelve un flujo continuo de dicha. Éste es el concepto de *satchitananda*, los tres atributos de Dios: *sat*, que significa "verdadero", *chit*, que significa "conciencia eterna" y *ananda*, que significa "dicha perenne". Esta dicha se transfiere automáticamente al siguiente estado de *samadhi*, *asmita*.

10. *Asmita samadhi* es el estadio en el que el ego y el sentido de la individualidad se eliminan completamente. Uno se vuelve cósmico o universal en este punto. Esta ha sido la visión del yoga desde el principio; que uno se puede transformar en un ser cósmico aun mientras está viviendo en el cuerpo. Aquí la conciencia es completamente pura. No hay ningún pensamiento ni conciencia del tiempo o del espacio. Solamente conciencia continua con comprensión y realización total de esta conciencia. Uno se vuelve el maestro en este nivel, y entonces es capaz de utilizar el cuerpo, la mente, elementos, *siddhis* u otras facultades, según los propios deseos.

Es lo que sucede cuando los gurús alcanzan este estado en el momento de su muerte. En el momento de su muerte, Sri Yukteshwar se manifestó a dos mil quinientos kilómetros de distancia en un cuerpo físico ante Paramahamsa Yogananda.

Esto no es un *siddhi*, es la potencia de este estado, que le permite a uno manifestarse en cuerpos distintos. Existe el potencial de crear cien cuerpos distintos, no hay límite.

Aun en el caso de Swami Sivananda, en el momento de su muerte, su cuerpo comenzó a levitar, y de hecho, la gente tuvo que tenerlo para mantener el cuerpo aterrizado. De otra manera, no sabemos lo que hubiese pasado. A lo mejor se hubiera ido con todo y cuerpo. Había un empuje tan poderoso hacia arriba que el cuerpo estaba tirando y levantando la sábana. Esto no es un *siddhi*, es un estado natural en el que el cuerpo se vuelve la conciencia, y es posible que la conciencia manifieste su pleno poder dentro de un cuerpo.

Una vez, un devoto le preguntó a Paramahamsaji: "¿Cuáles son sus planes para el futuro?". Él contestó: "Voy a fusionar este cuerpo con el alma mientras estoy vivo". Esto significa que la posibilidad existe, y es una realidad que se puede volver real. Es lo que sucede en los estadios de *ananda* y *asmita* cuando hay una completa disolución de la conciencia individual. En este momento, la conciencia inferior se ha transformado y fusionado con la conciencia superior, de tal forma que "eso" se convierte en "esto", y "esto" se convierte en "eso".

11. *Sabija samadhi* significa absorción con semilla. Todos los estadios que se han explicado son *samadhis* con semilla. Esta semilla se puede definir como el objeto sobre el que la conciencia descansa durante el proceso de *samadhi*. O se puede definir como una forma de la conciencia, la semilla o el proceso que nos hace tomar conciencia de que "Esta experiencia me está sucediendo a mí y yo la estoy percibiendo de esta manera". Hasta el puro final de *asmita* queda conciencia de la identidad individual, que es lo último en disolverse. Aun durante la disolución queda la conciencia de que "estoy en el proceso de disolver la identidad individual".

Entonces, *sabija* representa el último vestigio de la conciencia individual, donde se da el conocimiento de que "Me estoy transformando, estoy cambiando a…", después, nada. Yo me vuelvo "Eso". En términos generales, uno puede decir que mientras haya conciencia individual, es una experiencia *sabija*. Del estado normal de la vida hasta el estadio de *asmita* es *sabija*.

Inicialmente, *sabija* puede significar *samskaras* (impresiones dentro de la conciencia) o *pratyaya* (un condicionamiento fijo de

la mente, una forma fija de pensar, comportarse, actuar y vivir), entonces, todo el proceso de la conciencia evolucionando es un proceso *sabija*.

12. *Nirbija samadhi* significa absorción sin semilla. Éste es el estado total de completa disolución, la disolución de la conciencia periférica en el centro, donde los movimientos de la periferia cesan del todo y solamente hay un flujo continuo de experiencia. Según los Yoga Sutras, una vez se ha tenido la experiencia de este flujo, extendiéndose desde el centro hasta la periferia y desde la periferia hasta el centro, se da la experiencia cósmica. Esto se describe como sigue:

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।। ४७ ।।

Nirvichaaravaishaaradye"dhyaatmaprasaadah

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ।। ४८ ।।

Ritambharaa tatra prajnaa
(*Samadhi Pada: 47, 48*)

Lo cual se puede traducir como: "Después de lograr la perfección completa en *nirvichara samadhi*, entonces se logra la luz espiritual de la iluminación. Se conoce entonces la naturaleza eterna y trascendente del Ser, y la conciencia se vuelve uno con lo divino". Esta es la dimensión del *samadhi*, y después, un proceso infinito continúa.

Progresión de la conciencia

Hemos pasado a través de los estadios del *samadhi* y tratado de comprenderlos a través de la relación entre la conciencia activa periférica y la conciencia interna. La palabra periférica se utiliza aquí porque la conciencia se ve en la forma de un vórtice. En la parte exterior del vórtice está el remolino que levanta todo el polvo y todo lo demás que encuentre en su camino o en su zona de actividad. Este remolino lleva en sí mismo la naturaleza o el principio dinámico y activo de la conciencia. Pero detrás, y más allá de este principio activo de la conciencia dentro del Ser, hay una absoluta quietud en el centro del vórtice.

Nuestra área de experiencia es solamente la periferia del vórtice. La fuerza del movimiento de la mente que levanta el polvo, papel y demás objetos en su camino es el aspecto del *vritti*. Mientras que tenga una forma, un contorno y un movimiento, se le conoce como la identidad individual o el ser individual. Cuando este movimiento cesa y uno entra en la zona de silencio, quietud y pasividad, se conoce como la conciencia o el conocimiento de la mente supraconciente.

Samadhi es la progresión de un estado superior de conciencia hacia otro. Los cuatro compartimentos del *samadhi* se han explicado en forma de *vitarka* (razonamiento), *vichara* (reflexión), *ananda* (dicha) y *asmita* (sentido de la individualidad). Cuando estamos tratando con *dhyana*, *dharana* y *pratyahara*, tratamos con sus diferentes partes. *Pratyahara* es un medio para *dharana*, *dharana* es un medio para *dhyana*, y *dhyana* es un medio para *samadhi*. En los diversos niveles de *samadhi* cada estado inferior es un medio para un estado superior. Todos estos estados atraviesan primero los diferentes patrones de la conciencia y, finalmente, se expanden más allá del mundo de *prakriti*, para abarcar la conciencia cósmica o ilimitada. Esta es la culminación del *raja yoga*.

12

Mantra yoga

Mantra es el quinto yoga descrito en los Yoga Upanishads. La palabra mantra generalmente se traduce como vibración de sonido. El significado literal de mantra es "la fuerza que libera la mente del apego". En sánscrito, la palabra mantra proviene de varias raíces: *mananaat*, "atadura de la mente", *trayate*, libre o liberada, *iti*, a través o por tanto, y *mantraha* o "la fuerza de la vibración". ¿Cuál es la fuerza que libera la mente de las ataduras? Según el yoga, la mente burda o la naturaleza mental tiene dos atributos que la mantienen atada. El primero es mala, que significa impurezas, y el segundo, *vikshepa*, que significa disipación. Entonces, la mente manifiesta contiene impurezas y está disipada.

¿Cuáles son esas impurezas? Estas son la causa de nuestra atracción a las cualidades *rajásicas* y *tamásicas* de la vida, que limitan las facultades de la mente, obligándonos a actuar, sentir y comportarnos de una cierta manera. Una naturaleza *rajásica* o *tamásica* se expresa en la mente de una manera determinada. La atracción por los aspectos *tamásicos* y *rajásicos* de la vida es mala. *Vikshepa* es la sensación de insatisfacción con nuestra vida actual. Queremos algo más, algo diferente, algún tipo de entretenimiento. *Vikshepa* es la distracción de la mente. La mente solamente salta de una cosa a la otra porque se quiere divertir. Si no hubiera deseo de diversión, la mente se quedaría completamente quieta, tranquila y en paz. Si piensan en esto entenderán lo importante que es en la vida. Este deseo de diversión es *vikshepa*. El propósito del mantra es liberar la mente del patrón de diversión que está constantemente buscando, de las atracciones *tamásicas* y *rajásicas* de la vida que satisfacen las

ambiciones egoístas y los deseos que mantienen la identidad del ego en escena.

Mantra es vibración. El mantra sin igual es *anahada nada*, el sonido que no proviene de ningún golpe o el sonido del núcleo que vibra dentro de un átomo. Este es el *anahada nada*, lo que, por supuesto, no significa nada, porque es un sonido silencioso. Aquí es donde entra la física del yoga. Donde sea que haya movimiento, probablemente habrá vibración, lo que a su vez crea un sonido sutil. Los átomos están constantemente en movimiento y creando un conjunto de vibraciones. ¿Cómo tomamos conciencia de este conjunto de vibraciones? A través de un proceso de sensibilizar la conciencia y profundizar en nuestro cuerpo psíquico. Por favor, recuerden que la mente es un aspecto del *mantra yoga*, el cuerpo psíquico es otro aspecto y la vibración del sonido es el tercer aspecto.

El aspecto mental

Primero abordemos la mente, que en la terminología yóguica es una fuerza sutil, no es una fuerza física. Para ilustrar el funcionamiento de la mente como una fuerza que no es física, el yoga da el ejemplo de una amiba unicelular. La amiba no tiene ni cerebro, ni nervios; sin embargo, responde a la estimulación. Si se pone un grano de arroz frente a la amiba, lo consumirá. Si se pone una gota de ácido, la célula pasará de lado. ¿Qué es lo que le permite a la célula aceptar el arroz y evitar el ácido?

El yoga percibe esta facultad como una fuerza que dirige cualquier tipo de fuerza vital, energía y expresión. Se le ha denominado *mahat* o la gran mente. *Mahat* está dividida en cuatro compartimientos: *manas, buddhi, chitta* y *ahamkara*. *Mahat* se percibe como la energía que recubre toda la estructura del ser humano, pero que se manifiesta y se expresa con más dinamismo en *manas*, el aspecto racional del pensamiento; en *buddhi*, el aspecto que discierne, analítico y de entendimiento; en *chitta*, el aspecto de la conciencia que registra y almacena; y en *ahamkara*, la conciencia en el ego, la identidad individual. Estas cuatro áreas interactúan con el mundo de los sentidos: nombre, forma, idea, tiempo, espacio y objeto. En resumen, así es como el yoga percibe la mente.

El aspecto psíquico

El cuerpo psíquico es un aspecto más profundo del cuerpo sutil y del cuerpo causal, o del subconsciente y del inconsciente. El área del subconsciente se conoce como el cuerpo sutil, y el inconsciente, como el cuerpo causal. El límite aproximado entre el subconsciente y el inconsciente se conoce como el cuerpo psíquico. ¿Qué significado tiene el cuerpo psíquico? Los cuatro estados de conciencia, burdo, sutil, causal y trascendental, se conocen como las dos experiencias del yoga. Burdo y sutil representan las experiencias externas de la mente. Causal y trascendental representan las experiencias internas de la mente o conciencia. El cuerpo psíquico es la zona donde tanto las experiencias internas como externas se visualizan y se sienten.

El cuerpo psíquico se convierte en la conexión entre las experiencias externas, físicas y mentales y nuestros niveles de vibración profundos e internos de la personalidad total. Toda la teoría del *kundalini yoga*, incorporando los chakras, las *nadis* y el despertar de la *kundalini*, está basada en las experiencias del cuerpo psíquico. Por lo tanto, los chakras se conocen como centros psíquicos. *Mooladhara*, *swadhistana*, *manipura* y *anahata* son los cuatro centros psíquicos que pertenecen al campo de la experiencia exterior, tanto burda como sutil. *Vishuddhi*, *ajna*, *bindu* y *sahasrara* pertenecen a la dimensión interna.

Mooladhara representa la identidad y la seguridad; *swadhistana*, los *samskaras* más profundos; *manipura*, el dinamismo externo o manifiesto; y *anahata*, las emociones y los sentimientos. Estos cuatro chakras lidian con la experiencia exterior. Ir más allá de ellos hasta el aspecto de pureza, expansión y apertura, es *vishuddhi*. La facultad intuitiva, que saca algo de lo desconocido y lo traduce en términos de lo conocido, es *ajna*. En *bindu* hay conciencia de la fuente, el punto donde las experiencias macrocósmicas y microcósmicas se fusionan en una. Finalmente, en *sahasrara* hay iluminación. Estos cuatro pertenecen a la experiencia interna.

Todas estas experiencias suceden en el campo psíquico, que está compuesto de diferentes formas de vibración. A estas vibraciones se les ha dado un sonido que la mente inferior —*manas*, *chitta*, *buddhi* y *ahamkara*— puede comprender. Estos sonidos son cincuenta en número, y cada sonido o forma de

vibración está representado simbólicamente en los pétalos de los chakras. Cada chakra se activa con la repetición de estas vibraciones particulares. Sin embargo, tiene que haber intensidad de concentración y conciencia en la repetición; de lo contrario, no se logrará nada. Aunque uno repita un mantra de una sílaba o uno de una página, el efecto de la práctica será nulo si no hay intensidad mental, concentración y conciencia.

Las facultades que se desarrollan aquí son la concentración, la conciencia, la intensidad y la visualización del cuerpo psíquico dentro del marco físico. Los chakras, de hecho, no existen en el cuerpo físico, pero es ahí donde se visualizan. Se les ha localizado en diferentes partes del cuerpo: *mooladhara*, en la región del perineo; *swadhistana*, en la región del sacro; *manipura*, en la región lumbar; *anahata*, en la región torácica, *vishuddhi*, en la región de la garganta, y *ajna*, en la mitad del cerebro; *bindu*, en la parte de arriba y de atrás en la cabeza, y *sahasrara*, en la parte superior de la cabeza. Estas son las áreas del cuerpo físico que corresponden a los puntos de los chakras en el cuerpo psíquico. La experiencia de los chakras y de la *kundalini* sucede en el cuerpo psíquico que, finalmente, se salta muchas de las experiencias mentales más profundas. Por lo tanto, el *kundalini yoga* se considera uno de los métodos rápidos del yoga a través del cual uno puede pasar por alto muchos estadios. Sin embargo, requiere un acercamiento distinto y un entendimiento de la personalidad, y no todo el mundo tiene esta habilidad.

Aspecto de la vibración del sonido

El tercer aspecto es el mantra, la vibración de sonido, que se ha dividido en cincuenta sonidos. Diferentes combinaciones de estos hacen los distintos mantras. Tomemos por ejemplo el mantra *Om Namah Shivaya*. Decir "Yo saludo a Shiva" es una aproximación intelectual o traducción de este mantra. Hay mucha gente que malinterpreta este mantra, pensando que se relaciona con un dios o una diosa particular. En este momento comienzan las cavilaciones: "¿Me están convirtiendo? ¿Están esperando que yo crea en algo de lo que no tengo conocimiento o entendimiento? ¿Cómo puedo yo creer en un Shiva desnudo adornado con serpientes?". Sin embargo, este tipo de interpretación intelectual no es el propósito del mantra.

La repetición de los sonidos del mantra *Om Namah Shivaya* estimula y despierta las facultadas de distintos chakras asociados con estos sonidos en particular. "*Na*" podría ser un sonido en cualquiera de los chakras, de la misma manera que "*ma*", "*shi*", "*va*", "*yah*". *Sahasrara*, que es el chakra más alto, contiene mil pétalos; cada uno representa una combinación de los diferentes sonidos en el plano cósmico. De la misma manera, una consonante se puede utilizar de doce modos distintos. Por ejemplo, la letra K se puede pronunciar Ka, Kaa, Ke, Kee, Ki, Kii, Ko, Koo, Kou, Kiu, Kum o Kaha. Entonces, los mil pétalos representan las diferentes combinaciones de los cincuenta sonidos y *sahasrara* contiene toda esta información. Es el ADN del cuerpo psíquico, que almacena toda la información, que solamente se puede alcanzar después de disecar y aislar esa molécula de ADN.

Entonces, estos son los tres aspectos del *mantra yoga*: mente, cuerpo psíquico y vibración de sonido. Ahora analizaremos los siguientes puntos:

1. ¿Cuáles son los diferentes tipos de mantras?
2. ¿Cómo afecta y altera el mantra la personalidad mental?
3. ¿Cómo despierta el mantra la personalidad psíquica?

Tipos de mantra

Comencemos por comprender los diferentes tipos de mantra. Generalmente, los mantras son unas sílabas o palabras específicas que han sido utilizadas por los yoguis, *sadhus*, buscadores y pensadores para crear un cambio particular en nuestro sistema. Tradicionalmente se han reconocido dos tipos de mantra. Uno es el mantra universal, y el otro, el mantra individual.

Los mantras universales son bien conocidos y las diferentes tradiciones los han adoptado en sus prácticas meditativas y contemplativas. Ejemplos de mantras universales largos son:

1. Mahamrityunjaya mantra: *Om Trayambakam Yajamahe, Sugandhim Pushti Vardhanam, Urvarrukamiva Bandhanaat, Mrityor, Muksheeya Ma Amritaat*

2. Gayatri Mantra: *Om Bhur Bhuvah Svah, Tat Savitur Vareneeyam, Bhargo Devasya Dhimahi, Dhi Yo Yonah Prachodayat*

Ambos mantras están compuestos de un hilo de sonidos diferentes conectados entre sí. En cada mantra hay un énfasis en un tipo particular de sonido. En el Mahamrityunjaya, el sonido

predominante es "*am*", mientras que en el Gayatri es "*ha*". Así es como los concibieron los pensadores yóguicos para crear un cambio particular dentro de la conciencia activa y periférica.

Ejemplos de mantras universales de longitud intermedia:

1. *Om namah shivaya*
2. *Om namo bhagavate vasudevaya*
3. *Om namo narayana*

Algunos mantras comunes cortos son *om* y *soham*. Todos estos caen en la categoría de mantras universales o comunes que puede repetir cualquiera y quienquiera que aspire al entendimiento interno de la personalidad mental, sutil y psíquica.

El segundo grupo de mantras son los mantras individuales o personales. Estos mantras se utilizan con propósitos específicos, según la necesidad. Estos mantras pueden ser monosilábicos, conocidos como *bija mantras*, o compuestos de una combinación de sonidos. El yoga reconoce ambos tipos de mantras individuales. Las diferentes tradiciones espirituales han creado sus propios conjuntos de mantras, que despiertan unos centros particulares o dan un entendimiento de una facultad particular de la mente. Por ejemplo, mantras tántricos como *hrim* y *klim* son combinaciones de diferentes consonantes y vocales puestas juntas para crear un cambio dinámico dentro del patrón de energía de la personalidad. Los mantras védicos o vedantas, como *Aham Brahmasmi* y *Tattwamasi*, alteran el estado normal de la conciencia y retiran los sentidos al interiorizar las facultades mentales.

Cualquiera puede tomar los mantras universales y practicarlos sin guía directa. Los mantras individuales son generalmente dados al aspirante por el maestro, según el tipo de personalidad y el tipo de cambio o estímulo necesario para despertar los diferentes compartimientos de la personalidad. Esta es la descripción básica de los mantras individuales y universales.

Cómo altera el mantra el patrón mental

Sin importar a qué tradición pertenecen los mantras, el factor importante es ver cómo alteran los patrones mentales. Aquí, el yoga percibe la estructura mental como la conciencia activa o predominante y la energía latente, mientras que el patrón psíquico de la personalidad es la energía activa y la conciencia latente. Aunque la cantidad de energía y conciencia puedan

ser iguales, en unos aspectos la energía está más activa y en otros aspectos la conciencia está más activa. Entonces, en el patrón mental la conciencia está más activa. Las facultades de *buddhi*, *manas*, *chitta* y *ahamkara* son diferentes expresiones de nuestra conciencia activa. El prana, los chakras y la *kundalini* son diferentes manifestaciones de la energía activa. Esta es la principal diferencia entre el cuerpo mental y el psíquico.

Cualquiera que sea el mantra, cuando comenzamos a repetirlo con fijeza mental se logra la concentración focalizada. Éste es el primer paso. En otros momentos, cuando uno no está concentrado, la mente salta de un lado al otro buscando estimulación y diversión. Entonces, las facultades mentales y las energías se disipan. *Buddhi*, *manas*, *chitta* y *ahamkara* se disipan. La repetición del mantra ayuda a detener la dispersión de estos cuatro compartimientos. Cuando la dispersión ha cesado, la quietud desciende en estas áreas. Se tranquilizan, y la actividad se detiene. La dispersión es como abrir las ventanas y dejar que la corriente de viento ponga a volar las ropas y los papeles por doquier. Así es como se comporta nuestra personalidad todo el tiempo. Todo vuela por doquier en los cuartos de *buddhi*, *manas*, *chitta* y *ahamkara*. Cuando se cierran las ventanas, la quietud desciende espontáneamente. El mismo efecto sucede inicialmente con el mantra. La quietud mental es la primera indicación de la concentración en el mantra.

Segundo, a través del *mantra yoga*, se equilibran y nivelan los procesos mentales, mientras que las facultades y energías que existen en cada compartimiento se distribuyen equitativamente. ¿Qué significa esto? Otra vez, tomemos el ejemplo del viento soplando a través de la ventana abierta. Si se está en línea directa con el viento, se sentirá toda su fuerza. Si se está sentado fuera de la línea directa, no se sentirá el viento, pero éste seguirá ahí. La única diferencia es que uno no se alterará por el viento, porque está fuera de la línea de impacto. Sin embargo, cuando se cierra la ventana, se puede caminar por todo el cuarto y sentir la misma quietud en todas partes. Sin importar en qué dirección esté uno mirando, norte, sur, este, oeste, se sentirá la misma quietud. No habrá viento soplando en ninguna parte del cuarto. Esto es lo que se quiere decir con la distribución equitativa de la energía y las facultades en cada compartimiento de la mente.

En el segundo estadio del mantra, se emparejan las actividades mentales en cada compartimiento, de tal forma que la mente se vuelva más homogénea.

El tercer paso en el proceso de la repetición del mantra es la eliminación de las tensiones mentales. Cuando nos confrontamos con una experiencia, idea o conciencia objetiva particular, hay tensión en un lado y relajación en el otro, como el efecto de una onda estacionaria. Esto es lo que normalmente sucede cuando experimentamos el flujo de ideas, impresiones o situaciones en cualquiera de los compartimientos mentales. Algunas veces una emoción, deseo o ambición cobra ímpetu e intensidad, creando tensión o turbulencia. Cuando suceden estas molestias o distracciones, la tensión se acumula en uno de los aspectos de la conciencia. Puede suceder debido a un pensamiento únicamente. La gente se deprime por un pensamiento o un sentimiento. La gente padece de ataques de ansiedad por cambios en el entorno. Por esta tensión se produce la sensación de "Esto no lo aguanto, no lo puedo manejar". Entonces, la eliminación de la tensión o la actividad pico de la conciencia sucede en el tercer estadio del *mantra yoga*. Este efecto de la onda estacionaria se transforma en una onda horizontal muy suave.

En este proceso, si hay alguna debilidad de algunos de los aspectos de la conciencia que genere una inhabilidad para aguantar las situaciones, o si hay una falta de autoestima o de confianza en sí mismo, incluso estas debilidades dentro de la personalidad se equilibrarán con la práctica del mantra. A medida que las actividades de la conciencia se van suavizando más y volviéndose más lineales, adquirimos confianza en nosotros mismos, mejoramos nuestra actitud hacia la vida y sentimos una fuerza interna que proviene de lo más profundo. Si se padece de insomnio, con la práctica del mantra podemos dormir normalmente mientras que la sima de la conciencia sube, y la cumbre baja. De la misma manera, la memoria, la concentración, la expresión y la interacción van a mejorar. El mejoramiento de las facultades conscientes que se utilizan para expresar nuestra personalidad es el tercer aspecto del mantra.

El cuarto aspecto es la sensibilización de la mente a tal punto que se vuelve como un radar capaz de detectar las vibraciones más sutiles de la gente, los lugares y las situaciones cotidianas.

Esta sensibilidad mental creada por nuestra armonía interna y equilibrio sintonizará cualquier onda en el entorno que no esté sincronizada con nuestra sensación. Si alguien está enojado y entra en el cuarto, uno sentirá ese torrente de energía. Si uno también está irascible, entonces no lo sentirá porque sus escudos estarán en alto. Si alguien está de un cierto ánimo, o en un estado mental diferente, ustedes lo sentirán porque han extendido sus poderes receptivos hacia el exterior. La sensibilización de la conciencia es el cuarto aspecto del *mantra yoga*. Con esta sensibilidad de la mente o de la conciencia, interiorizamos las facultades de la conciencia para entrar en el cuerpo físico, donde la energía se despierta con la ayuda del mantra.

Así es como el *mantra yoga* ayuda a alterar y equilibrar la personalidad mental. Ahora trataremos de los efectos de la práctica en el nivel psíquico.

Cómo despierta el mantra la personalidad psíquica

Después de haber equilibrado y armonizado las facultades conscientes, la concentración, la intensidad de la conciencia y la sensibilidad que se han desarrollado a través de las prácticas iniciales, al pasar por el cuerpo mental se transforman en los medios para entrar en el cuerpo psíquico. La primera conciencia del cuerpo psíquico es la del prana, y la utilización del mantra desarrolla aún más esta conciencia. Todos estamos expresando nuestro prana de una u otra manera, en forma dinámica o pasiva, en forma externa o interna, pero no estamos conscientes de esta expresión pránica.

Esta expresión pránica inconsciente puede causar desequilibrios que se pueden filtrar hacia el cuerpo mental, y convertirse en la causa de bloqueos pránicos. Estos bloqueos se experimentan como falta de energía física, cansancio mental, aletargamiento o falta de ganas de hacer cualquier cosa, hasta de pensar. Esta falta de ganas no es un proceso de la conciencia, es parte de la actividad pránica filtrándose al cuerpo mental, lo que produce síntomas de letargo y otros. Entonces, el bloqueo pránico es el primer aspecto del desequilibrio psíquico que el mantra ayuda a corregir.

La experiencia inicial del mantra será la de la relajación mental. Esta relajación no es relajación de letargo, sino relajación

dinámica. En este estado de relajación dinámica, la estructura pránica se equilibra de nuevo. Después de equilibrar la estructura pránica a través de la concentración, se crean impresiones visuales y mentales del cuerpo psíquico, en forma de chakras, *yantras* y símbolos. No despertamos nuestros chakras, se despiertan a sí mismos, debido a la combinación de impresiones visuales, la influencia vibratoria del mantra y la intensidad de la concentración en la imagen mental visual.

Tomemos el *ajna chakra*, por ejemplo. La meditación comienza con un mantra y cuando la conciencia se sensibiliza, *ajna chakra* se visualiza. En el momento en el que comenzamos a visualizar el *yantra* del *ajna chakra*, la conciencia de la percepción total y la facultad de la conciencia están dirigidas a ese nivel en el cuerpo psíquico. La impresión visual es una ayuda, así como utilizamos binoculares para acercar y observar objetos. De la misma manera, la impresión visual se utiliza como una ayuda para ayudarnos a tomar conciencia de una experiencia psíquica. Por el solo hecho de mirar algo, nada va a suceder. Es el martilleo constante con la vibración del mantra lo que hace sentir la estimulación en el chakra. Uno comenzará a sentir calor, alguna sensación extraña y la experiencia del movimiento de un vórtice ahí. Su cabeza comenzará a flotar en alguna dimensión diferente. Entonces, el mantra y la intensidad de concentración trabajan de la mano en el cuerpo psíquico.

Con la relajación del prana viene la estimulación y el despertar de las *nadis*, o de los chakras, o de una facultad psíquica relacionada con un chakra. Las facultades de cada chakra comenzarán a manifestarse aún más si se utilizan los *bija mantras*. Por ejemplo, si uno utiliza el *bija mantra yam* mientras se concentra en el *anahata chakra*, definitivamente allí se sentirá algo. Si se utiliza el mantra om con concentración en el *ajna chakra*, algo se sentirá ahí. Sin embargo, si uno utiliza el *bija mantra lam* en *mooladhara* y trata de despertar *vishuddhi*, entonces nada va a suceder. Uno puede ensayar, pero no habrá ningún tipo de sensación. La concentración no será posible porque estos dos no tienen ninguna relación. Es como apuntar hacia una dirección y tratar de ver lo que hay en la otra.

En el cuerpo psíquico, las vibraciones de sonido cumplen un papel vital. La vibración de sonido depende de cómo se repite, se

canta y se utiliza. Por ejemplo, hay una práctica de meditación en la que se canta el *om* de diferentes maneras en forma consecutiva. La primera vez, el *om* es corto y agudo, la segunda vez es corto y suave, la tercera es de duración media y susurrado, la cuarta es largo y fuerte. Cada vez se produce un resultado o experiencia diferente. Éste es un aspecto muy importante del mantra.

La tradición yóguica afirma que es posible despertar los chakras y la *kundalini* utilizando solo el mantra, sin pasar por el entrenamiento básico en *hatha yoga* o en *raja yoga*. Y mas aún, afirma que hasta es posible lograr el *samadhi* directamente a través de la utilización de mantras. Sin embargo, toma tiempo alcanzar el nivel de intensidad, y muy pocos lo tienen desde el principio. Para alcanzar esta intensidad y concentración, uno tiene que pasar por diferentes etapas y por una preparación adecuada. Por lo tanto, no nos podemos involucrar en los mantras inmediatamente. Aquellos que han tratado de hacerlo sin la preparación adecuada, se han vuelto locos. Si se practica mantra en exceso, la mente se desconecta.

Los mantras estimulan energías que pueden ser difíciles de canalizar. Algunas veces *mooladhara* se vuelve tan activo que es imposible controlar la sensación de inseguridad. Uno se deprime. Es difícil controlar el impulso sexual. No hay ningún control sobre tales expresiones de energía a menos de que haya un gurú muy poderoso sentado al lado, que no crea en el amor ni en la compasión, sino en utilizar el palo cuando es necesario. Así que no intenten resultados inmediatamente a través del mantra.

Según la tradición, el mantra universal más importante que se puede utilizar para despertar y entrar en el mundo del cuerpo psíquico es el mantra de *ajapa soham* con la respiración. Tres *upanishads* importantes analizan la técnica del *ajapa japa* como el estadio final antes de la iluminación. Las experiencias del cuerpo psíquico varían de uno a otro, según el nivel psíquico y la evolución mental, y según cuáles chakras están más activos dentro de la personalidad. Éste es el concepto del mantra que altera el marco psíquico.

Cómo se practica el mantra

El proceso de utilizar los mantras se conoce como *japa yoga* o el yoga de la repetición del mantra. *Japa yoga* es parte de la ciencia

del *mantra yoga*. Se han definido cuatro estadios de la repetición del mantra: i) *baikhari*, ii) *upanshu* o *madhyama*, iii) *manasi* o *pashyanti*, y iv) *para*.

1. *Baikhari* o repetición verbal es el estadio inicial de *japa yoga*. Cuando el mantra se pronuncia verbalmente, deberá haber claridad de vocalización y de entonación, concentración y conciencia. Se considera que la pronunciación correcta es importante. Si hay intensidad de concentración y claridad en la práctica, el mantra será más efectivo y también alterará el marco mental, la actitud mental, el comportamiento mental. Esto también se aplica al *kirtan*. Algunas veces hacemos cambios en los *kirtans* según la pronunciación a la que estamos acostumbrados; por lo tanto, debemos tratar de ponerle atención. *Baikhari* tiene cinco métodos clasificados de la siguiente manera:

1. Repetición verbal continua en voz alta.
2. Repetición verbal con respiración.
3. Repetición verbal con una *mala*.
4. Repetición verbal combinada con actividades físicas.
5. *Kirtan*, el canto de mantras en diferentes melodías o ragas.

En el primer método hay repetición verbal continua en un tono constante sin ninguna fluctuación. Cuando se canta el mismo mantra, con diferentes altos y bajos en la entonación, se convierte en *kirtan*. El segundo método es la repetición verbal con la respiración. Por supuesto, no podemos repetir el mantra cuando inhalamos, pero sí cuando exhalamos. Entonces, la inhalación es normal y cantamos el mantra cuando exhalamos. El tercer método es la repetición verbal con una mala. Éste es similar a la repetición verbal continua, pero la conciencia está fija en el movimiento de cada cuenta, lo que mantiene la mente alerta y la conciencia en el mantra. En el cuarto punto, la repetición verbal se puede combinar con actividades físicas como caminar, sentarse tranquilamente, trabajar en el jardín o la cocina y viajar, siempre y cuando uno no esté involucrado en el proceso de conducir o de volar un avión.

2. *Upanshu* o *madhyama* es el siguiente estadio del *japa yoga*. *Upanshu* significa sonido de susurro. En *baikhari japa* la repetición del mantra se puede practicar bien sea solo o en un grupo que esté repitiendo el mismo mantra. En estas dos situaciones, el mantra se puede repetir en voz alta. Sin embargo, cuando hay

gente que no entiende lo que estamos haciendo, o que puedan estar en un marco mental distinto, el mantra se puede susurrar. Susurrar también mantiene la conciencia en el mantra cuando la mente se introvierte, pero sigue habiendo una cantidad de actividad mental.

Upanshu japa tiene cuatro métodos.

1. Repetición continua susurrando.
2. Repetición susurrando con la respiración.
3. Repetición susurrando con una *mala*.
4. Repetición susurrando combinada con una actividad física.

En este estadio no hay canto de *kirtan*.

3. *Manasi* o *pashyanti* es el estadio del *japa* mental. *Manasi* significa "mental" y *pashyanti* significa "visto por el ojo de la mente". En *manasi japa* tenemos los siguientes cinco métodos:

1. Repetición continua en sí misma.
2. Repetición mental con la respiración.
3. Repetición mental con la *mala*.
4. Repetición mental con la concentración en un símbolo.
5. Repetición mental con escritura en *chidakasha*.
6. Repetición mental con una actividad física.

Estos son los métodos de *manasi japa*. La repetición mental con la concentración en un símbolo, *yantra* o imagen de una deidad o del gurú es clara. La repetición mental con escritura en *chidakasha*, viendo el mantra escrito en *chidakasha*, se utiliza muy esporádicamente. Aquí el *yantra* o el símbolo no se ve, pero las letras del alfabeto o las sílabas del mantra se visualizan en sánscrito, español o cualquier otro idioma. En este proceso, por ejemplo, uno puede escribir "*Om namah Shivaya*" en *chidakasha*, y mientras el mantra se repite mentalmente, la visión se mueve por las letras que se están repitiendo. La mente sigue la pronunciación mientras observa las letras que están escritas.

4. *Para*, o repetición trascendental, es el último estadio del *japa yoga*. *Para* tiene una forma solamente, que es *ajapa* o repetición continua sin esfuerzo. Muchas veces sucede que cuando dejamos de cantar un mantra conscientemente la repetición continúa de manera involuntaria en la mente y se queda con nosotros. Esto sucede a menudo con el *kirtan* o con una tonada musical. Sigue dentro de la mente, sin ningún esfuerzo consciente o control voluntario por parte del aspirante. Se vuelve como una obsesión

mental. Este es el aspecto *para*, que podremos experimentar según la sensibilidad e involucramiento de la mente con el mantra. Estos son los cuatro estadio del *japa yoga*.

Reglas para la *sadhana* del mantra

El *japa yoga* adicionalmente afirma que la repetición del mantra debe transformarse en un proceso meditativo. Por lo tanto, se debe seleccionar un asana apropiado y fijar una hora apropiada, bien sea en la mañana, la tarde o la noche. Trate de mantener la misma hora para su práctica de mantra. Si la hora que ha fijado es las seis de la tarde, entonces debe hacer todos los esfuerzos para mantener esa hora todos los días. Si deja de hacerlo por un par de días, no importa, pero se deberá hacer un esfuerzo por mantener la regularidad.

Si uno se salta la hora de su práctica habitual, lo puede compensar en cualquier otro momento. La idea detrás de fijar una hora constante es que, en veinticuatro horas de actividad inconsciente, bien sea dormido o en vigilia, debe haber una hora fija en la que la mente se sintoniza con el ser interior. Esta hora fija es su tiempo personal, y no deberá tener ningún tipo de distracción o molestia durante la práctica. En las veinticuatro horas de actividad, deberá tener diez minutos, quince minutos, media hora o una hora cada día, dedicada al proceso de despertar la conciencia. Si la hora es fija, entonces se transforma en un proceso de educación mental.

Si uno está acostumbrado a almorzar a las diez de la mañana, entonces automáticamente comenzará a sentir hambre a esa hora. Si uno está acostumbrado a acostarse a las ocho de la noche, entonces, a esa hora comenzará a relajarse, sentir cansancio y ganas de dormir. Cuando ese impulso se manifieste, no tendrá que pensarlo. De la misma manera, la *sadhana* del mantra no se debe tomar a la ligera, porque el objetivo es crear una ansiedad por practicar, que surge espontáneamente en la hora asignada, sin su esfuerzo consciente.

Se debe seleccionar una postura o un asana apropiado, y se debe mantener durante el lapso de la práctica, de tal forma que ningún movimiento distraiga la concentración. No comiencen el *japa* inmediatamente, dejen que el cuerpo y la mente se estabilicen y se calmen. Cuando estén cómodos y el cuerpo

y la mente se hayan asentado en un estado de tranquilidad y estabilidad, entonces comiencen a practicar *japa manásico*. Si están utilizando un símbolo, concéntrense en él y visualícenlo primero. Cuando se ve el símbolo, entonces comienza el mantra. No traten de traer el símbolo a medio camino durante la práctica. Si está utilizando una *mala*, comiencen la práctica del mantra con la *mala*. También es importante mantener un número fijo de *malas* cada día, hasta que se da el impulso interno de incrementar el número. Sin embargo, no deberán comenzar con diez *malas* y después de una semana reducir el número. Comiencen con una *mala* y, cuando estén involucrados, pasen a dos, después a tres, y con el tiempo, hasta a diez *malas*.

Inicialmente, no tenemos que controlar qué tan alerta está la mente. Podemos quedarnos quietos, pero no podemos mantener el mismo nivel de alerta a lo largo de la práctica. Si con la intensificación de la concentración se presenta una sensación de sueño o de sopor, entonces pasen del mantra *manásico* al *upanshu*, el mantra susurrado. Como el susurro es una actividad física, la mente toma otra vez conciencia del proceso físico, y vuelve a estar alerta. Si después de un tiempo, debido nuevamente a que la mente se acostumbra, se da una interiorización descontrolada, en donde se siente sueño y sopor, entonces cambien a *baikhari*, el mantra en voz alta.

La disipación es diferente del sopor. Cuando la mente se disipa, uno sabe que se ha salido de su control. Uno no está inconsciente en ese momento; sin embargo, debería ser capaz del volver al estado mental y continuar la práctica. En este momento no necesita pasar de *upanshu* a *baikhari*. Esto se hace solamente cuando uno accede a la mente inconsciente, donde se pierde la conciencia en el mantra, debido a la interiorización sobre la cual no hay control. Uno puede controlar la disipación mental después de algunos momentos, pero no puede controlar el inconsciente aun después de unos pocos minutos; se volverá aún más intenso. Entonces, en el proceso meditativo del mantra, comenzamos con *japa manásico*, y dependiendo del estado mental, pasamos a *upanshu* y después a *baikhari*.

La purga mental es también un aspecto importante del *japa yoga*. Inicialmente, con la práctica del mantra, puede suceder una erupción del contenido mental. Es un proceso de limpieza o de

purificación que el mantra crea antes de llegar al equilibrio. Los aspectos superficiales de los pensamientos, las emociones y los deseos, que no se necesitan dentro de la mente, y que se tienen que expresar porque han ganado intensidad, o *samskaras* que han salido de lo profundo de la conciencia en la forma de un deseo o de una emoción, serán barridos por el mantra. Mientras desaparecen, uno puede ver manifestarse una nube de deseo o de miedo. Puede ser un antojo intenso por comida o un deseo de dormir. Entonces, el mantra nos lleva por un proceso de purificación antes de equilibrarnos.

Esta purificación y proceso de lograr el equilibrio no se aceleran por más rondas o por una práctica más intensa. El curso normal de la *sadhana* se debe continuar aunque practiquen mantra por una hora, tres horas o cinco minutos. No es la repetición lo que es importante, sino la conciencia en el ritmo, la vibración y el proceso. No es posible mantener la focalización firme en el mantra durante un lapso largo. Es probable que la mente se disipe, la mente correrá aquí y allá. Sigue un curso natural.

El sonido psíquico, el aliento psíquico, el símbolo psíquico

Hay tres aspectos importantes en la meditación del mantra:

1. Conciencia continua e ininterrumpida en el sonido psíquico, o el mantra.
2. Conectar el sonido psíquico con la respiración psíquica.
3. Combinar el sonido psíquico, la respiración psíquica y la visualización del símbolo psíquico.

La conciencia en el sonido psíquico está clara. Sin embargo, necesitamos entender lo que significa conectar el sonido psíquico con la respiración psíquica. La conciencia de la respiración psíquica comienza con la conciencia de la respiración física. Nosotros respiramos hacia adentro y hacia afuera por las fosas nasales, pero también podemos sentir la respiración en diferentes partes del cuerpo y de diferentes maneras. Por ejemplo, en *ajapa japa* la respiración se ve en el canal entre el ombligo y la garganta. Después, se ve entre el ombligo y *ajna*. En otros niveles, se ve en la columna vertebral. Entonces, el movimiento de la respiración que se está sintiendo o imaginando o visualizando en las diferentes partes del cuerpo es la respiración psíquica.

El tercer aspecto, combinando el sonido psíquico con la respiración psíquica y la visualización del símbolo psíquico, de hecho, es un proceso más avanzado. Al comienzo, para la mayoría de la gente no es posible visualizar el símbolo. Por lo tanto, uno debe imaginarlo. Gradualmente, mientras aumenta la intensidad de la concentración, el símbolo comienza a tomar forma, primero como una imagen en la sombra, después como un contorno, y más tarde como una imagen monocromática, después como una imagen de dos colores y después como una imagen de muchos colores. Cuando se ve la forma de muchos colores en forma espontánea, esto, de hecho, es la visualización. Inicialmente, comiencen con la imaginación y con la repetición del mantra.

Estos tres aspectos son necesarios. Si el mantra se está repitiendo sin estar conectado a la respiración, y sin conciencia del símbolo psíquico, entonces, muchas veces, debido a la intensidad de concentración y de introspección, se pierde el control sobre el cuerpo. Por ejemplo, muchas veces la mala se cae de la mano y uno no está dormido, pero la conciencia se ha desplazado del cuerpo a otra dimensión. Cuando la *mala* se cae, uno se percata de que los dedos han dejado de moverse y que la mala está en el piso. Esto se debe a la pérdida del control voluntario o de la conciencia voluntaria del cuerpo.

Paramahamsaji ha explicado que aun en esta ausencia de conciencia, hay un estado en el cual las facultades de la mente se pueden cansar, debido a este tipo de disipación mental. Él dio el ejemplo de un pájaro que vuela sobre el océano en busca de un pedazo de tierra donde poder descansar. Cuando el pájaro ve una tabla flotando sobre las olas, se posa y descansa ahí por un rato. Después de descansar, el pájaro sigue volando, pero mientras vuela siempre se acuerda del lugar de la tabla, a la que puede regresar a descansar cuando se sienta cansado. De la misma manera que el pájaro volando sobre el océano recuerda el sitio de descanso, en la meditación profunda, en el proceso de introspección profunda siempre hay una base a la que podemos volver, descansar y regenerar nuestro nivel de conciencia, de alerta, y nuestra vitalidad, antes de retornar a las dimensiones mentales sutiles.

El símbolo y la respiración actúan como la tabla y conforman la base a la que la mente puede retornar repetidamente para

descansar, para tomar conciencia, para evitar cualquier tipo de disipación sutil que puede estar sucediendo en los niveles profundos de la conciencia. Después de descansar sobre esta base y consolidar nuestra conciencia, podemos otra vez recomenzar nuestro viaje de mantra con frescura y claridad mental. Por lo tanto, estos tres aspectos de respiración psíquica, símbolo psíquico y sonido psíquico (atención en el sonido mientras se está repitiendo el mantra) son muy importantes.

13

Laya yoga

El siguiente yoga que se ha analizado en los Yoga Upanishads es el *laya yoga*. En teoría, el *laya yoga* es similar tanto al *kriya* como al *kundalini yoga*. En *kriya* y en *kundalini yoga*, el objetivo de las prácticas es despertar los chakras y las *nadis*, pues se relacionan más con las experiencias del cuerpo psíquico. Las técnicas de *laya yoga* son más meditativas por naturaleza. Se ocupan de las diversas expresiones de la conciencia, combinando y armonizando estas expresiones con la manifestación de la energía.

Kriya yoga upanishádico

La teoría de cómo evoluciona la energía desde *mooladhara* hasta *sahasrara*, además del despertar de la *kundalini*, también se tratan en el *laya yoga*. Se puede denominar el *kriya yoga upanishádico*. *Laya* significa "disolución". ¿Qué es lo que uno disuelve aquí? La energía no se disuelve, más bien se despierta, y la disolución de la mente se logra en el *kundalini yoga* al avanzar por los chakras. *Laya yoga* no es solamente tener una visión o una experiencia del nivel pránico o mental, es disolverse completamente en el ser cósmico. Esta disolución se percibe en la transformación de los patrones normales de la conciencia. La naturaleza que estaba en proceso de manifestación se vuelve trascendente. La experiencia del *laya yoga* es tan profunda como la muerte y el renacimiento; hay una disolución total de la naturaleza limitada, y un renacimiento a una nueva dimensión.

Comparemos el *laya yoga* de los *upanishads* con el *kriya* o el *kundalini yoga* de los tantras. Tanto el *kriya* como el *kundalini yoga* trabajan dentro de la estructura de la energía. La energía sube gradualmente desde *mooladhara* hasta *sahasrara*, y este ascenso

de la energía es la experiencia de la *kundalini*. Sin embargo, este despertar debe suceder en dos áreas: el área de la energía y el área de la conciencia.

En el *kundalini yoga* hay una tendencia a hacer de lado las experiencias relacionadas con la mente y con la conciencia. Las experiencias de la conciencia no se niegan, pero hay un mayor énfasis en dirigir los flujos de energía en *ida*, *píngala* y *sushumna*, en sensibilizar y desarrollar la experiencia de los chakras en forma de torbellinos de energía. Por otro lado, en el *laya yoga*, al mismo tiempo que se observa el despertar de la energía, se deben observar los cambios que se presentan en el campo de la conciencia. Estos cambios se manifiestan como un proceso de pensamiento alterado, un proceso analítico alterado, patrones de conciencia alterados y así sucesivamente.

En el *kundalini yoga* hay un esfuerzo de concentración en el patrón de la energía más que en la conciencia en los cambios que se presentan en el nivel consciente, con la idea de que la transformación de la energía equilibrará y armonizará los cambios que se presentan en los planos de la conciencia.

En *laya yoga* se ha sobrepasado el impulso hacia la exteriorización, que parecía inherente a los sentidos, la mente y las emociones; incluso hasta los *samskaras* que quedan nos conducen a los reinos internos del *samadhi*.

Lokas o niveles de conciencia

En *laya yoga*, la conciencia se observa con más intensidad y la energía se convierte simplemente en el instrumento o el medio a través del cual suceden los cambios en la conciencia. Entonces, el *kundalini yoga* aborda principalmente los siete chakras más importantes: *mooladhara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anahata*, *vishuddhi*, *ajna* y *sahasrara*, al igual que otros chakras menores, mientras que el *laya yoga* aborda los *lokas*: *bhuh loka, bhuvah loka, svah loka, mahah loka, janah loka, tapah loka* y *satya loka*. Podemos decir que estos *lokas* corresponden a los chakras y son siete en número: *bhuh mooladhara; bhuvah swadhisthana; svah manipura; mahah anahata; janah vishuddhi; tapah ajna* y *satya sahasrara*. Sin embargo, estos siete *lokas* representan los estados más sutiles de expresión de la conciencia que se sienten con el estímulo de la energía y de la *kundalini*.

Ritam y *satyam*: la realidad que cambia y la que no cambia

Los dos aspectos de la conciencia, conocidos como *ritam* y *satyam*, se refieren a la realidad aparente o cambiante y a la realidad verdadera o inmutable. La conciencia trabaja en dos niveles, el de la realidad cambiante y el de la realidad inmutable.

¿Qué cambios suceden en la realidad aparente? Por ejemplo, la oruga que se transforma en una mariposa está expresando una realidad cambiante. La forma de una oruga es tan real como la transformación en una mariposa. No podemos decir que la oruga es solamente una ilusión, porque hemos visto una mariposa, ni podemos decir que la mariposa es una ilusión, porque vimos antes una oruga. Ambas son reales dentro de la realidad fenomenal cambiante. Aun nuestro proceso de vida es parte de la realidad cambiante. Somos la misma persona, aunque diferente y cambiante cada día, cada año. Cuando éramos niños, nuestro cuerpo era diferente. Solamente porque hemos crecido, no podemos negar nuestra infancia, que era nuestra realidad cuando estábamos pequeños. Estos saltos suceden dentro de la realidad cambiante.

La realidad inmutable se refiere a la esencia de la vida, la fuerza de la vida, la conciencia, que en su aspecto más profundo y sutil es la misma que experimentábamos cuando éramos jóvenes, y aquella que volveremos a experimentar cuando estemos viejos. Entonces, la esencia de la vida es la realidad inmutable.

Cuando la realidad inmutable se confronta con situaciones que alteran la expresión de la conciencia durante tiempos y condiciones distintos, se conoce como la realidad cambiante. Entonces, *ritam* significa el "principio cambiante"; y *satyam* significa el "principio inmutable". Los patrones de la conciencia, el pensamiento, la expresión, la observación, el análisis y el atestiguar, que cambian con el despertar de los diferentes chakras, son el aspecto *ritam* que se experimenta en los seis *lokas* hasta *tapah*. En el séptimo, *satya*, se experimenta la realidad absoluta, la conciencia sin igual, *sahasrara*, en la forma de Shiva. Éste es el concepto del *laya yoga*.

Aspecto práctico del *laya yoga*

El otro aspecto del *laya yoga* es la práctica. Las prácticas introductorias son muy similares a las prácticas de *kriya* o de

kundalini yoga. La diferencia es que en cada estado se añade una práctica meditativa que atraviesa específicamente el proceso de hacernos tomar conciencia de los cambios que se presentan en el nivel de la conciencia, más que en el nivel de la energía. En cada estadio del despertar, o en cada estado de experiencia de los *lokas*, se observan algunas cosas, y la experiencia de la conciencia se analiza en sus diferentes elementos.

Lo primero que se observa es la experiencia total en los niveles físico, racional, pránico y emocional, y cómo esta experiencia afecta nuestro comportamiento, pensamiento, desempeño, interacción y demás. Después se adopta una visión de conjunto, comenzamos a separar la experiencia emocional, por ejemplo, y a observar cómo esta experiencia afecta a la conciencia, y cómo este efecto altera nuestro desempeño mental y externo. Supongamos que despertamos la facultad de *mooladhara*. Sabemos que cuando *mooladhara* está activo comenzaremos a tener experiencias tanto positivas como negativas. Las experiencias negativas se manifestarán en forma de mayor sensibilidad e inseguridad, mayor intensidad del impulso sexual y mayor deseo por algún tipo de relación en la que nos sintamos seguros.

Llamamos negativas a estas experiencias, pero, de hecho, están relacionadas con nuestra vida externa. ¿Cómo satisfacemos esos deseos que experimentamos en nuestro interior con el despertar de *mooladhara*? Por lo general, la única manera en que podemos manejarlos es lanzándonos a los excesos en nuestra vida externa. Sin embargo, cuando comenzamos a practicar *laya yoga*, también se despiertan los atributos o las cualidades complementarias para estos estados. Si la inseguridad se manifiesta con mucha intensidad, entonces, a través del proceso de observación, se desarrollará el factor complementario, de tal forma que el vacío no se sienta. Si hay un deseo intenso, entonces, a través del proceso de observación, se desarrollará otra cualidad. A través del proceso meditativo se enseña cómo dirigir la mente en dirección contraria a este deseo.

Con el despertar de *swadhisthana*, se da una manifestación mucho más fuerte de los *samskaras* que, en términos externos, están relacionados con los cuatro instintos primarios de la vida: (i) el impulso sexual, ii) el miedo, (iii) el deseo de comida y (iv) el deseo de dormir. Estos cuatro instintos tienen su asiento en

mooladhara, *swadhisthana*, *manipura* y *anahata*, respectivamente.

¿Cómo podemos controlar o eliminar estos *samskaras*? Primero se tienen que explotar o hacerse más manifiestos con las diferentes *sadhana*s de *hatha*, *kriya* y *kundalini yoga*. Segundo, sus efectos se tienen que canalizar y la energía que se libera se utiliza en forma positiva, y aquí las *sadhana*s de *karma yoga* y de *bhakti yoga* se vuelven esenciales. Tercero, el enfoque más meditativo del *laya yoga* se puede utilizar al someterse a un proceso de contemplación, reflexión y razonamiento. De esta manera, en cada chakra se aborda un nivel distinto del de la energía.

El *kriya yoga* introductorio nos da unas series de meditaciones que desarrollan la atención de los cambios de la conciencia que acompañan el despertar de los chakras. En el primer estadio, aborda los instintos, las interacciones y la vida externa, y por tanto, está relacionado directamente con los cuatro chakras inferiores. Mientras se pacifican y reducen estos *vrittis*, podemos observar mejor las influencias sutiles asociadas con los *tattwas* que están relacionados con cada chakra. Con este estado más claro de conciencia la mente y los sentidos pueden mirar hacia al interior con mayor profundidad. Estas facultades que antes se utilizaban para recolectar información y experiencias del mundo exterior comienzan a usar sus poderes para explorar la naturaleza interna, y aquí es donde comienza el verdadero *laya yoga*. A través de este tipo de *sadhana* solamente podemos llegar hasta *anahata*. Más allá de *anahata* se da un tipo diferente de experiencia que no tiene nada que ver con la mente o el cuerpo, o con las situaciones y experiencias a las que estamos acostumbrados.

El hueco negro y el hueco blanco

En *laya yoga* se enfatizan *mooladhara*, como la base de la experiencia mundana, y *vishuddhi* como la base de una nueva dimensión de experiencia. *Mooladhara chakra* es el hueco negro en el que descienden las facultades divinas y humanas y la atención trascendental de la vida. Un vez esta conciencia superior se absorbe en *mooladhara*, nos convertimos en seres ordinarios, buscando placer sensual y viviendo la vida como lo hemos hecho por generaciones y generaciones. *Mooladhara* es el hueco negro de nuestra vida. Como estamos tan atrapados en la poderosa atracción de este hueco negro, no tenemos escapatoria. Es aquí

donde tenemos que experimentar el círculo de la vida y la ley del karma.

El otro lado del espectro es el hueco blanco, que es *vishuddhi*. La representación simbólica de *vishuddhi* es el círculo blanco, que representa el elemento éter, o el espacio, de donde proviene toda la creación. Entonces, podemos decir que de la misma manera que exteriormente existe la teoría del big bang y del universo en expansión, dentro de nosotros tenemos la teoría del hueco blanco y del big bang. El hueco blanco es *vishuddhi*, con su *tattwa akasha*, espacio, el primero de los elementos que pertenece al mundo físico. La creación se está expandiendo continua y constantemente en los niveles de *anahata*, *manipura*, *swadhisthana* y *mooladhara*. Estas son las cuatro ondas del big bang.

El árbol al revés

Vishuddhi no está en realidad asociado a ninguna de las experiencias de la vida que hemos conocido. Más bien, podemos decir que *vishuddhi* es la semilla de la vida, el cuerpo causal del que nacen todos los cuerpos. Es la semilla de la que surge el árbol al revés del Bhagavad Gita con su tronco, ramas, hojas y frutas.

Esto ha sido descrito en una forma muy bonita y poética en el capítulo quince del Gita. El árbol que tiene raíces que tienden hacia arriba y sus ramas creciendo hacia abajo representan nuestro crecimiento o evolución en la vida. La raíz del árbol es *akasha tattwa*, el primer *tattwa* en el devenir. Del *akasha tattwa* surgen los demás *tattwas*. *Anahata* representa el tronco; *manipura*, las ramas, la vitalidad fluyendo en todas las direcciones, o nutriendo y dándole soporte a toda la vida. *Swadhisthana* es simbolizado por los millares de hojas. Estas hojas simbolizan el *karmashaya*, en el que los karmas se almacenan en los niveles más profundos de la conciencia, y no sabemos lo que cada hoja significa. *Mooladhara* representa el fruto prohibido que comemos cada día y en cada momento.

En el enfoque puramente vedanta del yoga, *mooladhara* y *vishuddhi* son los chakras importantes. El nacimiento y la creación se representan en *vishuddhi*; la muerte y el estancamiento se representan en *mooladhara*. En el enfoque vedanta del yoga, el esfuerzo consiste en volver a la fuente, *vishuddhi*, donde todo es puro, nuevo, surgiendo del otro extremo del hueco negro.

Entonces, en el *laya yoga* hay meditaciones específicas que se ocupan de la comprensión de las causas de la atracción y del apego al mundo fenomenológico.

Las cosas de las que aquí nos percatamos, nos liberan de la fuerza de la dimensión de *mooladhara* y nos impulsan al espacio puro de *vishuddhi*. *Mooladhara* es un centro psíquico fantástico porque es el único chakra que tiene un potencial ilimitado. Es el chakra que puede amarrar a una persona con los lazos de los karmas y *samskaras* de una manera tan fuerte que se vuelven imposibles de romper. De la misma manera, es un chakra que, manejado correctamente, nos puede impulsar profundamente al interior. Con entendimiento, uno puede disolver la identificación con los patrones cambiantes de la conciencia y de las restricciones de la existencia manifiesta, disolverse completamente y volver a nacer desde *vishuddhi*.

La disolución total

El primer camino, el de estar atado por los karmas y *samskaras*, es el camino natural de la vida; eso es lo que se conoce como estar atrapado en la rueda de la vida, *janma chakra*. Hay una descripción muy hermosa al respecto en el Bhaja Govindam, de Shankaracharya. "*Punarapi jananam punarapi maranam, punarapi jananii jatare shayanam*", que significa "Otra vez nacemos, otra vez morimos, y otra vez yacemos en el útero de nuestra madre". Éste es el curso natural de la vida, y el reverso de ello es el camino extremo, que es *laya yoga*: manipular la conciencia de *mooladhara* a tal grado que la fuerza de *mooladhara* nos impulse más allá del ciclo de nacimiento y muerte.

El camino intermedio en este rango es el *kundalini yoga*. No es posible para todos tener la mentalidad, la fuerza de voluntad o la tenacidad para obtener la experiencia completa de *mooladhara* y obviar los demás niveles. Como no tenemos esa tenacidad, entonces comencemos a recorrer este árbol. Dejando las frutas y las hojas, alcanzamos las ramas. De las ramas podemos llegar al tronco y comenzar a recorrerlo hasta las raíces. Eso es *kundalini yoga*. Ahí, cada paso es una hoja, un gajo, una ramita, una rama más grande, el tronco; en cada paso del camino hay algún tipo de apoyo. En el momento en el que se pierde el apoyo, comienza el *laya*; *shoonya* completo, el vacío, la caída libre.

Anteriormente, únicamente los *rishis* y los *munis* más evolucionados y los *sadhakas* con tenacidad eran los que intentaban el método de *laya yoga*, saltando al abismo hacia el vacío. Según el yoga, hay tres tipos de personalidad: i) *pashubhava*, la personalidad instintiva, ii) *veerabhava*, la personalidad del guerrero, que es la dimensión humana y iii) *divyabhava*, la personalidad divina. Los seres humanos se consideran guerreros porque siempre están luchando, en cada paso del camino luchamos por dinero, éxito, nombre y fama, y solamente los guerreros pueden luchar. Entonces, *pashubhava* y *veerabhava*, las personalidades instintivas y humanas, practican las otras ramas del yoga. Solamente aquellos con *divyabhava*, la personalidad trascendental o divina, tienen la convicción, la fuerza y el poder de practicar *laya yoga*.

Laya yoga es donde sucede la disolución, no solamente de la mente y el prana, sino de toda la fuerza vital manifestándose en el mundo fenomenal. La identificación con la realidad cambiante de *ritam* se acaba y uno otra vez nace en la realidad inmutable, cósmica, de *satyam*. Éste es el *laya yoga* que se ha descrito en la tradición védica del yoga. Gradualmente, con el paso del tiempo, tenemos que desarrollar esa fuerza, ese poder. Uno de los aspectos de este esfuerzo se realiza a través de nuestra propia regularidad, tenacidad y constancia en la *sadhana*, práctica, y *vairagya*, el no apego a la experiencia deseada o conocida. Una vez estas cualidades básicas se han establecido, se desarrolla una nueva perspectiva de manera espontánea. Para *vairagya*, o el no apego supremo, resulta de las nuevas verificaciones sobre la naturaleza de la conciencia. Así se alimenta nuestra desidentificación con las experiencias de la naturaleza manifiesta y nuestro salto en la quietud y la luminosidad de la conciencia pura.

Esta es solamente una introducción al *laya yoga*. Tomaría muchos años desarrollar este yoga en una forma y de una manera en la que todos pudieran comprenderlo apropiadamente.

14

Yoga esotérico

Estados de conciencia

El aspecto esotérico del yoga no es algo que se pueda comprender intelectualmente, ni es científico, en el mismo sentido en el que conocemos la ciencia. No es una teoría que se pueda medir con ningún parámetro científico, instrumentos o mentes conocidos. El aspecto esotérico del yoga trata de la energía del *atma*, pero no en el sentido en que la conocemos. Esta *atma* o energía se considera como la fuente de luz que se manifiesta en cada aspecto visible e invisible de la creación; es tanto vista como no vista. Solamente porque no podemos ver el sol cuando hay nubes, o porque es de noche, no significa que el sol no existe. Existe en algún otro lugar, en algún otro espacio o tiempo, iluminando objetos diferentes. La existencia del sol es una realidad permanente, por lo menos durante nuestra vida. De la misma manera que las nubes cubren el sol, el conocimiento del *atma* está cubierto por el velo de *tamas*. Alcanzar el conocimiento luminoso constante del *atma* es el aspecto esotérico del yoga. Una vez se conoce, se dice que uno logra la inmortalidad. Esta inmortalidad es de naturaleza tanto física como espiritual.

La tradición *surya*

Hay una ciencia en yoga conocida como *surya vijñana*. El tantra también tiene una rama llamada *surya tantra*. *Surya tantra* es la manera de verificar y de conocer la vitalidad y energía escondidas

en el sol, y de ver dicha vitalidad y energía. Estas dos tradiciones se ocupan del mismo pensamiento, que el sol es la lente a través del cual se percibe parte de la luminosidad del *atma*.

Esta no es una forma primitiva de adoración al sol. Cuando los tántricos y los yoguis desarrollaron esta teoría, y los sistemas de práctica para verificar el potencial del sol, no consideraron el sol físico como la puerta de entrada o el lente a través del cual viene la luminosidad del espíritu. Ellos utilizaron el sol como un ejemplo, como un símbolo de la fuente de luz, vitalidad y energía. El sol que ellos describen no es luminoso a causa de sus componentes químicos conocidos como el nitrógeno, el hidrógeno y otros gases. Según su concepto, el sol eterno está iluminado por los *tattwas*, los elementos.

Esta antigua filosofía del yoga o sistema esotérico nos enseña que el *atma* es el centro radiante de todos los seres. El sol es la segunda manifestación del *atma* siempre radiante y luminosa. El sol representa la forma pura de los *tattwas* en el momento de su creación. Los *tattwas* son los elementos que controlan todas las experiencias conocidas y desconocidas del espíritu. Hay dos tipos de *tattwas*. El primer tipo es *deva tattwa*, el elemento divino, y el segundo tipo es *mrityu tattwa*, el elemento que decae. Por la reacción que se crea cuando estos dos se encuentran, surge un tercer tipo de *tattwa*. Este es el *prana tattwa*, el elemento pránico.

Cuando estos pranas comienzan a combinarse y a permutarse entre sí, surgen los demás *tattwas* sutiles y físicos. Estos *tattwas* sutiles y físicos son treinta y seis. Son creados constantemente y, según la densidad lograda en su proceso de permutación y combinación, adoptan diferentes formas de vida. La forma de vida humana es una de estas, y todas las formas de vida del *atma* original y de los *tattwas* se pueden experimentar en esta forma humana.

De la misma manera que el *atma* representa la forma más trascendental de la experiencia, la forma humana representa el aspecto más dinámico de la experiencia humana. Estas formas de vida se experimentan dentro del cuerpo en forma de chakras y de *upachakras* menores. Solamente hemos analizado siete chakras, de *mooladhara* hasta *sahasrara*, los *upachakras* son considerados centros psíquicos, o vórtices de energía menores, tales como *bindu*, *lalana* y *nasikagra*. Además de estos, hay treinta

y dos chakras situados a lo largo de la columna vertebral. La tradición *surya* nos enseña que hay treinta y tres vértebras en toda la columna vertebral y que cada vértebra nos da la experiencia de un número fijo de formas de vida. Una *devi* es el aspecto de la energía que controla, o se manifiesta, en esa forma de vida. Un *devata* es el aspecto de la conciencia que se manifiesta en esa forma de vida.

Despertar de *surya shakti*

De la misma manera que el sol se reconoce en el sentido esotérico como el lente a través del cual se ve la luminosidad del espíritu, de la misma manera, los ojos también se perciben como el lente a través de los cuales se ve la forma y la naturaleza del *atma* en el cuerpo humano. Los ojos tienen la habilidad de ver. Pueden observar, pero ellos solos no pueden decidir, juzgar, actuar o moverse. Su función principal es solamente ver. Se entiende que esta observación incrementa la conciencia de la luminosidad del ser. Por ejemplo, cuanto más chamizos se lancen al fuego, las llamas arderán con más intensidad y con mayor altura. De la misma manera, la naturaleza de la facultad de la vista es incrementar el conocimiento y la conciencia de la luminosidad del Ser. La misma tradición *surya* nos enseña que al enfocar la vista en una llama que esté irradiando luz, es posible cambiar toda la estructura visual y el concepto, de tal manera que la materia no se perciba como materia sino como energía. En el momento en que se percibe la materia como energía, se conoce el sol de los *tattwas* y se experimenta la forma trascendental del *atma*.

Para incrementar la facultad de la vista, esta tradición ha desarrollado algunas técnicas que están relacionadas con el tercer ojo. El tercer ojo es un concepto para describir un proceso que sucede en el campo de la conciencia. En este proceso, la visión que observa la materia, el nombre y la forma se transforma en una visión extrasensorial que ve la energía más allá de la materia, el nombre y la forma. Para lograr este estadio, uno tiene que controlar la facultad sensorial de la visión o la vista. A través del control de esta facultad sensorial es posible despertar la facultad extrasensorial de la visión.

Para aprender a controlar esta facultad, se han desarrollado prácticas distintas. *Trataka* es una de estas prácticas, y yogas

distintos describen el *trataka* utilizando objetos diferentes. La tradición *surya* hace énfasis en el *trataka* en algo luminoso, como el sol, o una llama. Hay graduaciones en la práctica. *Trataka* en la llama de una vela, el despertar de *manipura chakra* y el despertar del tercer ojo son algunas de las técnicas que se utilizan para lograr un cambio en las facultades sensoriales y extrasensoriales. El énfasis está en mantener la conciencia y el control de la mente mientras se practica la técnica. Se utilizan *mudras*, *bandhas*, mantras y muchos otros métodos para despertar la *surya shakti*. Estos métodos no se pueden describir aquí, pues generalmente no se habla de ellos, y requieren una guía correcta.

Este es solamente un breve resumen del aspecto esotérico del yoga. Con esta idea en mente, desarrollaron las prácticas del *kundalini yoga*, *kriya yoga*, *hatha yoga* y *raja yoga*. Por lo tanto, en todos estos yogas se estipula que se deben abrir los canales pránicos y los chakras. Éste es el tema central de la literatura yóguica, donde las prácticas apuntan a la conciencia de *surya* en la forma de *píngala nadi*, o de *kundalini*, de los chakras, de asana y *pranayama*, y del Gayatri.

El tema del Mandukya Upanishad

Hay dos *lokas* o planos. El primer plano se conoce como *divya loka*, y el segundo como *kala loka*. *Divya* significa literalmente "divino", y *loka* significa "plano". Entonces, *divya loka* es el plano de las experiencias divinas o trascendentales, más allá del tiempo y del espacio. La palabra *kala* se traduce como tiempo. *Kala loka* es el plano que está bajo la influencia del tiempo y de su aspecto secundario, el espacio.

Los tantras añaden que *divya loka* es el plano donde se manifiestan las cualidades no atadas a ninguna de las leyes de la naturaleza. Estas cualidades están más allá de las leyes de la naturaleza, aunque la permean en su totalidad. Estas cualidades son los tres *gunas*: *sattwa*, *rajas* y *tamas*. En su forma pura, cada *guna* es diferente de cualquier concepto que podamos tener en el momento, ya que nuestros conceptos están basados en el nivel mundano de la existencia y en las experiencias materiales o físicas.

Con nuestra racionalidad mundana, llamamos *tamas* a la inercia; *rajas*, a la actividad; y *sattwa*, a la cualidad pura sin

adulteración. Sin embargo, estos tres *gunas* no son por naturaleza físicos; son también trascendentales. En el aspecto trascendental, los *gunas* tienen un sentido diferente. *Sattwa* representa el estado de luminosidad, brillo. *Rajas* representa el estado de creatividad, manifestación o creación. *Tamas* es quietud total, ausencia total de movimiento. Entonces, la luminosidad, la creatividad y la quietud son las tres cualidades que se manifiestan en *divya loka*.

Los tres *gunas* corresponden al tipo de experiencia que puede tener cada forma de vida. Los estados de experiencia que cada forma de vida pueda tener también se determinan por los *gunas*. Se conocen como el estado de vigilia, o el estado consciente, *jagriti*; el estado de ensueño o el estado subconsciente, donde no se está despierto ni dormido, *swapna*; y el sueño profundo, conocido como *nidra* o *sushupti*. En *nidra*, uno no está atento al mundo ni a los sentidos, ni al nombre, la forma ni la idea. La conciencia externa se fusiona con el aspecto interno de la conciencia, y este estado se conoce generalmente como el inconsciente o el sueño profundo. En este nivel de comprensión, podemos decir que *jagriti* corresponde a *sattwa*; *swapna*, a *rajas*, y *nidra*, a *tamas*.

Hay tres *drashtas*, o testigos, que experimentan los estados de conciencia en el plano burdo, en el plano sutil y en el plano causal. El observador de la conciencia que se manifiesta en el estado de *jagriti* se llama *vaishwanara*. El veedor que observa el estado de *swapna* y que está atento a las dimensiones sutiles de la conciencia se conoce como *tejas*. El veedor que observa el estado de *nidra* y que está atento a las dimensiones causales de la conciencia se conoce como *prajna*.

Aun las sílabas del mantra *aum* están particularmente relacionadas con los tres estados de *nidra*, *swapna* y *jagrit*. Si uno dice "Aaa", siente que el sonido está contenido dentro de la estructura física. Si dice "Uuuu", se siente soplando el sonido, como una trompeta, proyectando el sonido hacia afuera. Si dice "Mmmm", se siente como si la vibración estuviese contenida en sí misma. Estos tres sonidos conforman el mantra *aum*. Entonces, tenemos el sonido de la "A", que representa a la naturaleza física, y el estado de *jagrit*, el sonido de la "U", que representa la naturaleza empujadora, expansiva, creativa, que mira hacia delante, del estado *swapna*, y el sonido de la "M", que representa

el cuerpo causal del estado de *sushupti*. Éste es el tema particular del Mandukya Upanishad, que describe los tres estados que representan las letras del *aum*.

Pranava o *aum*

Como se mencionó anteriormente, *sattwa*, *rajas* y *tamas*, que se manifiestan en el *divya loka*, tienen cada uno una vibración que los identifica como separados de los demás. Estas tres cualidades también dan nacimiento a una vibración que está compuesta de una combinación de esas tres vibraciones o pulsaciones. Esta pulsación o vibración se conoce como el *pranava* o el mantra *aum*.

En su forma original, *aum* representa el estado de cada *atma*: donde hay completa luminosidad, *sattwa guna*; creatividad dinámica, *rajo guna*; y quietud y tranquilidad perfectos, *tamo guna*. La vibración que pertenece a *sattwa* corresponde al sonido vocal de "A". La vibración de *rajas* corresponde al sonido de "U". La vibración de *tamas* corresponde al sonido de "M". La combinación de estas tres vibraciones de sonido se conoce como *aum*, o el *pranava*, y representa la luminosidad de cada *atma*. Esta *atma* es el *pranava* en el nivel vibratorio. Por lo tanto, la tradición *surya* define *atma* como *sattwa*, más *rajas*, más *tamas*.

Muchos de los textos yóguicos que han sido profundamente influenciados por el *surya tantra* no hablan del alma o de la conciencia como si fuera un campo separado de experiencia, distinto de la vibración o nada. El último objetivo del *nada yoga* y, especialmente, del *mantra yoga* es despertar el sonido inaudible o el sonido sin golpe, el *anahada nada*. El *anahada nada* se experimenta o se escucha en los niveles más altos de meditación, donde se ha trascendido completamente la mente burda. Para desarrollar la conciencia del *nada* o de las vibraciones de sonido en la personalidad humana, hay muchas prácticas, tales como *mantra yoga*, *swara yoga* y *nada yoga*.

Atma: el estado trascendental

Como estamos descendiendo del estado trascendental hacia la tierra, del estado de luminosidad al estado donde se experimentan las ataduras de *maya*, tomaremos primero el veedor del estado trascendental, que es *atma*. *Aum*, representado

por el *atma*, se considera el aspecto *turiya* de la conciencia. El estado *turiya* es aquel donde se han cruzado los límites de los estados consciente, subconsciente e inconsciente, donde uno ya no está atado por estos estados. Ahora estamos atados por las experiencias de estos tres estados. No podemos estar sin sueño, y en el sentido físico esta es una atadura al estado de *nidra* o *tamas*. Soñamos y reaccionamos en los sueños tanto emocional como intelectualmente. Cuando estamos despiertos también reaccionamos a esos sueños, buscando su significado. En el sentido físico, se trata de una atadura a *rajas*, o *swapna*. En el estado de vigilia reaccionamos a gente distinta, al entorno y a las circunstancias. En el sentido físico, esto es una atadura al estado de *jagriti*, *sattwa*.

Cuando se logra el estado de *turiya*, no hay más reacciones, ni la necesidad de someterse a las experiencias de *jagriti*, *swapna* y *nidra* en el plano físico, el plano sutil y el plano causal, o en cualquier otra dimensión. Allí, se tiene la experiencia de la continuidad del *atma* o *pranava*, *aum*. Este concepto no se da en términos científicos, sino en el sentido esotérico, como se ha descrito en el *surya tantra* y elaborado en el Mandukya Upanishad.

Prajna: el estado causal

Después de tener la experiencia del estado trascendental, *turiya*, que es estar en el *atma*, uno desciende al estado causal llamado *nidra* o *sushupti* que es observado por *prajna*. Este es el estado donde la semilla penetra la tierra ya preparada, donde hay inercia, ausencia de movimiento, enfoque. Es la forma concentrada de la conciencia, donde se siembra la semilla de la vida. Esta semilla contiene los atributos de los diferentes *tattwas*. Hemos mencionado que hay treinta y seis *tattwas*. Primero, el elemento divino, *deva tattwa*; segundo, el elemento que decae, *mrityu tattwa*, y con las permutaciones y combinaciones de estos dos se genera un tercero, *prana tattwa*. Después vienen los *tattwas* representados por los chakras en cada vértebra.

El estado causal de *nidra*, o *sushupti*, contiene la semilla de la vida. Esta semilla está compuesta de las combinaciones de los treinta y seis *tattwas*. Estos treinta y seis *tattwas* no son solamente los elementos físicos que percibimos en forma de

tierra, agua, fuego, aire y éter, y que son los cinco elementos básicos y necesarios para la creación de una forma de vida física y perceptible. Estos cinco elementos pertenecen a la dimensión física o manifiesta. Hay muchos otros *tattwas* que pertenecen a los treinta y seis, que existen tanto en las dimensiones causales y sutiles como en la dimensión física.

Los treinta y seis *tattwas* se combinan en su forma seminal en el plano causal, y la primera conciencia que allí emerge es la conciencia de *prajna*. *Prajna* significa "todo lo conocido", "lo que es conocido". El Mandukya Upanishad describe de manera muy hermosa el proceso de *prajna*. *Prajna* es el estado causal en el que germina la semilla de los *tattwas*, de los elementos. Representa el tercer *matra*, o sílaba, del mantra *aum*, que es el sonido "M". En este estado seminal de los *tattwas* no hay actividad, ni movimiento de expansión hacia afuera. Toda la energía de los diferentes *tattwas* está bajo la influencia de *tamas*, la quietud o tranquilidad perfecta. El testigo o *drashta* de *tamas* se conoce como *prajna*, la conciencia que todo lo sabe.

También se puede decir que *prajna* es el *ishwara* del estado causal. Aquí *ishwara* significa el principio, aspecto o cualidad no decadente, inmutable. Este *ishwara* también se llama el *drashta*, el veedor o el observador de la condición o del entorno, que se siente en el estado causal, en el estado de *tamas*, en el estado de quietud perfecta. En el estado causal no hay absolutamente ningún deseo. No hay ningún tipo de función, ¿cómo puede haber deseo? El Mandukya Upanishad describe esta condición o estado de manera muy hermosa en el quinto *sloka*:

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं पश्यति
तत्सुषुप्तम्। सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्द
भुक्चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ।। ५ ।।

Yatra supto na kanchana kaamam kaamayate na kanchana svapnam pashyati tatsushuptam. Sushuptasthaana ekeebhootah prajnaanaghana evaananamayo hyaanandabhuk chetomukhah praajnastriteeyah paadah. (5)

"El tercer aspecto es el sueño profundo sin sueños, descansando más allá del deseo. *Prajna* es el señor de este

territorio. Él reside en el sueño profundo, en el que todas las cosas se esfuman, y goza de la dicha. *Prajna* reside en la puerta de entrada de los estados de ensoñación y de vigilia".

En *prajna*, el sueño profundo o estado causal, no hay absolutamente ninguna actividad, ni movimiento sutil de pensamientos o deseos o de los *tattwas*. Entonces, el sueño profundo sin sueños es el aspecto autocontenido de la conciencia. Este territorio está más allá del aspecto del deseo, con el que tratamos en el segundo estadio de *swapna* y en el tercer de *jagriti*. Deseo es el comienzo de una acción, un karma.

Aquí la palabra karma significa "movimiento" o acción, no la impresión latente como usualmente se entiende. El karma está relacionado con las dimensiones del sueño y de la vigilia. En el estado de *nidra*, donde cada facultad está centrada en su estado de ser, no hay acción, ni tampoco semilla alguna que cree una acción en forma de deseo. Esto enfatiza aún más el punto de la absoluta quietud. *Prajna* es el señor de este territorio.

Prajna, la conciencia autocontenida que todo lo sabe, reside en el sueño profundo en el que todas las cosas se han esfumado. Aquí, cuando se dice que las cosas se han esfumado, se hace referencia a la cesación de la dualidad, incluido el concepto de usted y yo, el cuerpo y las experiencias del cuerpo. También significa que desaparecen todas las experiencias relacionadas con *jagriti* y *swapna*, con nombre, forma e idea. Cuando todo desaparece, uno experimenta el aspecto *advaita*, la unidad con el alma individual. Esta unidad con el alma individual se experimenta en el estado de *tamas*, focalización y quietud.

Tejas: el estado sutil

Después de *prajna* viene el siguiente estado, que es *tejas*, el *rajo guna*; es *swapna*, la dimensión sutil. Es en la dimensión sutil donde los *tattwas* se activan y comienzan a interactuar con las otras fuerzas de manera más dinámica. Ellos dan origen a una forma de energía que no es material, que está más en el plano de *akasha*, el elemento éter; *vayu*, el elemento aire, y *agni*, el elemento fuego. Los *tattwas* que estaban originalmente descansando en forma de semilla en el estado causal comienzan a

interactuar dinámicamente entre sí, y crean estas tres formas de vida. Estas tres formas de vida son los elementos originales que conforman los *pancha bhootas* o los cinco elementos. Pertenecen a la dimensión sutil del éter, el aire y el fuego. Se consideran sutiles porque no tienen una forma definida. No tienen formas sólidas y materiales, solamente formas gaseosas, formas de aire y formas de espacio.

De estas tres formas surgen las diferentes experiencias mentales, como son los pensamientos, los sentimientos, los deseos, la motivación y todas las calidades sutiles que conforman el cuerpo de la mente total. La mente total no conoce distinción entre el consciente, el subconsciente y el inconsciente. Es solamente un estado donde estas tres formas elementales de energía o de vida se manifiestan como pensamientos, deseos, motivaciones y acción. Primero se desarrolla una idea que después se reconoce como un deseo. La idea es la primera forma reconocible de un pensamiento, y un deseo, la segunda. Después, debido a ese deseo, hay una motivación, la acumulación de un esfuerzo para lograr ese deseo, que es el tercer aspecto de un pensamiento. La implementación, el trabajo para lograr esa motivación, ese deseo o pensamiento, es el siguiente aspecto del pensamiento.

Este proceso, que va del pensamiento a la implementación, se realiza por la interacción de los *tattwas* en el plano sutil. El testigo o *drashta* de este plano sutil se conoce como *tejas*. *Tejas* también significa la "luz dorada", "la llama dorada". En terminología yóguica se conoce como *hiranyagarbha*, el útero dorado o el huevo dorado. La palabra *garbha* significa "útero" y *hiranya* significa "dorado". Los yoguis han sentido que este aspecto de la dimensión sutil es el útero de la creación. De la misma manera que en el útero de una madre se le da la forma al cuerpo, en el útero cósmico se forman los eventos de la vida, karmas y *samskaras*. Dorado es el color que se le ha dado a este estado sutil, porque el oro es el metal más puro y más brillante, y toda la estructura del *hiranyagarbha*, o *tejas*, es por naturaleza pura, cubierta de luz propia.

Al mismo tiempo está sucediendo una función diferente en el proceso de manifestación o creación. Aquí, el *atma* que se experimentó en el estado causal como *prajna*, el que todo lo conoce, toma una identidad. Esta es la identidad de la entidad

individual, tal como la conocemos, "Yo soy". Este "Yo" y el concepto de "Yo soy", la conciencia del "yo" como una unidad independiente e individual se experimentan en el estado de *hiranyagarbha*, el estado de *tejas*. Aquí, en la dimensión sutil, la creatividad se manifiesta en forma de pensamientos y la transformación de estos pensamientos diferentes en implementación. Entonces, en *tejas*, el pensamiento es la fuerza principal que da a luz a los elementos originales, que son los tres elementos gaseosos. Los dos elementos que nacen de ellos son el agua y la materia. Estos se necesitan para expresar aún más el potencial de los *tattwas*, que cuando se combinan se convierten en la experiencia total del *atma*.

Tejas, el ser autoluminoso que está irradiando luz, es el *ishwara* de la dimensión sutil o del cuerpo sutil. Del pensamiento, del proceso de pensamiento, que es la función principal de *tejas*, provienen la acción y la creatividad. Hasta este punto hemos estado discutiendo los *divya tattwas*, no los *mrityu tattwas*. Los *divya tattwas* se manifiestan desde arriba hacia abajo, y los *mrityu tattwas* desde abajo hacia arriba. El pensamiento que se experimenta como la primera función del *atma* es solamente una idea, "yo soy". De esta idea viene el deseo de experimentar el "yo soy" en la forma final de la manifestación de energía.

El pensamiento del "yo soy" se vuelve el deseo "que yo sea muchos". Esto no se refiere al crecimiento de la población, o al nacimiento de Eva de la costilla de Adán; es la ansiedad de sentir las distintas actividades de la mente sutil en forma individual. El pensamiento, la emoción, la acción, la motivación y el deseo se sienten en forma individual; no hay distinción entre las diferentes experiencias mentales. "Que yo sea muchos" significa "que yo pueda estar consciente de todas estas funciones".

Entonces, ha tenido lugar la diversificación de la mente. La mente ha explotado en los diferentes pedazos del proceso de la creación o manifestación. Esta mente se experimenta posteriormente en forma de intelecto, que analiza las experiencias individuales o independientes, o como conciencia que observa y reconoce diferentes emociones, como son la ira, el miedo, la frustración, la ansiedad, el dolor, el placer y otras. Este aspecto se conoce como *chitta*, el aspecto que observa. Otro aspecto de la mente simplemente permanece atento a los patrones de

pensamiento tal como se van creando desde la dimensión sutil, mientras se someten a la transformación y se implementan. Esto sucede a través de la facultad de *manas*. La conciencia profundamente enraizada del "yo soy" y el recuerdo del "yo soy" se conoce como el principio del ego, *ahamkara*. Todas estas funciones nacen en la dimensión sutil.

La descripción *upanishádica* de *tejas*

El cuarto mantra del Mandukya Upanishad nos da la siguiente descripción de *tejas*.

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्गएकोनविंशतिमुखः
प्रविविक्तैजसो द्वितीयः पादः ।। ४ ।।

Svapnasthaanoantah prajnah saptaanga ekonavinshati-mukhah praviviktabhuktaijaso dviteeyah paadah. (4)

"El estado de los sueños es el segundo aspecto sobre el que *tejas* domina. Siete miembros y diez y nueve bocas le pertenecen y los objetos de los que goza son invisibles".

Tejas se describe aquí con siete miembros y diecinueve bocas; un ser muy peculiar. Los objetos de los que goza son invisibles. En este contexto, la visibilidad y la invisibilidad están relacionados con el mundo de la materia y la dimensión de la energía o éter, el espacio. Todas las actividades que suceden en el espacio se consideran invisibles porque no tienen forma definida o contorno que la mente pueda reconocer. ¿Cuál es la forma o el contorno de un pensamiento, una idea, un deseo o una motivación? No tiene forma concreta. La forma y el contorno se manifiestan según su implementación en el nivel físico, en el nivel de la materia.

Entonces, en la dimensión sutil se dice que los objetos que se gozan son invisibles por naturaleza. No hay una forma concreta o definida de una idea, de una creencia, un deseo, una ambición o una motivación, pero al mismo tiempo estos se han identificado como objetos, como expresiones diferentes de los *tattwas*. Aquí, un "objeto" significa una manifestación independiente. No significa algo hecho de materia, sino algo que se identifica tal como una idea, un pensamiento, una emoción o un deseo. Entonces, cualquier cosa que se identifique en la dimensión sutil se considera un objeto de experiencia para *tejas*.

Los siete miembros de *tejas*

Tejas, el *ishwara* o *drashta* de la dimensión sutil, tiene siete miembros. Estos se conocen como *lokas* o planos de existencia: *bhuh, bhuvah, svah, mahah, janah, tapah* y *satya*. Estas siete dimensiones de la conciencia se experimentan mientras uno evoluciona en las dimensiones sutiles, lejos del mundo de la materia y del nivel físico de experiencias. Estos siete *lokas* representan las cualidades sutiles o los estados alterados de la dimensión sutil.

Bhuh loka es la dimensión básica del cuerpo sutil y del primer nivel de experiencia, de la misma manera que las experiencias de *mooladhara* son los primeros fundamentos en la dimensión física. Desde aquí, la conciencia se refina cada vez más, al pasar de una dimensión a la siguiente, hasta que alcancemos *satya loka*, la séptima dimensión, que es la frontera donde se encuentran los mundos de *tejas* y *prajna*.

Las diecinueve bocas de *tejas*

Las diecinueve bocas de *tejas* son los cinco *jnanendriyas*, los cinco *karmendriyas*, los cinco *tanmatras* y los cuatro aspectos de la mente superior: *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara*. Los cinco *tanmatras* son la esencia de los elementos, y la cualidad que cada elemento configura corresponde a los sentidos del olfato, gusto, vista, tacto y oído. En *kundalini yoga*, los *tanmatras* se mencionan en las descripciones de los diferentes chakras. Por ejemplo, el *tanmatra* de *mooladhara* se describe como el sentido del olfato. Este sentido del olfato no es solamente un atributo de la nariz. En términos físicos, puede ser un atributo de la nariz, pero en términos sutiles representa la esencia o la cualidad del elemento tierra. Los cinco *tanmatras* se vuelven las bocas a través de las que *tejas* se alimenta con información relacionada con las dimensiones sutil y burda.

Los *jnanendriyas*, los órganos sensoriales que proveen información y conocimiento que se almacena en el campo de la conciencia, son cinco. A través de los ojos recibimos la información sobre el entorno y los mundos visibles e invisibles. A través de los oídos recibimos información sobre los sonidos y vibraciones que nos rodean, tanto audibles como inaudibles. La lengua provee información sobre el gusto. La piel provee información sobre la textura. La nariz provee información

sobre los distintos elementos y sus composiciones elementales y químicas. La información recibida a través de los *jnanendriyas* alimentan al observador sutil, *tejas*, y enriquece el nivel de entendimiento de las dimensiones visibles e invisibles.

Los *karmendriyas* son definitivamente físicos por naturaleza: las piernas, los brazos, la boca, los órganos de excreción y reproductivos, aunque son por naturaleza físicos, tienen una conexión con la dimensión sutil. Cada actividad de los *karmendriyas* crea un cambio en el patrón de las experiencias mentales y emocionales que están relacionadas con la seguridad y al sentido de satisfacción, de plenitud, de una ambición o de un deseo, y así sucesivamente. Toda esta información la recibe *tejas*.

El estado de los sueños

Los cuatro aspectos de la mente, los cinco *tanmatras*, los cinco *jnanendriyas* y los cinco *karmendriyas* son las diecinueve bocas descritas en la tradición, a través de las que se alimentan el observador de este estado sutil. Otras tradiciones elaboran esto aún más. Cuando los sentidos se desconectan del mundo exterior, en el estado de sueño, *tejas* crea su propio imperio, su propio mundo, y actúa en él. La información que se utiliza para crear el mundo sutil, que tiene imágenes e ideas sutiles, se recibe del mundo externo. El imperio, el drama, la actuación de *tejas* se experimenta en forma de sueños.

En el Prashnopanishad se dice que la mente crea sus propias visiones, aun cuando se ha dado una desconexión sensorial con el mundo exterior. En el momento del sueño, ¿de dónde recibe la mente la información para crear su propio drama, su propia obra de teatro? De las interacciones de la dimensión sutil con la dimensión externa y burda. Entonces, lo que es más relevante aquí es la facultad de personificar e inventar el drama, de actuar en una obra de teatro; esta es una facultad de *tejas*.

En términos científicos, podemos ver los sueños como de diferentes tipos. Algunos sueños vienen de fuentes que no tienen ninguna conexión con nuestra vida externa o con nuestro mundo, y están relacionados con lo que llamamos el futuro o el pasado. Algunos sueños están basados en eventos que, de hecho, han sucedido durante el día o durante nuestra vida. Algunos sueños son solamente fantasía.

Podemos definir los sueños de diferentes maneras. Podemos ver un sueño de un evento que va a suceder en el futuro. ¿De dónde viene? A lo mejor no sabemos que este evento va a suceder en el futuro. Vemos un accidente suceder en el sueño y después lo leemos en los periódicos. Entonces sentimos que somos psíquicos y que podemos prever los eventos. No ha habido ninguna entrada sensorial de este evento en el mundo sutil. Entonces, ¿de dónde viene esta información? Cuando los eventos se sacan del imperio de *prajna* y *tejas* los ve en sueños, entonces esto se conoce como conocimiento de eventos futuros o de hechos del pasado o de las vidas pasadas. Se trata de un tipo de sueño.

Otro tipo de sueño está basado en algo que ha sucedido en nuestra vida y que nos ha impresionado mucho. Podemos ver algo que ha sucedido durante el día o en las últimas semanas y meses. La impresión de algo que ha tocado nuestro corazón, o afectado nuestra mente, se puede ver representada en la forma de un sueño. Entonces, los recuerdos también crean sueños, pero las memorias son la información que *tejas* ya ha almacenado en su campo. En el mundo de *tejas*, el campo sutil es muy vasto. Está relacionado con el mundo exterior de la materia y también con el imperio de *prajna*. Crea su propio drama visual.

Cuando la dimensión sutil de *tejas* está actuando su propia obra o drama, entonces, muchas veces este sueño se transforma en una fantasía. Nos vemos y nos sentimos haciendo cosas milagrosas que no son físicamente posibles. ¿Cómo nos vemos haciendo cosas imposibles, saltando o volando sobre las montañas o edificios? Esta es la fantasía del ser en la dimensión sutil de *tejas*. Estas son las tres áreas de experiencia que uno puede tener en la dimensión sutil.

Vaishwanara: el estado de vigilia

Esta es la descripción del cuarto y último estado de la conciencia en su movimiento hacia abajo. Hemos analizado la conciencia como *atma* en el estado trascendental, *prajna* en el estado causal, y *tejas*, en el aspecto sutil. Ahora llegamos al aspecto de *vaishwanara* o el estado de vigilia, donde uno está consciente del mundo externo y goza de las experiencias externas de la dimensión de *jagrit*.

Primero, vamos a analizar el aspecto sutil. En el estado de *tejas* se da la experiencia de los tres elementos sutiles: éter, fuego y aire. En manifestaciones sucesivas nacen otros dos elementos, el agua y la tierra, que se conocen como los elementos físicos o materiales. En términos físicos, la tierra es la forma más densa, y el agua, la menos densa. Estos elementos consisten en la sustancia material que podemos tener en nuestra mano y que los sentidos reconocen como líquido o sólido. Entonces, la manifestación líquida o sólida de los *tattwas* sucede en *vaishwanara*.

Los *upanishads* se han referido a *vaishwanara* como la primera manifestación, porque van de lo burdo a lo trascendental. Sin embargo, nosotros hemos adoptado otro enfoque, pasando de lo trascendental a lo burdo. Así es como los tantras y los otros *darshan* han visto el cuerpo individual. En el decimoquinto capítulo del Bhagavad Gita está la descripción de un árbol invertido, que ya mencionamos. Este árbol al revés tiene sus raíces en los cielos, el tronco y las ramas, las hojas, flores y frutas se manifiestan hacia abajo y no hacia arriba. Esta es una descripción muy apropiada de los sistemas de pensamiento yóguicos y tántricos. También han dicho que el mundo es *maya*, ilusión, porque todo sucede al revés. Aquí, los árboles crecen hacia arriba mientras que en las dimensiones divinas crecen de arriba hacia abajo.

Vaishwanara es el testigo, ese estado de conciencia que preside las experiencias de vigilia. *Vaishwanara* está compuesto de dos palabras, *vaishwa*, que significa "universo manifiesto", y *nara*, que significa "sujeto al principio de decadencia". Entonces, *vaishwanara* es el principio que observa el universo cambiante. El universo manifiesto está siempre en un proceso continuo de cambio, decadencia, evolución y crecimiento. El observador que preside este proceso de cambio es *vaishwanara*.

El proceso natural de evolución que experimentamos en nuestra vida cotidiana es experimentado por *vaishwanara*, y no por el *atma*. Por lo tanto, en el *surya tantra* se dice que *atman*, o el sol, que es la dimensión de la luminosidad, es inmutable. Lo que cambia y se transforma dentro de nosotros son los tres aspectos de la conciencia. Ellos evolucionan, progresan y retornan a su fuente original, de la misma manera que una semilla produce una planta que, a su vez, produce una semilla y retorna a su forma original de semilla, y tiene el mismo potencial.

Experiencias de *vaishwanara*

Vaishwanara, la dimensión de *vaishwa*, está limitada a las experiencias sensoriales. Esta limitación crea una diferente visión o percepción de la vida, en la que somos incapaces de experimentar la realidades que no existen dentro del marco limitado de nuestro concepto, idea o proceso de pensamiento. Lo que encaja en otra categoría se descarta como solamente una creencia. Por ejemplo, nadie ha visto a Dios, pero hay la creencia de que algo existe, aunque Dios sea una idea que no se ha manifestado en la forma de una acción en el mundo externo.

La idea de Dios pasa por el proceso mental de la formación de una idea, a la motivación y a la implementación, pero como su implementación en el plano físico no corresponde a ningún tipo de experiencia sensorial, se vuelve una idea abstracta. Las ideas abstractas no son implementadas a través de los sentidos. Pertenecen a una categoría diferente de experiencia que se denomina creencia. La creencia se convierte en el aspecto no sensorial de la vida, y todo lo demás se convierte en el aspecto sensorial de ella. Lo que tocamos, lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos, todo aquello dentro de los rangos de estas facultades pertenece a *vaishwanara*.

Como seres humanos pensamos que somos el único tipo de inteligencia con la capacidad de experimentar la naturaleza divina, pero estamos pensando en términos del aspecto *vaishwanara*. Podemos sentir que podemos lograr la experiencia divina, mientras que aquellos que están establecidos en la experiencia del yoga dicen que no hay nada que lograr; uno es lo que es. Después uno comienza a pensar: "Bueno, si yo soy lo que soy, ¿qué estoy haciendo aquí?". Solamente estamos tratando de aprender a aceptarnos tal como somos. Estas no son palabras simples, tienen una racionalidad muy profunda. Primero, ha sido la experiencia de muchos de nosotros, que no nos conocemos. Segundo, no nos aceptamos tal como somos. Tercero, nuestro cuerpo, mente y emociones crean un entorno a nuestro alrededor del que nos esclavizamos. La lista no tiene fin. Nos muestra que estamos amarrados a las experiencias de *vaishwanara*, y pareciera que realmente no hay escape. Todos los esfuerzos que hacemos están sujetos al entorno físico y mental que creamos a nuestro alrededor. Para algunos, todo va pasando muy suavemente, pero

para otros la vida es muy difícil porque no se pueden adaptar a las situaciones, los eventos y el entorno.

¿Por qué hay algunos que se adaptan rápidamente y a otros les parece difícil? Todos estamos experimentando el mismo entorno, la misma situación: ¿por qué es fácil para unos y difícil para otros? Podemos decir que es la programación del computador mental. El yoga dice que son la mente y el cuerpo los que crean el entorno para experimentar el mundo exterior. En las situaciones de familia creamos un entorno, y cuando hay una interrupción de la armonía en este entorno, hay tensión y pelea. Cuando no podemos soportar la situación, comenzamos a hastiarnos, y luego viene la represión. Todo esto se ha debido a un entorno creado por el cuerpo y por la mente. Hay algunos métodos para despertar un tipo distinto de experiencia. Desarrollar la habilidad de ajustarse al entorno dominante es un método, cultivar la naturalidad y la espontaneidad es otro.

Coordinar la facultad externa con la facultad interna en la mente es una acción que el ego está realizando continuamente. Por ejemplo, cuando miramos en un espejo, ¿qué es lo que vemos? Si nos vemos a nosotros mismos es que solamente estamos observando nuestro propio ego. Si estuviéramos libres del ego, diríamos "veo un espejo". Aunque sabemos que estamos viendo el reflejo en el espejo, no reconocemos la existencia del espejo. ¿Qué vemos? Nos vemos a nosotros mismos. Ésa es la función del ego. Nadie nos dirá: "Veo el espejo", pero todos dirán: "Me veo a mí mismo" o "me veo a mí misma". Esta también es visión invertida porque lo que de hecho está a la derecha se ve a la izquierda. Este tipo de visión se conoce como *maya* o ilusión y está relacionada con el árbol invertido del decimoquinto capítulo del Bhagavad Gita.

Entonces, en una situación sencilla como esta vemos el reflejo de nuestro propio ego. Con este tipo de mentalidad, ¿qué tan lejos podremos llegar? Podemos tratar de ascender, pero siempre volveremos abajo. Éste es exactamente el juego de *vaishwanara*. Puede crear situaciones en las que pensamos que estamos yendo muy lejos. Si utilizamos la mente, veremos, sin embargo, que volveremos otra vez al primer escalón. Por lo tanto, la mayoría de las tradiciones dicen que para entrar en el reino de los cielos uno tiene que ser como un niño. La mente del niño no está sumergida

ni en el intelecto ni en el pensamiento racional. La mente de un niño siempre está llena de risas. Siempre es natural y espontánea, se desliza en el flujo de la vida, sin pensar en lo que va a suceder después. Siempre está alegre y cantando, inocente y en sintonía con el todo. Éste es el entrenamiento básico que se da en el yoga.

La descripción *upanishádica* de *vaishwanara*

La descripción de *vaishwanara* en el Mandukya Upanishad es similar a la de *tejas*.

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ।। ३ ।।

Jaagaritasthaano bahishprajnah saptaanga
ekonavinshatimukah stoolabhugvaishvaanarah
prathamah paadah. (3)

"El primer aspecto es el estado de vigilia, la atención en las cosas externas que es el terreno de *vaishwanara*. Él posee siete miembros y diecinueve bocas. Su gozo reside en los objetos visibles del mundo".

Las diecinueve bocas de *vaishwanara*

Las diecinueve bocas de la dimensión de *jagrit* y del *drashta vaishwanara* son todos los sentidos o *indriyas*. *Vaishwanara* es un maestro en estas lides. Se alimenta con toda la información recibida por aquéllos en el mundo manifiesto y decide un curso natural de acción para contribuir, vivir y evolucionar en el mundo material.

Aunque vivimos en el mundo mediante la coordinación de las experiencias sensoriales con la mente racional, los patrones mentales negativos se acumulan, a menos de que la información sensorial se regule y se controle apropiadamente. Romper esos patrones racionales e intelectuales es muy difícil. Si pensamos en todo lo que necesitamos comer y dormir, entonces la comida y el sueño se convierten en obsesiones. La comodidad y el placer, el nombre y el prestigio también se vuelven obsesiones. Cuando las cosas externas se vuelven obsesiones, dominan nuestra vida.

A este respecto, debemos recordar el refrán: "Coma para vivir, no viva para comer".

El yoga dice que todos viven para comer, para satisfacerse, para ser complacientes con los sentidos; esto es, comer por las diecinueve bocas de *vaishwanara*. Hay muy pocos que comen para vivir; se pueden contar con los dedos de la mano. Son los seres realizados, los santos. Viven con sencillez, aceptando el alimento que les den los sentidos para sobrevivir en este mundo. De otro modo, ellos no estarían aquí, sino que retornarían a su estado original.

Los siete miembros de *vaishwanara*

Las siete dimensiones que experimenta el *vaishwanara* son los siete chakras, y cada chakra tiene un significado diferente, en el sentido espiritual y en el sentido material. Aunque *vaishwanara* los contiene a todos, en términos espirituales, esta es la experiencia de *mooladhara*.

En el sentido material y físico, en el nivel burdo, *mooladhara* es el aspecto instintivo básico, el centro que lidia con la sexualidad, la seguridad y la inseguridad, las inhibiciones, los complejos y demás. Sin embargo, en el sentido espiritual, nos da los medios de trascendencia del estado de *vaishwanara*. Solamente cuando somos capaces de salir del cuarto al que nos hemos limitado, podemos experimentar el paisaje más allá de las paredes. Entonces, ir más allá del estado de *vaishwanara* significa salir de *vaishwanara*, ese estado de conciencia manifiesta y de vigilia que amarra nuestras facultades al plano material.

Mooladhara está estrechamente relacionado con *swadhisthana*, que representa el inconsciente en el sentido físico. En términos espirituales, estar atento a *swadhisthana* o despertarlo representa la entrada en el estado de *tejas*: observar las dimensiones sutiles, profundas y desconocidas, de las que no tenemos experiencia ahora.

Manipura, en el nivel físico, representa vitalidad, energía, fuerza, resistencia y dinamismo, lo que está generalmente limitado a una expresión u orientación egoísta. En términos espirituales, la ampliación y profundización del concepto del ser nos permite la entrada al estado de *prajna*, el estado autoluminoso.

Anahata se llama comúnmente al centro del corazón, que representa las emociones y los sentimientos. La expresión pura del ser ilimitado está en el momento velada y adormecida. Una vez *anahata* se despierta, es el sitio donde se tiene la experiencia del *atma*, vinculada con *turiya*. *Anahata* se considera el asiento del *atma*, según la tradición. *Atma* no está localizada en el cerebro, está en el corazón, y no en el corazón físico, sino en el corazón más profundo.

Vishuddhi está conectado con la comunicación y el oído, en el sentido físico. En términos espirituales, con la pureza y la trascendencia, y la conciencia en los *tattwas* puros y sin adulteración.

Ajna, en términos físicos, está conectado con la visión. Es la facultad intuitiva, el acceso a la dimensión divina en términos espirituales. En *vishuddhi* y *ajna* se dan estadios progresivos en la dimensión de *turiya*. *Sahasrara* es la fusión final.

Estas son las siete dimensiones que representan el mundo de *vaishwanara*. Lo que experimentamos ahora en términos físicos como complejos sexuales, miedos e inhibiciones, dinamismo y vitalidad, pureza y divinidad, son las manifestaciones físicas de estos chakras, de las que *vaishwanara*, la conciencia de *mooladhara*, deriva un gozo.

La perspectiva yóguica de la vida cotidiana

Hemos completado nuestra descripción de los diferentes estados de la conciencia según el pensamiento *upanishádico* y tántrico. Sin embargo, todavía nos queda una pregunta. ¿Qué papel desempeña un individuo y cuál es el objetivo y la dirección que un individuo debe tomar? Hasta que comprendamos esto, todo lo demás seguirá siendo solamente una teoría. Esto es algo que, en verdad, tenemos que pensar y comprender. Solamente entonces veremos cómo está conectada nuestra vida con la vida espiritual. Una vez podamos ver esta conexión, el proceso se vuelve natural y espontáneo.

Hay algunos puntos que tenemos que tener en consideración, especialmente cuando hablamos de la dirección de la vida humana o de la personalidad humana y de la humanidad. Para percatarnos de nuestro potencial interior, tenemos que recordar que ahora nuestra capacidad de conciencia es sensorial, y éste es

el rango completo de la misma mientras estemos en el cuerpo y utilicemos la mente solamente como una herramienta para interactuar con el entorno. Esta conciencia sensorial es muy física. Toda la información relacionada con el mundo a nuestro alrededor viene a través de los sentidos: los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel.

Estas cinco facultades nos brindan experiencias que están conectadas con una emoción, un pensamiento, y crean un conocimiento sobre la información que los sentidos han recibido. Si los receptores sensoriales de la piel se percatan del calor, inmediatamente esa sensación de calor se transformará en el pensamiento "Tengo calor" o "Estoy sudando". De esta manera, nuestra conciencia en nosotros mismos comienza a conectarnos con el mundo exterior, hasta el punto de que la percepción se vuelve completamente sensorial. Por lo tanto, se vuelve difícil aceptar que también hay una dimensión no sensorial.

Cuando encontramos situaciones físicas difíciles, como malestar, enfermedad, tensión o escasez de una necesidad vital como agua, comida o sueño, esto se convierte en una necesidad sensorial muy fuerte y toda nuestra vida gira en torno a ello. Los ojos son entrenados para buscar agua; la nariz para olfatear la comida y los sentidos se adaptan a nuestras necesidades físicas. Hace muchos años, durante el apagón en Nueva York, cuando hubo oscuridad durante algunas horas, la gente no sabía qué estaba sucediendo. Algunos se suicidaron porque sus sentidos y su mente tenían que ajustarse a ciertas condiciones externas, y cuando esas condiciones cambiaron de repente, no las pudieron soportar.

Mucha gente que viene al *ashram*, al comienzo siente dificultades al sentarse en el piso. Tienen espaldas y coyunturas rígidas y sus rodillas apuntan hacia arriba, pero gradualmente su postura mejora y se adaptan. De esta manera, el cuerpo generalmente se ajusta al entorno físico y externo en el que vivimos. Algunos malestares, enfermedades o dolencias del cuerpo están relacionados con cambios en las condiciones físicas, pero algunos no lo están.

Algunas veces nos preguntamos por qué algunos no superan su diarrea durante su permanencia en el *ashram*. Lo podemos atribuir a diferentes factores, como la comida o el shock cultural, pero ése es el análisis externo de una situación que está

sucediendo en el interior. Si somos incapaces de ver una conexión entre un evento exterior y lo que estamos sintiendo en el interior, podemos analizar la causa como algo mental o psíquico. Estamos sintiendo algo en el interior, pero somos incapaces de expresarlo, entonces se convierte en un bloqueo o en una represión que crea estadios adicionales de malestar, como diarrea, miedo, depresión o neurosis. Estos estados alterados, a su vez, se transforman en la causa de algo más profundo.

En todos estos niveles de malestar y enfermedad, estamos viendo algo que empieza, debido a un cambio en el entorno, y comienza a afectar toda la estructura de *jagriti*, el estado consciente, y de *swapna*, el estado subconsciente. Hasta ahora, todos nuestros esfuerzos por aliviar las áreas de tensión y malestar del inconsciente, el subconsciente y la mente han sido de naturaleza física. También tratamos de eliminar una enfermedad sin querer cambiar el entorno o la capacidad de adaptarnos, porque jamás pensamos en esos términos.

Si tenemos pensamientos negativos sobre alguien en un grupo, pensaremos que solamente esa persona es mala, no pensaremos que lo son todos en el grupo o el entorno. Ése es un pensamiento limitado. La ira se dirige hacia algo, el miedo se da por algo, el sueño es una necesidad por alguna razón. Estamos tratando de manipular los aspectos superficiales de lo que estamos sintiendo, sin percatarnos de que el estado irregular refleja la falta de armonía sutil externa e interna

Si hay un dolor de cabeza, por ejemplo, dependemos de una píldora. Aunque la píldora puede bloquear el conocimiento sensorial del dolor de cabeza, no identifica ni alivia la causa del dolor. A lo mejor, la rigidez en la nuca puede ser la causa de la tensión, y un simple ajuste de sus coyunturas hubiese aliviado el dolor de cabeza; a lo mejor, la inseguridad latente estaba causando esa tensión adicional en la nuca: sin embargo, solamente hasta ahora enfocamos nuestra conciencia en ese nivel. Solamente, desde hace muy poco la gente ha comenzado a pensar de manera holística y han surgido diferentes sistemas de sanación. Generalmente, nuestra percepción está limitada por lo que se está sintiendo en el cuerpo o en el entorno inmediato en el que estamos viviendo, en términos de familia, amigos y sociedad, entonces, no consideramos nuestra vida espiritual con seriedad.

Tenemos que adquirir una perspectiva yóguica en la vida. Una vez el pensamiento de la espiritualidad surge en nuestra cabeza, sentimos que deberíamos hacer un esfuerzo para comprender esta dimensión no sensorial. Tratamos de entenderla a través de la relajación, de centrarnos, de mejorar nuestro entorno y nuestro estilo de vida, y de aprender yoga profundamente para despertar la *kundalini*. Esta idea se transforma en una fuerza que de alguna manera nos impulsa más allá de los límites de la percepción física y mental hacia un estado de experiencia más amplio.

Manejo del ego, la autoconservación y el deseo

Sin embargo, hay dificultades. La primera dificultad es absorber e implementar las nuevas ideas con las que entramos en contacto. El ego, la facultad predominante que dirige nuestras acciones, ideas, pensamientos y el proceso de implementación en los planos físico y sutil, se guía por el instinto de autoconservación. Si la persona sentada a nuestro lado tiene de repente un ataque al corazón, por supuesto que, trataremos de ayudarle. Al mismo tiempo, el pensamiento "Gracias a Dios eso no me pasó a mí!" surgirá en los niveles más profundos de nuestra mente. Este pensamiento surge debido a una identidad del ego íntimamente conectada al instinto de supervivencia.

Este instinto de autoconservación es genético en cada uno de nosotros. Para sobrevivir, hay ciertos requerimientos que se deben cumplir. Los primeros y principales son los del cuerpo: comida y agua para satisfacer el hambre y la sed física, la vestimenta y el techo para protegernos de los cambios climáticos extremos. Luego están las necesidades sociales: el estatus, la búsqueda de dinero, el goce de la sociabilidad, la amistad y la alegría son las acciones o necesidades sociales. También están las necesidades sutiles y emocionales: buscar afecto, amor y compañía, buscar maneras de satisfacer la mente sutil. Después están las necesidades psíquicas, la necesidad de aprender un proceso, según nuestra inclinación y personalidad, por medio del cual podamos desarrollar nuestro potencial interno; la necesidad de un guía para progresar y evolucionar en nuestra vida. Estas necesidades están relacionadas con nuestro instinto de supervivencia, que también se llama la supervivencia del más apto.

El instinto de supervivencia se vuelve una fuerza a través de la cual logramos nuestras ambiciones y deseos personales y emprendemos el método más apropiado para el crecimiento personal. Muchos se enrolan en una carrera profesional, pero es muy difícil encontrar a alguien que diga: "Si emprendo esta carrera, miles se beneficiarán". La gente generalmente piensa: "Esta carrera gusta, me siento cómodo en esta situación". Si nos encontramos en un trabajo que no nos gusta, aunque estemos ayudando a millones, lo dejaremos.

Este instinto de supervivencia y el "Yo" están muy conectados en nuestra vida y asuntos cotidianos. Aun cuando comencemos el viaje espiritual, este "Yo" siempre predomina. Siempre pensamos: "¿Qué puedo esperar?". Porque no podemos vivir sin expectativas. Incluso en la práctica espiritual, siempre hay una expectativa muy sutil. La gente muchas veces dice: "No he tenido ninguna experiencia en mi meditación, aunque he estado practicando por muchos años, a lo mejor estoy perdiendo mi tiempo". Hay una expectativa o un deseo de ver los resultados de algo que tiene un final. Por lo tanto, en estadios avanzados de la *sadhana* uno debe abandonar hasta el deseo de realización.

En la creación, el deseo fue la primera conexión que se estableció entre la divinidad y la humanidad; es también el último eslabón que se debe romper en el proceso de evolución. Sin embargo, si simplemente esperamos que este deseo desaparezca, estaremos esperando indefinidamente. Los deseos y las aspiraciones se tienen que controlar. El instinto de preservación da a luz al deseo. La interacción entre el mundo externo y los sentidos crea el ciclo de idea, deseo, motivación e implementación. En la dimensión sutil de *tejas*, la mente también puede tomar una idea y transformarla en un deseo para implementarla. Este triángulo de ego, supervivencia y deseo en el nivel de *vaishwanara* y de *tejas* es el ciclo a través del cual pasamos en nuestra vida, y en un nivel externo lo llamamos evolución.

Evolución, según nuestro entendimiento actual, se puede denominar condicionamiento organizado, donde organizamos las condiciones que estamos experimentando en una forma en la que pensamos que estamos ganando, evolucionando. Entonces, el condicionamiento organizado del ego es el proceso de evolución, pero si no tenemos conciencia entre la conexión entre

un evento y el siguiente no hay conciencia del proceso mientras está sucediendo; esta falta de conciencia es *avidya*. Por otro lado, tenemos que cultivar la actitud del testigo desapegado de nuestro propio ego, necesidades y ambiciones. Además, tenemos que utilizar estos aspectos de cambio de una manera lúcida, para desarrollar cualidades positivas y tener una actitud relajada y constructiva hacia estos.

Las cinco aflicciones

Los Yoga Sutras han descrito los *pancha kleshas*, o cinco aflicciones, como *avidya*, *asmita*, *raga*, *dwesha* y *abhinivesha*. Estas cinco aflicciones son las causas de las ataduras al nivel de *vaishwanara*. En el momento en el que se trascienden estos cinco *kleshas*, la identidad o conciencia en *vaishwanara* comienza a fusionarse dentro de la dimensión de *tejas*. *Avidya* es ignorancia o la ausencia de conciencia consciente. *Asmita* es la sensación del "Yo", en el sentido de "yo soy el que goza", "yo soy el que hace", "yo soy el hacedor". El "yo" identificado con una acción es *asmita*. *Raga* es la atracción hacia un objeto sensorial o de placer. *Dwesha* es la repulsión o la búsqueda de algo nuevo; por ejemplo, después de lograr algo y divertirse con ello por algún tiempo, nos aburrimos. *Abhinivesha* es el miedo a la muerte.

Estos cinco *kleshas* que nos atan a *vaishwanara*, el plano físico, y a *tejas*, nuestro condicionamiento subconsciente, y que mantienen anclada la conciencia, se pueden explicar de la siguiente manera:

1. *Avidya* se traduce aquí mejor como falta de conciencia, más que como ignorancia. Sucede debido a la extrema identificación con los sentidos, lo que no nos permite ver más allá de su reino. Sabemos que las ondas de radio existen y que están a nuestro alrededor, pero no las podemos ver. Para poder sentirlas necesitamos tener un instrumento adecuado, que a su vez alimenta un sentido. Entonces, de hecho, sigue siendo a través de una experiencia sensorial transmutada que se pueden conocer las ondas que no se ven. Si, a pesar de ello, continuaramos negando la existencia de las ondas de radio, esto se llamaría ignorancia: no ser capaz de expandir la percepción sensorial, y la falta de conocimiento sobre cómo hacerlo.

2. *Asmita* es el sentimiento del "Yo", la identificación con el Yo en cada acción, como en el Yo soy el que hace, Yo soy el que goza,

Yo soy el hacedor. Las necesidades del instinto de supervivencia se tienen que satisfacer. Para satisfacerlas, todo nuestro esfuerzo consiste en asegurarnos de que no haya desviación alguna, que logremos finalmente lo que aspiramos. Si uno sabe que tiene que llegar al trabajo a cierta hora, que el jefe lo está esperando y que tiene que timbrar la tarjeta, entonces, sin importar cómo se esté sintiendo, uno irá a trabajar, timbrará la tarjeta y hará su trabajo hasta estar tan escaso de energía que se enfermará y guardará cama, para descansar. Aún así tratará de mejorarse rápidamente, de tal forma que pueda volver al trabajo, porque satisface su necesidad particular de dinero, con el que satisface las necesidades de la vida. Entonces, en el trabajo hay una identificación del "Yo".

Cuando se tiene éxito, hay identificación con el éxito. Cuando se fracasa, hay identificación con el fracaso. En cada circunstancia se desarrolla una sensación muy fuerte de "Yo soy el que goza", "Yo soy el que hace". Escapar de esta identificación con las acciones es un proceso muy difícil. Solamente hay una manera de liberarse: entregándose. Este lazo del "Yo hago" es tan poderoso que para liberarse se tiene que formar una idea opuesta igualmente poderosa. Esta idea opuesta es la entrega. Muy pocos pueden llegar a este punto final de entrega, pero para ellos se convierte en un instrumento muy poderoso para cortar los últimos lazos del karma.

3. *Raga* es la atracción hacia la percepción o el campo sensorial. Esta atracción se puede sentir de muchas maneras. Los niños experimentan atracción hacia los nuevos juguetes. Se divierten con un juguete, se cansan de éste, y quieren algo nuevo y mejor. Para algunos, la atracción son los computadores. Entonces, siempre están actualizando la memoria del computador, el disco duro, los programas y el procesador. Estos son solamente juguetes utilizados de diferentes maneras. En vez de jugar con muñecas de trapo, jugamos con muñecas vivas. En vez de jugar con carritos de juguete, jugamos con carros de verdad. En vez de jugar al "papá y a la mamá", formamos una familia. El juego no cambia, pero en cada nivel se utiliza una versión diferente. Esta adquisición del juego para satisfacernos a nosotros mismos es *raga*. Todas las facultades de la mente y de los sentidos están dirigidas hacia el objeto que nos atrae, y

si no hubiera atracción, no habría fuerza en este planeta que nos acercara.

Por lo tanto, el pensamiento positivo es muy importante en yoga. El yoga siempre hace énfasis en ser positivo, creativo y constructivo. No se identifiquen con ninguna idea que sea negativa o nociva por naturaleza hacia alguien o algo, ni siquiera en sueños. Esto también incluye la negatividad hacia sí mismo, porque si no hay pensamiento negativo sobre el ser, tampoco hay culpa. El pensamiento positivo creará un deseo positivo, una motivación positiva y una acción positiva, mientras que el pensamiento negativo creará un deseo negativo, una motivación negativa y una acción negativa, y entonces comenzarán los problemas. Nos enfrentamos a este tipo de problemas en nuestra vida. Entonces, para transformar el estado de *raga* tiene que haber un estímulo positivo, hay que crear una idea positiva.

4. *Dwesha* es repulsión. Cuando estamos hastiados y cansados de algo, la mente y los sentidos buscan un nuevo estímulo. Entonces, lo que tenemos se da por sentado; y nunca se le comprende ni se le conoce completamente. Por ejemplo, alguna gente tiene la costumbre de coleccionar libros. Les gustan mucho los libros, pasan el tiempo en las librerías, repasando las diferentes ediciones. Cuando encuentran un libro que les gusta y que a lo mejor van a leer, lo compran. Es un proceso continuo hasta el día en que uno se sienta frente a su biblioteca y comienzan a pensar: "Hay tantos libros y no creo que haya leído uno hasta el final. ¿Tengo algún problema psicológico?".

Después de pensar al respecto, nos parece que este tipo de adquisición se puede considerar como el juego tanto de *raga* como de *dwesha*. Definitivamente, *raga* está presente, es la atracción hacia los libros. La atracción es tan potente que se compran libros cada vez que se entra a una librería. Pero al poseer los libros, *dwesha* entra en acción. Esta *dwesha* no es odio como comúnmente se traduce, sino una sensación que da las cosas por sentadas: "Ahora lo tengo, entonces lo puedo leer en cualquier momento". Esta subvaloración de las cosas se convierte en la causa de *parigraha*, la acumulación. Su opuesto es uno de los *niyamas*, *aparigraha*, o no posesividad. Después de comprender esto, uno puede comenzar a regalar los libros. Después de regalarlos, uno

los puede tomar prestados y leerlos, porque al no ser propios ya no se dan por sentados. Esta es una manifestación de *dwesha*.

5. *Abhinivesha* es el miedo a la muerte. Todos nuestros esfuerzos en la vida son por sobrevivir. En el momento de una enfermedad, el miedo latente a la muerte es la fuerza que nos permite sanarnos rápidamente. El miedo a la muerte genera la fuerza opuesta, la voluntad de vivir. El instinto de supervivencia lucha con el miedo a la muerte, que también está relacionado con uno de los cuatro *pavrittis*: i) el deseo de sexo, ii) el deseo de supervivencia, iii) el deseo de comida y iv) el deseo de dormir. La muerte va en contra de estos principios de supervivencia y, de este modo, el miedo a la muerte se vuelve una forma exagerada de deseo de supervivencia, y se convierte, por lo tanto, en una aflicción.

Para cada uno de los *kleshas* hay una calidad opuesta. El opuesto de *avidya* es la expansión del campo de percepción. El opuesto de *asmita* es entrega. El opuesto de *raga* es pensamiento positivo. El opuesto de *dwesha* es *aparigraha*, no posesividad. El opuesto de *abhinivesha* es la aceptación de cualquier circunstancia.

Esta percepción sensorial no es solamente de los sentidos físicos, sino de las diecinueve bocas de *vaishwanara*, diez físicas, cuatro mentales y cinco pránicas, que cubren las dimensiones de *annamaya*, *manomaya* y *pranamaya koshas*.

La eliminación de los *kleshas*

Se dice que *avidya*, el primero de los *kleshas*, es la fuente de la que surgen los otros cuatro *kleshas* o aflicciones. *Avidya* se definió como percepción limitada o falta de conciencia. Entonces, estos *kleshas* son definitivamente sensoriales por naturaleza. Además de las experiencias de *klesha* basadas en el campo sensorial de la vida humana, también está la experiencia de la creencia. La información que no encaja en los campos de la percepción física o sutil se clasifica bajo la categoría de creencia, especulación o ideas abstractas.

Las experiencias sensoriales se perciben de tres maneras: i) la forma latente, la semilla, ii) la forma activa, el árbol ya cargado de frutos, y iii) la forma completamente exhausta, el árbol muerto, que ya no tiene la capacidad de producir flores o frutos. De la misma manera, las experiencias sensoriales se perciben de tres

formas cuando están combinadas con los *kleshas*. Cada tipo de experiencia sensorial, así sea un pensamiento, una idea o una acción física, y debida bien sea a una necesidad externa o a la mala salud, pasa por estos tres estadios.

Los Yoga Sutras, los Yoga Upanishads y otros textos yóguicos han descrito *avidya* como la confusión de lo no eterno con lo eterno. Esta concepción errada está relacionada con el hecho de entender las experiencias sensoriales como la totalidad de la percepción humana, sin reconocer el aspecto no sensorial.

El desarrollo de *viveka*

Avidya es una cualidad negativa, entonces, también debe haber una cualidad positiva. Esta cualidad positiva es *viveka*. *Viveka* es conocimiento correcto y *avidya* es una concepción errada, un conocimiento limitado. Entonces, si somos capaces de superar la *avidya* con la ayuda de *viveka*, se vuelve iluminación. Para lograr deshacerse de la oscuridad, no se necesita luchar con ella. Todo lo que hay que hacer es prender la luz; la lámpara hace todo el trabajo. Tan pronto como el pabilo de la lámpara comience a arder, la luz se difundirá. De la misma manera, *avidya* o la ignorancia se elimina al prender la luz de *viveka*.

Éste es un concepto muy importante que debemos comprender. Simplemente significa que con la ignorancia no se pelea. Por lo general, tenemos la tendencia a pelear. Hay un deseo o motivación muy profundo de estar en el tope. Es muy difícil aceptar que nuestra percepción y conocimiento están limitados por nuestro nivel de evolución. Esta no aceptación de nosotros mismos tal como somos y la alimentación de la motivación sutil de estar en el tope siguen surgiendo dentro de nosotros. Luchar para lograr nuestros deseos en el plano externo es solamente una continuación de *avidya*. Nuestra lucha por satisfacer un deseo, por implementar una idea, aun si es solamente para retornar a un estado de salud equilibrado otra vez, después de una enfermedad o de un malestar, siempre está acompañada de este proceso de querer lograr o cambiar algo.

No debe haber lucha contra *avidya*, ni lucha contra el estado normal de la vida y la evolución. La evolución siempre tomará su propio curso, pero tenemos que tener la mente abierta para dejarle hacer. No debe haber ninguna barrera. En términos

vedantas, *avidya* se conoce como *maya*, la fuerza limitante o determinativa. Si *maya* o *avidya* es la fuerza negativa, también tiene que haber una fuerza positiva. La fuerza positiva se convierte en *Brahman*, la conciencia expansiva y brillante. *Viveka* se convierte en el proceso de lograr la experiencia de *Brahman*. *Avidya* se vuelve la herramienta para experimentar *maya*. Estos son los conceptos vedantas de los términos yóguicos.

El proceso de *dhyana*: *klesha* y *karma*

Otro método para superar los *kleshas* es a través de *dhyana*. Aquí *dhyana* no es la meditación focalizada, como algunas veces se traduce, sino algo completamente diferente. En este contexto, *dhyana* es un estado de conciencia en el que la facultad del "ser" que todo lo observa, el observador, se activa. Este estado de *dhyana* se logra después de haber pasado por los procesos de *pratyahara* y *dharana*, y de haberlos experimentado.

El retirar de los sentidos de los objetos externos de nombre, forma e idea, y entrenarlos para percibir las realidades sutiles y tomar conciencia de las dimensiones sutiles, es el estado de *pratyahara*. Es como hacer un giro con el auto y regresar por la misma ruta hacia la fuente. El proceso de retorno es el proceso de desviación de los sentidos de los objetos externos y sensoriales, orientándolos hacia las experiencias en la dimensión interna de *tejas*.

Dharana es la concentración que la mente mantiene para lograr el enfoque de sus facultades sin ninguna disipación. La focalización significa apuntar la conciencia a las experiencias que tiene *tejas*, de tal forma que los sentidos no se extravíen en la dimensión externa y sensorial de *vaishwanara*.

En *dhyana* hay continuidad, profundización y expansión del estado que se logró en *dharana*. La conciencia no se limita solamente a una experiencia que estamos viviendo, sino que se expande a todos los niveles de la dimensión sutil, donde se pueden ver en forma simultánea la idea, el deseo, la motivación y la implementación. Por lo general, la conciencia de uno de estos aspectos es más poderosa que en los otros tres. Si estamos conscientes de una idea, la experiencia de deseo, motivación e implementación se queda en el trasfondo. Si tomamos conciencia de una acción, la idea, el deseo y la motivación tienden a retirarse

al trasfondo. En *dhyana*, los cuatro aspectos se perciben al mismo tiempo y, por lo tanto, se reduce la tenaza de los *kleshas*.

Sabemos que los *kleshas* tienen tres formas. En *dharana* y *pratyahara* tomamos conciencia de los *kleshas* agotados y de los activos. En *dharana*, los *kleshas* eliminados están en el escenario, y los activos, en el trasfondo. En *pratyahara*, cuando estamos retirando la mente de la percepción sensorial, la forma activa pasa al escenario y la forma eliminada pasa al trasfondo. En el estado de *dhyana* se observa la forma latente de los *kleshas*. Es posible eliminarlos cuando se perciben en su forma seminal. Esta eliminación de los *kleshas* en el nivel sutil es lo que se denomina la superación de los karmas.

Hoy en día se habla tanto de agotar los karmas que la palabra karma aparece en los diccionarios Webster y Oxford. Ellos definen karma como "impresiones que se llevan consigo", "la ley de causa y efecto" o "la semilla del deseo". De hecho, el proceso kármico es la maduración de los *kleshas* de su forma latente a la activa y, posteriormente, a la forma agotada. El proceso del karma está conectado con los *kleshas*; se puede observar cómo los *kleshas* pasan de forma latente a forma agotada.

Prácticas de yoga: *viveka y dhyana*

Entonces, *viveka* y *dhyana* son los dos métodos prescritos para superar la tenaza de los *kleshas*. *Dhyana* es el proceso de *raja yoga*, el séptimo miembro de los Yoga Sutras de Patanjali. *Viveka* es el proceso de *jñana yoga*, la búsqueda, el cuestionamiento, el sendero para saber "¿Quién soy yo?". La literatura yóguica también sugiere que además de conocer los conceptos teóricos de los *kleshas*, *avidya*, karma, *maya* y *viveka*, siempre es mejor seguir también un sistema práctico.

Decir que *dhyana* forma parte del *raja yoga* significa que el individuo debe seguir las instrucciones del *raja yoga*. Decir que *viveka* forma parte del proceso de *jñana yoga* implica que el individuo se debe instruir en el sistema de *jñana yoga*. Este desempeño práctico de los yogas se convierte en el medio para distraer la atención del plano externo y físico hacia el plano interno y sutil, y nos enseña cómo utilizar las facultades en ambas dimensiones. Entonces seremos capaces de dirigir y controlar las facultades y fuerzas tanto de la dimensión física como de la

dimensión sutil, los niveles de *vaishwanara* y *tejas*.

De hecho, a partir de aquí comienzan verdaderamente las prácticas de yoga. Estas incluyen *hatha yoga*, *raja yoga*, *bhakti yoga*, *jñana yoga*, *mantra yoga*, *laya yoga*, *nada yoga*, y así sucesivamente. Hay muchos yogas y se deben utilizar según la vocación y las necesidades del aspirante a lo largo del camino.

La aspiración yóguica

¿Cuáles son las inclinaciones del aspirante? Teniendo en cuenta todos los puntos que hemos estado analizando, hay aspiraciones físicas, mentales, psíquicas y espirituales. Cuando llegamos al camino del yoga, generalmente existe la aspiración de lograr algún tipo de beneficio físico. A lo mejor tenemos problemas de espalda o estomacales o un dolor de cabeza y comenzamos a practicar yoga creyendo que los asanas nos ayudarán a superar el problema al que estamos enfrentados. Cualquier cosa vinculada con el cuerpo físico en relación con los aspectos preventivos, curativos o regenerativos del yoga se puede llamar aspiración física.

Después vienen las aspiraciones mentales. La gente quiere desarrollar su fuerza de voluntad y su concentración, o aprender a manejar el estrés y la tensión. También están aquellos que buscan recomendaciones yóguicas debido a problemas familiares u otros conflictos mentales muy profundos, y quieren aprender métodos para superarlos. De esta manera, podemos juntar las aspiraciones mentales y las emocionales.

Algunos han oído hablar de los chakras o quieren aprender cómo podrían introducir la llave dentro de su columna vertebral, abrir la caja de pandora y despertar la *kundalini* y obtener *siddhis*. Para otros, las experiencias psíquicas son espontáneas aunque un aspecto inexplicable de sus vidas. Estas personas necesitan comprender cómo equilibrar el aspecto psíquico de sus personalidades y cómo dirigir creativamente sus talentos y energías. Estas son las aspiraciones psíquicas.

Finalmente, están los aspirantes espirituales que tienen el deseo de conocer la verdad latente detrás de las apariencias. Cuando estos cuatro tipos de personas se acercan al yoga, adoptarán métodos diferentes, apropiados para sus aspiraciones.

Aspectos prácticos

Introducción

Los Yoga Upanishads describen el proceso de los diferentes yogas sobre la base de que tienen un propósito definido: el despertar de la *kundalini*. Por lo tanto, el aspecto práctico con el que tratamos en esta parte del texto incluye un estudio de las técnicas de *kundalini yoga*, que algunas veces tienen diferencias significativas con las técnicas de *hatha yoga* que se utilizan normalmente en la tradición de la Escuela de Yoga Bihar. Desde el principio debemos ser muy claros y enfáticos: las técnicas de *kundalini yoga* que se presentan en los Upanishads no son apropiadas para la práctica general. La enseñanza *upanishádica* significa literalmente aquella enseñanza recibida cuando estamos sentados a los pies del gurú.

Todos los Yoga Upanishads dicen que asana, *pranayama*, *mudra*, *bandha* y *kriya* se deben practicar de tal manera que su efecto no se limite al cuerpo físico y a sus experiencias. Han creado un sistema práctico que desarrolla específicamente un tipo de conciencia mental, concentración y equilibrio que conducen al despertar de *kundalini shakti*. Son muy efectivas en el intento, siempre y cuando el practicante esté profundamente preparado y haya obtenido la guía de un gurú o un maestro realizado.

15

Asana

Los asanas descritos en los Yoga Upanishads tienen como objetivo el despertar de la *kundalini*. Por lo tanto, la selección de asanas que se presenta en los textos upanishádicos es muy limitada. Aunque se describe la práctica de asanas tanto avanzados como sencillos, lo que estos impulsan es entrar profundamente en la experiencia psíquica por medio del cuerpo. Entonces, las prácticas no son solamente movimientos físicos. Se hace un esfuerzo particular en cada postura para tratar de sentir y experimentar lo que está sucediendo en los niveles sutiles del cuerpo.

En *raja yoga* se deben lograr cuatro estados físicos antes de poder perfeccionar un asana. El primero es conciencia de la postura normal a la que el cuerpo está acostumbrado. El segundo es la creación de flexibilidad en el cuerpo. El tercero es la armonización de los sistemas internos con la postura, de tal forma que no haya dolor ni tensión. El cuarto es la concentración de la mente en el asana, lo que conduce a la quietud perfecta y a la relajación.

De la gran variedad de asanas que se han descrito, trece se consideran importantes: *vajrasana*, *gomukhasana*, *veerasana*, *simhasana*, *sukhasana*, *swastikasana*, *siddhasana*, *padmasana*, *kukkutasana*, *mayurasana*, *chakrasana*, *koormasana* y *poorna dhanurasana*. Estos son los asanas principales, tanto básicos como avanzados, que, según los textos *upanishádicos*, influyen en la condición fisiológica y ayudan a inducir estados meditativos profundos. Su objetivo es el despertar de la *kundalini*. También abren y despiertan las *nadis*, con el propósito de desarrollar la concentración focalizada de la mente. Con este objetivo, los *rishis* seleccionaron prácticas que nos pudieran dar estabilidad física

y abrirnos al cuerpo psíquico, permitiéndole al prana fluir en forma más uniforme hacia los diferentes órganos y áreas del cuerpo, creando estimulación y una mayor sensibilidad en el nivel de los chakras y preparando todo el sistema para el despertar de la *kundalini*.

Vajrasana (la postura del rayo)



Técnica

Arrodíllese en el piso con los pies estirados hacia atrás. Las rodillas deben estar juntas, los talones separados, con los dedos gordos de los pies cruzándose. Inicialmente, si los tobillos están rígidos y hay tensión o dolor en los pies, trate de poner los cinco dedos de un pie sobre los del otro pie.

Ponga los glúteos dentro de los pies, de tal forma que los talones estén hacia los lados. Ponga las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. Cierre los ojos y concéntrese en la respiración. Si hay dolor en las pantorrillas, se pueden separar levemente las rodillas mientras se mantiene la postura.

Duración

Siéntese en vajrasana por el tiempo que se sienta cómodo. Vajrasana se recomienda inmediatamente después de la comida, para mejorar el proceso digestivo. En este momento, combine la postura con la respiración abdominal y practique de cinco a diez minutos.

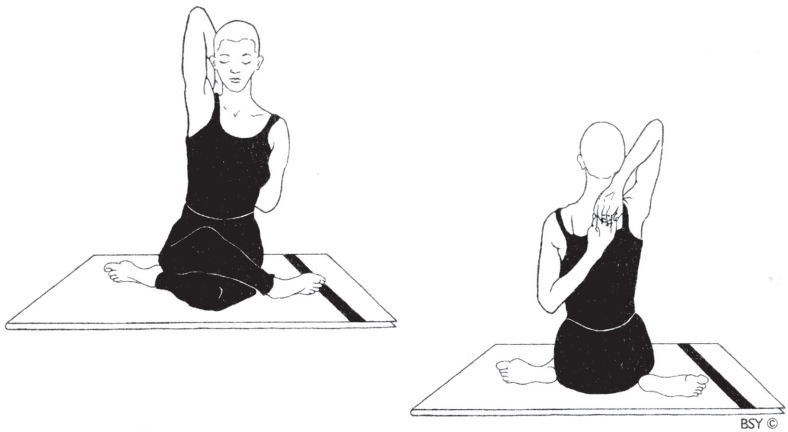
Nota práctica
Vajrasana es una postura meditativa muy importante porque en esta posición el cuerpo se endereza automáticamente sin ningún esfuerzo. Si el cuerpo se agacha, habrá incomodidad. Vajrasana se puede utilizar como postura de meditación para la gente que esté sufriendo de ciática, dolores de espalda e infecciones en el sacro. Es la postura del rezo de los musulmanes y la postura de meditación de los budistas.

Efectos fisiológicos
Vajrasana es una postura específicamente indicada para los sistemas digestivo y reproductivo. Se ejerce presión en *vajra nadi* y la energía se canaliza al área digestiva en forma de reactivación de los nervios, la sangre y los tejidos, por lo cual se incrementa la energía de *manipura* chakra, mejorando la digestión. Vajrasana incrementa la energía parasimpática en el cuerpo inferior y deja que la relajación ocurra muy fácilmente. Además, es buena para el tratamiento de úlceras, desórdenes digestivos y problemas de espalda.

En los Yoga Upanishads se dice que vajrasana afecta el *vajra nadi* que está asociado con el nervio ciático. *Vajra nadi* corresponde al nervio ciático hasta las coyunturas de la cadera y a lo largo de la columna vertebral. Es una de las diez *nadis* principales que pasan por la columna y entran al cerebro. Una de las funciones de *vajra nadi* está relacionada con la energía sexual, que se estimula cuando la parte interior de los pies se presiona contra los glúteos. Los Yoga Upanishads mencionan que los impulsos sexuales se pueden controlar a través del *vajra nadi*. El *vajra*, o el rayo, es el arma o la fuerza de Indra, el rey de los dioses. También se menciona en la mitología griega como el rayo de Zeus. El aspecto real es representado por la mente, que es la reina de los sentidos.

Vajra es el factor estimulante de los impulsos sensoriales. Vajrasana es, por lo tanto, una ayuda física en la práctica de *pratyahara*. El control voluntario del vajra *nadi* ocasiona *pratyahara* automático. Después de sentarse en vajrasana por cinco minutos, se produce una mayor calma en la mente, mejor concentración y conciencia de las experiencias sensoriales.

Gomukhasana (la postura de la cara de la vaca)



Técnica

En los Yoga Upanishads solamente se describe la postura básica:

Siéntese con las piernas estiradas hacia adelante.

Doble la pierna izquierda y ponga el talón izquierdo al lado de la nalga derecha de tal forma que la rodilla izquierda esté apuntando hacia adelante.

Después doble la pierna derecha sobre el tope de la pierna izquierda y ponga el pie derecho del otro lado, de tal forma que el talón derecho esté tocando la nalga izquierda y la rodilla derecha esté encima de la rodilla izquierda.

Ambas rodillas deben estar apuntando hacia adelante.

Ponga ambas manos sobre la rodilla derecha.

En la versión de *hatha yoga* de la postura también se especifica:

Levante la mano derecha sobre la cabeza, dóblela hacia atrás de tal forma que los dedos estén apuntando hacia abajo y el codo hacia arriba.

Lleve la mano izquierda por detrás de la espalda y entrelace los dedos de ambas manos.

El codo derecho levantado debe estar detrás de la cabeza.

Enderece el torso, ponga la cabeza hacia atrás y cierre los ojos. Inicialmente, se pueden apoyar las manos en la espalda.

Mientras llega a la postura final, separe las manos de la espalda un centímetro a la vez, de tal forma que haya un espacio entre la espalda y las manos.

Permanezca en esta postura mientras se sienta cómodo; después, cambie de lado.

Variaciones
La posición de los brazos tiene dos variaciones. En la variación 1, cuando la rodilla derecha está arriba, se levanta la mano derecha. Cuando la rodilla izquierda está hacia arriba, se levanta la mano izquierda. Esto crea un estiramiento lateral del lado de la pierna que está arriba y una contracción mayor en el otro lado del cuerpo. En la variación 2, se alza el brazo correspondiente a la pierna inferior, para lograr el mismo estiramiento en ambos lados del cuerpo.

Nota: la versión *hatha yoga* de gomukhasana que se describe aquí difiere de la variación upanishádica, en la que se elimina la porción superior de la técnica. Es imposible permanecer en esta postura meditativa con las manos detrás de la espalda por media hora o por una hora. Por lo tanto, la versión upanishádica simplemente sostiene la postura de las piernas con las manos encima de las rodillas, manteniendo la columna derecha. La práctica de gomukhasana es propicia para la estabilidad de estructuras y el equilibrio.

Concentración
La concentración se fija en *ajna chakra* en el nivel psíquico, y en la respiración, en el nivel físico.

Efectos fisiológicos
Desde un punto de vista anatómico, las piernas y las caderas no se rotan hacia afuera, tal como se hace en las posturas meditativas normales; en cambio, las rodillas se llevan al centro, en lugar de llevarlas hacia los lados. Esto afecta la estructura pélvica y estira el lado exterior del muslo, en lugar del interior. Esta posición también contrae los órganos pélvicos y tonifica los órganos reproductivos tanto masculinos como femeninos.

La posición básica encaja las caderas y la pelvis, lo que crea una base firme para estirar los lados del tronco y abrir el pecho. Por lo tanto, es benéfica para el tratamiento del asma y otros malestares respiratorios. También abre los músculos pectorales al frente del pecho liberando gran parte de la tensión que se

acumula por causa de una postura encorvada habitual en la sedentaria vida cotidiana. Gran parte de la tensión se acumula en los hombros. Entonces éste es un estiramiento muy poderoso para aliviar la tensión de los hombros, al tiempo que abre y mejora la función de los pulmones.

Veerasana (la postura del héroe o del guerrero)



Técnica
Siéntese en vajrasana. Levante la rodilla derecha y ponga el pie derecho sobre el piso al lado de la rodilla izquierda.

Ponga la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, y el codo derecho sobre la rodilla derecha, con la palma de la mano derecha soportando el mentón.

Mantenga el cuerpo en línea recta.

Cierre los ojos y relájese.

Practique del otro lado.

Respiración
Respire normalmente en la postura.

Concentración
Concéntrese en *bhrumadhya* o en *ajna chakra*.

Efectos fisiológicos
Esta práctica de media vajrasana abre las *nadis* y desplaza la sangre de un lado del cuerpo al otro. Es muy buena para los

órganos reproductivos y abdominales y ayuda a aclarar la mente para el trabajo mental. Veerasana, la postura del héroe o del guerrero, es la postura del estar en la jugada, siempre listo y, al mismo tiempo, es una postura en la cual se puede obtener relajación profunda en un lapso muy corto.

En esta postura, la cabeza tiene un apoyo, por lo que uno se siente mentalmente calmado y relajado. El proceso mental se vuelve muy claro y preciso. Si la practican aquellos que piensan demasiado, tienen pensamientos molestos o son incapaces de controlarlos, conseguirán regular el proceso de pensamiento y ocasionará una reducción en el exceso de ellos. Por lo tanto, también se la ha llamado la postura del pensador o la postura del filósofo.

Simhasana (la postura del león)



Esta es la postura de simhasana, la postura del león. No es simhagarjanasana, la postura del león rugiendo, sino simhasana, la postura del león quieto, esperando que algo suceda. Generalmente, simhasana se asocia con el león rugiendo, pero los *upanishads* presentan la postura del león rugiendo como una variación. Simhasana es una posición en la que la mente se torna fija para entrar en estados meditativos profundos.

Técnica
Siéntese en vajrasana con las rodillas muy separadas y los pies estirados y los dedos de los pies tocándose.

Ponga las palmas de las manos en el piso entre las rodillas, con los dedos apuntando hacia el cuerpo.

Inclínese hacia adelante sobre los brazos, manteniendo los codos derechos.

Haga un arco con la espalda, abra el pecho y doble la cabeza hacia atrás, sin forzar demasiado la nuca, sino de manera suave, y mire directamente hacia arriba.

Practique *shambavi mudra*, fijando la mirada en el entrecejo.

Efectos fisiológicos

En esta postura se da una extensión muy definida de la columna vertebral, y el cuerpo queda completamente fijo. Hay estabilidad física total. El peso del cuerpo no está en ningún sitio específico. Hay más presión en la región frontal del cuerpo, no en la espalda ni en las nalgas. Los brazos actúan como palancas, dándole apoyo al cuerpo.

Esta postura difiere de vajrasana en que es una postura abierta y no cerrada. Las rodillas se separan y las manos se ponen entre las rodillas. Tiene algunos de los efectos de vajrasana al poner la pelvis en una posición que libera el abdomen, permitiéndole al cuerpo inclinarse hacia delante, y le quita mucho peso al abdomen y al diafragma, lo que mejora la respiración. También tiene un efecto en la respiración y en la digestión. Sin embargo, al arquear la espalda, la energía que se genera en el abdomen se dirige a la cabeza. Entonces hay un efecto sobre la columna al doblar la espalda hacia atrás, además de liberar mucha tensión del pecho y del diafragma.

Shambavi mudra es la técnica clave en esta postura. Actúa sobre la corteza cerebral y concentra el prana. La concentración de los ojos y de los nervios ópticos ayuda a generar mayor concentración, lo que detiene la distracción sensorial.

Una vez seamos capaces de controlar las distracciones sensoriales, es mucho más fácil inducir el estado de *pratyahara*, la disociación de la mente de las experiencias sensoriales.

Bhadrasana es una práctica similar. La postura es la misma, con la diferencia de que las manos se ponen sobre las rodillas y la mirada se dirige hacia la punta de la nariz, en lugar del entrecejo. La columna se mantiene derecha, y la cabeza también. Esta postura se utiliza generalmente para sentarse en períodos

extensos de meditación y para otras técnicas.

Tanto en simhasana como en bhadrasana, se afecta el sistema óptico que ocupa una gran porción del cerebro en la parte posterior de la cabeza. La función normal de los ojos es mirar alrededor, recogiendo información sobre el entorno. Cuando uno dirige la mirada hacia un punto determinado, una gran porción del cerebro se detiene y esto tiene ramificaciones muy importantes para nuestra psicofisiología, para nuestro sentido de identidad al igual que para nuestro sentido de conexión con el mundo. Es una de las maneras más directas de ejercer influencia sobre el sistema nervioso central.

En *shambhavi* y en *nasikagra*, uno mira hacia el entrecejo y hacia la punta de la nariz respectivamente, no hacia los lados, porque es la mejor manera de bloquear los ojos. Al enfocar la mirada en un punto central, bien sea el entrecejo, que representa el tope de la columna vertebral, o la punta de la nariz, que representa *mooladhara chakra*, uno está encendiendo el sistema nervioso central y afectando las estructuras básicas alrededor de los sistemas límbicos y del hipotálamo. Por el solo hecho de cerrar los ojos ya se generan ondas alfa en el sistema óptico y en la parte de atrás de la cabeza. Al cruzar la mirada en una actitud de meditación, las ondas alfa se expanden de la parte de atrás de la cabeza hacia los lóbulos frontales produciendo muy rápidamente un profundo estado de meditación o de relajación. Estas técnicas son muy poderosas y solamente deben ser practicadas por aspirantes más avanzados capaces de soportar los efectos en tanto ocurren.

Sukhasana (la postura fácil)

Variación I

La forma más simple de sukhasana consiste en sentarse con las piernas cruzadas con un cinturón o un pedazo de tela amarrado alrededor de las rodillas y la parte baja de la espalda. Esta es una postura ideal de meditación para aquellos que encuentran dificultades al sentarse en cualquiera de las otras posturas.

Mantenga la columna derecha y equilibre el cuerpo sobre las nalgas.



Concentrándose en el equilibrio físico, observe si hay más presión del lado izquierdo o del lado derecho, y trate de emparejarla.

Se debe sentir una sensación de ligereza y amplitud, similar a la de padmasana.

Mientras mantenga la postura, ponga las manos sobre las rodillas o frente al corazón, en la posición de namaskara.

Variación II

Cuando las caderas estén más flexibles, siéntese y cruce las piernas de tal forma que el pie derecho esté bajo el muslo izquierdo, y el pie izquierdo, bajo el muslo derecho.

Las rodillas deben estar cerca del piso. Los muslos, rodillas, tobillos, pies y dedos quedan sueltos, relajados y libres.

Ponga las manos sobre las rodillas. Mantenga derecha la cabeza, el cuello y la espalda.

Nota práctica

Sukhasana es una postura relajante que se puede utilizar después de períodos extensos de estar sentado en siddhasana o en padmasana. Aunque se dice que es una de las posturas de meditación más simples, de hecho, es una de las más difíciles de hacer apropiadamente. Las rodillas deben estar cerca del piso o sobre el piso, con el fin de no desarrollar un dolor de espalda.

En India, donde es normal sentarse en cuclillas desde muy temprana edad, las personas desarrollan la flexibilidad en las rodillas y en las caderas desde muy jóvenes. En los países occidentales, donde es normal sentarse en una silla desde muy

temprana edad, no se desarrolla la flexibilidad de las caderas y las rodillas, por lo que las piernas quedan rígidas al sentarse con las piernas cruzadas.

Mientras se está sentado con las piernas cruzadas, las piernas se pueden dormir muy fácilmente si están aun un milímetro fuera de alineación. Sin una propiocepcion adecuada, o un sentido de la posición, que se desarrolla desde temprana edad en culturas donde acuclillarse es la norma, tendemos a contraer los músculos alrededor de las coyunturas, de tal forma que las piernas quedan fuera de alineación y se duermen.

Swastikasana (la postura auspiciosa)



Técnica

Siéntese con las piernas estiradas.

Doble la pierna izquierda y ponga la planta del pie izquierdo cerca del interior del muslo derecho.

Doble la pierna derecha y ponga el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

Introduzca los dedos del pie derecho entre el muslo y la pantorrilla del pie izquierdo.

Con la mano entre el muslo y la pantorrilla del pie derecho, busque y saque a la luz los dedos del pie izquierdo.

Las manos se ponen sobre las rodillas con los *mudras chin* o *jñana*.

Contraindicaciones
Swastikasana no debe ser practicada por personas con ciática o con infecciones en el sacro.

Efectos fisiológicos
Swastikasana es una forma simplificada de siddhasana. Es una de las posturas de meditación más simples, en donde el cuerpo y las piernas quedan asegurados en una posición. Esta postura tiene el efecto de drenar la sangre de las piernas y dirigirla a la pelvis y la columna. Es una postura muy sana, particularmente si uno tiene las piernas cansadas, várices, dolores musculares o edema, líquido en las piernas. Ayuda a canalizar la energía hacia arriba. Los beneficios espirituales son los mismos de siddhasana, pero en un nivel inferior, ya que no hay contracción de los músculos del perineo.

Desde un punto de vista neurológico, los pies en el embrión parecen pequeños capullos u hojas que salen de las caderas, que actúan como extensiones de la región pélvica de *mooladhara*. Las plantas de los pies son muy sensibles, y al ponerlas en contacto con los muslos y con las pantorrillas, se incrementan el sentido de la propiocepción y el control neurológico sobre la parte inferior del cuerpo.

Siddhasana (la postura perfecta para hombres)



Técnica

Siéntese con las piernas estiradas.

Doble la pierna izquierda y ponga la planta del pie izquierdo junto al interior del muslo derecho. Ponga el talón izquierdo bajo el perineo, a mitad de camino entre el ano y los órganos genitales, de tal forma que esté sentado sobre el tobillo izquierdo.

Doble la pierna derecha y ponga el tobillo derecho directamente sobre el izquierdo, de tal forma que los huesos del tobillo se estén tocando y los talones estén el uno sobre el otro.

El talón inferior debe presionar el perineo, y el talón superior debe presionar el hueso púbico.

Introduzca los dedos del pie derecho entre el muslo y la pantorrilla del pie izquierdo. Con la mano busque y saque los dedos del pie izquierdo entre el muslo y la pantorrilla del pie derecho. Las piernas deben quedar aseguradas, con las rodillas sobre el piso. El talón derecho apunta hacia arriba y presiona el centro del hueso púbico.

La columna queda estable, derecha y erecta, como si estuviese plantada en el piso.

Ponga las manos sobre las rodillas con el *mudra* de *chin* o de *jñana*.

Nota práctica

Siddhasana es la práctica prescrita para los aspirantes varones y se puede hacer con cualquiera de las dos piernas arriba. La misma práctica para las mujeres se llama siddha yoni asana (la postura perfecta para mujeres). La única diferencia entre las dos es la posición del talón inferior, que, en siddha yoni asana, se pone dentro del yoni o el órgano femenino. Los beneficios son los mismos.

Al comienzo es más fácil adoptar esta postura si las nalgas están descansando sobre un pequeño cojín. Mientras esté en siddhasana, ajuste la presión de los talones superior e inferior. Trate de igualar la presión con ambos talones. Cuanto más se acerque el talón inferior, más difícil es sacar los dedos entre el muslo y la pantorrilla. Cuando se trata de introducir los dedos de los pies entre el muslo y la pantorrilla inferior, se crea una presión muy fuerte en la región inferior de *swadhisthana*. Si las piernas se mueven ligeramente, de manera que el talón inferior

no se encuentra presionando el perineo, se sentirá entonces una reducción en la presión y será capaz de sentarse en la postura por un tiempo superior al que aguantaría en sidhasana verdadera.

Para alcanzar un punto en el que uno se puede sentar en siddhasana por media o una hora, se debe progresar gradualmente de la periferia del perineo hacia el centro.

Contraindicaciones

Siddhasana no debe ser practicada por personas con ciática o con infecciones del sacro.

Efectos fisiológicos

Siddhasana desplaza el foco de concentración de los lados hacia el centro del cuerpo. El sentido del tacto tiene un efecto estimulante muy profundo sobre el sistema nervioso central. Cuando uno se toca a sí mismo, despierta nervios y sensaciones diferentes. Por ejemplo, en swastikasana, el sentido del tacto tiene un efecto suavizante y relajante, mientras que en siddhasana el sistema nervioso central se estimula de una manera profunda. Los centros de placer del cerebro se estimulan aunque, al mismo tiempo, se regulan y controlan. Al estimular *mooladhara* y *swadhisthana*, la base del cerebro se afecta directamente, al igual que las funciones del hipotálamo, las áreas pineal y pituitaria, donde se controlan los impulsos básicos del sueño, el hambre, la reproducción, etc.

Fisiológicamente, es una de las posturas más poderosas porque equilibra el funcionamiento del sistema reproductivo. La mayor parte de la gente es hipertensa en esta área y guarda energía reprimida en forma de mecanismos de defensa, o bien no tienen tono. Siddhasana ayuda a equilibrar en las dos direcciones. Puede reducir el nivel de testosterona e incrementar o reducir la presión sanguínea. Genera una estimulación constante y suave del cerebro llevando gradualmente la conciencia y el prana hacia esa área.

Los yoguis utilizan esta postura por una razón específica. Aquí, se hacen en forma simultánea dos bloqueos psicomusculares que están relacionados con el sexo: moolabandha, al ejercer presión externa en el área del perineo, y *vajroli mudra*, al ejercer presión externa sobre los órganos urinarios. De esta manera, los impulsos sexuales se redireccionan de los chakras inferiores de

mooladhara y *swadhisthana* a través de la columna hacia el cerebro. Físicamente, siddhasana se practica para mantener *brahmacharya*. Espiritualmente, se practica para revertir el flujo de la energía *apana* y de los chakras *mooladhara* y *swadhisthana* del nivel burdo al nivel trascendental.

En padmasana no hay estímulo sobre los centros sexuales. La concentración está en la alineación del cuerpo y se da la sensación de estar flotando en el espacio. En siddhasana hay conciencia intensa en el chakra *mooladhara* y en el movimiento de la energía de *mooladhara* a lo largo del canal de la columna hacia el cerebro. Si uno se sienta en siddhasana durante períodos extensos, habrá una sensación de cosquilleo algo notoria en la región de *mooladhara* por diez o quince minutos. Esto puede suceder por una reducción del flujo sanguíneo o por una redistribución del flujo pránico en los chakras inferiores.

Padmasana (la postura del loto)



Técnica

Para hacer padmasana se requiere flexibilidad en las rodillas, que se puede obtener practicando asanas premeditativas.

Siéntese con las piernas estiradas hacia adelante. Doble la rodilla derecha y ponga el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

La planta del pie derecho debe quedar hacia arriba, de tal forma que el talón queda tocando el hueso púbico. La rodilla derecha queda en el piso.

Doble la pierna izquierda y ponga el pie encima de la pantorrilla derecha. Asegúrese de que la planta esté hacia arriba y que el talón esté tocando el hueso púbico.

Mantenga la columna derecha. Ponga las manos sobre las rodillas en *chin* o *jñana mudra*.

Nota práctica

Padmasana no es solamente una postura para los pies. La posición de la columna es muy importante. Cuando esté practicando padmasana, la columna debe quedar recta y derecha como si estuviese fija en el piso. Si la columna no está derecha desde el principio, cualquier intento de enderezarla generará tensión en la parte baja de la cintura y en la región de la espalda, lo que no tiene nada que ver con el propósito.

Si hay tensión, estírese completamente para desplazar la tensión de la parte inferior de la espalda hacia la región superior. Entonces, la postura se sentirá muy cómoda.

Uno también debe estar atento a los hombros. En un estado normal y relajado, los hombros tienen la tendencia a inclinarse ligeramente hacia adelante. Lenta y suavemente, lleve los hombros hacia atrás, hasta que estén completamente relajados y cómodos.

Observe toda la postura del cuerpo otra vez. Haga los ajustes necesarios bien sea inclinándose hacia adelante o hacia atrás hasta llegar al punto en el que ya no sienta la columna vertebral.

La presión se debe distribuir en forma balanceada, sin causar ninguna tensión en la columna. Esta alineación perfecta revela la postura correcta de padmasana.

Contraindicaciones

Personas con ciática o con infecciones en el sacro, o con rodillas débiles o enfermas, no deben practicar padmasana. No se debe intentar hasta no adquirir la flexibilidad de las rodillas a través de los asanas premeditativos.

Efectos psicofisiológicos

Al asegurar los pies encima de las pantorrillas, las rodillas se ven empujadas hacia abajo, lo que inclina la pelvis. Esto endereza la columna y restablece la curva lumbar, de tal forma que la parte superior del cuerpo se alinea y puede descansar

cómodamente, creando por lo tanto un asiento perfecto, o asana, para la meditación. Si las rodillas están más arriba de la pelvis, se genera una flexión en la parte inferior de la espalda y un encorvamiento, lo que puede ocasionar dolor de espalda y dificultades respiratorias en la postura.

Segundo, cuando se está sentado en esta postura hay presión en al parte baja de la columna, lo que tiene un efecto relajante en el sistema nervioso. Automáticamente, la respiración baja el ritmo, y se reduce la tensión muscular y la presión sanguínea.

Cuando se domina, esta postura mantiene el cuerpo completamente estable durante períodos muy largos. Como el cuerpo y la mente están interconectados, la estabilidad del cuerpo genera la estabilidad de la mente. Esta estabilidad es el primer paso hacia la meditación productiva. Hay una concentración más profunda de la mente. La mente es arrastrada de un área tensa del cuerpo para llevarla a otra, o de una experiencia tensionante a otra. Ésto le permite a la concentración entrar profundamente en la experiencia del *akasha*, el espacio. Este es el beneficio mental de padmasana.

También ocasiona un beneficio psíquico. Padmasana dirige el flujo pránico por *sushumna* desde *mooladhara* hasta *sahasrara*, incrementando, por lo tanto, la experiencia de la meditación. Al tiempo con la conciencia del espacio, uno comienza a tener la experiencia del símbolo o *yantra*, y se desarrolla la concentración en los chakras. De esta manera, padmasana se convierte en una herramienta para el despertar de *kundalini shakti*.

Kukkutasana (la postura del gallo)

Técnica

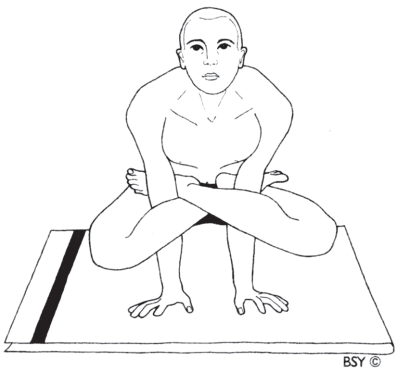
Siéntese en padmasana.

Introduzca las manos entre las pantorrillas y los muslos, cerca de las rodillas.

Ponga las palmas de las manos en el piso, con los dedos apuntando hacia adelante.

Equilibrándose sobre las manos, levante el cuerpo del piso, manteniendo la cabeza derecha y los ojos fijos en un punto al frente.

Mantenga la postura por cuanto sea cómodamente posible, después vuelva a la posición inicial.



Concentración

1. Respiración: en esta práctica la concentración está en la respiración. Inicialmente se tiene la tendencia a retener la respiración mientras se empuja hacia abajo y se enderezan los brazos para soportar el peso del cuerpo. Sin embargo, una vez se logra la postura final, se debe hacer un esfuerzo para mantener la estabilidad del cuerpo y la concentración en la inhalación y la exhalación. El proceso respiratorio se debe observar en las fosas nasales.

2. Bandha: cuando uno toma la postura final, hay una contracción automática del perineo. Este es un aspecto que se debe tratar de desarrollar cada vez más en kukkutasana. Con la concentración en el perineo, se estimula el *medhra*, o el complejo de las *nadis*, situado a mitad de camino entre *mooladhara* y *swadhisthana*. Los yoguis han mencionado que es en el *medhra* de donde emanan las setenta y dos mil *nadis* y se dispersan por todo el sistema. Inicialmente, uno también puede practicar *moola bandha* mientras está entrando en kukkutasana.

3. Mudra: en la posición final de kukkutasana, *moola bandha* se hace acompañada de la conciencia de la respiración en las fosas nasales. El centro nasikagra está a cargo del interruptor de *mooladhara*. La concentración en la respiración tiene la función de estimular el centro de nasikagra. Con la concentración en *nasikagra* al igual que en el *medhra*, esta postura se vuelve una

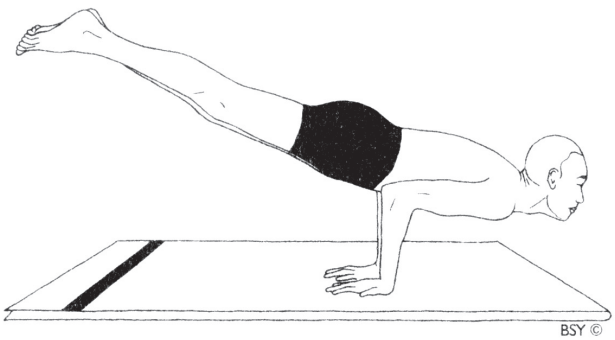
herramienta muy poderosa para despertar tanto *mooladhara* como *swadhisthana*, y para desalojar cualquier tipo de bloqueo pránico que pueda existir antes del despertar de la *kundalini*.

Efectos fisiológicos

Kukkutasana mejora el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad en la pelvis, los hombros y los brazos. Uno tiene que utilizar la fuerza del cuerpo para entrar en la postura y mantenerla. Tiene un efecto muy poderoso sobre el sistema nervioso, al crear un sentido de equilibrio, calma y estabilidad. Es una postura de equilibrio muy poderosa y también ayuda a desarrollar la maestría, el balance y el equilibrio dentro de otros sistemas, como el circulatorio y el digestivo. Todos los asanas del grupo de padmasana abren la región pélvica y tienen un efecto benéfico en la pelvis y en los órganos reproductivos.

También es interesante anotar que kukkutasana fortalece el elemento tierra en *mooladhara*, y crea así una sensación de estabilidad. La paradoja aquí es que en tanto *mooladhara* se levanta del piso, se fortalece el elemento tierra. Esto se debe al despertar de *mooladhara*.

Mayurasana (la postura del pavo real)



Técnica

Siéntese en vajrasana con los tobillos levantados.

Inclínese hacia adelante y ponga las manos en el piso entre las rodillas, de tal forma que los dedos apunten hacia los pies.

Junte los codos y los antebrazos.

Inclínese aún más hacia adelante y apoye el abdomen sobre los codos y el pecho en la parte superior de los brazos, de tal forma que el área del ombligo esté directamente sobre los codos.

Estire las piernas hacia atrás, de tal forma que estén derechas y juntas. Tense los músculos y levante lentamente el tronco y las piernas, hasta que estén horizontales al piso.

En esta postura, todo el cuerpo se equilibra sobre las palmas de las manos.

Mantenga la posición final hasta que sienta tensión. Después vuelva lenta y cuidadosamente a la posición inicial. El asana se puede repetir cuando la respiración haya vuelto a la normalidad.

Nota práctica

Practique según su capacidad física. Inicialmente, trate de mantener el cuerpo en línea recta. Gradualmente, mientras progresa en la práctica, mantenga el pecho en la misma posición mientras alza cada vez más las piernas. Finalmente, se genera una curva creada por la extensión hacia atrás de la columna, y así se experimenta la verdadera postura de mayurasana. Los principiantes deben poner una cobija o un cojín bajo la cabeza para evitar lesiones si el cuerpo cae.

Respiración

Inhale en la posición inicial. Exhale mientras levanta el tronco y las piernas. Retenga la respiración al exhalar en la postura final. Inhale al bajar el cuerpo. Cuando mantenga la postura por un lapso mas largo, inhale y exhale normalmente.

Duración

Practique por el tiempo que pueda retener la respiración. Repita hasta tres veces, dejando que la respiración vuelva a la normalidad después de cada ronda. Evite el esfuerzo excesivo.

Concentración

Concéntrese en *manipura* chakra y en mantener la posición en la postura final.

Secuencia
Haga esta postura al final de la secuencia de asanas. No la haga antes de las posturas invertidas.

Contraindicaciones
Las personas con presión arterial elevada, hernias, úlceras gástricas, acidez y debilidad en las muñecas deben evitar esta postura.

Efectos fisiológicos
Mayurasana desarrolla la fuerza de todo el cuerpo y la integración del sistema nervioso, pero es básicamente una postura de equilibrio. El truco está en encontrar el centro del equilibrio, llevando los codos a un punto un poco más abajo del ombligo, de tal forma que no se necesite utilizar mucho la fuerza de los brazos aunque, por supuesto, se necesita fuerza especialmente en las muñecas y en los hombros.

Después de poner el cuerpo en la postura final, sin embargo, es más un asunto de equilibrio que de fuerza. Cuando se logra este punto de equilibrio, el cuerpo, aunque con una ligera tensión, queda perfectamente alineado. Cuando el cuerpo se alinea en esta postura, se desarrolla la fuerza sin esfuerzo. Hay tensión sin esfuerzo, y esta tensión tiene un efecto benéfico en todo el sistema.

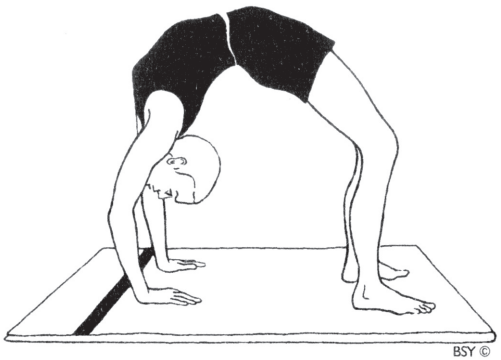
Desde otros puntos de vista, mayurasana también se considera una postura invertida. La sangre se empuja hacia el cerebro, creando un incremento temporal en la presión sanguínea.

Al volver a la posición inicial, la presión sanguínea se normalizará y podrá quedar un poco más baja que antes. Esta postura fortalece el sistema cardiovascular. Como postura de equilibrio, tiene un efecto muy poderoso en el sistema nervioso central. Sin embargo, su efecto físico más importante es en los órganos abdominales porque genera una presión muy fuerte en la cavidad abdominal. Presiona el hígado, el vaso, los riñones y los órganos digestivos, y además fortalece el plexo solar.

En los *upanishads*, mayurasana se considera una postura muy importante por varias razones. La práctica genera la eliminación de las toxinas, debido al despertar y al estímulo de *manipura* chakra y del *agni mandala*, dentro de la zona de

samana vayu. Por lo tanto, cuando la práctica se ejecuta con objetivos de purificación o espirituales, se hacen las siguientes recomendaciones dietéticas: evite los condimentos, la carne, los productos lácteos, comidas grasosas y estimulantes. Haga una dieta de frutas o una dieta *sáttwica* para acelerar la desaparición de las toxinas.

Chakrasana (la postura de la rueda)



Técnica

Acuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas y los talones tocando las nalgas. Los pies deben estar separados treinta centímetros.

Ponga las palmas de las manos sobre el piso al lado de la cabeza con los dedos apuntando hacia los hombros.

Esta es la posición inicial.

Levante lentamente el cuerpo y arquee la espalda dejando que la parte superior de la cabeza soporte el peso de la parte superior del cuerpo.

Enderece los brazos y las piernas y levante la cabeza del piso.

Levante el cuerpo, de tal forma que se cree una media rueda.

Si se siente cómodo en esta posición y tiene flexibilidad en la columna, entonces, gradualmente, acerque las manos hacia los pies.

En la postura final, que solamente se debe intentar si la columna es muy flexible, agarre los pies, ponga los codos en el piso y haga una rueda completa. Esta se conoce como chakrasana.

Después de lograr la postura, baje lentamente el cuerpo y descanse en posición supina. La postura se puede repetir cuando la respiración haya vuelto a la normalidad.

Respiración
Inhale en la posición inicial. Retenga la respiración mientras levanta el cuerpo. Respire normalmente en la posición levantada. Exhale al bajar el cuerpo.

Duración
Mantenga la posición final mientras se sienta cómodo, no fuerce el cuerpo.

Concentración
En *manipura chakra* o en la columna, el pecho y el abdomen.

Secuencia
Después de chakrasana, se debe hacer una postura de torsión hacia adelante.

Contraindicaciones
Chakrasana no es apta para personas con dolores de espalda o cualquier tipo de problemas de espalda, presión arterial elevada, enfermedades coronarias, úlceras estomacales, intestinos tóxicos, sordera parcial, vasos sanguíneos de los ojos dilatados, ni cualquiera que tenga fracturas óseas recientes o que haya sido sometido a operaciones abdominales. No se debe intentar hasta que el aspirante no haya dominado las posturas preliminares de torsión hacia atrás de la espalda.

Efectos fisiológicos
Esta postura es la extensión más poderosa de la columna. También es una posición invertida. Todo el sistema nervioso queda en una posición en la que normalmente nunca estaría. De hecho, de esta manera estamos estirando el sistema nervioso, y éste es el propósito de chakrasana, porque no es algo que podamos hacer normalmente. Nuestro cuerpo está construido de tal forma que podemos inclinarnos hacia adelante con facilidad estirando la

columna solamente en una dirección. Cuando se extiende o se hace una torsión en la otra dirección, se estiran todos y cada uno de los nervios, ligamentos y *nadis*. Este estiramiento abre las *nadis* que forman un plexo en las diferentes áreas de los chakras. Por lo tanto, en los Yoga Upanishads, chakrasana se utiliza para abrir y despertar los chakras.

Cuando uno respira en esta postura, se reducen algunas tensiones habituales de los tres diafragmas principales: el diafragma respiratorio, el perineo y el tercer diafragma bajo el cerebro. Adicionalmente, esta postura integra las porciones superior e inferior del cuerpo, de tal forma que las piernas y los brazos trabajan de una manera que no lo hacen normalmente. Conectando así las partes superior e inferior del cuerpo, nos permite sentirlo como una unidad completa.

Entonces, chakrasana es una práctica que nos integra y que tiene un efecto muy poderoso en los sistemas respiratorio, digestivo y urogenital. Es muy efectiva en el tratamiento de muchas enfermedades relacionadas con estas áreas. Aunque muchos ya están bastante sanos cuando ya son capaces de hacer esta postura, como prevención es buena para casi todo.

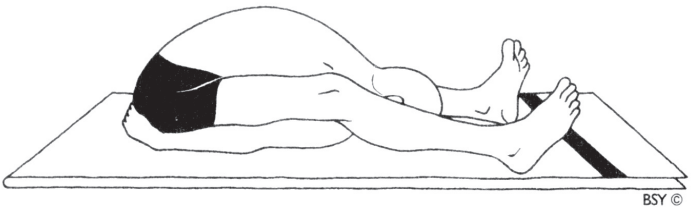
A muchos les parece difícil levantar el cuerpo en esta postura. Sin embargo, no es debido a debilidad en los brazos; más bien sucede porque el sistema nervioso no está listo para entrar en esta postura. Perdemos nuestro sentido del lugar en el espacio, lo que en términos fisiológicos se llama propiocepción. Generalmente, podemos saber dónde están nuestras manos en el espacio; sin embargo, saber dónde esta nuestro cuerpo en esta postura es difícil; por lo tanto, perdemos nuestra fuerza. No es que la fuerza no esté ahí. Entonces, cualquier postura que arquee la espalda, por ejemplo, kandharasana, grivasana o setu asana, es buena para desarrollar la atención propioceptiva. Las prácticas de fortalecimiento de los brazos también pueden ayudar a elevar el cuerpo.

Koormasana (la postura de la tortuga)

Técnica

Siéntese con las piernas estiradas y separadas el máximo posible.

Inclínese hacia adelante e introduzca las manos bajo las rodillas con las palmas hacia abajo.



Lleve la frente hacia el piso.

Deslice los brazos bajo las rodillas y junte las manos detrás de la espalda.

En la posición final, la espalda queda exactamente igual al caparazón de una tortuga. Las piernas y los brazos son como los cuatro miembros de la tortuga saliendo del caparazón. Permanezca en esta postura por cuanto sea cómodo. Después, suelte las manos y siéntese lentamente.

Respiración

Inhale en la posición inicial. Exhale al inclinarse hacia adelante. Respire normalmente en la postura final. Inhale mientras suelta la postura y se sienta.

Duración

Si es con propósito espiritual, intente mantener la postura durante un lapso prolongado. Para efectos mentales y físicos, cinco minutos es suficiente.

Concentración

En el nivel psíquico, concéntrese en los chakras *manipura* y *swadhisthana*, y en el nivel físico, en relajar la espalda.

Secuencia

Después de koormasana, haga una postura de flexión hacia atrás de la espalda.

Contraindicaciones

Koormasana no debe ser practicada por personas con discos dislocados, ciática, espondilitis o artritis crónica.

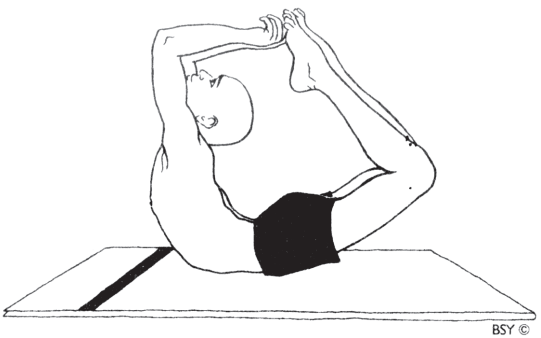
Efectos fisiológicos

Koormasana es una postura avanzada de flexión hacia adelante, y requiere flexibilidad tanto en las caderas como en los hombros. El propósito aquí no es doblar la columna, sino más bien desarrollar flexibilidad en la pelvis. La espalda se debe mantener derecha al inclinarse hacia adelante, trabajando la pelvis hasta que uno sea finalmente capaz de poner el pecho en el piso. Los textos de *hatha yoga* afirman que esta postura despierta *sushumna*. Genera un estiramiento muy profundo sobre los recubrimientos de la columna llamados las meninges, que ascienden hasta el cerebro. Entonces, en esta postura uno puede casi estirar el cerebro a través de estos recubrimientos de la columna. El estiramiento de la columna tiene efectos muy profundos en todas las funciones internas. La flexión hacia adelante masajea y comprime todos los órganos internos desde los órganos pélvicos hasta los órganos digestivos, el diafragma y después los pulmones.

En esta postura se mejora la relación entre uno y la tierra. Abrirse hacia la tierra y entrar en contacto con ella tiene un efecto tremendo en todo el funcionamiento neurológico y psicofisiológico. Las diferentes posturas tienen efectos diferentes, dependiendo de la dirección en la que uno esté sentado con relación a la gravedad, bien sea si la columna está recta, inclinada hacia adelante, doblada, extendida o invertida. Al poner el frente del cuerpo en la tierra, se crea una sensación de cambio psicológico interno, un sentido de reposo y de seguridad. Esta postura también incrementa la conciencia propioceptiva y nos da un entendimiento de la diferencia entre el frente y la espalda del cuerpo. En la posición final hay una completa extensión de cada nervio y de cada ligamento a lo largo de la espalda. Las manos se estiran, las piernas están presionando la base de los hombros. La cabeza se empuja abajo hacia el piso y la columna se estira en todas las direcciones. No es solamente un movimiento de la columna como en otras posturas en las que se dobla hacia adelante o hacia atrás. Aquí pareciera que toda la columna se extiende en todas las direcciones. El perineo y la frente se presionan contra el piso en esta postura, estimulando directamente *mooladhara* y *ajna chakra*, lo que ayuda a despertar *sushumna nadi* dentro de la columna.

Los yoguis utilizan esta práctica para estimular los plexos nerviosos a lo largo de la columna, pues crea un cambio en la circulación de la sangre y deshace lo que en yoga llamamos "los nudos de *nadis*". Estos son nudos dentro de las *nadis*, adherencias dentro de las venas, arterias y ligamentos que generan rigidez, tensiones y bloqueos. Después de hacer esta postura, el cuerpo se sentirá ligero cuando entre en shavasana. Habrá una sensación de expansión como si uno estuviese flotando. Toda la espalda se siente plana. Entonces, el desalojo de los bloqueos y la aperturas de los tres nudos psíquicos mayores: *rudra*, *vishnu* y *brahma granthis*, o los tres diafragmas principales, son el efecto de esta postura.

Poorna dhanurasana (la postura del arco completo)



Técnica

Descanse sobre el estómago y doble las rodillas. Estire el brazo derecho sobre el hombro derecho, de tal forma que el codo quede apuntando hacia arriba.

Agarre el pie derecho con la mano derecha, asegurándose de que el pulgar esté en la planta, y los otros cuatro dedos, en el empeine.

Después haga lo mismo con la mano izquierda. Levante la cabeza, el pecho y los muslos. En la postura final, acerque los pies lo que más pueda hacia la cabeza, de tal forma que el cuerpo parezca un arco completamente tensado. Mantenga la postura final mientras se sienta cómodo y después vuelva a la postura inicial.

Espere a que la respiración vuelva a la normalidad antes de intentar otra postura.

Nota práctica
Poorna dhanurasana se prescribe en los textos yóguicos como la postura complementaria para koormasana. Es una variación difícil de dhanurasana y solo se debe intentar cuando la espalda esté muy flexible.

Respiración
Inhale completamente en la posición inicial. La respiración se puede retener en la postura final o también se puede respirar muy lentamente.

Concentración
Concéntrese en *manipura* chakra en el nivel psíquico, y en el abdomen o en la espalda, en el nivel físico.

Contraindicaciones
No deben practicarla personas con hernias, úlcera péptica, tuberculosis intestinal, columna torcida, presión arterial elevada o cualquier problema cardiovascular.

Efectos fisiológicos
Uno de los efectos principales de esta postura es presionar con el peso del cuerpo el sistema digestivo, alrededor del diafragma, abriendo esa área. Tiene un efecto muy poderoso en el hígado y en los órganos abdominales. Todo el frente del cuerpo se presiona hasta el extremo, con efectos a lo largo de la cabeza, el cuello, la nuca, el pecho, el abdomen y hasta la pelvis. Sin embargo, el efecto principal sucede alrededor del diafragma. Esta es una práctica muy poderosa para el despertar de *manipura* en el nivel psíquico.

Físicamente, revitaliza el plexo solar y activa el sistema nervioso simpático, lo que incrementa temporalmente la presión arterial, e incrementa la circulación de sangre y el prana por todo el sistema.

16

Pranayama

Antes de entrar en la exposición práctica del pranayama, debemos aclarar la utilización de la respiración en sus técnicas. La respiración es un medio a través del cual obtenemos conciencia del movimiento pránico, o expansión pránica y relajación. Aunque es difícil profundizar lo suficiente para sentir el movimiento del prana, es necesario utilizar el aliento inicialmente para interiorizar las facultades sensoriales. De hecho, la práctica del *pranayama* comienza cuando la conciencia pránica se ha desarrollado en la mente.

Los tres aspectos del pranayama

1. *Conciencia del prana*: hay que atravesar diferentes estadios de la práctica para desarrollar la percepción del prana. Este primer estadio consiste en tomar conciencia de la conexión entre el prana y la respiración en el plano burdo, la ihnalación y la exhalación a través de las fosas nasales. El segundo estadio consiste en tomar conciencia de la vitalidad que se absorbe en el cuerpo a través del aire que se respira. El tercer estadio consiste en tomar conciencia de las fuerzas pránicas que activan no solamente las funciones burdas o físicas del cuerpo, sino también las experiencias sutiles de los sentidos y de la mente. En el cuarto estadio se profundiza en la estructura energética del cuerpo, donde uno toma conciencia de la pulsación de la energía, la pulsación del prana.

2. *Prana nigraha*: el segundo aspecto, *prana nigraha*, está relacionado con la manipulación y el control de la respiración, junto con las reacciones físicas y mentales que están relacionadas con esta y el prana. Un muy buen ejemplo es la práctica del

pranayama combinado con los *bandhas* y otras técnicas. Aquí la sensación de pérdida de control sobre la facultad normal de la respiración nos conduce a sacudidas que son tanto de naturaleza física como mental. Entonces, técnicas como *nadi shodhana*, *kapalbhati*, *bhastrika*, etc., de hecho, no son técnicas de *pranayama*, sino técnicas de *prana nigraha*. Controlan el flujo de aire en el cuerpo y ajustan los sistemas del cuerpo con el flujo controlado del aire, de tal forma que no se siente incomodidad en los niveles físico mental y psíquico.

3. *Expansión del prana*: una vez se logra el control sobre el proceso de la respiración junto con las diversas funciones sutiles relacionadas con ella, comienza la expansión del prana, que es el estadio final de *pranayama*. La expansión del prana, la técnica de *pranayama* en sí, se ocupa de los tres pranas principales. En el primer estadio, el flujo de *prana vayu*, la energía que se mueve hacia arriba entre el diafragma y la garganta se devuelve y se hace fluir hacia el plexo solar. En el segundo estadio se devuelve el flujo de *apana vayu*, y se hace fluir hacia el plexo solar. En el tercer estadio se fusionan el prana y el *apana* y la energía de *samana* en el plexo solar.

Estos son los tres aspectos del *pranayama* que explica Patanjali en los Yoga Sutras. Para revertir el flujo descendente de *apana*, hay que inhalar y halar la fuerza de *apana* hacia arriba, luego hay que exhalar y empujar la fuerza de *apana* otra vez hacia abajo. Para revertir el flujo ascendente del prana, inhale y hale la fuerza del prana hacia abajo. Exhale y empuje la fuerza del prana otra vez hacia arriba. Para fusionar *apana* y prana con *samana*, inhale y revierta simultáneamente los flujos de *apana* y de prana, y llévelos al tiempo hacia el ombligo. Retenga la respiración y fusione estas dos fuerzas en el agni mandala. Exhale y simultáneamente empuje la fuerza de *apana* de vuelta hacia abajo, y la de prana, de vuelta hacia arriba.

El prana y el cerebro

El prana tiene dos aspectos principales. Uno se conoce como *prana shakti*, que es la fuerza vital, compuesta de los cinco *prana vayus*, o los pranas menores. El segundo se conoce como *chit shakti* o *manas shakti*, que es la fuerza mental o consciente, y que tiene su asiento en el cerebro. El *prana vayu* es el medio a través

del cual las señales nerviosas viajan en el cuerpo. Sin prana no hay movimiento. El cerebro tiene diez compartimientos, pero en nuestro estadio actual de evolución solamente somos capaces de utilizar uno de estos. Entonces, hay otros nueve compartimentos que estamos tratando de despertar y de integrar con nuestra personalidad consciente.

Para despertar las nueve décimas del cerebro que están durmiendo, debemos distribuir el prana por las áreas oscuras del cerebro, porque la parte que está iluminada o consciente es solamente un fragmento muy pequeño. En nuestra vida diaria utilizamos más que todo el lóbulo frontal. Sin embargo, por debajo de él está toda la actividad inconsciente que no podemos sentir y de la que ni siquiera tenemos noticia, pues está por debajo del nivel de nuestra conciencia consciente. En el *pranayama*, manejamos esta relación entre la parte consciente y la parte inconsciente de nosotros mismos: es la manera como se lleva la parte consciente de la personalidad y se pone en contacto con la parte inconsciente del cerebro, especialmente con la estructura llamada sistema de activación reticular.

En la base del cerebro hay una estructura llamada sistema de activación reticular (sar), que se puede considerar como el *mooladhara* del cerebro. Es a partir del sar que le energía asciende y despierta las funciones de las otras partes del cerebro. Encima está la médula oblongada que contiene los centros de la respiración, y después, los sistemas límbicos y la glándula del hipotálamo, que controlan el miedo, la ira, la presión arterial, el hambre, la saciedad, el control de peso y las funciones del placer, la sexualidad y otras, incluidas las de la glándula pituitaria y el sistema nervioso autónomo.

Las estructuras que controlan la respiración están en la base del cerebro, y somos capaces de influir en esta parte con las técnicas de *prana nigraha*. De todos los procesos inconscientes automáticos y autónomos del sistema nervioso, el único que se puede controlar conscientemente es la respiración.

Entonces, se dice que la respiración es la puerta de entrada hacia el control de los procesos internos del cuerpo, como es el corazón, la digestión, la presión arterial, la excreción y la absorción. Al desarrollar una relación con la parte consciente

de la respiración a través de prana nigraha, podemos ejercer influencia sobre los aspectos más profundos y subconscientes de nuestra conciencia.

Métodos de enseñanza

Con relación a las diferentes variaciones o métodos de las técnicas de *pranayama*, uno siempre debe recordar que estas prácticas nunca se han enseñado en público, como los asanas. El *pranayama* siempre ha sido guiado según la condición mental y física del individuo, a través de la observación de los estados físicos y mentales del estudiante. No hay ninguna regla fija con relación a las prácticas del *pranayama*. Con relación a la velocidad de la práctica, uno debe tener en cuenta la capacidad de cada individuo y saber lo que quiere lograr.

A diferencia de las prácticas más básicas, como la respiración profunda, la respiración alternada por las fosas nasales o la respiración proporcionada, que cualquiera puede practicar, las prácticas avanzadas de *pranayama* nunca se han enseñado en clases generales. Aquellos pranayamas que estimulan las *nadis* y los pranas, y que alteran el estado del sistema nervioso y otros sistemas, nunca han tenido una regla fija. Depende de la observación del profesor, que debe conocer la ciencia del *pranayama*, lo que requiere un estudio muy profundo.

El *hatha yoga* y las técnicas de *kundalini yoga*

En las técnicas de *kundalini yoga*, la inhalación es generalmente a través del *píngala nadi*, y la exhalación, a través del ida *nadi* o viceversa, mientras que en las versiones de *hatha yoga* se utilizan ambas fosas nasales. En las técnicas de *hatha yoga* se enfatiza en la generación de calor o prana, lo que ayuda en las otras técnicas de *hatha yoga* para lograr la purificación. Esta acumulación de energía pránica también desaloja los bloqueos de las *nadis*.

El *kundalini yoga* se enfoca en equilibrar el *swara*, las fosas nasales izquierda y derecha o los flujos respiratorios de ida y *píngala*, más que en *hatha yoga*. La lógica común y la teoría detrás del *kundalini yoga* es que nadie puede practicar hasta que no haya perfeccionado el *hatha yoga* y algunas partes del

raja yoga, por lo menos hasta asana y *pranayama*. Por lo tanto, la tradición del yoga siempre dice que las prácticas de *hatha yoga* son esenciales para lograr la purificación física, la armonía y el equilibrio. El siguiente estadio es practicar asana y *pranayama* para armonizar el flujo de los swaras. Después, en el tercer estadio comienza el *kundalini yoga*. Entonces, el sistema del *kundalini yoga* nunca se enseña a los aspirantes en las clases para principiantes.

Cuando se frotan dos palos con la suficiente fuerza y por el tiempo suficiente, se produce fuego. Similarmente, al estimular los pranas de una manera particular, se producen algunos efectos a nivel físico como fiebres, erupciones, diarrea, etc., entonces, uno puede imaginar los efectos que una práctica incorrecta puede tener en los niveles sutiles de su personalidad. Por lo tanto, un profesor es fundamental. Uno no puede aprender *pranayama* en un libro.

En la práctica de *pranayama* se necesita progresar gradualmente. No se debe presionar ni muy duro ni demasiado. Los efectos no se logran en el corto plazo; uno tiene que aceptar estas prácticas como técnicas a largo plazo que se deben integrar a nuestra vida cotidiana. Practiquen el *pranayama* con conciencia, relájense y obtengan resultados en el largo plazo. Una vez el *pranayama* sea una experiencia que forma parte de su vida, le tendrán mucho más respeto a la práctica

Prácticas de prepranayama

Para que el *pranayama* sea efectivo, es necesario entender cómo se respira apropiadamente. Hay muchas interpretaciones sobre los procedimientos para respirar correctamente, pero las prácticas de prepranayama se pueden clasificar en tres grupos: acostado, de pie y sentado. Con estas técnicas aprendemos cómo respirar apropiadamente, utilizando la capacidad natural de la respiración para llegar al punto de comodidad y relajación. Inicialmente, estas prácticas de prepranayama se deben perfeccionar antes de intentar las prácticas de *pranayama*, porque en éste tiene que estar la conciencia de manera específica en la respiración, en la respiración correcta y en el área de los pulmones que se quiere utilizar, y en los músculos que se utilizan.

1. Respiración yóguica

Técnica

Nivel I: respiración torácica

Acuéstese en shavasana y tome conciencia del proceso de la respiración normal. Aquí uno necesita aislar los diferentes músculos que se están utilizando para la respiración.

Inhale mientras expande el pecho o la caja torácica, de tal forma que las costillas se muevan hacia afuera y hacia arriba.

Exhale, y las costillas se moverán hacia adentro y hacia abajo.

Asegúrese de que el abdomen no se mueva.

Continúe esta práctica durante cinco minutos.

Nivel II: respiración abdominal

Comience la práctica de la respiración abdominal o diafragmática. Ponga una mano sobre el ombligo y la otra sobre el pecho.

Respire profundamente y sienta el abdomen y el ombligo moverse hacia arriba y hacia abajo con la respiración. Trate de no mover el pecho ni los hombros.

Mientras inhala profundamente, los lóbulos inferiores de los pulmones se inflan, empujando el diafragma hacia abajo, y el abdomen hacia afuera.

Cuanto más descienda el diafragma, más aire entra a los pulmones.

Mientras exhala, los lóbulos inferiores de los pulmones se desinflan, el diafragma se mueve hacia arriba y el abdomen se contrae.

Esto asegura la expulsión máxima del aire de los pulmones. Continúe esta práctica por cinco minutos. Sienta el ombligo subiendo y bajando con cada respiración entrante y saliente.

Nivel III: respiración completa

Al combinar la práctica de respiración torácica y abdominal, es posible inhalar la cantidad óptima de aire en los pulmones y también exhalar el nivel máximo de aire de desecho. Por lo tanto, este tipo de respiración se conoce como la respiración yóguica completa.

Inhale profundamente y expanda primero la región abdominal y después el pecho, en un movimiento lento y suave,

hasta que se lleve la máxima cantidad de aire a los pulmones. Después exhale relajando el pecho primero y después el abdomen, de tal forma que se saque la máxima cantidad de aire de los pulmones.

Todo el movimiento debe ser continuo, sin sobresaltos, del abdomen al pecho y después del pecho al abdomen, como si fuera una ola. Continúe la práctica por cinco minutos.

Sienta el estómago subiendo y después el pecho subiendo mientras está inhalando, y el pecho bajando y después el abdomen bajando mientras se exhala.

Esta práctica genera profunda conciencia en el movimiento muscular que sucede durante el proceso respiratorio.

Efectos fisiológicos

El músculo principal en la respiración es el diafragma, que descansa entre la cavidad torácica y la cavidad abdominal. Las costillas tienen dos músculos importantes, el músculo de las costillas anteriores, o externo intercostal, y el músculo interior de las costillas, o interno intercostal. El abdomen tiene tres músculos principales. Hay muchas combinaciones y permutaciones posibles del movimiento muscular entre el diafragma, el abdomen y el pecho. Básicamente, uno puede bien sea mantener el abdomen rígido y mover el pecho o mantener el pecho rígido y mover el abdomen o relajarse y mover ambas áreas.

El músculo más importante con el que trabajamos es el diafragma. En realidad no podemos sentir el diafragma, más bien sentimos los efectos del movimiento del diafragma. Esto sucede porque el diafragma no tiene nervios propioceptivos o sensoriales. Sin embargo, se puede sentir internamente con medios yóguicos.

Cuando el diafragma se mueve hacia abajo, dos cosas pueden suceder. Una, los contenidos abdominales se empujan hacia abajo. Si la pared abdominal se relaja, se moverá hacia afuera. El pecho no se moverá mucho hasta que el área abdominal esté llena, y después, el pecho se levantará. Si el área abdominal está rígida, presionar hacia abajo los contenidos abdominales hará que el pecho se levante.

Cuando se está acostado en shavasana, el piso mantiene estable la caja torácica. Entonces, es mucho más fácil practicar

respiración abdominal que respiración torácica. En shavasana se da una desconexión, y el abdomen se levantará y bajará automáticamente. Esta es la mejor manera de aprender la respiración abdominal. En la medida en que la columna vertebral y los músculos de la espalda se relajen y entren en contacto con el piso, esta conciencia se puede extender muy fácilmente al pecho y a los músculos torácicos.

2. Prácticas de prepranayama de pie

En el segundo grupo, las técnicas de respiración se hacen estando de pie. Estas prácticas incrementan la ventilación y sacan el aire viciado que se acumula en los lóbulos inferiores de los pulmones.

Técnica I

Póngase de pie completamente derecho con los pies juntos. Mantenga los brazos derechos y ponga las manos en los muslos.

Inhale profundamente desde el abdomen. Simultáneamente, levante los brazos por encima de la cabeza, en un movimiento lento y suave.

Cuente de uno hasta diez. Si la cuenta de diez es difícil, entonces redúzcala hasta siete o cinco, según su capacidad de respiración.

El levantamiento de los brazos abre la capacidad del pecho en forma vertical, lo que induce la entrada de la capacidad máxima de aire a los pulmones. Exhale bajando los brazos y contrayendo el abdomen. Esto expulsará la mayor cantidad de aire de los pulmones. Otra vez cuente de uno hasta diez. Repita la práctica diez veces.

Técnica II

Póngase de pie con los pies juntos y las manos a los lados.

Inhale y levante los brazos hacia los lados cruzando las muñecas arriba y atrás de la cabeza.

Exhale y baje lentamente las manos a los lados.

Cuente hasta diez mientras inhala y exhala.

Repita la práctica diez veces.

Este método abre el pecho y los pulmones en forma horizontal.

Técnica III: hasta utthanasana

Póngase de pie con los pies juntos. Cruce las muñecas frente al estómago manteniendo los brazos derechos.

Inhale profundamente y levante los brazos por encima de la cabeza, manteniendo las muñecas cruzadas.

Exhale y separe lentamente los brazos hacia los lados, de tal forma que queden en línea recta al nivel de los hombros.

Inhale mientras vuelve a levantar los brazos sobre la cabeza y a cruzar las muñecas.

Exhale y baje lentamente los brazos, de tal forma que estén otra vez frente al estómago.

Repita la práctica diez veces.

Técnica IV: utthita lolasana

Póngase de pie con los pies separados y los brazos a los lados.

Inhale profundamente y levante los brazos sobre la cabeza. Inclinándose hacia adelante desde la cintura, haga el sonido Ha-Ha-Ha-Ha, balanceando los brazos entre las piernas hasta diez veces y hasta que los pulmones queden completamente vacíos.

Luego, inhale lentamente, volviendo a la postura, derecho, con los brazos sobre la cabeza.

Exhale y baje los brazos. Repita la práctica diez veces.

Efectos fisiológicos

Estas son las cuatro prácticas de prepranayama que se ejecutan a partir de la postura de pie. Generan conciencia en las diferentes partes de ellos. Generalmente, nunca se utiliza la capacidad completa de los pulmones. De hecho, es muy probable que la primera inhalación que realizamos cuando llegamos a este mundo y que llenó todos los alvéolos todavía está contenida en uno de esos que no se están utilizando. Cuando levantamos los brazos desde los lados o desde el frente y expandimos el pecho diferentes alvéolos en los pulmones, que están relacionados con diferentes músculos, se abren y comenzamos a respirar también a través de estos. Sin embargo, no debe haber ni esfuerzo ni tensión.

En la postura de pie, los músculos de la espalda están involucrados en mantener el cuerpo recto; las costillas y los músculos abdominales se contraen. Entonces, hay una tendencia

natural hacia la contracción. Muchas tensiones emocionales también se guardan entre los hombros y el perineo. Según los tipos de tensiones que desarrollamos, también desarrollamos diferentes patrones de respiración, de movimiento y de comportamiento.

Una manera de incrementar nuestra conciencia en la función de los pulmones es levantar los brazos, lo que abre el pecho y ayuda a la respiración. Cuando los brazos están colgando hacia abajo, tienen un efecto de obstrucción en el pecho, al crear un peso extra en los hombros.

Al levantar los brazos se facilita un mayor movimiento, debido a la reducción del peso. Mientras los brazos se levantan frente al cuerpo, los músculos de la espalda se contraen y sostienen este peso adicional en el frente. De hecho, este movimiento frontal actúa más en los músculos abdominales y en el diafragma que en las costillas, aunque en la posición final, donde los brazos se estiran hacia arriba, la caja torácica se levanta automáticamente.

En la segunda técnica se aumenta la expansión de la caja torácica. En la inhalación, las costillas se elevan unas pocas pulgadas, como la manija de un balde. Entonces levantar los brazos hacia los lados tiene más efectos en las costillas que en el abdomen.

En la tercera técnica hay una expansión lateral que actúa fuertemente sobre la parte superior de los pulmones. Si uno presiona el punto que está justo frente a los hombros, de donde se sujetan los músculos pectorales, encontrará que ahí se acumula mucha tensión, aún más si la respiración está restringida, como en el asma. Es una contracción de protección, del corazón y de las emociones en el nivel psíquico. Este método tiene un efecto de apertura que permite una expansión lateral y libera tensión a lo largo de la clavícula. El abdomen está relativamente limitado y el objetivo es sincronizar el movimiento con la respiración. Al mismo tiempo, hay un fortalecimiento de los pulmones superior, medio e inferior, dependiendo de la posición de los brazos.

3. Prácticas de prepranayama sentados: respiración *mudra*

El tercer grupo de prácticas que nos enseña cómo respirar apropiadamente se llama respiración *mudra*. Estas prácticas

se pueden hacer mientras se está sentado en una silla, pero se recomienda realizarlas sentado en vajrasana, o en sukhasana, si no se puede en vajrasana.

Técnica

Nivel I: siéntese en vajrasana con la columna derecha y la cabeza hacia adelante. Ponga las manos sobre los muslos.

Junte el índice y el pulgar en *jñana mudra*. Ponga las manos de tal forma que el círculo del *mudra* quede en el área de las caderas, con las palmas presionando hacia abajo en la parte superior de los muslos.

Los codos deben apuntar hacia los lados.

En esta postura, con la apertura de los hombros, la respiración se sitúa en el bajo abdomen, que es lenta y profunda, sin ningún esfuerzo.

Nivel II: cierre los puños y póngalos en la misma posición, con los dedos cerrados, en lugar de abiertos.

Presione hacia abajo ligeramente con cerca del diez por ciento de la presión del cuerpo, sobre los muslos superiores y continúe con la misma respiración.

Nivel III: ponga los pulgares dentro de los puños.

A medida que la respiración mejora, los pulgares se volverán más flexibles. Si la respiración es superficial, los pulgares estarán cerca del tercer dedo. Si hay control total sobre el proceso de la respiración, los pulgares tocarán el meñique, o incluso irán más allá.

Presione hacia abajo ligeramente contra el interior de las caderas, pero no contra el hueso, el diez por ciento de la presión del cuerpo. Respire lenta y profundamente.

Nivel IV: Junte los puños, gírelos hacia arriba y presione el *kshetram* de *swadhisthana*. Respire lenta y profundamente.

Nota práctica: durante los cuatro *mudras* mantenga los hombros derechos, el mentón erguido, el pecho hacia afuera y los codos apuntando hacia los lados. La respiración es lenta y profunda.

Efectos fisiológicos

Cuando uno se sienta con las manos adelante sobre las rodillas, la espalda tiene la tendencia a inclinarse ligeramente. Al acercar cada vez más las manos a la coyuntura de la cadera, aun sin el *mudra* de la mano, la espalda se endereza. Los hombros tienen un soporte y se elevan, alejándose de la pared del pecho. Se presenta un movimiento respiratorio mas fácil. Al mismo tiempo, la columna debe mantenerse derecha. Para alargar la columna se debe inclinar ligeramente el mentón, de tal forma que haya un estiramiento del cuello hasta el chakra *bindu*, en la parte superior y posterior de la cabeza. Este *mudra* automáticamente involucra los músculos de la espalda, manteniéndolos firmes y permitiendo que las costillas y el abdomen se muevan con más libertad y facilidad.

La utilización de los *mudras* de las manos crea patrones distintos de un estímulo muy sutil. Los efectos son bastante evidentes. En el primer *mudra* uno puede sentir la expansión de la parte inferior de los pulmones. En el segundo *mudra* uno puede sentir el lóbulo medio expandiéndose, y en el tercer *mudra* uno puede sentir el lóbulo superior expandiéndose. El cuarto *mudra* afecta todo el pulmón y junta todos los otros *mudras*, ejerciendo un énfasis generalizado. Estos *mudras* permiten cambios grandes en la columna, el abdomen y las costillas. También nos permiten interiorizarnos y comenzar a controlar los órganos.

El pulgar rige *akasha tattwa* (el elemento éter), el índice rige *vayu tattwa* (el elemento aire), el dedo corazón rige *agni tattwa* (el elemento fuego), el anular rige *apas tattwa* (el elemento agua) y el meñique rige *prithvi tattwa* (el elemento tierra). Los efectos ocurren, parcialmente, al controlar los *tattwas* y parcialmente al controlar los nervios. El control de los dedos crea unos estímulos nerviosos que pueden relajar el pecho, permitiendo una mayor libertad de respiración y de movimiento de los músculos, o pueden contraerlos. Al hacer estos *mudras* estamos tratando de relajar y abrir el sistema respiratorio, los pulmones, la tráquea, las fosas nasales, los nervios y los músculos relacionados con el proceso respiratorio.

4. Prana mudra (invocación de la energía)

Después de la respiración con *mudra* viene la técnica de prana

mudra, que también pertenece al grupo de prácticas estando sentado. Es una práctica más avanzada que nos enseña cómo elevar el prana mediante el proceso de la respiración correcta.

Técnica

Nivel I: siéntese en una postura cómoda de meditación, con la columna recta y la cara hacia adelante. Ponga las manos en el canto.

Inhale y exhale tan profundamente como pueda, contrayendo los músculos abdominales para expulsar la cantidad máxima de aire de los pulmones.

Lleve la conciencia a *mooladhara chakra*, abajo de la columna, en el perineo.

Inhale lenta y profundamente, expandiendo el abdomen. Simultáneamente, levante las manos hasta que estén frente al ombligo. Las manos deben estar abiertas y los dedos rectos, con las puntas apuntándose, pero sin tocarse.

Sienta como si la energía vital se estuviese sacando desde *mooladhara* hacia arriba hasta *manipura*, mientras inhala desde el abdomen.

El movimiento de las manos se debe coordinar con la respiración abdominal.

Nivel II: continúe la inhalación, expandiendo el pecho.

Levante las manos de la región del ombligo hasta que estén directamente frente al corazón.

Trate de sentir la energía pránica subiendo desde *manipura* hasta *anahata* mientras está inhalando.

Lleve aún más aire a los pulmones al levantar los hombros. Sienta el prana subir hasta *vishuddhi*. Simultáneamente, levante las manos frente a la garganta.

Nivel III: retenga la respiración adentro y estire los brazos hacia los lados, de tal forma que las manos estén al mismo nivel que las orejas, y los codos, ligeramente doblados.

Sienta los pranas expandiéndose como una onda hacia *ajna*, *bindu* y *sahasrara*.

Concéntrese en *sahasrara*. Trate de visualizar un aura de luz blanca y pura emanando de la parte superior de la cabeza.

Retenga el aliento y la postura por cuanto pueda sin esforzarse.

Después vuelva a la posición inicial mientras exhala y repita los niveles en orden inverso.

Sienta el prana moviéndose progresivamente hacia abajo a través de cada chakra.

Al final de la exhalación, la conciencia debe estar en *mooladhara*.

Kumbhaka

En sánscrito, la palabra *kumbhaka* significa "retención del aliento", proviene de la palabra *kumbha*, que significa "recipiente" y que puede estar lleno o vacío. *Kumbhaka* es, por lo tanto, de dos tipos. El primero es antar *kumbhaka* o retención interna de la respiración, donde el aliento se retiene después de la inhalación, cuando los pulmones están llenos de aire. El segundo es bahir *kumbhaka*, la retención externa de la respiración, donde esta se mantiene después de la exhalación, cuando los pulmones están vacíos. También hay un tercer tipo llamado *kevala kumbhaka* o retención espontánea de la respiración, en donde esta se detiene por sí misma, sin ninguna práctica ni esfuerzo físico. La palabra *kevala* o *kaivalya* significa "aquello que está más allá de la dualidad". *Kevala kumbhaka* es, por lo tanto, la cesación espontánea de la respiración, que nos lleva más allá de la dualidad hacia el estado de *samadhi*.

Las demás formas de *kumbhaka* se conocen colectivamente como *sahita kumbhaka*. La palabra *sahita* significa "combinado con algo". *Sahita kumbhaka* comprende los demás tipos de retención de la respiración que son combinados con o generados por la práctica. No surgen espontáneamente; se necesita un esfuerzo para lograrlo. Estos *kumbhakas* se hacen para preparar o inducir el *kumbhaka* espontáneo.

Según los Raja Yoga Sutras de Patanjali, pranayama no es ni respiración profunda ni control de la respiración. Es la cesación de la inhalación y de la exhalación, donde solamente queda *kumbhaka*. La retención de la respiración al inhalar o exhalar se llama *pranayama*. Por lo tanto, el significado real de *pranayama* es la retención de la respiración, bien sea fuera o dentro del cuerpo.

Las otras técnicas de *pranayama* son solamente accesorios que nos sirven para prepararnos o inducirnos para *kumbhaka*.

En *kundalini yoga*, el propósito del *pranayama* es invertir los flujos de prana y de *apana*. La inhalación (*pooraka* o *arohan*) ayuda a invertir el flujo de *apana*, de tal forma que lo mueva hacia arriba de la región del perineo hacia *manipura*. La exhalación (*rechaka* o *awarohan*) ayuda a invertir el flujo del prana, de tal forma que se mueva hacia abajo desde *vishuddhi* hasta *manipura*. El objetivo es fusionar prana y *apana* en *samana* y, por tanto, despertar la *kundalini shakti* e inducir un *kumbhaka* espontáneo.

1. Antar kumbhaka (retención interna)

Hay tres maneras de practicar retención interna de la respiración o antar *kumbhaka*. Estas no se enseñan generalmente, ya que muchos practicantes no tienen una conciencia tan profunda. Esta capacidad de conciencia solamente llega después de practicar las técnicas de respiración descritas en la sección anterior y de tomar conciencia de los diferentes tipos de respiración. *Kumbhaka* no es solamente retener la respiración dentro o fuera. Es crear diferentes presiones dentro del cuerpo según el tipo de respiración que se esté practicando, para alterar los estados físicos, mentales y pránicos.

Técnica

Nivel I: kumbhaka torácico

Siéntese en una postura cómoda de meditación, con la espalda recta. El área pélvica debe estar ligeramente hacia adelante.

Practique la respiración yóguica por uno o dos minutos antes de comenzar la retención.

Manteniendo el área del ombligo quieta, inhale expandiendo el pecho. Retenga la respiración adentro y relaje los músculos del estómago. Sienta el punto de presión en el esternón, que estará ligeramente incómodo. Si hay aún rigidez en el diafragma, relájese aún más permitiendo que la presión del aire se desplace hacia abajo. Entonces, se acentuará la presión del esternón.

Cuando la retención sea completa, hunda el estómago un poco para ayudar en el proceso de exhalación, y exhale relajando el pecho.

La exhalación debe ser lenta y continua. Evite soltar el aire abruptamente. La transición debe ser suave, de tal forma que el aire en los pulmones se expulse gradualmente.

Si es incapaz de controlar la exhalación o la inhalación subsiguiente, significa que ha excedido su capacidad y que la duración de la retención se debe reducir. Todo el proceso debe ser controlado y suave, sin esfuerzo.

Nota práctica: esta técnica activa el área del corazón. Abre la parte superior de los pulmones; inicialmente, se siente presión en la columna a lo largo de la región torácica media, entre la séptima y la décima vértebra. Genera una actividad muy intensa en el *kshetram* de *anahata*. Cuando exhalamos, la relajación de los nervios y de la presión ayuda a equilibrar la actividad pránica y a invertir el flujo pránico. Esta es la teoría del *kundalini yoga* con relación al primer nivel de *kumbhaka* interno.

Nivel II: kumbhaka abdominal

Manteniendo el pecho quieto, inhale y expanda el abdomen. Retenga el aire y relaje el pecho, de tal forma que el ombligo quede rígido. Aquí se hace un esfuerzo por retener el aire en el abdomen inferior, entre el ombligo y el perineo.

Cuando la retención se complete, hunda un poco el abdomen para facilitar el proceso de la exhalación, y exhale relajando el abdomen.

Nota práctica: esta práctica activa la región pélvica y los centros psíquicos inferiores: *mooladhara*, *swadhisthana* y *manipura*. Si se practica regularmente, estimulará tanto el intestino delgado como el grueso, además de los órganos urogenitales, creando presión a lo largo de las paredes de los músculos que cubren toda la región. Con la exhalación hay una relajación y una reducción en la presión, de tal forma que la energía se moverá otra vez.

Nivel III: kumbhaka torácico y abdominal

Esta práctica combina la retención torácica y la retención abdominal.

Inhale, expandiendo el abdomen inferior y después el pecho, de tal forma que toda el área desde *swadhisthana* hasta *vishuddhi* quede llena con una gran cantidad de aire. Después, haga *kumbhaka* y relaje los músculos. Se sentirá una presión muy

sólida a lo largo del torso desde el cuello hasta el perineo. Debe haber igual presión tanto en el abdomen como en el pecho, lo cual ayuda a despertar la energía de *samana*.

Cuando la retención esté completa, tire un poco del abdomen para ayudar en el proceso de exhalación, y exhale relajando el pecho y después el abdomen.

Nota práctica: en estos tres niveles del *kumbhaka* interior no hay ni *mudras* ni *bandhas* asociados.

Efectos fisiológicos

En la práctica del *kumbhaka*, el aire queda aislado en una parte del cuerpo para crear presión. Por ejemplo, en el primer nivel del *kumbhaka* interior, el oxígeno se retiene en el pecho bajo una gran presión, y esto crea ciertos estímulos. Cuando el abdomen se contrae o solamente se mantiene firme para expandir la parte superior del pecho, se crea una gran presión en la cavidad de éste. Al mismo tiempo, este movimiento de las costillas las levanta con relación a la columna y estimula los plexos nerviosos a lo largo de esta. *Kumbhaka* es un procedimiento muy sutil. No involucra ni los mayores estiramientos de los asanas ni los grandes movimientos del *pranayama*.

En el área donde el aire se está expandiendo, se da a los nervios solamente el énfasis necesario para estimular su actividad. Estos nervios están detrás del corazón, en *anahata*, y están relacionados con las funciones del sistema emocional. También recuerde que el equilibrio químico del cuerpo se alteró al retener el oxígeno cuanto fue posible. Cuando los cambios químicos alcanzaron cierto nivel y el nivel de oxígeno bajó, tuvimos que exhalar. Normalmente, el cuerpo está en un ritmo constante de inhalación y exhalación. Sin embargo, en el *kumbhaka* interior se estimulan los nervios y se mantienen estables, de tal manera que se generan algunos cambios en el equilibrio químico.

En el primer nivel del *kumbhaka* interior, el pecho es afectado y la presión se aplica sobre los pulmones, entonces hay un efecto muy poderoso en la función del corazón. En el segundo nivel del *kumbhaka* interior se afecta la digestión, y en el tercer nivel, toda la columna vertebral.

2. Bahir kumbhaka (retención externa)

La retención externa es más difícil que la retención interna. No se debe intentar antes de haber dominado los tres niveles de la retención interna y de ser capaz de hacerlo con facilidad. Comience el *kumbhaka* externo muy lentamente. Al principio, el sistema no puede tolerar un largo lapso de retención externa. Con la práctica regular, sin embargo, será capaz de incrementar el lapso de la retención sin la sensación de asfixia.

Técnica

Nivel I: siéntese en una posición de meditación cómoda. Asegúrese de que la columna esté derecha.

Practique la respiración yóguica por uno o dos minutos antes de comenzar la retención.

Después inhale y exhale normalmente, y justo en el momento en el que iba a inhalar, detenga la respiración y retenga la respiración afuera.

Esto no elimina todo el aire de los pulmones, todavía quedan adentro algunos residuos. Relaje los músculos internos. Sienta la sensación entre el ombligo y la caja torácica. En el momento en el que se relaja esta área, el estómago se mueve hacia adelante.

Cuando comience a sentirse sin aliento, permita que la inhalación continúe. No luche contra el impulso.

Nota: La falta de aire se siente después de un tiempo porque, debido al hábito de la respiración continua, el cuerpo está acostumbrado a la eliminación del dióxido de carbono y de otras toxinas a través de la respiración. Sin embargo, según el yoga, la respiración es solamente uno de los medios a través de los cuales se eliminan las toxinas. Otras prácticas nos permiten hacerlo al entrar en las prácticas avanzadas de *kumbhaka* con *bandhas* y *mudras*.

En el primer nivel del *kumbhaka* externo, hay relajación absoluta de todos y cada uno de los músculos, lo cual ayuda a equilibrar las agitaciones nerviosas y pránicas. Estas agitaciones surgen porque respiramos hacia adentro y hacia afuera. Debido a la respiración continua, el nivel de prana sube y baja todo el tiempo, nunca se mantiene constante. Al detener la respiración por algunos segundos, estas agitaciones se detienen permitiendo la alineación de los sistemas pránico y nervioso.

Para crear armonía en los tres *prana vayus* principales, prana, *apana* y *samana*, se aconseja la utilización de esta sencilla forma de retención externa. Posteriormente, se puede intentar en el cuarto estadio de *nadi sodhana pranayama*. En la relación que se enseñó inicialmente, 1:4:2:2, la retención externa es la mitad de la retención interna. Esto genera menos esfuerzo en los pulmones. Cuando este nivel se perfecciona, se puede practicar el siguiente nivel con los *bandhas*.

Nivel II: inhale y exhale normalmente, reteniendo la respiración afuera. Después exhale un poco más, de tal forma que los pulmones queden completamente vacíos. Esto crea un vacío interior. Trate de relajar todos los músculos internos.

En este momento, el abdomen se mueve hacia el interior, con *uddiyana bandha* espontáneo. Sienta la presión en la base del esternón. Tome conciencia del latido del corazón, que se vuelve muy prominente. Sienta el corazón latiendo a un ritmo más lento, constante y fuerte.

Cuando sienta el impulso de respirar, gradualmente, deje que entre la inhalación.

Esta es la práctica básica. Cuando se combina con otros *bandhas*, la práctica del *kumbhaka* externo es una manera muy poderosa de estimular *manipura* y de incrementar la energía vital.

Contraindicaciones: personas con problemas cardiacos, derrames o problemas de presión arterial deben evitar esta práctica.

Efectos fisiológicos

Los *kumbhaka*s externo y el interno son los polos opuestos de un continuo. Ambos actúan en parte al incrementar la conciencia propioceptiva en algunas partes del cuerpo, al aislar la presión positiva, en el caso del *kumbhaka* interno, y la presión negativa, en el caso del *kumbhaka* externo. De esta manera, permiten sentir con más agudeza los espacios interiores. Éste es el aspecto del despertar. En el *kumbhaka* interno se genera una presión positiva al llenar con oxígeno la cavidad interna y expandirla. En el *kumbhaka* externo se genera un presión negativa al generar un vacío que a su vez genera presiones más fuertes. La

retención externa es como un salto cuántico, y es más difícil que el *kumbhaka* interno. El incremento del prana proviene de la presión, el flujo sanguíneo y el estímulo nervioso. Si uno focaliza la atención lo suficiente para sentir y conectar el aspecto sensorial y propioceptivo con el aspecto de la energía, entonces, el conocimiento y la energía se juntan.

Desde un punto de vista químico, cuando el oxígeno se retiene en el cuerpo, hay un lapso durante el cual el cuerpo se siente cómodo. Se puede sentar cómodamente sin sentir la necesidad de respirar. El sistema nervioso y las células no piden oxígeno hasta cuando el nivel de dióxido de carbono pasa de cierto límite. En la retención externa, el oxígeno se expulsa, entonces el cuerpo pide más oxígeno muy rápidamente. El incremento del dióxido de carbono es el estímulo más potente para hacernos respirar. Quedarse sin oxígeno no es tan fuerte. En *kumbhaka* desarrollamos la capacidad de soportar la presión y el jalón generado por la falta de oxígeno y por la acumulación de dióxido de carbono en el cuerpo.

Durante el *kumbhaka* interno, hay gran cantidad de oxígeno en reserva, entonces nos podemos sentar con relativa tranquilidad y observar cómo se detienen los principales biorritmos del cuerpo. Cuando esto se ha perfeccionado, se puede practicar la retención externa. En el nivel I, se exhala y uno permanece tan relajado como sea posible, permitiendo que las reservas de oxígeno se agoten lentamente y que el dióxido de carbono se acumule. Cuando se alcanza determinado nivel, se agota el oxígeno y el dióxido de carbono se acumula muy rápidamente. El objetivo de permanecer relajado es desacelerar la formación del dióxido de carbono. Cuando la tensión se acumula, se genera un estado hipermetabólico, lo que significa que el oxígeno se está quemando y el dióxido de carbono se está acumulando muy rápidamente.

En *kumbhaka* aprendemos a permanecer relajados bajo esta intensa condición de tensión. Se genera tensión al detener la entrada de oxígeno. Tenemos que aprender a permanecer relajados durante este proceso y a inducir el hipometabolismo, de tal forma que la acumulación de dióxido de carbono se desacelere aún más. Por lo tanto, se desarrolla un control consciente sobre un aspecto muy sutil de nuestro ser, la química de la sangre, y

el impulso de respirar emanando del centro del cerebro. Si esta habilidad se puede desarrollar, la relajación también se puede mantener bajo otras presiones.

Psicológicamente, el efecto principal del *kumbhaka* externo sucede cuando, debido al vacío generado dentro del cuerpo, las funciones mentales también se detienen. Es muy difícil pensar mientras estamos practicando *kumbhaka* externo. Si consideramos los pensamientos como flujos de energía o formas de energía de la mente, entonces durante *kumbhaka* su forma más visible es su cesación, donde no hay movimiento de ningún tipo de energía pránica sutil. Por lo tanto, el *kumbhaka* externo se ha utilizado ampliamente en las prácticas de *pratyahara* y en combinación con *mudras* y *bandhas*.

Cada órgano particular del cuerpo y cada tejido tienen un ritmo. Estos ritmos son como una orquesta. En *kumbhaka*, uno de los ritmos más importantes del cuerpo se detiene. Cuando comenzamos esta práctica, los nervios en el cerebro comienzan a incrementar su sobrecarga porque intentan ocasionar el movimiento de los músculos. Cuando la descarga se detiene, se siente un estado de tranquilidad. Al controlar y detener un ritmo, todos los demás ritmos del cuerpo se afectan. Estas son prácticas poderosas y se deben hacer con conciencia y cuidado.

Nadi shodhana pranayama

La palabra *nadi* significa "flujo pránico" o "canal pránico", y *shodhana* significa "purificación". Por lo tanto, *nadi shodhana* es la práctica por medio de la cual se purifican los canales pránicos, lo que permite que el prana fluya libremente a través del cuerpo. Hay cuatro niveles básicos de *nadi shodhana*. Cada nivel se debe dominar antes de pasar al siguiente. El control sobre el sistema respiratorio se debe desarrollar gradualmente a lo largo de un determinado período.

Nasagra mudra

La respiración a través de las fosas nasales se controla con los dedos de la mano derecha, que se sostiene frente a la cara. Esta posición se llama *nasagra* o *nasikagra mudra*; la palabra *nasi* significando "nariz".



Técnica
Sostenga la mano derecha frente a la cara. El codo debe quedar frente al pecho, y el antebrazo, vertical. La cabeza, el cuello y la espalda deben estar en una línea recta.

Ponga las yemas del índice y del dedo corazón sobre el entrecejo, manteniendo rectos los dedos. El pulgar debe quedar al lado de la fosa nasal derecha. El dedo anular y el meñique quedan juntos al lado de la fosa nasal izquierda.

Ahora, se puede controlar la fosa nasal derecha presionando el lado derecho de la nariz con el pulgar, y la fosa nasal izquierda, presionando el lado izquierdo de la nariz con el dedo anular.

Nadi shodhana pranayama (purificación del sistema psíquico)

Técnica I: prácticas preparatorias

Nivel I: siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Levante la mano derecha frente a la cara y haga *nasagra mudra*.

Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhale y exhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda.

Esté atento a la respiración.

Continúe respirando por la fosa nasal izquierda durante dos o tres minutos. Trate de utilizar toda la capacidad de los pulmones, y no solamente la cavidad torácica.

Después, cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular.

Respire de la misma manera por la fosa nasal derecha durante dos o tres minutos. Trate de lograr el control sobre el flujo de aire.

Baje la mano derecha y póngala sobre la rodilla.

Respire por ambas fosas nasales durante dos o tres minutos.

Nivel II: esta práctica es similar al nivel I, pero aquí se comienza a contar el número de respiraciones a través de cada fosa nasal utilizando la relación 1:1.

Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar.

Inhale y exhale lenta y rítmicamente por la fosa nasal izquierda cinco veces.

Cuente 1, 2, 3 mientras inhala, y cuente 1, 2, 3 mientras exhala.

Cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular. Inhale y exhale a través de la fosa nasal derecha cinco veces.

Cuente 1, 2, 3 mientras inhala y de nuevo, mientras exhala.

Trate de que cada respiración sea rítmica y pareja.

Baje la mano derecha y póngala sobre la rodilla.

Inhale y exhale lenta y rítmicamente cinco veces por ambas fosas nasales utilizando la misma cuenta.

Esto es una ronda: cinco respiraciones a través de la fosa nasal izquierda, cinco respiraciones a través de la fosa nasal derecha y cinco respiraciones a través de ambas fosas nasales.

Practique de cinco a diez rondas.

Nivel III: esta práctica es similar al nivel II, con la diferencia que ahora se utiliza la relación 1:2.

Cierre la fosa nasal derecha.

Inhale y exhale lentamente cinco veces a través de la fosa nasal izquierda.

Mientras inhala cuente 1, 2, 3 y mientras exhala cuente 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Respire profundamente, expandiendo y contrayendo tanto el abdomen como el pecho. Después de completar cinco respiraciones de esta manera, cierre la fosa nasal izquierda.

Inhale y exhale lentamente cinco veces a través de la fosa nasal derecha.

Mientras inhala cuente 1, 2, 3 y mientras exhala cuente 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Baje la mano derecha y póngala sobre la rodilla.

Inhale y exhale por ambas fosas nasales cinco veces utilizando la misma cuenta.

Esté atento a la respiración y al conteo durante la práctica.

Aquí la relación entre la inhalación y la exhalación es de 1:2. Gradualmente, extienda la cuenta de 3:6 a 4:8 y después a 5:10.

Practique de cinco a diez rondas.

Nota práctica: si la nariz está bloqueada, es indispensable hacer jala *neti* antes de la práctica.

Técnica II: respiración alternada por las fosas nasales

Nivel I: siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Tome conciencia de la respiración.

Sienta la respiración moviéndose en forma suave y pareja por ambas fosas nasales.

Levante la mano derecha frente a la cara y haga *nasagra mudra*.

Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda. Inhale profundamente expandiendo tanto el abdomen como el pecho. Llene los pulmones al máximo.

Al final de la inhalación, cierre la fosa nasal izquierda, abra la derecha y exhale lentamente. Mientras exhala, el pecho y el abdomen se deben contraer suavemente, de tal forma que los pulmones queden tan vacíos como sea posible.

Después de la exhalación, lentamente inhale a través de la fosa nasal derecha, llenando los pulmones.

Después, cierre la fosa nasal derecha, abra la izquierda y exhale vaciando los pulmones. Dos respiraciones completas son una ronda completa: inhalación a través de la fosa nasal izquierda, exhalación a través de la fosa nasal derecha, inhalación a través de la fosa nasal derecha y exhalación a través de la fosa nasal izquierda. La duración de la inhalación debe ser igual a la duración de la exhalación. Practique quince rondas.

Nota: Esta práctica se conoce comúnmente como *sukha poorvaka*, que significa "práctica preliminar simple", o *bhal bhati* que significa "fuelle de la frente". En español se conoce como respiración alternada por las fosas nasales porque el aire se inhala a través de una fosa nasal y se exhala a través de la otra. En esencia, es una práctica de respiración lenta y rítmica alternando las fosas nasales. El énfasis está en la reducción progresiva del

ritmo de respiración y en el equilibrio del flujo del aire a través de las dos fosas nasales. Esto genera equilibrio y tranquilidad en todo el sistema.

Nivel II: después de lograr el nivel I comience a contar mentalmente la duración de la inhalación y de la exhalación. Trate de contar con una medida fija. Cada cuenta debe ser de más o menos un segundo. Es muy fácil acelerar el conteo cuando uno se siente corto de aire. Ajuste el conteo según su propia capacidad, con la relación 1:1. Si inhala en la cuenta de cinco, exhale también en la cuenta de cinco. Comience con cualquier relación con la que se sienta cómodo, así sea 3:3, 4:4, 5:5 o 10:10.

Sin embargo, no se debe forzar durante la práctica. Si siente algún tipo de tensión, reduzca la cuenta. Gradualmente, aumente la inhalación y la exhalación, en un período de algunos meses, hasta llegar a 24:24.

Nivel III: después de dominar la respiración alternada por las fosas nasales con la relación 1:1, comience a incrementar lentamente la duración de la exhalación. En el lapso de cinco rondas haga la exhalación una cuenta más larga. Por ejemplo, si inhala con una cuenta de cinco, entonces exhale con una cuenta de seis. Si inhala con una cuenta de diez, exhale con una cuenta de once. De hecho, la cuenta depende de qué tan lejos se llegó en la técnica anterior.

Nota práctica: no utilice ni fuerza ni tensión. La duración de la inhalación y de la exhalación debe ser cómoda. Después de cinco rondas, añada una cuenta más a la duración de la exhalación. Continúe de esta manera, incrementando cada cinco rondas la duración de la exhalación, hasta que encuentre dificultad en aumentar la exhalación sin forzarse. Finalmente, el objetivo es fijar la relación de la inhalación con la exhalación en 1:2. Qué tan rápido logre esto dependerá de cuál fue su cuenta para la relación inicial de 1:1.

Cuando logre la relación 1:2, gradualmente, intente aumentar la inhalación en una cuenta y la exhalación en dos cuentas, manteniendo la misma relación de 1:2. Por ejemplo, si está comenzando con una cuenta de cinco inhalando y diez exhalando, entonces incremente a seis inhalando y a doce exhalando, siete

inhalando y catorce exhalando. Después de varios meses, trate de incrementar la cuenta hasta 24:48. Recuerde que es indispensable mantener la conciencia en la respiración y en el conteo mental a lo largo de la práctica.

Nota: *Nadi shodhana* se conoce como el *pranayama* silencioso. Trate de respirar sin hacer ningún ruido cuando el aire entra y sale por las fosas nasales. El ruido es un signo inequívoco de que está respirando muy rápidamente. Si no puede eliminar el sonido de la respiración, continúe, pero tenga este punto en cuenta. El ritmo de la respiración se reducirá gradualmente con la práctica. La respiración debe ser relajada y sin ningún sobresalto ni movimiento violento del cuerpo.

En la técnica III, se añade *antar kumbhaka* o la retención interna de la respiración. Las técnicas I y II de *nadi shodhana* son indispensables porque preparan los pulmones y el sistema nervioso para *kumbhaka*. Es fácil retener el aire una vez, pero retenerlo muchas veces con inhalaciones y exhalaciones intermitentes requiere práctica. Por lo tanto, la técnica II se debe dominar antes de comenzar la técnica III. De otra manera, sentirá tensión y el progreso se frena.

Técnica III: con *antar kumbhaka* (retención interna)

Nivel I: respire lentamente a través de la fosa nasal izquierda, manteniendo cerrada la fosa nasal derecha. La duración de la inhalación debe ser la misma alcanzada al final de la técnica II. Al final de la inhalación, cierre ambas fosas nasales y retenga el aliento dentro de los pulmones. Contraiga levemente la glotis y mantenga firmemente el aire durante el mismo lapso de la inhalación.

Después, exhale lentamente a través de la fosa nasal derecha. La exhalación no debe ser repentina, sino controlada, con la misma duración de la inhalación y de la retención. Al final de la exhalación, inhale a través de la fosa nasal derecha, manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada.

Otra vez, ejecute *antar kumbhaka*, reteniendo en el interior firmemente la respiración. Después exhale por la fosa nasal izquierda.

Esto es una ronda.

Continúe con la práctica manteniendo la relación 1:1:1.

Después de algún tiempo, cuando se sienta cómodo con la práctica, cambie la relación a 1:1:2. Mantenga la misma duración que logró dominar en la técnica II nivel III en la inhalación y en la exhalación. Practique de cinco a diez rondas.

Nivel II: el objetivo en este nivel es extender gradualmente la duración de *antar kumbhaka* en una cuenta cada ciertos días, hasta que tenga la misma duración que la exhalación, es decir, una relación de 1:2:2. Después, manteniendo fija la relación de 1:2:2 comience a incrementar la duración de la inhalación, *antar kumbhaka* y exhalación. Después de algunos meses, trate de llegar a la cuenta 20:40:40. Gradualmente, extienda la cuenta de tal forma que no haya ni tensión ni fuerza.

Nivel III: después de dominar la relación 1:2:2, la duración de antar *kumbhaka* se debe incrementar otra vez hasta lograr una relación de 1:4:2. Manteniendo la misma relación y cuenta que logró en el nivel II, extienda lentamente la duración de la retención interna en una cuenta cada ciertos días hasta que alcance la cuenta 20:80:40. La conciencia en la respiración y en el conteo mental es indispensable para dominar la relación de la inhalación, *kumbhaka* y la exhalación, y alterarla cuando sea necesario.

Contraindicaciones: las técnicas III y IV de *nadi shodhana* con *kumbhaka* no se recomiendan para personas con enfermedades coronarias, hipertensión, vértigo, neurosis o psicosis, o cualquier malestar grave.

Técnica IV: con *antar* y *bahir kumbhaka* (retenciones interna y externa)

Practique el mismo método que logró dominar en la técnica III y añada la retención externa. Inhale a través de la fosa nasal izquierda y retenga el aire internamente. Exhale a través de la fosa nasal derecha y retenga afuera la respiración.

Después inhale por la fosa nasal derecha y retenga el aire adentro y exhale a través de la fosa nasal izquierda y retenga el aire en el exterior. Esto hace una ronda.

Comience primero con la relación 1:1:1:1 utilizando una cuenta que le sea cómoda. Después de algún tiempo, cambie la relación a 1:2:2:1, 1:2:2:2 y, después, 1:4:2:2.

Nota práctica: en este nivel se añade la práctica de *bahir kumbhaka* o la retención externa. *Bahir kumbhaka* es más difícil

de dominar que *antar kumbhaka* porque no es una función que se les pida a los pulmones con frecuencia. Por lo tanto, se debe desarrollar lentamente.

Nota

Estas cuatro técnicas de *nadi shodhana*: i) respiración a través de fosas nasales individuales, ii) respiración con fosas nasales alternadas, iii) respiración con fosas nasales alternadas y antar *kumbhaka*, y iv) respiración con fosas nasales alternadas con *antar kumbhaka* y *bahir kumbhaka* son las mismas en los textos de *hatha yoga* y en los textos de *kundalini yoga*.

Efectos fisiológicos

La respiración lenta, profunda y rítmica tal como se practica en *nadi shodhana* tiene efectos de mucho alcance en todo el sistema. Produce menos respiraciones por minuto, porque cuando uno respira con más profundidad, la frecuencia de la respiración desciende automáticamente. En la vida cotidiana, la mayoría de la gente respira entre 15 y 20 veces por minuto, mediante bocanadas generalmente superficiales, que utilizan solo una pequeña porción de la capacidad disponible de los pulmones. Por lo tanto, se consume mucha energía en respirar mientras que, relativamente, el retorno de energía es pequeño. Al respirar lenta y rítmicamente, podemos oxigenar el sistema fácilmente y gastar menos energía muscular.

La inhalación es un proceso completamente diferente de la exhalación. Durante la inhalación hay una expansión muscular y una tensión balanceada en el cuerpo. Uno está tratando de controlar gradualmente los músculos involucrados en la respiración, de tal manera que esta se puede alargar al máximo. Cada día, se incrementa gradualmente. La exhalación es generalmente más larga que la inhalación. La exhalación es pasiva, uno se relaja y suelta. Para alargar la exhalación uno debe tener control sobre los músculos, de otra manera, habrá un recogimiento y todo el cuerpo se contraerá a su estado natural. En *nadi shodhana* uno tiene que ser capaz de controlar la inhalación y la exhalación, lo que equilibra todo el ciclo respiratorio.

Desde el punto de vista fisiológico, *nadi shodhana* es la práctica perfecta de equilibrio. La respiración alternada por

las fosas nasales estimula igualmente los lados izquierdo y derecho del cerebro y, por tanto, los lados derecho e izquierdo del cuerpo. Balancea directamente las dos *nadis* principales, *ida* y *píngala*, que cumplen un papel determinante en nuestro comportamiento y forma de pensar, decidiendo si somos introvertidos o extrovertidos. Adicionalmente, se afirma en los textos yóguicos que cuando *ida* y *píngala* están balanceados y purificados, *sushumna nadi*, que está a cargo de la experiencia espiritual, comienza a fluir. Esto conduce a un nivel de conciencia elevado y a estados de meditación espontáneos.

El añadir una relación en las cuentas es lo que hace que *nadi shodhana* sea excepcional. La relación generalmente sobrepone un ritmo suave y parejo sobre los ritmos normales del cerebro, que no son parejos. Debido a nuestro estilo de vida, generalmente nos distanciamos de nuestra naturaleza y estamos fuera de sintonía de los ciclos y ritmos naturales de nuestro entorno. Es importante recordar que la práctica de *pranayama*, especialmente *nadi shodhana*, trata de balancear los ciclos en nuestro cuerpo para armonizarlos con los ciclos del entorno. No existimos fuera de nuestro entorno, no somos islas.

Muchos ciclos suceden simultáneamente en el cerebro. En un EEG podemos ver que los patrones son irregulares e impredecibles. No hay ningún ritmo obvio. Cuando practicamos *nadi shodhana* sobreponemos una onda suave sobre estos ritmos irregulares, que es la onda del seno. Después se utiliza el efecto del despertar en un sentido positivo, empujando gradualmente todos esos ritmos en una dirección, imponiendo nuestra voluntad sobre los ritmos inconscientes y autónomos del cuerpo. Gradualmente, la práctica diaria constante pondrá en armonía todos los demás ritmos.

Al utilizar la relación 1:2, estamos llevando la respiración a su ritmo natural de exhalación, siendo el doble del de la inhalación, lo que le permite al cuerpo más descanso. La fase de descanso tiene el doble de duración de la fase de trabajo, como sucede en la vida. Cada fase de trabajo debe ser siempre la mitad de la fase de descanso. Entonces, trabajamos durante ocho horas y nos relajamos durante diez y seis.

Cuando se añade el *kumbhaka*, estamos deteniendo el ciclo en algún punto y poniendo un bloqueo en los ritmos del cuerpo. El

ciclo de respiración se quiere mover, pero no se lo permitimos. Esto incrementa el efecto que hemos estado ocasionando. Cuando inhalamos y retenemos la respiración, los niveles de oxígeno y dióxido de carbono cambian proporcionalmente. Todo el sistema, el latido del corazón, la presión arterial, la digestión, se afecta por este cambio central.

Cualquier práctica que trabaje centralmente afectará cada estructura en el cuerpo. Al hacerlo regularmente, se vuelve más fácil retener la respiración por períodos más largos. La práctica de la retención externa se vuelve más difícil, uno tiene menos oxígeno para comenzar. Con la retención interna uno está enfatizando el componente de oxígeno en el ciclo respiratorio. Con la retención externa se enfatiza el nivel de dióxido de carbono en el ciclo respiratorio.

Ujjayi pranayama (la respiración psíquica)

Desde tiempos remotos, la palabra *jaya* se ha pronunciado con el significado de "victoria" o "éxito". El prefijo u o ud significa con volumen. *Ujjayi* es la técnica de respirar con volumen, lo que calma la mente y conduce al éxito en la meditación. *Ujjayi* también se conoce como la respiración psíquica porque introvierte la mente antes de muchas prácticas de meditación y de los *kriyas* de *kundalini yoga*.

En la versión de *hatha yoga* de *ujjayi*, la inhalación y la exhalación suceden suavemente y sin esfuerzo a través de ambas fosas nasales, sin ninguna sensación de tensión o de restricción en el pecho. Hay conciencia del sonido que se produce en la garganta tanto en la inhalación como en la exhalación. Este sonido es parecido al ronquido de un bebé dormido. Solo el practicante debe ser capaz de oírlo, y los demás no. Si el sonido es muy fuerte, significa que se está haciendo demasiado esfuerzo. En la variación de *hatha yoga*, la respiración *ujjayi* se debe volver espontánea y sutil.

Técnica de *hatha yoga*
Siéntese en una postura cómoda de meditación, manteniendo la cabeza y el cuello derechos. Cierre los ojos.

Respire lenta y profundamente con la conciencia en la garganta.

Cierre parcialmente la glotis al contraer levemente la garganta. Cuando contrae la glotis, sentirá automáticamente una leve contracción y una sensación de jalón en el abdomen. Mientras respira en *ujjayi*, deberá escuchar un sonido de ronquido suave y continuo saliendo de la garganta. Este sonido se produce por la fricción del aire mientras pasa a través de la contracción que se ha hecho en la garganta. Trate de relajarse tanto como pueda durante la práctica. No contorsione, ni haga tensión en la cara, el cuello o la garganta. La contracción debe ser leve, y la respiración suave.

Técnica de *kundalini yoga*

En esta técnica el proceso de la respiración *ujjayi* cambia considerablemente. Inhale completa y profundamente a través de ambas fosas nasales. Durante la inhalación no hay contracción en la garganta y tampoco sonido de la respiración *ujjayi*.

Después de completar la inhalación, haga una retención interna mientras pueda retener el aire cómodamente, sin forzarse ni acumular tensión. Durante la retención del aire, relaje el diafragma permitiendo que el aire pase a la región inferior.

En este momento, el estómago se empuja hacia afuera y se reduce la presión del pecho y de la cabeza. Los músculos internos están relajados todos hasta el perineo, generando la disipación de la tensión interna. Aquí la retención interna se hace sin *bandhas*.

Cuando esté listo para exhalar, primero empuje el diafragma hacia arriba. Después cierre la fosa nasal derecha y exhale a través de la fosa nasal izquierda, *ida nadi*, con respiración *ujjayi*.

Durante la exhalación hay contracción tanto de la cavidad torácica como de la garganta. Por lo tanto, en la respiración *ujjayi*, la exhalación es más sonora y fuerte que en la variación de *hatha yoga*.

En esta técnica no se añade ninguna relación. Se hace según la capacidad personal, sin crear ni tensión ni esfuerzo.

Nota

Esta técnica se debe practicar en niveles. El primer nivel consiste en tomar conciencia del diafragma y de la contracción en esta área.

Después, trate de ejecutar no la respiración abdominal, sino una respiración relajada alrededor del área de la caja torácica y del abdomen. Cuando la fuerza de la respiración sea tal que cree un tipo de contracción suave, entonces ponga énfasis en la garganta.

Respire utilizando todo el abdomen, especialmente enfatizando el área de *mooladhara* chakra, el perineo. Si queda incluso una pequeña tensión muscular en cualquier parte del abdomen o de la pelvis, interferirá la respiración y su funcionamiento. Mucha gente tiene pequeñas áreas de tensión crónica que relajan en cierta medida. Pero cuando se retira la conciencia, la tensión surge de nuevo y se toma otras partes del cuerpo. Entonces, al extender *ujjayi* hasta el perineo, se relajan muchas de estas contracciones profundas.

Los beneficios de *ujjayi* se han descrito como sigue: primero, es una práctica que calienta; segundo, quita la mucosidad o la flema de la garganta, y tercero, mejora las funciones digestivas. Este tercer aspecto es la clave que describe cómo se debe ejecutar la técnica. En la variación de *hatha yoga* del *ujjayi pranayama*, la respiración se limita a la cavidad torácica, pero en el proceso de *kundalini yoga* sucede algo distinto. Después de inhalar, retenga el aliento en el interior y relaje el diafragma. Después, la respiración se mueve hacia abajo y la presión también se mueve hacia abajo y se disipa.

Antes de exhalar, empuje otra vez el diafragma, para mantener el control sobre el proceso de la exhalación. Si trata de exhalar con el diafragma relajado, la exhalación será muy corta. Para tener el mismo control sobre la exhalación que sobre la inhalación, el diafragma debe ascender antes de iniciarla. Este movimiento del diafragma masajea los músculos del estómago y los órganos asociados. Este suave masaje que se siente con el movimiento del diafragma rectificará los desequilibrios digestivos e incrementará el poder digestivo.

Así es como se debe hacer el *kumbakha* en la técnica *ujjayi*. Inhale, retenga el aliento en el interior y relaje el diafragma. Cuando esté listo para exhalar, hale el diafragma y exhale lentamente. Si inhala y retiene la respiración en el área pulmonar, entonces, la expansión de los músculos de los pulmones y de los tejidos dentro del costillar puede crear algún tipo de presión sobre el corazón. Esta presión se retira del corazón al relajar el diafragma inferior.

Aun en la técnica de *hatha yoga* en la que no se practica el *kumbakha* hay un esfuerzo para inhalar, utilizando el estómago mientras se mantiene la contracción de los músculos de la garganta para crear el sonido del silbido.

Efectos fisiológicos

Hay dos aspectos que se deben tener en cuenta al analizar la fisiología del *ujjayi*. Uno está relacionado con el concepto de la respiración consciente y la respiración inconsciente. Esta práctica nos conduce al mundo de la respiración completamente consciente durante períodos muy extensos, al involucrar la mente consciente en el proceso de extender la respiración.

El segundo aspecto está relacionado con los dos niveles de la respiración. El primer nivel es la respiración externa o pulmonar que sucede en los pulmones. Cuando involucramos todos los músculos, el diafragma desciende y succionamos aire hacia los pulmones.

Contraer la garganta es como inflar suavemente los pulmones. Estamos enviando aire a todas las regiones de los pulmones, activándolos y mejorando el equilibrio entre el cambio de gases y la presión. Algunas partes de los pulmones se expanden más y trabajan más que las otras. *Ujjayi* empareja la presión a lo largo de los pulmones, en vez de mantener contraídas estas áreas aisladas. El segundo nivel es la respiración celular. El oxígeno entra en la sangre y es conducido a las células. Cada célula es un individuo que tiene su propia vida, y que también respira.

Entonces, en relación con estos dos aspectos, estamos involucrando todos los músculos, creando una succión fuerte del aire en el nivel externo. Esto tiene consecuencias hasta el nivel de la respiración celular, como si estuviésemos succionando el prana directamente hasta las células y empujándolo. Hay un mayor movimiento de oxígeno y de dióxido de carbono directamente hasta el nivel de las células. La respiración normal es muy débil y solamente utiliza un pequeño porcentaje de la capacidad pulmonar. Ujjayi utiliza casi toda la capacidad completa de la respiración y tiene un efecto muy poderoso.

El siguiente nivel para tomar en consideración es el beneficio adicional en esta técnica del flujo sanguíneo a los diferentes órganos. El movimiento extendido de los pulmones

es como una bomba dentro del cuerpo, completamente vacía cuando uno inhala. La sangre, el fluido y la energía nerviosa se mueven a través del cuerpo de una manera que no lo harían normalmente, a menos que estuviésemos corriendo. Mientras hacemos ejercicio o corremos, los músculos se contraen, pero en la práctica de *ujjayi* esto ocurre mientras los músculos del cuerpo están completamente relajados y, entonces, tiene un efecto muy profundo.

Otro nivel para tener en cuenta es el sistema nervioso. Estamos llevando nuestra conciencia al océano inconsciente del prana, que tiene su raíz en la base del cerebro donde está localizado el centro nervioso que gobierna la respiración. Al practicar esta técnica de respiración ejercemos un ritmo suave y fluido sobre el sistema nervioso, que tiene un efecto profundamente relajante en el nivel psíquico, el nivel más profundo de nuestro ser. Por esta razón, *ujjayi* es una de las técnicas más útiles en las terapias con yoga.

Ujjayi también afecta los senos carotideos en la región de la garganta, la arteria más importante que lleva sangre al cerebro. Los senos carotideos regulan la presión de la sangre en las arterias. Cuando la presión de la sangre sube, los cuerpos carotideos envían un mensaje al cerebro. El cerebro, a su vez, envía un mensaje al corazón, que se desacelera, bajando así la presión de la sangre y llevándola a un nivel razonable. Si el nivel de la presión es muy bajo, el mismo proceso se repite y el corazón se acelera para incrementar la presión arterial. Cuando se practica *ujjayi pranayama*, se ejerce una presión muy leve en los senos carotideos, lo que finalmente baja la presión arterial. Esto, a su vez, reduce la tensión y los procesos de pensamientos en la mente. Por esta razón, *ujjayi* es propicia para las prácticas de meditación.

Kapalbhati pranayama (respiración de limpieza del cerebro frontal)

Kapalbhati pranayama es la técnica del fuelle del cerebro frontal. En sánscrito, la palabra *kapala* significa "cráneo" y *bhati* significa "luz" o "resplandor", y también "percepción" o "conocimiento".

Por tanto, *kapalbhati* es la práctica que conduce a un estado de luz o de claridad en la región frontal del cerebro. La palabra cráneo se refiere a la región frontal del cerebro que está detrás de la frente.

Kapalbhati es uno de los seis *kriyas* de limpieza del *hatha yoga*. Hay otros nombres para esta práctica, como kapal shodhana. La palabra *shodhana* significa purificar; entonces, esta es la práctica de la purificación de la parte frontal del cerebro. *Kapalbhati* se utiliza para generar ligereza, que es propicia para la meditación. Detiene los pensamientos y retira las distracciones sensoriales de la mente. También está directamente conectado con la purificación de las *nadis ida* y *píngala*.

Kapalbhati pranayama

Siéntese en una postura cómoda de meditación, con la columna derecha y el cuerpo firme. Padmasana se recomienda para esta práctica porque es la postura más estable. Para comenzar, realice diez respiraciones rápidas a través de ambas fosas nasales. Cada respiración debe comenzar con la exhalación y terminar con la inhalación. La inhalación debe ser natural y espontánea, con la expansión del abdomen. La exhalación debe ser la contracción forzada del abdomen.

Después de completar diez respiraciones rápidas sucesivas, inhale y exhale profundamente la undécima respiración. Esta es una ronda. Después de completar cada ronda, haga una pausa para permitir que la respiración vuelva a la normalidad. Después, comience la siguiente ronda. Practique hasta diez rondas. Incremente gradualmente el número de respiraciones por ronda al aumentar la capacidad pulmonar. En el nivel final, 60-100 exhalaciones rápidas y fuertes se deben hacer en secuencia, seguidas de un descanso entre rondas.

Variación I: fosas nasales alternadas

Se pueden adicionar técnicas diferentes a esta práctica básica, por ejemplo, la respiración con fosas nasales alternadas. Primero, cierre una fosa nasal y practique veinte veces *kapalbhati* a través de la otra fosa nasal. Después tome una respiración profunda hacia adentro y hacia afuera, que es la respiración número veintiuno. Repita el mismo proceso a través de la otra fosa nasal, y después

a través de ambas fosas nasales al tiempo. Esto es una ronda. En los niveles avanzados, esta práctica se combina con *bandhas* y *kumbakha*.

Variación II: *kapalshodhana pranayama*
En este método, las fosas nasales alternadas se utilizan como en la variación I aunque el proceso es distinto. Comienza con la inhalación a través de la fosa nasal derecha, que es la *nadi píngala* o *dakshina*. Inicialmente, en esta práctica se utiliza la relación de 8:4:2. Inhale mientras cuenta ocho. Retenga el aire en el interior mientras cuenta cuatro y exhale con fuerza a través de la fosa nasal derecha mientras cuenta dos. Repita el proceso 20 veces a través de la fosa nasal derecha, 20 veces a través de la fosa nasal izquierda y después veinte veces a través de ambas fosas nasales. Esto hace una ronda.

Al principio, concéntrese en el control de la respiración, y acostúmbrese a la exhalación forzada. Después, el ritmo se puede acelerar incrementando la relación de 8:4:2 a 4:2:1, que es la relación ideal para esta práctica. Cuando se sienta cómodo con la relación, mantenga el mismo ritmo a lo largo de la práctica. En niveles avanzados se puede combinar con *bandhas* y *mudras*.

Duración: en estas tres prácticas de *kapalbhati* se recomienda incrementar el número de rondas, en lugar de incrementar el número de respiraciones, hasta llegar al punto de control total sobre la actividad y los procesos fisiológicos. Para alcanzar el nivel de Paramahamsa Satyananda, quien hacía 5.000 respiraciones *bhastrika* o *kapalbhati* continuas de un tirón, como parte de una *sadhana* superior, se requiere un nivel muy alto de control voluntario sobre los órganos y sobre el sistema nervioso. En la técnica básica, lo ideal son 60 a 100 respiraciones por ronda. En la variación I, la relación de respiraciones es de 20:20:20. En la variación II (*kapalshodhana*), la relación de respiración es 4:2:1, y la de las respiraciones, 20:20:20. Los practicantes avanzados deben extender el número de rondas hasta diez o más.

Velocidad de la respiración: la velocidad de la respiración cambia según qué técnica esté practicando. En la técnica de *hatha yoga*, el movimiento rápido estimula los músculos abdominales inferiores,

y la práctica se transforma casi en un *Agnisar kriya*, que activa la región de *manipura*. En la técnica de *kundalini yoga* hay una conciencia más profunda en la respiración. Aunque puede haber una tendencia a acelerar la respiración, la tendrá que controlar para acceder a la dimensión psíquica. Esta es la mayor diferencia entre las técnicas de *hatha yoga* y de *kundalini yoga*.

Contraindicaciones: las personas con enfermedades del corazón, derrame, presión arterial elevada, hernia, úlcera gástrica y vértigo deben evitar esta práctica.

Nota práctica: cuando se practica *kapalbhati pranayama* en combinación con los *bandhas* y *kumbhaka*, entonces solamente se debe utilizar la retención interna con jalandhara y moola *bandha*. La retención externa y uddiyana *bandha* se deben evitar porque crean una contracción abdominal adicional, lo que genera mucha tensión en el diafragma. Si se practica por un período muy largo esta sobrecontracción hará que los músculos de los pulmones y del diafragma generen un espasmo y que uno se quede sin aliento. Uno puede no notarlo al inicio, pero lo notará más tarde. Sin embargo, es más seguro utilizar el *kumbhaka* externo con *bhastrika*, porque en *bhastrika* la inhalación es igual a la exhalación, por tanto el cuerpo no está en el mismo nivel de tensión o estrés.

Notas sobre *kapalshodhana pranayama*

Los textos *upanishádicos* siempre han enfatizado que *kapalshodhana* se debe iniciar con la fosa nasal derecha, porque el objetivo de la práctica es activar *píngala nadi*, que a su vez estimula *vata nadi* o la liberación de gases. *Vata nadi* controla la formación de gases y su eliminación dentro del cuerpo. Esta *nadi* va por la parte de atrás del cuello y la cabeza y desaparece dentro del cerebro. La gente con control sobre *vata nadi* puede eructar cuando se presiona un punto en la parte de atrás de la cabeza.

La forma de *kapalbhati* mencionada en los textos de *hatha* nunca se enseña, porque la mayoría ni siquiera sabe lo que es. No es la forma de *kapalbhati* que conocemos, es *kapalshodhana pranayama*. El propósito de esta práctica es estimular vata *nadi* y eliminar el exceso de vata del cuerpo y relajar la presión que el vata crea dentro del cráneo. En razón de la liberación de esta presión, el nombre de la práctica es *kapalshodhana*.

Efectos fisiológicos

En cada proceso del cuerpo hay un sistema dual funcionando, activo y pasivo. En el proceso respiratorio se considera que la inhalación es activa, y la exhalación, pasiva. Durante la inhalación se utiliza energía para introducir el aire. La exhalación es generalmente pasiva; involucra principalmente un proceso de reacción. La inhalación nos da energía porque requiere del estímulo del sistema nervioso. La reacción elástica de los pulmones y del costillar crea automáticamente la exhalación. Esta es la fase de descanso, que es pasiva.

La técnica de *kapalbhati* es una manera de revertir el ciclo normal de respiración al hacer la inhalación pasiva, y la exhalación, activa. Esto requiere la anulación consciente del proceso habitual subconsciente. El objetivo de todas las prácticas de *pranayama* es crear ritmos, velocidades e intensidades de respiración diferentes y un énfasis diferente en la inhalación y en la exhalación, para cambiar los patrones a los que están acostumbrados los cuerpos físico, mental, emocional y psíquico. El prana se puede expandir directamente hasta la dimensión pránica con la práctica del *pranayama* en el *hatha yoga*, mientras que en el *kundalini yoga* uno puede ir mucho más allá.

Desde el punto de vista muscular, el foco principal de *kapalbhati* está en el diafragma. Durante la exhalación, el diafragma se mueve hacia arriba y durante la inhalación se mueve hacia abajo. Debido a los movimientos fuertes hacia arriba del diafragma, los músculos abdominales se contraen obligatoriamente. Esta contracción del abdomen empuja el prana digestivo, la energía *samana*, hacia arriba. El movimiento hacia arriba se enfatiza de tal forma que el aire sube, golpea la base del cráneo y baja a través de la nariz. Esto tiene un efecto muy estimulante sobre la sangre, los nervios y el plexo celíaco en los intestinos. También tiene el efecto de empujar impulsos a través de los nervios hacia el cerebro, al igual que el aire hacia arriba por los conductos de los pulmones.

Aquí, la relación de la respiración es muy importante. Normalmente inhalamos durante la mitad del lapso en el cual exhalamos. Por ejemplo, en *nadi shodhana* inhalamos mientras contamos cuatro y exhalamos al contar ocho. Esta es la relación normal de respiración, 1:2. En *kapalshodhana*, sin embargo,

inhalamos durante un cuarto del tiempo de la exhalación. Esto ejercita nuestro control sobre la respiración y la amplía hasta el límite. También altera el nivel de dióxido de carbono y de otras sustancias químicas, ácidos y álcalis en la sangre. Además de limpiar el cuerpo y el sistema nervioso y retirar los gases que se han acumulado en la parte superior de los pulmones, la intención del *pranayama* es acostumbrar el sistema a tolerar la acumulación del dióxido de carbono en los pulmones.

Lo que estamos tratando de hacer en la técnica de *kundalini yoga* es desarrollar un ritmo en el que hay dos componentes. Está el cuerpo completo con todos los tejidos, nervios, prana y demás, y estamos nosotros tratando de trabajar con nuestros cuerpos a través de nuestro entendimiento limitado. Muchas veces esta parte del ego empuja muy duro y se fuerza y se tensa. Si sentimos tensión tenemos que desacelerar porque nos sentimos cansados, y si no sentimos tensión, entonces aceleramos porque queremos ir más rápido y obtener resultados.

Lo importante, sin embargo, es tener los músculos moviéndose de una manera muy relajada y a un ritmo cómodo. Al principio, el ritmo debe ser lento, y después, cuando se desarrolla la capacidad pulmonar, natural y sin esfuerzo. Es como cabalgar en el océano del prana, trabajando con esa vasta interacción pránica, muscular y nerviosa. Luego, a medida que se desarrolla una actitud relajada hacia la respiración, podemos acelerarla o desacelerarla según los resultados que queramos obtener.

Muchas veces, las prácticas de *pranayama* tienen pequeñas variaciones. Cuando se pone el énfasis sobre un aspecto de la técnica, el resultado o los beneficios son diferentes porque cada aspecto estimula una *nadi*, un centro cerebral o una porción distintas del sistema nervioso. En el momento en el que detenemos la práctica como se nos antoja y comenzamos a percatarnos del potencial inherente dentro de los diferentes tejidos del cuerpo, el concepto total de *pranayama* cambia. No tenemos que controlar la respiración: el cuerpo controla nuestros movimientos. Este es el resultado final de la práctica.

Inicialmente, se hace un esfuerzo por respirar con un ritmo determinado, llevando al cuerpo al límite máximo. Practicamos diez rondas de *pranayama* cuando solamente debíamos hacer tres, porque pensamos que al hacer más obtendremos

mejores resultados. No somos capaces de percatarnos de que si sobrepasamos el límite, la práctica comenzará a rebotar, creando más tensión en el sistema. Muchas veces, esta tensión se vuelve difícil de tratar más tarde.

Se crea un rechazo a cierto tipo de prácticas porque tratamos de controlar el cuerpo voluntariamente, en lugar de dejarlo controlarse a sí mismo. El cuerpo sabe lo que puede y lo que no puede hacer. Tiene que llegar a este nivel de conciencia. En el momento en el que la fuerza, el aire, el movimiento y la concentración se fusionan entre sí, el cuerpo toma vida. Sin embargo, si empujamos el cuerpo hacia algo que no puede hacer, entonces está más muerto que vivo en ese momento, y empujar un cuerpo muerto realmente no vale la pena.

Bhastrika pranayama (la respiración del fuelle)

En sánscrito, la palabra *bhastrika* quiere decir "fuelle". Este *pranayama* se conoce como la respiración del fuelle porque el aire se introduce y se saca con fuerza dentro y fuera de los pulmones, como el fuelle de un herrero. Los fuelles se utilizan para avivar el fuego, para incrementar el calor. *Bhastrika pranayama* tiene el mismo efecto en el cuerpo. Incrementa el flujo de aire en el interior y oxigena el calor interno que quema las impurezas. En sánscrito, este proceso de quemar las impurezas se conoce como *tapasya*. *Bhastrika* es un método directo de purificación o *tapasya*.

Técnica de *hatha yoga*

Siéntese en una postura cómoda de meditación, preferiblemente padmasana o siddhasana. Ponga la mano derecha frente a la cara y ejecute *nasagra mudra*. La mano izquierda debe descansar sobre la rodilla. Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhale y exhale rápidamente por la fosa nasal izquierda veinte veces. La acción de bombeo se debe hacer con la expansión y contracción del abdomen, trate de no utilizar el pecho.

La inhalación y la exhalación deben tener fuerzas iguales. Se induce la inhalación con fuerza al expandir totalmente los músculos abdominales. Todo el proceso de la respiración debe

ser rápido y rítmico. Mientras inhala y exhala con fuerza, se debe escuchar un sonido gangoso en la nariz.

Después de completar veinte respiraciones rápidas, inhale profundamente a través de la fosa nasal izquierda, manteniendo la fosa nasal derecha cerrada. Llene los pulmones tanto como sea posible, expandiendo tanto el abdomen como el pecho. Retenga el aliento en el interior por el tiempo que le resulte cómodo.

Ejecute *jalandhara bandha* y *moola bandha* mientras retiene la respiración.

No haga fuerza.

Relaje los *bandhas* y exhale suavemente a través de la fosa nasal izquierda.

Continúe con la respiración por la fosa nasal derecha.

Cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular, y abra la fosa nasal derecha. Inhale y exhale con fuerza y rapidez a través de la fosa nasal derecha veinte veces. Recuerde empujar el abdomen hacia adentro y hacia afuera como si fuese un fuelle.

Después inhale y exhale profundamente a través de la fosa nasal derecha. Retenga el aire en el interior y haga *jalandhara bandha* y *moola bandha*. Suelte los *bandhas* y exhale lentamente a través de la fosa nasal derecha.

Comience la respiración a través de ambas fosas nasales. Inhale y exhale con fuerza y rapidez veinte veces a través de ambas fosas nasales al tiempo.

Después inhale y exhale lenta y profundamente a través de ambas fosas nasales. Retenga el aire en el interior y haga *jalandhara bandha* y *moola bandha*.

Suelte los *bandhas* y exhale lentamente a través de ambas fosas nasales.

Esta es una ronda: 21 respiraciones por la fosa nasal izquierda, 21 respiraciones por la fosa nasal derecha y 21 respiraciones por ambas fosas nasales.

Nota

Esta práctica es muy similar a *kapalbhati*, y muchos principiantes no son capaces de notar en la práctica la diferencia entre las dos. La mayor diferencia es que en *kapalbhati* el énfasis es en la exhalación con fuerza, dejando que la inhalación sea espontánea,

mientras que en *bhastrika* tanto la inhalación como la exhalación tienen igual rapidez y fuerza.

La respiración siempre se hace a través de la nariz, y la boca debe permanecer cerrada a lo largo de la práctica. Aunque la respiración sea rápida y con fuerza, no hay necesidad ni de apretar los dientes ni de torcer la cara.

En algunos textos yóguicos se dice que uno debe comenzar la respiración rápida a través de la fosa nasal izquierda. Sin embargo, como regla general, se debe comenzar por la fosa nasal que esté abierta. Si ambas están abiertas, entonces puede comenzar según el tipo de resultado que quiera ocasionar en su sistema, por la izquierda o por la derecha.

Técnica de *kundalini yoga*

Nivel I: esta es la respiración del fuelle alternada por las fosas nasales. Siéntese en una postura de meditación. Levante la mano derecha en *nasagra mudra*. Respirando con fuerza y rapidez, inhale a través de la fosa nasal derecha y exhale a través de la izquierda.

Inhale a través de la izquierda y exhale a través de la derecha. Después de completar veinte rondas, cuarenta respiraciones, alternando las fosas nasales, inhale profundamente a través de ambas fosas nasales al tiempo.

Retenga el aire en el interior y haga *jalandhara bandha* y *moola bandha*. Suelte los *bandhas* y exhale a través de ambas fosas nasales al mismo tiempo.

Después, realice veinte respiraciones con fuerza y rapidez a través de ambas fosas nasales.

Inhale y exhale profundamente a través de ambas fosas nasales y retenga el aire en el interior.

Ejecute *jalandhara bandha* y *moola bandha* mientras mantiene la retención.

Suelte los *bandhas* y exhale a través de ambas fosas nasales.

Esta es una ronda: 40 respiraciones a través de las fosas nasales alternadas y 20 respiraciones a través de ambas fosas nasales.

Nivel II: en este nivel también se practica la respiración del fuelle alternada por las fosas nasales.

Respirando con rapidez y fuerza, inhale a través de la fosa nasal derecha y exhale a través de la izquierda. Otra vez, inhale a través de la izquierda y exhale a través de la derecha.

Después de terminar veinte rondas, cuarenta respiraciones, a través de las fosas nasales alternadas, inhale profundamente a través de la fosa nasal derecha (*píngala nadi*) y retenga el aire. Ejecute *jalandhara bandha* y *moola bandha* durante la retención.

Suelte los *bandhas* y exhale a través de la fosa nasal izquierda (*ida nadi*).

Siga con veinte respiraciones rápidas y con fuerza a través de ambas fosas nasales al mismo tiempo.

Después, inhale profundamente a través de la fosa nasal derecha y retenga el aire en el interior. Ejecute *jalandhara bandha* y *moola bandha* durante la retención.

Suelte los *bandhas* y exhale a través de la fosa nasal izquierda.

Esto hace una ronda: cuarenta respiraciones a través de fosas nasales alternadas y veinte respiraciones a través de ambas fosas nasales al mismo tiempo.

En el nivel II, la inhalación es siempre a través de la fosa nasal derecha, y la exhalación, siempre a través de la izquierda. Mientras retiene la respiración adentro y practica *jalandhara bandha* y *moola bandha*, imagine como se activa *sushumna nadi* entre *mooladhara chakra* y *vishuddhi chakra*. Mueva la mente a través de la columna vertebral desde *mooladhara* hasta *vishuddhi*. Suelte los dos *bandhas* y exhale a través de la fosa nasal izquierda.

Durante la inhalación profunda, la retención profunda y la exhalación profunda, la relación de la respiración debe ser la misma que se haya perfeccionado en la práctica de *nadi shodhana*. Por ejemplo, si practica *nadi shodhana* con una relación de 5:20:10, entonces deberá utilizar esta relación; si es 10:40:20, entonces utilice esta relación. Utilice la relación mentalmente mientras mueve la conciencia a lo largo de la columna desde *moola bandha* hasta *jalandhara bandha*, desde *mooladhara* hasta *vishuddhi*. Cuando se ha perfeccionado una ronda, incremente el número de rondas mientras incrementa también la capacidad pulmonar.

Duración: *bhastrika* incrementa la presión arterial y puede generar mareos, debido a la hiperventilación. Por lo tanto, en los niveles iniciales se recomienda un máximo de tres rondas. El sistema se cansa muy fácilmente porque la inhalación y la

exhalación tienen la misma fuerza. Por lo tanto, es necesario descansar después de cada ronda hasta que uno se sienta relajado otra vez.

Precauciones: la práctica se debe detener inmediatamente si siente vahídos, o si hay sudoración excesiva, temblores excesivos en el cuerpo, o vómito.

Contraindicaciones: personas con presión arterial elevada, enfermedades del corazón, hernia, úlcera gástrica o vértigo deben evitar esta práctica.

Nota

También se ha mencionado en los textos yóguicos que si uno suda o siente vahídos mientras practica *bhastrika*, entonces la práctica no es correcta. Estos síntomas indican que el movimiento respiratorio intenso está creando calor. Si el movimiento se torna muy físico, entonces el síntoma de calor se manifestará en forma de sudoración, o pasará a la cabeza generando falta de coordinación y sensación de levedad. La razón por la que los textos han dicho que la sudoración se debe controlar en *bhastrika* y que uno no debe sentir mareos ni desmayos es que se debe mantener la atención en el prana, y no en el cuerpo. En la práctica de *prana nigraha* uno está más consciente del cuerpo.

Efectos fisiológicos

Pranayama aumenta la capacidad de respirar rápida y lentamente, tolerando tanto la privación como los niveles elevados de oxígeno en el cuerpo. En *bhastrika* podemos padecer de hiperventilación, lo que sucede cuando los niveles de oxígeno suben hasta un nivel en el que hay mareos y desmayos. Con la práctica podemos regular nuestra asimilación, de tal forma que no suceda el vahído, y se mantiene la conciencia del proceso. Necesitamos aprender a mantenernos en equilibrio y relajados mientras ejecutamos una técnica que está fuera del rango normal de experiencia.

Se requiere el control sobre el diafragma y el abdomen para mantener una respiración de fuelle relajada que oxigene el fuego digestivo y le dé un masaje a los órganos internos. La conciencia en las actividades internas se incrementa, desde el nivel físico del diafragma, los pulmones y los órganos abdominales hasta los niveles más sutiles dentro del sistema nervioso y dentro del

cerebro. Gran parte del dióxido de carbono en los pulmones se elimina, y nos preparamos para períodos muy largos de retención del aire. En la variación *kundalini* de *bhastrika*, se utilizan las habilidades respiratorias desarrolladas en *hatha yoga*. La respiración rápida es seguida, casi inmediatamente, de una respiración lenta y larga a lo largo de la columna.

Fisiológicamente, el lado derecho del cuerpo es diferente del izquierdo. En la base del lado derecho del cuerpo están el colon ascendente, que se dirige hacia arriba, el hígado, que gobierna el calor en el cuerpo, y el pulmón derecho. En el lado izquierdo tenemos el corazón, el pulmón izquierdo, el estómago y el vaso, que tienen que ver más con los elementos agua y tierra, y el colon descendente, cuya dirección es hacia abajo. Entonces, hay diferentes procesos de energía en los lados derecho e izquierdo.

Con este tipo de prácticas que hacen más énfasis en un lado del cuerpo que en el otro, estamos afectando el equilibrio derecho/izquierdo de diferentes maneras. Por ejemplo, sabemos que la respiración con la fosa nasal izquierda afecta el lado derecho del cerebro. Durante la respiración rápida alternada por las fosas nasales estamos estimulando rápidamente ambos lados del cerebro, al igual que los lados derecho e izquierdo del cuerpo. La respiración por la fosa nasal derecha hace énfasis en el aspecto de calentamiento del lado derecho del cuerpo; y la respiración por la fosa nasal izquierda estimula los órganos en el lado izquierdo. La inhalación a través de la fosa nasal derecha estimula *píngala nadi* y la exhalación lo relaja. En forma similar, la respiración por la fosa nasal izquierda estimula *ida nadi* y la exhalación lo relaja.

La práctica de *bhastrika* es también un método poderoso de purificación. Hay muchas capas de tejidos llamados *dhatus*. Comienzan con el suero que se denomina *rasa*, sigue *rakta*, sangre; *mumsa*, músculo; *asti*, hueso; *medha*, grasa; *majja*, nervios; *shukra/arthara*, los tejidos reproductivos. Estos son los diferentes niveles que se deben mantener puros. Cuando purificamos la sangre a partir de la práctica de *bhastrika*, también purificamos el cuerpo en estos niveles. El movimiento rápido del diafragma y del aire mueve el *vayu* dentro de los órganos internos y de los nervios, de tal forma que la purificación se presenta en las células por el fuego del metabolismo (*agni*). Una vez se da la purificación

en los tejidos más profundos, la sangre transporta el *vayu* fuera del cuerpo. Este movimiento rápido del diafragma es una de las mejores maneras de acceder profundamente a un órgano interno.

En los textos yóguicos se dice que la formación de los tres *doshas*, humores del cuerpo, que se conocen como *vata*, *pitta* y *kapha*, o viento, bilis y flema, se puede controlar con la práctica de *bhastrika*. Las enfermedades que surgen debido a la acumulación de estos tres humores que bloquean la generación de *agni*, o fuego, en el cuerpo se sanan. Con la perfección de *bhastrika*, el yogui puede atravesar los tres *granthis* o nudos psíquicos, y después de esto comienza a fluir el *brahma nadi*, lo que culmina con el despertar de la *kundalini*.

Un estudio de los *doshas* nos revela la relación entre los diversos *tattwas*. Por ejemplo, un exceso de viento, o *vata*, rompe el equilibrio de los otros *doshas*. Puede oxigenar el fuego, *pitta*, elevándolo demasiado. Uno puede llegar a tener fiebre si se incrementa el elemento viento que oxigena el elemento fuego en el cuerpo. Si uno tiene demasiado fuego, puede incrementar el movimiento del elemento viento. Si tiene demasiado *kapha*, esto no dejará que el viento se mueva en el cuerpo, lo que apagará el sistema del fuego.

Al bombear aire en las *nadis*, se mueve el viento o *vata* a través de un proceso mecánico para limpiar el exceso de mucosidad. Se incrementa el fuego en el sistema digestivo, que quema las impurezas, deshaciéndose de esta manera del exceso de *kapha*. Sin embargo, la práctica se debe modificar según si nuestro sistema tiene más viento, fuego o mucosidades.

Bhastrika trabaja incrementando el calor en el sistema. Activa el *agni*. *Agni* es el elemento más importante desde el punto de vista de la salud. Cuando el *agni* se mantiene puro, el equilibrio de los otros *doshas* se mantiene con facilidad. *Agni* está ahí para quemar las impurezas. Éste es el principio básico alrededor del cual se presenta el equilibrio de los tres *doshas*.

Cuando se bloquea la vitalidad del fuego en el cuerpo debido a un desequilibrio en los *doshas*, no se puede despertar el prana en el cuerpo psíquico. Se desvía para enfrentar los desequilibrios que están creando los *doshas*. Cuando los doshas se han equilibrado, el fuego interno o prana comienza a fluir a través de *brahma nadi*.

Brahma nadi es el canal sutil que fluye por el centro de

sushumna y que está a cargo, de hecho, del despertar de *kundalini*. Es como un tubo dentro de un tubo. *Sushumna nadi* se encarga del equilibrio de ida y de *píngala* y de los *prana vayus*, mientras que *brahma nadi* está a cargo del ascenso de *kundalini*. Cuando se activa el fuego pránico, se presenta la fusión de los tres pranas: *prana*, *apana* y *samana*. Con la fusión de estos tres pranas, la fuerza pránica sutil comienza a moverse a través de *brahma nadi*, que está a cargo de la experiencia de la *kundalini*.

Sheetkari pranayama (la respiración silbante)



Sheetkari pranayama se conoce como la "respiración silbante". El sonido de *shii* o *shiit* se hace a lo largo de la práctica, y la palabra *kari* significa "que produce". Por lo tanto, *sheetkari* es el *pranayama* que produce el sonido de *shii* o el sonido silbante. Esta es una de las prácticas de *pranayama* para enfriar el cuerpo y la mente. La inhalación se hace a través de la boca y no por la nariz.

Técnica de *hatha yoga*

Siéntese en una postura cómoda de meditación y cierre los ojos. Junte los dientes superiores e inferiores y separe los labios tanto como pueda. Doble la lengua hacia atrás de tal forma que la superficie inferior presione el área de los dientes frontales. La lengua debe estar relajada, no tensa.

Inhale con fuerza a través de los dientes apretados, haciendo el sonido de un silbido. Sienta el aire fresco pasando a los lados de la lengua hacia la garganta.

Cuando termine la inhalación, cierre los labios, relaje la lengua y exhale a través de las fosas nasales.

Técnica de *kundalini yoga*

Esta práctica comienza de la misma manera que la versión de *hatha yoga*.

Junte los dientes y separe los labios.

Doble la lengua hacia atrás, de tal forma que la superficie inferior presione el área de los diente frontales.

Inhale con fuerza a través de los dientes apretados.

Sienta el aire fresco pasando a los lados de la lengua hacia la garganta.

Después de inhalar, cierre la boca, relaje la lengua y ejecute *kumbhaka* interno. Retenga el aire en el interior mientras se sienta cómodo, relajando el diafragma. Antes de exhalar levante la mano derecha y cierre la fosa nasal izquierda. Exhale a través de la fosa nasal derecha y baje la mano.

Duración: comience con nueve rondas y lentamente increméntelas hasta sesenta. Esta técnica se puede practicar para compensar los pranayamas de calentamiento, o en sí misma como una práctica de enfriamiento y relajación.

Precaución: la respiración a través de la nariz es una regla general en la práctica yóguica, porque la nariz calienta y limpia el aire antes de dejarlo entrar en los pulmones que, a su vez, son muy delicados. Cuando se respira a través de la boca se impide este proceso de aire acondicionado. Por lo tanto, no practique *pranayamas* de enfriamiento en clima frío o en entornos contaminados.

Efectos fisiológicos

La fisiología de *sheetkari* está relacionada con el efecto de enfriamiento que se presenta. Hay muchos vasos sanguíneos en la boca y bajo la lengua. La lengua en sí misma está llena de sangre, y esta es la forma más directa de enfriar el cuerpo, porque la sangre lleva el calor al cuerpo. Es el asiento de *pita*. Entonces, al enfriar la sangre en la boca y en la lengua, la sangre más fría circula por el resto del cuerpo.

A través de esta práctica se desarrolla el control sobre los mecanismos de regulación de temperatura en el cerebro. Uno aprende a regular el calentamiento y el enfriamiento en el cuerpo. En *ujjayi* se produce una pequeña fricción que calienta el cuerpo, mientras que en la práctica de *sheetkari* hay un efecto

de enfriamiento. Aquellos que tienen cuerpos fríos deben hacer esta práctica con cuidado. Está diseñada para regular la temperatura del cuerpo, en conjunto con una *sadhana* general. Si se recalienta practicando los *pranayamas* principales, tiene que ser capaz de bajar la temperatura. Si se enfría demasiado en la meditación, debe ser capaz de volver a calentar el cuerpo. Entonces, estas técnicas controlan el sistema de regulación de la temperatura.

Con relación a los beneficios de esta técnica, se ha dicho que uno obtiene el control sobre el sueño, el letargo, la sed y el hambre. Estos efectos son posibles debido a la activación de *píngala nadi* con la exhalación a través de la fosa nasal derecha, y por la reducción simultánea de la temperatura que activa *ida nadi* inmediatamente. El exceso de *ida* lo pondría a uno en un estado de letargo. Esto se equilibra con la exhalación por la fosa nasal derecha y la fuerza que se genera en el momento de la exhalación, lo que activa *píngala* aún más. Entonces, con un énfasis equivalente en la activación de *píngala*, que equilibra la introversión de los sentidos, hay un efecto de enfriamiento en el cuerpo. Con la introversión de los sentidos y el enfriamiento del cuerpo, hay una tendencia a relajarse con más profundidad y a quedarse dormido. Aquí esta tendencia se equilibra.

El segundo punto que se menciona es el de superar la sed. Mientras se practica esta técnica, las glándulas salivares se activan y la saliva fluye copiosamente. La respiración de este aire húmedo produce más jugos en las células y en los tejidos y ayuda a regular el fluido en el cuerpo. Adicionalmente, el vapor en el cuerpo evapora la humedad. Aquí, la temperatura baja, entonces se retiene más líquido en el cuerpo. Si *sheetkari* se practica durante un período largo, el enfriamiento que se siente en la lengua y en la garganta no deja que la garganta se seque. Uno de los síntomas de la sed es la sequedad en la garganta. No es que uno no necesite agua, sino que no se siente la resequedad. Puede resistir durante mucho tiempo sin un sorbo. En los textos de *hatha yoga* se dice que uno debe practicar un mínimo de cincuenta rondas de tal forma que ni el calor ni la falta de fluidos deshidraten el cuerpo.

Sheetali pranayama (la respiración resfrescante)



Sheetali se conoce como el *pranayama* refrescante. En sánscrito, *sheetali* significa "enfriador" o "relajante".

Técnica de *hatha yoga*

Siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje el cuerpo.

Doble la lengua de tal forma que los dos lados se enrollen hacia arriba y hacia adentro, formando un tubo. La punta de la lengua debe salir por la boca.

Inhale lentamente a través del tubo que forma la lengua. Inhale profundamente, sin esfuerzo.

Retire la lengua, cierre la boca y exhale a través de la nariz.

Técnica de *kundalini yoga*

Inicialmente, esta práctica es igual a la versión de *hatha yoga*.

Siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje el cuerpo.

Doble la lengua de tal forma que los dos lados se enrollen hacia arriba y hacia adentro, formando un tubo. La punta de la lengua debe salir por la boca.

Inhale lentamente a través del tubo que forma la lengua. Inhale profundamente, sin esfuerzo, expandiendo el abdomen y la región del pecho.

Retire la lengua y cierre la boca. Retenga el aire mientras se sienta cómodo. Después, exhale a través de la fosa nasal derecha, activando *píngala nadi*.

Nota
Los efectos o beneficios fisiológicos son los mismos que para *sheetkari pranayama*, sin embargo, hay una peculiaridad genética que les permite a los músculos de la lengua enrollarse de esta manera, y algunos no lo pueden hacer directamente. En este caso, practique enrollando la lengua alrededor de un estilógrafo o de un objeto cilíndrico. Saque gradualmente el objeto. Con práctica, esto se puede hacer sin ningún problema.

Surya bheda pranayama
(la respiración que estimula la vitalidad)

La palabra *surya* significa "sol", lo que se refiere a *píngala nadi*, y *bheda* significa "atravesar", "perforar" o "purificar". Entonces, *surya bheda* significa perforar o purificar *píngala nadi*. El objetivo principal de esta práctica es activar *píngala* para incrementar la energía vital y el calor en el cuerpo. *Píngala nadi* está asociado con el flujo del aliento por la fosa nasal derecha. La característica de esta práctica es una retención prolongada del aire. En los textos de *hatha yoga* se dice que después de inhalar profundamente a través de la fosa nasal derecha se debe retener el aire en el interior hasta que se experimente presión o sudoración desde la cabeza hasta la punta de los dedos.

Técnica de *hatha yoga*
Siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Permita que la respiración se vuelva más profunda.

Levante la mano derecha frente a la cara en *nasagra mudra*. Cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular.

Respire lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha, *píngala nadi*. Primero, intente llenar la parte inferior de los pulmones y, después, la parte superior.

Retenga el aire en el interior y practique *jalandhara* y *moola bandha*.

Retenga el aire y mantenga los *bandhas*.

Suelte los *bandhas*, cierre la fosa nasal izquierda y exhale a través de la fosa nasal derecha, *píngala nadi*. Esta es la práctica

básica. A medida que se obtiene control sobre el proceso básico de respiración, se añade la relación de 1:2:2: uno inhalación, dos retención, dos exhalación.

Técnica de *kundalini yoga*

Nivel I: siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Permita que la respiración se vuelva lenta y profunda.

Tome conciencia de los cinco pranas, los cinco aires vitales situados dentro del cuerpo.

Haga confluir los pranas en el ombligo y concéntrelos en el *agni mandala*. Sienta una acumulación de energía y de luz en esta área.

Ponga la mano derecha frente a la cara en *nasagra mudra*. Cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular.

Inhale lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha, *píngala nadi*. Mientras inhala, sienta la energía impulsada hacia arriba desde una reserva de prana en *manipura chakra*, detrás del ombligo. Sienta que el prana está recargando todo el cuerpo.

Sienta cómo todo el cuerpo se llena y se expande con prana. Al final de la inhalación retenga el aliento y haga *jalandhara* y *moola bandhas*.

Retenga la inhalación mientras pueda, sin hacer demasiado esfuerzo. Suelte los *bandhas* y exhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda, ida *nadi*. Después de dominar esta práctica, adicione la relación 1:2:2.

Nivel II: esta práctica es la misma que en el nivel I hasta la inhalación.

Inhale lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha, *píngala nadi*.

Mientras inhala, lleve el prana por *sushumna* desde *manipura* hasta *ajna*.

Sienta la intensidad del prana en *sushumna*. Mientras el prana va subiendo, sienta cómo atraviesa y abre cada chakra de intersección en la ruta.

Al final de la inhalación, retenga el aire y haga *jalandhara* y *moola bandhas*. Retenga el aire mientras le sea posible, sin hacer demasiado esfuerzo.

Relaje los *bandhas* y exhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda, *ida nadi*.

Mientras exhala, dirija el prana otra vez a través de *sushumna*, pero desde *ajna* hasta *manipura*.

Después de dominar esta práctica, adicione la relación 1:2:2.

Nivel III: esta práctica también es la misma que en el nivel I hasta la inhalación.

Inhale lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha. Mientras inhala, eleve el prana por el canal de *píngala* en forma de espiral.

Desde *manipura*, el canal de *píngala* voltea hacia la derecha hasta cruzar *anahata*. Desde *anahata*, voltea hacia la izquierda hasta cruzar *vishuddhi*. Desde *vishuddhi* voltea hacia la derecha hasta llegar a *ajna*.

Después de terminar la inhalación, comience a exhalar lentamente a través de la fosa nasal izquierda.

Devuelva el prana hasta *manipura* a través del canal de ida, siguiendo un camino en espiral. Desde *ajna*, ida voltea hacia la izquierda y cruza *vishuddhi*. Desde *vishuddhi*, ida hace una curva hacia la derecha hasta cruzar *anahata*. Desde *anahata*, voltea hacia la izquierda hasta volver a *manipura*.

Después de dominar la rotación a través de los canales en espiral de *ida* y *píngala*, adicione la retención interna de la respiración y los *bandhas*.

Contraindicaciones: personas que sufran de hipertensión, problemas del corazón y epilepsia deben evitar esta práctica.

Equilibrio del *swara*

En la versión de *kundalini yoga*, la inhalación es siempre a través de *píngala nadi*, y la exhalación, a través de *ida nadi*, mientras que, en la versión de *hatha yoga*, tanto la inhalación como la exhalación son a través de *píngala nadi*. La razón de esta diferencia es un factor: la técnica de *hatha yoga* hace énfasis en la generación de calor o prana, mientras que el objetivo de la técnica de *kundalini yoga* es equilibrar el *swara*, las fosas nasales derecha e izquierda, o los flujos del aire por *ida* y *píngala*. La acumulación de calor o prana en la técnica de *hatha yoga* ayuda en las otras técnicas de *hatha yoga* a

lograr la purificación y despejar los bloqueos de las *nadis*. En la versión de *kundalini yoga*, en el momento de la inhalación se genera y se eleva el prana, primero físicamente y después psíquicamente, a través del canal de *sushumna*. En el momento de la exhalación se activa *ida nadi* para contrarrestar la actividad de *píngala*.

La teoría general afirma que cuando uno inhala, el cuerpo entra en un estado de tensión. Los sistemas nervioso y muscular y hasta la actividad del cerebro se ponen tensos. Uno está inyectando algo en el cuerpo. El aire se introduce. Al exhalar, se induce la actividad de ida. Las tensiones físicas y mentales se relajan. Las tensiones cerebrales también se relajan, lo que mejora la memoria y la retentiva. Entonces, en el momento de la inhalación, el estado de tensión es más que todo una actividad de *píngala*, y durante la exhalación, el estado de relajación es una actividad de ida.

En *kundalini yoga* se utiliza la perspectiva de equilibrar el *swara* más que en el *hatha yoga*. La teoría es que el *kundalini yoga* no se puede practicar hasta no haber perfeccionado *hatha yoga*, asana y *pranayama*. Por ello, el sistema de *kundalini yoga* no se enseña en clases generales. Muchos de los libros tradicionales que estudian la *kundalini* utilizan las mismas técnicas, con variaciones, para equilibrar las actividades de *ida* y de *píngala*. Éste también es el caso de *surya bheda pranayama*.

Las fosas nasales cambian su dominancia entre noventa minutos y tres horas, y, en algunos casos, el cambio dura más. También puede tomar días según lo que esté sucediendo en el sistema. Esto refleja el movimiento cíclico de energía dentro del cuerpo, de tal forma que en algunas horas del día dominan unos sistemas, y, en otras horas, dominan distintos sistemas del cuerpo. Por ejemplo, cuando comemos el sistema digestivo está activo, entonces domina la relajación o el aspecto *ida*. Cuando estamos trabajando, el aspecto *píngala*. Cuando estamos durmiendo, también se pasa por varios ciclos. Así, esta función en el cuerpo, este cambio del patrón de los ciclos, se refleja en el cambio de dominancia en el cerebro y en las fosas nasales.

Efectos fisiológicos

La ciencia del *pranayama* incrementa nuestra percepción de los cambios físicos y orgánicos, y además les añade dimensiones

pránicas y sutiles. Primero, uno tiene que tomar conciencia del cambio real en la estructura física. Después, con la práctica yóguica, uno desarrolla niveles más profundos de entendimiento y percepción. *Surya bheda pranayama* enfatiza el funcionamiento de *píngala nadi*, la parte izquierda del cerebro y todos los sistemas del cuerpo conectados con el movimiento hacia el exterior, que no están involucrados con la percepción en algún sentido. En el sistema de *hatha yoga*, el objetivo principal es incrementar la vitalidad física.

¿Cuáles son las estructuras físicas? Todos los sistemas musculares, todos los sistemas enfocados hacia la actividad externa, que se proyectan hacia afuera, como el habla. Se hace énfasis sobre los *karmendriyas* durante un tiempo. Un experimento interesante se realizó con ratas en Estados Unidos. Se colocó un cable conectado al cerebro de la rata, con un estímulo eléctrico muy pequeño, no lo suficiente para ocasionar cambios evidentes en la rata o en su percepción, simplemente estímulos en ciertos nervios y facultades. Se observó que después de un determinado período de provocar el mismo estímulo minúsculo cada día, la rata padecía un ataque epiléptico.

Esto no significa que lo mismo va a suceder con *surya bheda*. Sin embargo, a través de la práctica habitual de la *sadhana*, uno está ejerciendo un pequeño estímulo en el sistema que, después de un lapso, tiene un efecto acumulativo. Si se practica adecuadamente, los resultados son buenos. No serán tan burdos ni molestos como en la experiencia de la rata. Por supuesto, si uno acumula demasiado, con demasiada rapidez, y no está equilibrado, o no tiene claridad sobre lo que está haciendo, es posible que se generen problemas.

Surya bheda es un sistema que, en el tiempo, cambia gradualmente nuestra energía en la dirección de *píngala*. Como se desarrolla más vitalidad y se mueve más prana en el sistema, el sistema de *ida nadi* también funciona mejor. Sin un nivel elevado de prana, uno no tiene ni la energía ni el poder que se requiere para generar interés y vitalidad en actividades físicas y mentales. Así es como la práctica equilibra el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro.

El siguiente nivel involucra los *bandhas*. Al hacer ajustes pequeños en la entrada de aire por la fosa nasal derecha, se

estimulan el cerebro izquierdo y la vitalidad del lado derecho, el hígado, y se incrementa el pitta dosha. Al exhalar a través de la fosa nasal izquierda se relajan el cerebro derecho y todo el lado izquierdo del sistema, el estómago y el vaso, los aspectos de enfriamiento. Después, al añadir *bandhas*, podemos amplificar este efecto. Allí es donde debemos tener mucho cuidado con esta técnica. *Surya bheda* involucra no solamente un cambio en el flujo del aliento, sino también la adición de los *bandhas*, lo que incrementa aún más el nivel pránico.

La manera en la que estas técnicas interactúan con el cuerpo humano es muy distinta a la situación de la rata. Uno siente algunos cambios menores en el sistema. Después se percata: "Me estoy recalentando" o "Estoy sintiendo tensión" o "Estoy inhalando con mucha fuerza" o "No estoy exhalando de una manera que equilibre la tensión dentro del sistema, la contracción de los músculos y la estimulación del lado derecho". Por lo tanto, un profesor es indispensable. No se puede aprender *pranayama* de un libro.

Hay que aceptar estas prácticas como técnicas a largo plazo, que uno tiene que introducir en la vida cada día y hacerlas tan normalmente como cepillarse los dientes. Cuando uno se cepilla los dientes, no tiene que hacer mucho esfuerzo. En la práctica de *pranayama*, se debe utilizar la misma actitud. Las prácticas se deben hacer con conciencia y relajación. Muchos de los problemas que surgen suceden en el nivel de *nigraha*, nunca del *pranayama* en sí mismo. Los problemas vienen del control forzado. Muchos están aún en el nivel de *nigraha* y entonces se saltan algunos de los fundamentos básicos o los olvidan. Ni siquiera están atentos al prana o al *pranayama*. Cuando comiencen a sentir el *pranayama* como parte de su vida, entonces tendrán mucho respeto por la práctica.

Chandra bheda pranayama

Muchos sienten que si pueden practicar *surya bheda pranayama* a través de la fosa nasal derecha, ¿por qué no practicar *chandra bheda* a través de la fosa nasal izquierda? Sin embargo, *chandra bheda* es un *pranayama* restringido y solamente se enseña según la decisión del profesor, según el progreso del estudiante en yoga. *Chandra bheda* genera un exceso de introversión que, si no

se maneja adecuadamente, puede degenerar en una depresión. Las facultades físicas y mentales estarán bajo la influencia de esta depresión. Uno se puede deprimir de tal manera que puede no ver la luz al final del túnel. Salir de esta situación voluntariamente es prácticamente imposible. Esta es la razón por la que no se enseña *chandra bheda pranayama*. Ni lo mencionan en ningún libro. *Surya bheda* tiene el efecto opuesto. Incrementa el prana y nos saca de la depresión.

17

Bandhas y *granthis*

La palabra *bandha* significa "cerrar", "mantener" o "apretar". Hay solamente tres *bandhas* y están relacionados con los nudos psíquicos, *granthis*, en nuestra propia personalidad.

1. *Brahma granthi* es el primer nudo, o bloqueo psíquico, donde la energía y la conciencia interactúan y se manifiestan de determinada manera. Supuestamente es el nudo más bajo, y abarca las áreas de *mooladhara* y de *swadhisthana chakras*. También se conoce como el nudo del perineo, y se despierta y estimula con la práctica de *moola bandha*.

2. *Vishnu granthi* es el segundo nudo y abarca las áreas de *manipura*, *anahata* y *vishuddhi chakras*. También se conoce como el nudo del ombligo, y se activa con la práctica de *uddiyana bandha*.

3. *Rudra granthi* es el tercer nudo y abarca las áreas de *ajna* y *sahasrara chakras*. También se conoce como el nudo del cuello, y se activa con la práctica de *jalandhara bandha*.

Estos tres nudos bloquean el flujo libre de prana a lo largo del *sushumna nadi* y, por lo tanto, impiden el despertar de los chakras y el ascenso de la *kundalini*. Algunos practicantes avanzados de las técnicas superiores han experimentando que con el despertar del prana y de *sushumna* se pueden sentir algunas contracciones en la columna en estos puntos. Se da una tensión en la *nadi* y el cuerpo adopta posturas diferentes, como doblarse hacia atrás perdiéndose el sentido del equilibrio. Esto ocurre porque, en el momento del despertar, se está sintiendo un bloqueo en *brahma granthi*, *vishnu granthi* o *rudra granthi*.

Brahma granthi es el nudo de Brahma. Brahma es la fuerza manifiesta de la vida y de la creación. Con relación al mundo en el que vivimos, o según el tantra, en el mundo de *yonis*, o

formas diferentes, Brahma controla las energías de *mooladhara* y *swadhisthana*. Está relacionado con el impulso de procreación y con el conocimiento instintivo profundo, el deseo y la conciencia. Esta experiencia se conoce como el bloqueo de *brahma* porque retiene la conciencia en un nivel relacionado con los deseos de la dimensión física, la sensualidad, la procreación y el impulso instintivo de supervivencia que, generalmente, no podemos trascender. Una vez se logra retirar este bloqueo del mundo de la conciencia y de la energía, los instintos de los llamados karmas profundamente enraizados, los *samskaras* o deseos no afectan ni alteran los otros patrones de la conciencia y de la energía. La *kundalini* o energía primigenia puede ascender más allá de *mooladhara* y de *swadhisthana* sin ser atraída por las otras distracciones a las que nuestra conciencia está apegada.

Vishnu granthi es el área en donde se sostienen el cuerpo y la personalidad. *Manipura* sostiene el cuerpo físico de una manera práctica. La comida que consumimos se convierte en energía y se distribuye a lo largo del cuerpo. El proceso de conversión de la materia en energía, de una manera en que se puede utilizar para el mantenimiento y el crecimiento del cuerpo, es una función de *manipura*. De la misma manera, *anahata* sostiene la estructura mental en forma de emociones, que son expresiones de energía burdas y sin refinamiento y que se pueden manifestar como ira, compasión y demás. Esta energía pura sin adulterar es la que sostiene *manomaya kosha* y *pranamaya kosha*. *Vishuddhi*, el espacio que todo lo abarca, es la energía sutil que sostiene *vijñanamaya* y *anandamaya koshas*.

El aspecto del sostenimiento de todas las dimensiones humanas se gobierna mediante estos tres chakras, que vitalizan, alimentan, equilibran y nutren los cuerpos sutiles. Esta es la función de *vishnu granthi*. Cuando se logra retirar el bloqueo de *vishnu granthi* comenzamos a sostenernos con energía que sacamos del universo y no de un centro localizado. Las energías del cuerpo se armonizan con las energías del cosmos. La interacción entre la personalidad humana y el cosmos sucede natural y espontáneamente.

Rudra granthi es el nudo de Rudra; controla *ajna* y *sahasrara* chakras. Representa la transformación de una forma existente,

idea o concepto en su aspecto universal. Por lo tanto la individualidad se deja de lado al atravesar *Rudra granthi*. La palabra *rudra* significa energía que ruge. Proviene de la raíz *rud*, que significa "chillar", y también de la palabra *roodan* que significa "el grito". El proceso de desapegarnos de nuestro apego profundo a toda nuestra vida y a nuestra individualidad se conoce como el rompimiento o la rasgadura. El rugido que sucede aquí es la perforación de rudra granthi.

Dejar la conciencia conocida y manifiesta y acceder a la conciencia no manifestada, donde se activan *vijñanamaya* y *anandamaya kosha*, es el rompimiento de *Rudra granthi*. Aquí se separan la vieja conciencia del ego, la conciencia mental, la conciencia física y la evolución de un sexto sentido, el ojo de la intuición, el tercer ojo. Este sexto sentido y más allá, es un estado donde se logra experimentar la naturaleza omnisciente de la conciencia, en donde el pasado, el presente y el futuro se conocen. Con la conciencia omnisciente pasamos a *sahasrara*, donde sucede la fusión final entre el alma individual y el alma cósmica universal.

Entonces, los *bandhas* apuntan, primero, a eliminar estos tres nudos psíquicos que obstaculizan el despertar del prana en el nivel de *pranamaya kosha*; segundo, a eliminar los límites que se han creado en la conciencia por el mundo de los sentidos, y tercero, a permitir que la conciencia fluya libremente, en lugar de tener una percepción limitada. Estos *bandhas* se deben realizar en combinación con otras prácticas de yoga. Inicialmente, puede ser necesario ejecutarlos individual e independientemente para perfeccionarlos.

Una vez se logra dominarlos, se pueden practicar en combinación con técnicas de *pranayama* y de *mudra*, y entonces se vuelven aún más poderosos.

Aspecto psicofisiológico

Granthis son "modos de ser" que, de alguna manera, limitan nuestra energía. Son contracciones tanto físicas como mentales y pránicas que crean la individualidad y nos impiden comprender nuestra forma cósmica real. Psicofisiológicamente, todas nuestras experiencias físicas o mentales surgen de los *granthis*, que nos atan al mundo. Los tres *granthis* corresponden

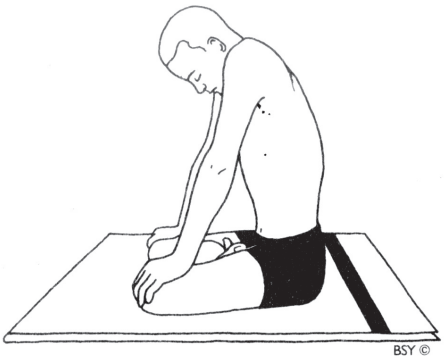
a las tres áreas de mayor interconectividad en el cuerpo. *Brahma granthi* es el área más baja del cuerpo, donde se conectan ambas piernas, el tracto digestivo y la pelvis. *Vishnu granthi* es el área del diafragma, donde se conectan el pecho y el abdomen.

Estas áreas de conexión también se traslapan. La manifestación de *rudra granthi* afectará los demás chakras y *granthis*; por ejemplo, un problema en el nivel de *ajna chakra* puede pasar a *vishuddhi* e interfiere la expresión, como en el habla. Un problema en el nivel de *vishnu granthi* también se puede manifestar en el habla. Podemos utilizar la voz para expresar el intelecto y también para expresar el ánimo. Al cantar, el flujo de energía va hacia arriba desde el corazón hasta la garganta. Al expresar ideas y conceptos, la energía desciende del área de *rudra granthi* hacia la garganta. Estos flujos se interrumpen por las contracciones físicas, emocionales y pránicas en distintos niveles.

En un nivel muscular, la contracción del *brahma granthi* puede producir contracciones inconscientes y prolongadas de partes del perineo, especialmente cuando estamos tensos o involucrados en una relación con alguien. Estas contracciones psicofisiológicas limitan nuestro estado. Similarmente, el diafragma; en esta área estamos protegiendo nuestro corazón, y no expresando nuestro poder. En *manipura* surgen problemas sicofisiológicos porque disminuimos nuestra propia fuerza, apretamos el estómago, contraemos la energía y creamos enfermedad y debilidad. Esto puede suceder debido al miedo a expresar nuestro poder y fuerza.

En el área de *rudra granthi*, los bloqueos se expresan en contracciones en la mandíbula y en la parte de atrás del cuello. En el nivel psicofisiológico hay muchas conexiones entre los tres *granthis*. Toda enfermedad surge de estas contracciones. Por ejemplo, con *rudra granthi*, las contracciones en la base del cráneo afectarán las orejas y los músculos de la mandíbula y, a lo mejor, crearán problemas en los senos nasales. Los *bandhas* ayudan a energizar, enderezar y reconectar el flujo entre varios niveles de nuestro ser.

Jalandhara bandha (el cierre de la garganta)



Jalandhara bandha es un técnica que libera los bloqueos de *rudra granthi*. Se le conoce como la contracción de la garganta. En sánscrito, la palabra *jala* significa "red" y *dhara* significa "corriente" o "flujo". *Jalandhara bandha* es, entonces, la contracción física que cierra o controla la red de *nadis*, nervios y canales sanguíneos que fluyen por el cuello hacia el cerebro. *Jalandhara bandha* es el *bandha* más importante asociado con el *pranayama*, ya que acompaña todas las prácticas de *kumbhaka*, la retención prolongada del aliento.

Técnica

Nivel I: con *kumbhaka* interno

Siéntese en siddhasana o en padmasana, con las rodillas tocando firmemente el piso. Asegúrese de que la columna esté recta.

Ponga las palmas de las manos sobre las rodillas. Relaje el cuerpo.

Haga una inhalación profunda y completa. Retenga el aire en el interior.

Doble la cabeza hacia adelante. Presione el mentón contra el pecho en el tope del esternón entre las clavículas, de tal forma que sienta tensión en la parte de atrás del cuello y de la cabeza.

Mantenga la concentración donde sienta la tensión. Simultáneamente, enderece los brazos y ajústelos con las palmas de las manos presionando firmemente las rodillas hacia abajo, y coloque los hombros hacia adelante.

Esto asegurará la postura e incrementará la conciencia del área entre el mentón y el tope del esternón.

Mantenga la postura mientras pueda retener el aire sin hacer demasiado esfuerzo.

Cuando suelte el *bandha*, relaje los hombros, doble los codos, levante lentamente la cabeza y exhale. Cuando la respiración vuelva a la normalidad, repita la práctica.

Practique diez rondas.

Nivel II: con *kumbhaka* interno y externo

Jalandhara bandha se puede hacer tanto con un *kumbhaka* interno como con *kumbhaka* externo si se trata de un practicante normal, saludable y con experiencia. Inhale y retenga el aire en el interior. Haga *jalandhara bandha*, levante los hombros y ajuste los brazos.

Cuente mentalmente de uno a diez.

Relaje los hombros, levante la cabeza y exhale.

De nuevo, ejecute *jalandhara bandha*. Retenga la respiración afuera y cuente de uno a diez.

Suelte los hombros, levante la cabeza e inhale.

Esto es una ronda.

Relájese y permita que la respiración se normalice. Haga la siguiente ronda cuando la respiración haya vuelto a la normalidad. No realice más prácticas si hay asomo de ahogo. Necesitará respirar normalmente algunas veces antes de cada ronda. Practique diez rondas.

Precauciones: nunca inhale ni exhale hasta que la cabeza no esté derecha. De otra manera, puede lesionar los músculos que están contraídos y ocasionar dolores agudos.

Contraindicaciones: *jalandhara bandha* no se recomienda para personas con enfermedades cardíacas, derrame cerebral o problemas de presión arterial.

Efectos fisiológicos

Retener la respiración durante un determinado período con *jalandhara bandha* crea un estímulo nervioso muy fuerte, que distrae la atención de la necesidad de respirar. Al mismo tiempo, la contracción de la garganta afecta la tráquea y los

vasos sanguíneos que entran al cerebro. La entrada de sangre al cerebro se desacelera al ejercer presión sobre estos vasos sanguíneos en el cuello, especialmente en el seno carotídeo. Por lo tanto, el aire se puede retener más de lo normal con esta técnica.

Al mismo tiempo, al doblar la cabeza hacia adelante estamos también estirando y alargando la columna, lo que estira con suavidad las meninges junto al cerebro. Esta presión sutil abre los nudos en la estructura física alrededor del cerebro y de la columna. Los estímulos al nivel de la garganta también ayudan a equilibrar la función de la tiroides, lo que regula el metabolismo. Con la práctica habitual, hay un estímulo suave y repetitivo sobre la tiroides, no un estímulo demasiado fuerte como en sarvangasana, por ejemplo.

Al analizar los efectos fisiológicos, debemos recordar que el yoga es completamente holístico en la teoría y en la práctica. No podemos decir que una práctica afecta directamente un órgano o una glándula, etc. Todas las prácticas de yoga solamente estiran, presionan, contraen y expanden. Entonces en *jalandhara bandha* el cuello se pone en una postura particular y después en otra. Cada vértebra, músculo, canal nervioso, glándula, etc., genera una contracción. Con el paso del tiempo, esta suave compresión y expansión altera el funcionamiento de un órgano, de la misma manera que cuando una esponja se llena de agua y se exprime repetidamente. Se dice que algunas prácticas afectan directamente un órgano particular, como el hígado, los riñones, el estómago, etc. Esta es una indicación del órgano sobre el que se supone que la asana mejora el funcionamiento. Entonces, no se trata de si podemos mejorar el funcionamiento tiroideo y paratiroideo al practicar *jalandhara bandha*, aunque se ha observado que sucede.

En fisiología, una persona practica un *bandha* y afectará una parte particular del cuerpo. Otra persona practica el mismo *bandha* y afectará una parte distinta del cuerpo. La investigación y los experimentos hacen un promedio de los resultados obtenidos en un grupo de personas. Las explicaciones fisiológicas y psicofisiológicas son mecánicas. Nos dan un entendimiento más profundo de las estructuras que están involucradas, y de las energías que podrían estar involucradas, pero no sabemos con

certeza cómo funcionan las prácticas. Por ejemplo, los fisiólogos de la respiración no entienden a cabalidad cómo funcionan los músculos respiratorios. Si no entendemos las funciones simples, menos aún los procesos y maniobras complicados. Las explicaciones fisiológicas y yóguicas hacen un intento por complementarse, pero es importante que no simplifiquemos demasiado los resultados de las investigaciones.

El yoga nos permite acceder a nuestro sistema nervioso directa y profundamente, con controles que nos ayudan a regularlo. Si se adicionan prácticas de yoga como los *bandhas* o *kumbhaka* a otros métodos o técnicas existentes, entonces, de alguna manera, se fortalece todo el eje del sistema y se estabiliza con efectos duraderos.

Moola bandha (contracción del perineo)

En sánscrito, la palabra *moola* significa "raíz". Aquí se refiere a la raíz de la columna o al perineo, donde esta localizado el *mooladhara chakra*, el asiento de la *kundalini*. Por lo tanto, *moola bandha* se conoce como el "cierre del perineo". Es efectivo para deshacer el *Brahma granthi* y para localizar y despertar *mooladhara chakra*.

Moola bandha es una práctica importante de *hatha yoga* y de *kundalini yoga*. En el nivel fisiológico, es la contracción de algunos músculos en el piso pélvico. En el nivel sutil, sin embargo, es justamente la contracción del *mooladhara* chakra. El cuerpo del perineo actúa como un gatillo que nos permite localizar el centro psíquico de *mooladhara*. En el nivel pránico, *mooladhara* se encarga de revertir el flujo descendente de *apana*. Por medio de la contracción constante del perineo, la fuerza de *apana* es impulsada hacia arriba y fusionada con el *agni mandala* en la región de *samana*, para facilitar el despertar de la *kundalini*.

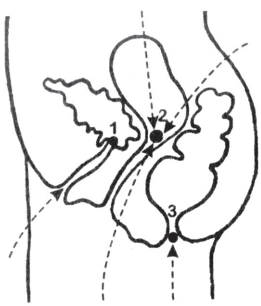
Área de la contracción

El área que se debe contraer es el punto físico que sirve de gatillo de *mooladhara chakra*, localizado en sitios distintos en los cuerpos masculino y femenino. En el cuerpo masculino, este punto está localizado en el perineo, a mitad de camino entre el ano y los órganos sexuales. En el cuerpo femenino está localizado en el cuello del útero, donde se unen la vagina y el útero.

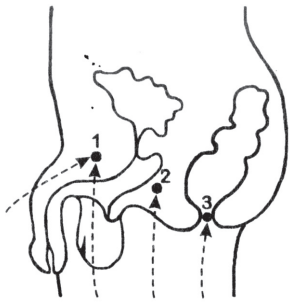
Para comprender *moola bandha*, tenemos que considerar primero dos prácticas asociadas: *ashwini mudra* y *vajroli/sahajoli mudra*. *Ashwini mudra* es la contracción del esfínter anal. *Vajroli/sahajoli* es la contracción del canal urinario. Estas dos contracciones se deben hacer en forma independiente para perfeccionarlas. Uno debe tomar conciencia del punto de presión interno que cada contracción está afectando.

Al principio, cuando practiquen *moola bandha*, ambas contracciones deben suceder al tiempo. En este momento, tomarán conciencia de un tercer punto, ligeramente dentro del cuerpo, que es muy sensible y que cosquillea un poco cuando se contrae. Mantener la contracción exactamente en este punto es la práctica de *moola bandha*. Cuando uno descubre este punto exacto, comienza la práctica de *moola bandha*. Después, dejamos de lado *ashwini* y *vajroli* y nos concentramos en *moola bandha*. Para una mejor idea del área de contracción de estas tres prácticas, observen los siguientes diagramas.

Localización de los puntos psíquicos



Cuerpo femenino
1. *Sahajoli mudra*
2. *Moola bandha*
3. *Ashwini mudra*



Cuerpo masculino
1. *Vajroli mudra*
2. *Moola bandha*
3. *Ashwini mudra*

Técnica de *hatha yoga*

Nivel I: sin retención

Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Ponga las manos sobre las rodillas. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo.

Dirija su conciencia hacia el punto de contacto donde el talón está presionando el perineo o el *yoni*.

Enfoque su conciencia en este punto.

Respire lenta y profundamente. Con cada inhalación, contraiga el perineo o las paredes internas de la vagina. Sienta el tirón hacia arriba, hacia el ombligo.

Con cada exhalación, suelte la contracción y relájese.

En este nivel no hay retención de la respiración y la contracción no es prolongada.

Siga el ritmo de la respiración, inhale, contraiga, exhale, suelte.

Continúe la práctica durante cinco minutos.

Nivel II: con retención interna

Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Inhale profundamente. Retenga el aire y practique *jalandhara bandha*.

Contraiga el área de *mooladhara chakra*.

Haga ascender el área tanto como pueda, sin hacer demasiado esfuerzo. Mantenga su conciencia fija en el punto de contracción.

Mantenga la contracción mientras se sienta cómodo.

Suelte la contracción, relaje *jalandhara bandha* y exhale lentamente.

Esta es una ronda. Permita que la respiración vuelva a la normalidad antes de comenzar la siguiente ronda.

Practique diez rondas.

Nivel III: con retención externa

Comience la práctica de la misma manera.

Inhale profundamente y exhale completamente. Retenga la respiración afuera y haga *jalandhara bandha*.

Contraiga el área de *mooladhara chakra*.

Mantenga la contracción mientras se sienta cómodo.

Suelte la contracción, suelte *jalandhara bandha* e inhale lentamente.

Esta es una ronda. Practique diez rondas.

Contraindicaciones: las personas con enfermedades cardíacas, derrame o presión arterial elevada deben evitar esta práctica.

Técnica de *kundalini yoga*

Nivel I: localización de *mooladhara chakra*

Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Ponga las manos sobre las rodillas. Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo. Desplace su conciencia hacia el punto de contacto donde el talón está presionando el perineo o el *yoni*. Tome conciencia, con intensidad, de la presión particular en este punto. Enfoque su conciencia en este punto.

Tome conciencia de la respiración.

Sienta o imagine que está inhalando y exhalando desde este punto de presión.

Sienta cómo se mueve la respiración a través del cuerpo del perineo y se vuelve cada vez más sutil, hasta que atraviesa el punto en el que está localizado *mooladhara chakra*.

En este punto, sentirá una contracción psicofísica.

Si es capaz de localizar *mooladhara*, visualice un cuadrado amarillo en este punto. Dentro del cuadrado, observe un triángulo rojo invertido. Visualice esto mientras continúa inhalando y exhalando a través de este punto especial.

Continúe esta práctica durante cinco minutos.

Nivel II: *mooladhara anusandhana*

Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Asegúrese de que el talón esté presionando firmemente el perineo. Enderece la columna y mantenga la columna recta. Relaje todo el cuerpo y cierre los ojos. Tome conciencia de la respiración rítmica y natural por algunos instantes.

Enfoque su conciencia en el punto de *mooladhara chakra*. Respire profundamente y mientras exhala repita el mantra Lam-Lam-Lam-Lam-Lam. Continúe la repetición ininterrumpidamente, haciendo una mala de sonido continuo. Sienta las vibraciones resonando y saliendo de *mooladhara chakra*. Continúe esta práctica durante quince rondas.

Después, inhale profundamente y exhale con una repetición larga y suave: Lam-m-m-m-m.

El sonido largo de la m debe disminuir gradualmente al terminar la exhalación. Sienta la resonancia en *mooladhara chakra* y trate de tener la experiencia del punto exacto de localización del chakra. Practique quince rondas.

Nivel III: *mooladhara dhyana*

Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Enderece la columna y mantenga la cabeza recta. Sienta el talón presionando el perineo o el *yoni*. Intensifique su conciencia en el punto detonador de *mooladhara chakra*. Agudice la sensibilidad hacia el punto exacto del chakra.

Visualice *mooladhara* como un loto rojo oscuro con cuatro pétalos. Observe claramente el loto. Lentamente, el loto comienza a girar. Cuatro pétalos rojos girando y girando. Vea el loto que gira como el vértice de un tornado rojo de luz y energía primordial.

Sienta la energía vibrante de este vértice de luz pasando a través de usted.

Experimente cómo ese vórtice de energía es impulsado hacia arriba y se contrae espontáneamente, difundiendo ondas de luz y de energía hacia el cerebro. Al principio estas contracciones suceden en el nivel de *mooladhara chakra*, pero gradualmente esta sensación se expande por todo el cuerpo.

Puede sentir cómo se contrae todo el cuerpo, espontáneamente y sin ningún esfuerzo. Las ondas de energía y dicha se intensifican con cada contracción, tornándose insoportables.

Éste es el despertar de *mooladhara*.

Mantenga esta experiencia hasta que la conciencia comience a diluirse.

Efectos fisiológicos

Mooladhara chakra está muy cerca de un punto llamado el cuerpo del perineo, que es una pequeña área donde convergen muchos músculos y ligamentos del perineo. Alrededor de esta área encontrará la sensación de estímulo en *mooladhara chakra*. Al practicar *vajroli* y *sahajoli* y *ashwini mudras*, y al tratar de separar los dos grupos musculares, se puede estimular automáticamente *mooladhara chakra*. Entonces, al aislar la contracción podemos halar desde este punto hacia arriba. Normalmente, no estamos atentos a esta área y la mayoría del tiempo está muy contraída, debido a las diversas tensiones psicológicas y del entorno. Estos músculos reaccionan con facilidad al estrés y a la tensión psicológica.

A través de la práctica de *moolabandha*, obtenemos el control de los músculos del cuerpo del perineo. La base del cerebro,

en particular el sistema de activación reticular, también se estimula. Este sistema funciona como un filtro, al dejar que solamente un poco de energía llegue al cerebro. Esta es la parte del cerebro que mantiene el resto del cerebro despierto, consciente y alerta. La estimulación regular del área tiene el efecto de estimular el sistema de actividad reticular, creando, por lo tanto, un mayor sentido de la conciencia en todo el cuerpo, sacándonos de nuestras cabezas y metiéndonos dentro de todo el cuerpo.

Uno puede ver la columna vertebral como una extensión de la base del cerebro que baja por la parte de atrás del cuerpo. Realmente, es parte del cerebro. Si se estimula la base del cerebro con *moolabandha*, también hará que la columna sea más consciente, lo que revitaliza todos los demás órganos cuando la energía pasa a través de ellos.

Moolabandha también es útil para problemas digestivos, especialmente del colon, y para el tratamiento de las hemorroides. *Moolabandha* es especialmente útil para tonificar y fortalecer los órganos pélvicos. En las mujeres, fortalece los ligamentos, evitando la caída del útero, y libera la congestión de sangre, lo que ayuda a regular la menstruación. En el hombre, ayuda a manejar problemas de próstata, eyaculación precoz e impotencia. También sublima el impulso instintivo y el impulso sexual al sacar la conciencia del nivel de *brahma granthi* hacia el área de *vishnu granthi*.

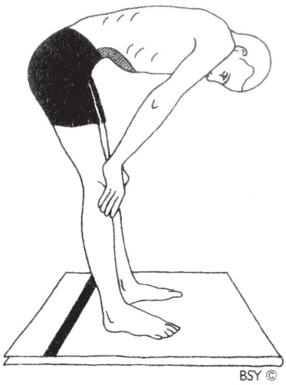
Uddiyana bandha (contracción abdominal)

El tercer *bandha* es *uddiyana*, el cierre abdominal. La palabra *uddiyana* significa "elevar" o "volar". Esta práctica se llama así porque el cierre físico que se aplica en el abdomen hace que el abdomen y el diafragma se eleven hasta el pecho. También dirige el prana hacia *sushumna nadi*, y causa su "vuelo" hacia arriba.

Técnica

Nivel I: *uddiyana* de pie

Esta práctica se hace a partir de una postura de pie, que es más fácil para los principiantes.



Póngase de pie con los pies a cincuenta centímetros de distancia. Inhale profundamente a través de las fosas nasales. Inclínese hacia adelante a partir de la cintura, y exhale todo el aire a través de la boca. Trate de vaciar los pulmones tanto como pueda.

Mantenga la columna recta y doble las rodillas ligeramente.

Ponga las palmas de las manos sobre los muslos, justo arriba de las rodillas, de tal forma que soporten el peso de la parte superior del cuerpo.

Asegúrese de que los brazos estén rectos.

En esta postura hay una contracción automática de la región abdominal.

Luego, doble la cabeza hacia adelante, pero no presione el mentón contra el pecho. Tire del abdomen hacia adentro y trate de tocar la columna con el ombligo. Retenga el aire afuera y el cierre abdominal por el tiempo que pueda, sin hacer demasiado esfuerzo.

Relaje el cierre abdominal y el pecho.

Enderece las rodillas y levante la cabeza.

Póngase de pie e inhale lentamente.

Continúe de pie hasta que la respiración haya vuelto a la normalidad.

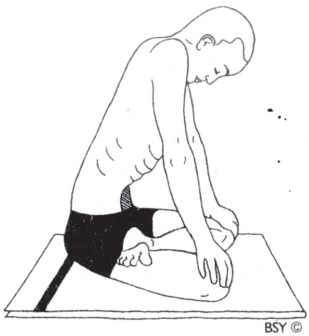
Siga con la siguiente ronda.

Practique diez rondas.

Nivel II: *uddiyana* sentado

Siéntese en siddhasana o en padmasana con la columna recta y las rodillas sobre el piso. Ponga las palmas de las manos sobre

las rodillas. Esta postura se requiere para poder aplicar presión con los brazos en la postura final.



Inhale profundamente a través de las fosas nasales.

Exhale con fuerza a través de la boca de un solo golpe, vaciando los pulmones tanto como le sea posible. Retenga el aire fuera.

Levante los hombros y presione las rodillas con las palmas de las manos, enderezando los codos y dejando que la columna se extienda un poco.

Ejecute *jalandhara bandha* presionando el mentón contra el tope del esternón.

Contraiga los músculos abdominales hacia adentro y hacia arriba.

Mantenga el cierre abdominal y el aire afuera mientras pueda, sin hacer demasiado esfuerzo.

Relaje el cierre abdominal. Doble los codos y baje los hombros.

Levante la cabeza e inhale lentamente.

Continúe en esta postura hasta que la respiración vuelva a la normalidad.

Siga con la siguiente ronda.

Practique diez rondas.

Nivel III: sentado en vajrasana

Esta es la variación de *uddiyana bandha* descrita en los upanishads.

Siéntese en vajrasana con las rodillas separadas.

Ponga los puños de las manos a cada lado del ombligo.

Inhale profundamente a través de la nariz. Inclínese hacia

adelante y exhale a través de la boca. Esto empuja todo el aire fuera de los pulmones.

Retenga el aire afuera. Ponga las manos sobre las rodillas para dar soporte a la columna. Levante los hombros y doble la cabeza hacia adelante.

Practique *uddiyana bandha* y manténgalo mientras pueda, sin hacer demasiado esfuerzo.

Relaje *uddiyana* y los hombros y levante la cabeza. Lleve el ombligo hacia adelante e inhale lentamente.

En esta técnica se da una ayuda adicional a la eliminación de todo el aire de los pulmones el empujar externamente el diafragma con los puños de las manos.

Nota sobre la práctica: exhale siempre por la boca antes de practicar *uddiyana bandha*, para vaciar completamente los pulmones. Hay una expulsión más fuerte y menos resistencia cuando exhala por la boca.

Después de hacer esta práctica, asegúrese de no comenzar la inhalación antes de haber relajado completamente *uddiyana* y *jalandhara bandhas*, y de haber vuelto a la posición inicial. Relájese después de completar cada ronda. Es fácil continuar en el estado de contracción y seguir con la práctica, lo que conducirá a efectos indeseables.

Precauciones: *uddiyana bandha* siempre se debe practicar con el estómago vacío. Espere de cuatro a cinco horas después de las comidas. Trate de evacuar el sistema digestivo antes de comenzar la práctica.

Contraindicaciones: personas con problemas del corazón, presión arterial elevada, derrames, úlcera, colitis, hernia y otros problemas abdominales graves deben evitar **uddiyana** *bandha*.

Efectos fisiológicos

En *uddiyana bandha*, uno crea una presión negativa en el interior del cuerpo al exhalar completamente. Entonces, al doblar la columna hay una contracción automática de la pared abdominal hacia adentro. De los dos segmentos de la pared abdominal, es más fácil hacer la contracción del superior que del inferior. Uno de los errores que muchos cometen es el de solamente trabajar la parte superior del abdomen, y no la parte inferior. Es indispensable trabajar con el ombligo como punto central, lo

que también permite trabajar con el abdomen inferior. Algunas veces se necesita poner más fuerza en el abdomen inferior. Esto, a su vez, aumenta la presión en los plexos nerviosos, el plexo solar y el plexo sacro. Cuando se hace *uddiyana bandha*, hay una succión automática de la garganta hacia adentro y, además, se hala de *mooladhara* hacia arriba, debido a la presión negativa. Esto hace que *jalandhara* y *moola bandha* sean más fáciles de ejecutar. *Uddiyana bandha* actúa fuertemente sobre las glándulas suprarrenales; por lo tanto, nos ayuda a manejar mejor el estrés. De hecho, todos los *bandhas* actúan sobre las glándulas: *jalandhara* afecta la tiroides y la pituitaria, y *moola bandha* afecta el sistema urogenital. *Uddiyana* también ejerce una presión muy fuerte en el estómago, el bazo, el páncreas y los intestinos. También tonifica el sistema reproductivo, al halar los órganos pélvicos internos, fortaleciéndolos. Alivia el estreñimiento, ayuda en el tratamiento de las hemorroides y es útil en casos de problemas respiratorios, como asma y fiebre del heno.

Maha bandha (el gran cierre)

Maha bandha significa "el gran cierre". Es la combinación de *jalandhara bandha*, *moola bandha* y *uddiyana bandha*.

Técnica de *hatha yoga*
Siéntese en siddhasana o en siddha yoni asana. Inhale lenta y profundamente a través de la boca y exhale a través de la boca. Haga *jalandhara*, *uddiyana* y *moola bandhas*, reteniendo el aire en el exterior. Mantenga los *bandhas* y retenga el aire mientras se sienta cómodo sin hacer demasiado esfuerzo.

Después, suelte *moola*, *uddiyana* y *jalandhara bandhas*, en ese orden. Cuando la cabeza esté recta inhale lentamente. Deje que la respiración vuelva a la normalidad antes de comenzar la siguiente ronda. Practique diez rondas.

Técnica de *kundalini yoga*
Nivel I: en postura de meditación

Siéntese en siddhasana o en padmasana, con la columna recta. Ponga las palmas de las manos sobre las rodillas. Inhale a través de la nariz y exhale por la boca.

Haga *jalandhara*, *uddiyana* y *moola bandha*.

Mantenga los tres cierres. Lleve la conciencia al punto de *mooladhara* por algunos segundos. Sienta el punto de tensión y repita mentalmente "*mooladhara*" tres veces para tomar más conciencia de la región. Después, lleve la conciencia sobre la columna hasta *manipura*. Repita mentalmente "*manipura*" tres veces, sintiendo la presión en esta región. Después, dirija la conciencia hasta *vishuddhi* y repita "*vishuddhi*" tres veces, sintiendo la contracción en la garganta y la presión moviéndose hacia arriba y hacia abajo.

Si es capaz de retener la respiración por un lapso más largo, repita el proceso dos o tres veces.

Suelte *moola*, *uddiyana* y, finalmente, *jalandhara bandha*.

Levante la cabeza hasta que esté recta, e inhale lentamente. Esto es una ronda, permita que el aliento se normalice antes de comenzar la siguiente ronda.

Practique de cinco a diez rondas.

Nivel II: en *utthanpadasana*

Siéntese con ambos pies estirados hacia el frente. Ponga las manos sobre las rodillas.

Inhale primero, y mientras exhala, inclínese hacia adelante. No haga paschimottanasana. Aquí solamente se está inclinando lo suficiente para alcanzar a tomar los dedos del pie. Mantenga la columna recta y la cabeza levantada.

En esta postura, practique *jalandhara*, *uddiyana* y *moola bandha*.

El proceso es similar al del nivel I. Rote la conciencia a *mooladhara*, *manipura*, *vishuddhi*; *mooladhara*, *manipura*, *vishuddhi*; *mooladhara*, *manipura*, *vishuddhi*. Luego, suelte *moola*, *uddiyana* y *jalandhara bandhas*. Vuelva a la posición inicial con las manos sobre las rodillas e inhale.

Es recomendable descansar un poco después de cada ronda hasta que la respiración vuelva a la normalidad, y que no haya agitación.

Siga con la siguiente ronda.

Contraindicaciones: personas con problema de corazón, derrames, presión arterial elevada, hernia, úlcera gástrica o problemas abdominales serios deben evitar *maha bandha*.

Efectos fisiológicos

Maha bandha manipula y refina el *kumbhaka* externo. Si el *kumbhaka* externo se hace bien, cuando uno hace *jalandhara bandha*, *uddiyana* comienza a suceder automáticamente. Cuando *uddiyana* sucede, el aislamiento de *moola bandha* es muy fácil porque hay un ascenso automático del perineo causado por la succión. Los efectos son como antes.

Los tres *bandhas* actúan sobre los cinco pranas. *Moola bandha* eleva la energía de *apana*. *Jalandhara* invierte el flujo de prana y lo hace descender hasta la región del ombligo. Cuando estas dos fuerzas se encuentran con *samana* en el ombligo, se activa *manipura*. La activación de *manipura* estimula *sushumna*.

Con la práctica de *uddiyana bandha* se genera un vacío en la región abdominal inferior. Los *upanishads* mencionan que al practicar *uddiyana*, el ánimo se debe mantener en la región de la garganta. Esto significa que la fuerza de la contracción debe crear un vacío total. Una vez se suelta el vacío, el aire lo llena con fuerza. El mismo principio sucede aquí con el prana. Cuando creamos un vacío en la región de *samana*, por un instante, los pranas llenan este espacio vacío. Este tipo de contracción también tiene un efecto profundo sobre el sistema nervioso.

Una de las experiencias subjetivas que es aplicable a cualquiera con la práctica de los *bandhas*, es que cuando mantenemos un *bandha* por mucho tiempo, su efecto también se percibe en la actividad de la mente. Si practicamos *moola bandha* cuando la mente está muy activa, la calma. Si practicamos *jalandhara bandha* cuando la mente está hiperactiva, también la calma. Entonces, los cierres o *bandhas* detienen la disipación mental y ayudan a la mente a lograr un punto de concentración, armonía interna y equilibrio.

18

Mudras

Las *mudras* han sido llamadas posturas, movimientos o actitudes psicofisiológicas, y están divididas en diferentes categorías. El objetivo de las *mudras* del yoga es equilibrar el campo energético o la estructura pránica. *Natya*, o *mudras* de danza, expresan diferentes actitudes o estados de ánimo, como ira y amor, y así sucesivamente, a través de expresiones faciales y movimientos de los ojos y de las manos. Cada *mudra* tiene un efecto distinto en el cuerpo, la mente, los sentimientos, las emociones y el prana. Por lo tanto, podemos considerar las *mudras* como gestos psicofisiológicos que conectan la psique y el cuerpo, las llaves que crean una conexión. La variedad de nombres que se han dado a estas prácticas nos demuestran que estos no son solamente un tipo de técnica o de práctica, como asanas, pranayamas, *bandhas* o *kriyas*. Son una combinación de movimientos físicos sutiles que alteran el ánimo, la actitud y la percepción, además de profundizar la conciencia y la concentración.

Tradicionalmente, según los textos tántricos, se cree que el señor Shiva fue el primer exponente de las *mudras*. Estos textos describen más de cien formas de *mudras*. De estos, el yoga ha utilizado aproximadamente veinticinco *mudras* importantes, que también se mencionan en los textos de *hatha yoga*, como el Gehrand Samhita y el Hatha yoga Pradipika.

La tradición afirma que la sola práctica de *mudras* puede conceder todo tipo de *siddhis* al practicante. Las *mudras* crean una conexión entre una actitud, una postura o un movimiento que adopta tanto el cuerpo físico como el interno. En otras palabras, conectan y enlazan *annamaya kosha* y *pranamaya kosha*, lo que posteriormente también afecta *manomaya kosha*. La tradición

yóguica también afirma que hay diez y seis *adharas,* o bases, que soportan el cuerpo. Estas diez y seis bases son de naturaleza tanto física como mental y pránica. Su representación corresponde a la anatomía humana.

A partir de las investigaciones de Kirlian hemos podido concluir que las extremidades del cuerpo están constantemente descargando energía, lo que se manifiesta en el cuerpo físico como un campo electromagnético. Esta es una manifestación del prana que se descarga a través del cuerpo. Es posible incrementar la radiación alrededor de los dedos, por ejemplo, al practicar algunas técnicas como asana, *pranayama*, *bandhas* y *mudras* o relajación. Sin embargo, hay descargas o manifestaciones sutiles del prana en otros niveles, a las que se les han dado otros nombres. El aura que se ve alrededor de nuestro cuerpo físico es una. También se conocen como la energía bioplásmica. Esta es una interpretación más profunda que la del campo electromagnético.

Estos términos se han utilizado sin el conocimiento real del aspecto sutil de la fuerza pránica que representan. La descarga continua de fuerza pránica y la tensión en *pranamaya kosha* generada al coordinar las actividades de *annamaya kosha*, *manomaya kosha* y *vijñanamaya kosha* agota los pranas que se manifiestan a través del cuerpo y de la mente. Por lo tanto, experimentamos letargo mental, fatiga, cansancio y otros síntomas de agotamiento de energía. Se supone que la mente esté constantemente activa, pero si hacemos mucho trabajo mental nos sentimos agotados. Esto sucede porque hemos exagerado la utilización del prana mental.

Cuando realizamos mucho trabajo físico, a menudo sucede que el cuerpo queda muy cansado, y la mente queda completamente activa y cargada. Esto sucede porque hemos exagerado la utilización de la manifestación física del prana. Si analizamos la situación apropiadamente, encontraremos este agotamiento en cada nivel de nuestra vida. Es posible que por esta razón los yoguis consideraran que la utilización de las *mudras* era una forma válida e importante de armonizar el flujo de prana en los sistemas de *annamaya*, *manomaya* y *pranamaya*. Estas *mudras* están diseñadas para generar un movimiento, una postura y una actitud en las extremidades más importantes del cuerpo.

Interacción psicofisiológica

Para entender qué es lo que eleva una simple postura, movimiento o gesto hasta el reino de la *mudra*, donde se están unificando los niveles internos, se necesita estar atento a la interacción psicofisiológica. La mejor manera de entenderlo es observando el cerebro.

En el proceso de la evolución humana, estamos tratando de conectar la corteza con las estructuras primitivas profundas del cerebro. Necesitamos que el enfoque de la vida primitiva y sensorial salga de la base del cerebro y retorne a la conciencia, es decir, a la corteza cerebral. Cuando se conecta la corteza con la base del cerebro, el proceso se llama telencefalización, que significa llevar lo que es normalmente instintivo al control consciente.

Cuando el prana desemboca desde *manipura* hasta *mooladhara*, volvemos a la vida instintiva. El objetivo de las *mudras* es crear posturas, gestos y actitudes fijas y repetitivas que nos puedan sacar de los viejos patrones de comportamiento instintivo y nos devuelvan a un estado de conciencia más refinado. Para entender esto, hay algunos puntos que debemos recordar sobre el cerebro.

¿Cuál es el objeto de la corteza? Se puede destruir gran parte de la corteza y continuar recibiendo sensaciones. Uno puede ser capaz de recibir sensaciones, pero la corteza le da un entendimiento y un significado profundo a las señales que se están recibiendo. Cuando la corteza entra en escena, uno ya no está solamente en el mundo de las sensaciones, sino en el mundo de las funciones superiores. Si se destruye la corteza frontal donde sucede el proceso del pensamiento, los pensamientos sucederán, pero no será posible planificar o entender conceptos abstractos; no habrá profundidad en los pensamientos. La corteza añade una dimensión enorme a la información sensorial que recibimos de nuestro entorno.

El cerebro comprende dos sistemas básicos. Uno es un sistema generalizado que funciona automáticamente todo el tiempo, y el otro es un sistema específico. Por ejemplo, puedo estar sentado muy tranquilamente, pero mi cerebro continúa activo; todo el cerebro continúa funcionando. Si toco algo, tendré una sensación específica que pasará por el sistema nervioso hasta llegar al cerebro. Dentro de esa masa generalizada inconsciente

de energía, que se puede describir como la representación física de la psique, hay una sensación, tarea o punto de concentración específico sobre el que estoy actuando.

Hay otros sistemas que se deben recordar. Uno es el sistema de la dopamina, que despierta el cuerpo. Cuando uno le añade dopamina al sistema, quiere comer más y está mucho más agresivo. El otro es el sistema de la serotonina que, cuando está activo, nos hace dormir, reduce el dolor y nos calma. Entonces, hay un aspecto generalizado y un aspecto específico, y hay un sistema que activa y otro que deprime.

Lo que tratamos de hacer con las distintas *mudras* es crear una actitud con la cual enviamos una señal específica. Tomemos *chin mudra*. Cuando mantenemos las manos en la posición de *chin mudra* por un tiempo determinado, una señal va al cerebro. Después de algún tiempo, uno se acostumbra y la señal se vuelve cada vez más leve. Aunque la señal continúe en el cerebro, uno ya no la siente. Entonces, hemos entrado al sistema generalizado del cerebro. De cierta manera, la *mudra* es un camino de acceso al sistema generalizado. Permite entrar y después desarrollar control sobre el sistema generalizado del cerebro.

Mudras del yoga

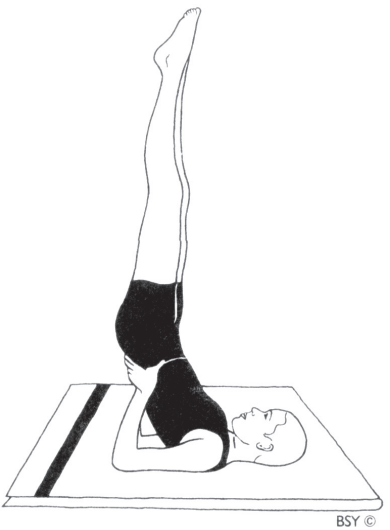
Las *mudras* del yoga se pueden clasificar brevemente en cinco grupos: (i) *mudras* de la cabeza, realizadas por los ojos, la lengua y los oídos; (ii) *mudras* de las manos; (iii) *mudras* posturales; (iv) *mudras* de cierre o *bandha mudras* y (v) *mudras* del perineo o *adhara mudras*. Estas son las cinco categorías dentro de la estructura de las *yoga mudras*.

Cuando la disipación del prana se detiene a través de la práctica de las *mudras*, sucede la introversión de la mente. La literatura tántrica afirma que uno puede lograr los estados de *pratyahara* y *dharana* al practicar la introversión de la conciencia a través de las diferentes *mudras*. Parece lógico, si tenemos en cuenta que estas prácticas equilibran los hemisferios del cerebro y regulan su actividad, de tal forma que no hay disipación, distracción ni molestias en los nervios ni en las *nadis*. Los impulsos nerviosos son por naturaleza eléctricos. Con el equilibrio y el ajuste de nervios y *nadis*, hay una mayor posibilidad de lograr la concentración focalizada.

Mudras de posturales

En nuestro análisis práctico de las yoga *mudras*, comenzaremos con las *mudras* posturales, porque son de naturaleza más física y entonces las podemos entender con más facilidad.

Vipareeta karani mudra (la actitud psíquica invertida)



La palabra vipareeta significa "invertido". En esta práctica, la posición del sol (*manipura chakra*) y de la luna (*bindu chakra*) se invierten, de tal forma que el sol esté más arriba que la luna. Normalmente, el néctar que da la vida fluye hacia abajo desde *bindu* hasta *manipura*, donde es quemado por las actividades físicas. Sin embargo, en vipareeta karani este proceso se invierte. El néctar de la fuerza sutil de la vida se redirige desde *manipura* de retorno hacia *bindu*, su fuente, lo que conduce a la expansión de la conciencia y a la revitalización de todo el ser. De hecho, se dice que aun los ancianos pueden recuperar su juventud y vitalidad con esta práctica.

Vipareeta karani mudra es también un asana, la forma simple de sarvangasana.

Posición del cuerpo

Acuéstese sobre la espalda con los brazos a los lados. Las piernas deben quedar en línea recta. Relaje todo el cuerpo.

Inhale profundamente y levante ambas piernas manteniéndolas rectas y juntas. Lleve los pies por encima de la cabeza.

Ponga los brazos contra el piso y levante los glúteos.

Doble los codos y ponga las manos sobre las caderas, de tal forma que los brazos sostengan el tronco.

Levante las piernas de tal forma que queden verticales.

El mentón no toca el pecho en la postura final. No hay contracción ni presión en el área de la epiglotis.

El peso del cuerpo se distribuye sobre los hombros, el cuello y los codos. Esta es la base para soportarlo. La espalda está en un ángulo de 45° con respecto al piso.

En esta postura, el cuerpo debe estar tan relajado como sea posible. Para volver a la posición inicial, baje las piernas sobre la cabeza y estire los brazos sobre el piso, con las palmas hacia abajo.

Lentamente, baje la columna a lo largo del piso.

Técnica de *hatha yoga*

Adopte la posición invertida del cuerpo, asegúrese de que las piernas estén verticales. Cierre los ojos y relájese.

Tome conciencia de la respiración.

Practique respiración *ujjayi* de manera lenta y rítmica, que debe ser natural, debido a la pequeña contracción de la garganta.

Tome conciencia de cada inhalación y de cada exhalación.

Lleve la conciencia al punto de *mooladhara chakra*, en el perineo. Éste es el punto de partida de cada ronda. Al inhalar, la respiración se mueve desde *mooladhara* hasta *manipura*.

Al exhalar, la respiración fluye desde *manipura* hasta *vishuddhi*.

Después, lleve la conciencia directamente de retorno a *mooladhara*.

Esta es una ronda. Comience con diez rondas e increméntelas lentamente hasta 21.

Nota práctica: aquí tomamos conciencia de tres regiones: (i) *mooladhara* y la base del perineo, (ii) *manipura*, la base lumbar, y (iii) *vishuddhi*, la base que conecta el cuerpo con el cerebro. La conciencia se mueve de una base a la siguiente con la inhalación

y la exhalación. El movimiento de la conciencia es siempre desde *mooladhara* hasta *vishuddhi*, no a la inversa. Uno toma conciencia mentalmente de estas bases cuando se detiene momentáneamente entre la inhalación y la exhalación.

Técnica de *kundalini yoga*

Tome la posición invertida del cuerpo. Asegúrese de que las piernas estén verticales. Cierre los ojos y relaje el cuerpo.

Tome conciencia de la respiración.

Practique respiración *ujjayi* de manera lenta y rítmica.

Lleve su conciencia al punto de *manipura chakra* en la columna. Éste es el punto de inicio de cada ronda. Mientras inhala, sienta el flujo de prana pasando de *manipura chakra* hasta *vishuddhi chakra*. Imagine que el prana está pasando a través del canal de *sushumna* como un néctar dorado y caliente. Deje que el néctar se acumule en *vishuddhi*. Retenga el aire por algunos segundos y sienta cómo se enfría el néctar. Luego, exhale impulsando el néctar frío desde *vishuddhi* hasta *ajna* y *bindu*. Cuando el néctar llegue a *bindu*, lleve la conciencia directamente a *manipura*.

Esta es una ronda. Practique 21 rondas.

Efectos fisiológicos

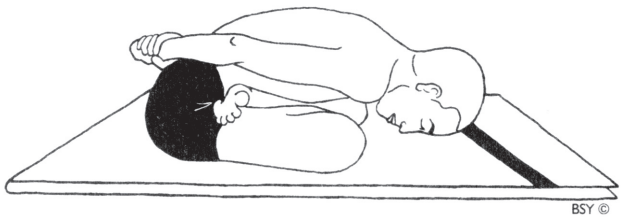
En los *upanishads* se describen tanto las técnicas de *hatha yoga* como de *kundalini yoga*. En *vipareeta karani mudra* la posición invertida se utiliza para devolver el flujo de prana. Fisiológicamente, estamos conectando el sistema límbico con la corteza. El sistema límbico controla las funciones vegetativas del cuerpo, todas las actividades que operan automáticamente. También se conoce como el centro del placer. En experimentos con ratas, cuando se insertaron electrodos en los centros de placer del cerebro, las ratas presionaban insistentemente el interruptor del estímulo, hasta que morían. Dejaban de comer y tomar agua, y continuaban presionando con vehemencia este centro.

Estos centros del cerebro son muy poderosos. El cerebro es una especie de holograma de todo el cuerpo. Es como un pequeño espejo de las demás partes del cuerpo. La rotación de la conciencia y la respiración continuamente a lo largo de una ruta fija es lo que hace de la práctica una *mudra* y no una simple postura; la intención es manipular el prana. Cuando *vipareeta*

karani mudra se practica por un tiempo, la conciencia se desplaza a través de los circuitos del cerebro desde el sistema límbico, a través del tálamo, hasta la corteza. De esta manera, uno toma más conciencia de las diferentes funciones y las conecta gradualmente. Esto es básicamente lo que sucede, además de todos los beneficios de la postura invertida. Se desarrolla el control sobre el placer, la sexualidad y las demás funciones vegetativas básicas del cuerpo.

Viparеeta karani mudra nos ofrece una inversión suave. No es una compresión tan difícil como la de sarvangasana. Fisiológicamente, hay un mayor flujo de sangre a los vasos sanguíneos y las venas del cerebro, lo que ayuda a activar el cerebro. Por esta razón, se cree que esta postura refresca y recarga el cerebro. Cuando se utiliza como *mudra*, se añade la dimensión pránica. Con la rotación de la conciencia, la concentración y las facultades mentales se dirigen a lo largo de un camino particular en nuestro ser. Mientras la conciencia evoluciona, de hecho, se sentirá el movimiento real en varios niveles. Esto demuestra la intensidad de la mente actuando en el nivel pránico.

Yoga mudra
(actitud de la unión psíquica)



Yoga mudra, aunque también se practica como el grupo de padmasana, de hecho, nunca se ha considerado una asana.

Técnica de *hatha yoga*

Siéntese en padmasana. Cierre los ojos. Agarre la muñeca izquierda con la mano derecha. Relaje todo el cuerpo.

Inhale profundamente con la espalda recta. Exhale mientras se inclina lentamente hacia adelante. Trate de bajar la frente hasta que toque el piso. Relájese en esta postura durante el tiempo que se sienta cómodo.

Concéntrese en *manipura chakra*. Después, levante lentamente el cuerpo a la posición inicial mientras inhala.

Esto es una ronda. Repita la práctica cinco veces.

Técnica de *kundalini yoga*

Siéntese en padmasana. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda, o la muñeca izquierda con la mano derecha. La mano que agarre debe siempre ser la opuesta a la fosa nasal que esté fluyendo mejor. Si la fosa nasal derecha está fluyendo con más libertad, entonces agarre la muñeca izquierda con la mano derecha. Si la fosa nasal izquierda está fluyendo con más libertad, agarre la muñeca derecha con la mano izquierda. El propósito es equilibrar el *swara*.

En la posición inicial, inhale profundamente y exhale.

Retenga la respiración afuera y lleve la conciencia a *mooladhara chakra*. Repita mentalmente "*mooladhara*" cinco veces con la concentración en el perineo.

Luego, inhale lentamente llevando la conciencia a lo largo del canal de la columna vertebral desde *mooladhara* hasta *ajna*.

En este punto, la conciencia queda en *ajna*, en el tope de la columna justamente bajo el centro de *bindu*. Sin retener el aire en el interior, comience a exhalar y a inclinarse hasta que la cabeza toque el piso. Mientras se inclina hacia delante, desplace la conciencia desde la parte de atrás de la cabeza hacia la frente. En el momento en el que la frente toque el piso, la conciencia debe estar en *bhrumadhya*. Retenga la respiración fuera y repita mentalmente "*ajna*" cinco veces. El cuerpo debe estar completamente relajado en la postura y tan suelto como una muñeca de trapo.

Inhale y levántese con la respiración, llevando la conciencia desde *bhrumadhya* hasta *ajna* en el centro de la cabeza. Exhale lentamente y lleve la atención a lo largo de la columna desde *ajna* hasta *mooladhara*. Retenga la respiración afuera, y con la atención en *mooladhara*, otra vez repita "*mooladhara*" cinco veces. Esto es una ronda. Durante la práctica, el movimiento del cuerpo debe estar coordinado con la respiración y con el movimiento de la conciencia a lo largo de la columna. Esto es muy importante.

Practique de cinco a diez rondas, lenta y suavemente, con completa conciencia.

Beneficios: *yoga mudra* es el mejor antídoto contra la ansiedad, la tensión, la presión mental, la fatiga, el letargo, el mareo y el estupor. Se debe practicar en primer lugar en la mañana, de tal forma que el prana comience a fluir a través de los chakras y se active todo el sistema de los chakras.

Nota

Si es incapaz de sentarse cómodamente en padmasana, debe tratar de practicar en vajrasana. Esto es, como la técnica de shashankasana, pero con las manos agarradas detrás de la espalda. Si tiene dificultades al inclinarse hacia adelante debido a rigidez en la espalda, le será más fácil inclinarse hacia adelante en shashankasana. Si encuentra dificultades para inclinarse hacia adelante en vajrasana, dado que las piernas soportan todo el tronco, entonces separe las rodillas levemente, dejando que el pecho se acerque más al piso. Esta también es una postura muy cómoda y se logran los mismos resultados.

Efectos fisiológicos

Vipareeta karani mudra y *yoga mudra* son dos maneras de llevar la conciencia a lo largo del cerebro, desde el sistema límbico hasta la corteza. Sin embargo, las dos posturas tienen efectos diferentes. En *vipareeta karani mudra* uno estimula el sistema de la dopamina, lo que tiene un efecto activador, y en *yoga mudra* se estimula el sistema de la serotonina, que tiene un efecto calmante.

En *vipareeta karani mudra* hay un punto en el que las piernas deben estar completamente equilibradas. Cuando uno levanta las piernas, de repente algo encaja en su lugar y uno sabe que está completamente equilibrado. En este punto desaparece la presión de las piernas y automáticamente se da una sensación de apertura en la garganta. Esto se denomina la alineación de las coyunturas y de los ángulos, lo que abre algunos *nadis* y chakras.

En la postura invertida utilizamos el peso de la sangre que baja hacia el cerebro para crear presión. En *yoga mudra* utilizamos la inclinación hacia adelante para llevar las piernas a una posición, ejerciendo entonces una ligera presión sobre el perineo, lo que abre *sushumna*.

Hay algunas razones por las que *yoga mudra* es tan reconfortante. La presión resultante a lo largo del pecho y

del abdomen tiene un efecto muy calmante sobre el sistema suprarrenal, como en shashankasana y en pranamasana. Además, en esta postura el frente del cuerpo está protegido mientras que la espalda está expuesta. La espalda es más dura; sentimos la necesidad de proteger el frente suave y tierno. Entonces, en *yoga mudra* adoptamos una actitud de protección con la que entramos en contacto con la tierra y nos cerramos con la espalda expuesta.

En padmasana, los talones presionan contra el pubis y crean una contracción espontánea de los músculos que están relajados, creando un efecto de semi-*nauli*. Son los talones los que presionan los músculos hacia el centro. Este efecto de *nauli* es muy importante en *yoga mudra*. Uno no obtiene este efecto de *nauli* ni la estimulación del *kshetram* de *manipura* en otras posturas con las piernas cruzadas.

Mudras de las manos

Las *mudras* de las manos son dieciséis en total. Algunas se utilizan para mostrar una actitud de la mente, mientras que otras se utilizan para canalizar y redirigir la energía. Ejemplos de *mudras* de las manos de actitud son el *abhaya mudra* (el gesto de la ausencia de miedo), que se ve en las estatuas de Buda, y la *shankha mudra*, la *mudra* de la concha, donde se mantiene el pulgar dentro de los dedos.

Hay muchas *mudras* de actitud de las manos que muestran una proyección de la mente y de prana, para el bienestar de otra persona. Las *mudras* de meditación tienen un aspecto en común, el de canalizar el flujo de prana que emiten los dedos hacia el entorno, y redireccionarlo dentro del cuerpo.

Jñana mudra (gesto psíquico del conocimiento)

La palabra *jñana* significa "conocimiento intuitivo". Entonces, *jñana mudra* es el gesto del conocimiento intuitivo. Esta postura de la mano tiene un significado simbólico. El meñique, el anular y el dedo corazón representan las tres cualidades de la naturaleza: *tamas*, *rajas* y *sattwa*. Estos tres estados se tienen que trascender

para pasar de la ignorancia al conocimiento. El dedo índice representa la conciencia individual y el pulgar representa la conciencia universal y suprema, lo que simboliza la culminación del yoga.



Técnica

Siéntese en cualquier postura de meditación. Doble los dedos índices de ambas manos, de tal forma que sus puntas toquen la raíz de los pulgares. Enderece los otros tres dedos y sepárelos ligeramente. Ponga las manos sobre las rodillas con las palmas hacia abajo.

Relaje los brazos y las manos.

Enrollar el pulgar alrededor del índice ayuda a sostener la *mudra*.

Jñana mudra también se puede hacer con la punta del dedo índice tocando la coyuntura del dedo corazón, o la punta del pulgar, de tal forma que el pulgar y el índice hagan un círculo. Esta variación es tan efectiva como la posición básica.

Efectos fisiológicos

Las palmas son las áreas más sensibles del cuerpo. Si se ponen dos alfileres a medio milímetro de la palma de la mano, en los dos puntos se sentirá el cosquilleo de la piel. Si los dos alfileres se ponen a una pulgada de distancia de la espalda, por ejemplo, no se sentirán las dos puntas. Las palmas y los dedos tienen muchas terminales nerviosas que están constantemente emitiendo energía. Sensibilizan las rodillas cuando se ponen sobre estas. Al mantener los dedos y las manos sobre las rodillas, se cierran los circuitos pránicos, de forma que el prana permanece dentro del cuerpo en lugar de disiparse. Hay una *nadi* que se conoce como *gupta nadi* que va desde las rodillas, por el interior de los

muslos, hasta el perineo. Se supone que gupta *nadi* está conectada con *mooladhara chakra*. La sensibilización de este canal nervioso ayuda a estimular las energías en *mooladhara*.

Chin mudra
(el gesto psíquico de la conciencia)



La palabra *chin* proviene de *chit* o *chitta*, que significa "conciencia". Por lo tanto, *Chin mudra* es la actitud de *chitta* o de la conciencia. Esta *mudra* es muy similar a *jñana mudra*. Solamente que la posición de las manos se invierte; se pone el revés de las manos sobre las rodillas, con las palmas mirando hacia arriba. Se ha dicho que cuando las palmas están hacia arriba hay una leve estimulación de los nervios a lo largo del interior de los brazos, que ayuda a abrir los pulmones y la cavidad del pecho. Cuando comenzamos a inhalar y a exhalar con mayor facilidad, es más fácil controlar la mente. La respiración también está relacionada con diferentes estados de ánimo, lo que también se puede regular controlando la respiración.

Yoni mudra
(la actitud del útero o de la fuente)

La palabra *yoni* significa "útero" o "fuente". Por lo tanto, *yoni mudra* es la actitud a través de la que invocamos la energía primordial inherente en el útero de la creación.

Técnica
Siéntese en una postura cómoda de meditación. Junte las palmas de las manos con los dedos y los pulgares rectos apuntando hacia afuera.

Entrelace los dedos corazón, anular y meñique de ambas manos. Junte las yemas de los índices, de tal forma que estos dos dedos hagan un triángulo.

El ápice del triángulo apunta hacia adelante, y los pulgares se juntan para hacer la base del *yoni* o la forma del útero. Los pulgares también se pueden cruzar.

Otra variación es juntar las yemas de los pulgares, de tal forma que apunten hacia dentro o hacia arriba.

Efectos fisiológicos

Yoni mudra ayuda a equilibrar las actividades de los dos hemisferios del cerebro. Con los dedos entrelazados hay una conexión cruzada completa de las energías, la energía de la mano derecha pasando a la izquierda y la energía de la mano izquierda pasando a la derecha. Los índices y los pulgares también se juntan, haciendo un triángulo que intensifica aún más el flujo de prana. Al hacer esta *mudra*, es natural que los codos apunten hacia los lados, lo que ayuda a abrir aún más la cavidad del pecho.

Las *mudras* de las manos ayudan a mejorar la concentración, la conciencia y la relajación física interna, con la canalización del prana y la suave apertura de los diferentes músculos y cavidades. A través de la utilización de estas *mudras*, el cuerpo se estabiliza más que cuando los dedos están abiertos.

Las *mudras* son técnicas que requieren una atención muy sutil. Llegamos a las *mudras* después de haber estudiado y comprendido asana, *pranayama* y *bandhas*, que despejan los bloqueos burdos. Cuando llegamos a la práctica de las *mudras* podemos apreciar y sentir lo que está sucediendo en los niveles sutiles. Ya hemos pasado a través de la conciencia de todo el cuerpo y la integración de las partes del cuerpo, y retornamos a la conciencia celular. Salimos de las técnicas de "hacer" y entramos a las técnicas de "ser". Asanas y *pranayamas* requieren mucho control y esfuerzo, mucho "hacer". Podemos ahora fluir con la energía que hemos generado con nuestra práctica previa y desarrollamos experiencias que pueden entrar en la conciencia.

Los *bandhas* se utilizan para desacelerar la energía física y mental, los procesos de pensamiento, las ondas del cerebro y el metabolismo. A través de las *mudras* entramos en el nivel celular, donde la energía, el prana, se fabrica, almacena y utiliza. La

fabricación de energía se llama anabolismo, la acumulación de tejido. La descomposición de la energía se llama catabolismo, la utilización de todos los depósitos. El objetivo del yoga es almacenar el prana, acumular y retener tanta energía como sea posible. Entonces, las técnicas de "hacer" utilizan más energía, mientras que las técnicas de "ser" la almacenan.

Al abordar el nivel celular de la conciencia y el control del cerebro, se lleva la conciencia a la corteza, a lo consciente, desde el inconsciente. En la corteza motriz está representado todo el cuerpo. Al área desde el hombro hasta el tobillo se le da una cuarta parte o una quinta parte del espacio asignado a la mano. Las manos y la cabeza solas abarcan cerca del cincuenta por ciento de la corteza, y el resto es para las demás partes del cuerpo. La información sensorial y la acción motora de las manos y de la cabeza permiten movimientos muy refinados de los dedos, la boca y los ojos. Hay *mudras* para los ojos, las manos, la lengua y los genitales. El objetivo de estas técnicas es controlar y conducir la conciencia hacia áreas muy grandes de la corteza. Las *mudras* abarcan la mayoría de la corteza y del área sensomotriz del cerebro.

Las *mudras* de las manos, donde se juntan el índice y el pulgar, involucran la corteza motora en un nivel muy sutil. Cuando se involucra *píngala nadi*, una señal vuelve al cerebro a lo largo de *ida nadi*. Al mantener estas áreas increíblemente sensibles en una posición fija, un círculo de energía se mueve desde la corteza motora hasta la mano, y de regreso al cerebro. Con esta utilización mínima de energía, se puede estimular al mismo tiempo una gran porción de la corteza sensorial y de la corteza motora. Después de uno o dos minutos, el cerebro se acostumbra e inhibe la señal. Por lo tanto, se requiere mantener la conciencia de la *mudra* por un determinado período de tal forma que cuando la información sensorial se disuelva en el sistema general uno pueda acompañarla conscientemente.

Mudras de la cabeza

Las *mudras* de la cabeza son siete. Estas prácticas están relacionadas con los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y los labios. Son una parte integral del *kundalini yoga* y muchas son en sí mismas técnicas de meditación.

Shambhavi mudra
(la mirada al entrecejo)

Shambhavi es el nombre de la consorte de Shambhu (Shiva). Ella tiene muchos nombres, como Parvati, Shakti, etc. Se cree que Shambhu le enseñó a Shambhavi la práctica de *shambhavi mudra* y le pidió que lo practicara diligentemente si quería lograr la conciencia superior. Se dice que la práctica de *shambhavi* sacudirá a *shambhu* (la supraconciencia) y hará que aparezca frente a uno.

Esta práctica también se conoce como *bhruhmadhya drishti*, que significa "mirar al entrecejo". Con esta práctica se despierta *ajna chakra*, lo que nos permite trascender el cautiverio del ego individual y ver el significado y la esencia detrás del mundo manifiesto.

Hay siete niveles de *shambavi* según el sistema védico: en coordinación con la respiración, con retención de la respiración, primera *dharana*, segunda *dharana*, tercer *dharana*, cuarta *dharana* y quinta *dharana*.

Técnica

Nivel I: con respiración normal

Siéntese en una postura cómoda de meditación. Enderece la espalda y la cabeza. Ponga las manos sobre las rodillas en *chin* o *jñana mudras*. Cierre los ojos por un lapso corto y relaje todo el cuerpo. Relaje todos los músculos de la cara, incluidos los de la frente, los de los ojos y los de detrás de los ojos.

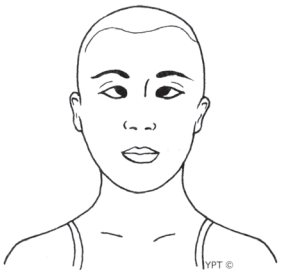
Respire normalmente mientras dure la práctica.

Abra lentamente los ojos y mire directamente hacia adelante, a un punto fijo. Fije la cabeza en esta posición.

Después, mire hacia arriba y hacia adentro. Trate de enfocar ambos ojos hacia el entrecejo.

Si esto se hace correctamente, verá dos imágenes curvas de las cejas que se juntan en el centro formando un punto con forma de V al tope de la nariz. La cabeza no se debe mover.

Tome conciencia de la forma en V, que es la localización aproximada del entrecejo. Si no percibe esta formación en V, es una indicación segura de que los ojos no están convergiendo como debieran.



Cuando comience a sentir tensión, cierre los ojos por algunos instantes y relájelos.

Después vuelva con la práctica. No haga demasiado esfuerzo con los ojos.

Inicialmente, los músculos de los ojos le comenzarán a doler después de algunos segundos. Por lo tanto, cada ronda debe se muy corta.

Practique de 10 a 15 rondas.

Nivel II: con respiración coordinada

Después de dominar el movimiento de los ojos, trate de coordinar el movimiento de los ojos con la respiración. Inhale lentamente y mire hacia al entrecejo. Después exhale lentamente y baje la mirada. Practique de 15 a 20 rondas.

Nivel III: con *kumbhaka*

Cuando haya logrado coordinar el movimiento de los ojos con la respiración, entrene gradualmente los ojos para que permanezcan en *shambhavi* sin ningún tipo de tensión. Continúe coordinando el movimiento de los ojos con la respiración. Retenga la respiración, bien sea adentro o afuera, manteniendo *shambhavi mudra* durante la retención. La cabeza debe permanecer quieta durante la práctica. En el nivel final, con la retención de la respiración, la concentración se debe mantener en la imagen del ser. Practique de diez a quince rondas.

Introducción al nivel IV

Hay cinco niveles de experiencia en *shambhavi*, según el enfoque vedanta, a través de los cuales se desarrolla la imagen del ser. Estas experiencias se manifiestan al perfeccionar cada nivel. Este tipo de imaginación o visualización también ayuda a focalizar la mente, hasta el punto en que la sublimación pueda suceder. Los pensamientos normales, las ideas y las visiones que constantemente distraen nuestra concentración se deben eliminar, de tal forma que pueda surgir un nuevo tipo de experiencia.

Nivel IV: las cinco *dharanas*

1. *Agni mandala*: en la primera visualización o *dharana*, concéntrese en todo el cuerpo en la forma de *agni*, fuego. Todo el cuerpo se percibe como agni mandala. Sienta el cuerpo como si fuera fuego. Esto no es solamente imaginación mental o visual, sino una experiencia sensorial. Las llamas y el calor se pueden experimentar a lo largo de la columna y al frente del cuerpo. Se deben sentir las diferentes experiencias del fuego en el cuerpo.

2. *Surya mandala*: La segunda *dharana* o concentración se sitúa en el *surya mandala*. Aquí se visualiza la imagen del sol en *shambhavi mudra*, en el punto del entrecejo.

3. *Chandra mandala*: en la tercera *dharana*, la conciencia se centra en *chandra mandala*, que también se llama el *ajna mandala*. Aquí se visualiza el símbolo de *ajna chakra* al mirar el punto en *shambhavi*.

4. *Prakasha mandala*: en el cuarto *dharana*, se visualiza la luz en el centro de *ajna chakra*. Esta luz no emite la sensación de calor o de frío. Es una luz pura y blanca.

5. *Vidyut mandala*: en el quinto *dharana*, la visualización consiste en rayos dentro de la luz blanca.

Estos son los cinco niveles de experiencia en *shambhavi mudra*.

Precauciones: los ojos son muy sensibles y, por lo tanto, la postura final no se debe mantener por mucho tiempo. Si los nervios están débiles, puede haber daños en la retina. Tan pronto como sienta tensión, relaje la posición.

Efectos psicofisiológicos

Debido a los diferentes niveles de experiencia que se pueden lograr con la práctica, es muy bien vista por todos los textos tántricos y vedantas. Se ha afirmado que aquel que se vuelva hábil en esta práctica puede despertar *ajna chakra*. Esto nos permite trascender las facultades de la mente inferior y establecernos en la conciencia superior.

Los beneficios físicos son el fortalecimiento de los músculos de los ojos y la liberación gradual de la tensión que se acumula en los nervios y en los músculos de los ojos. Mentalmente, hay una reducción de la ansiedad, la tensión y el estrés emocional. Es mas fácil lograr la concentración, la estabilidad y el estado del no pensamiento con esta práctica, en lugar de otras técnicas para controlar la mente.

Nasikagra drishti (la mirada hacia la punta de la nariz)

En sánscrito, la palabra *nasi* significa "nariz", *kagra* significa "punta" y *drishti* significa "ver". Entonces, *nasikagra drishti* significa ver la punta de la nariz, lo que la describe perfectamente desde el punto de vista práctico. El otro nombre para esta práctica es *agochari mudra*, que se deriva de la palabra sánscrita *agocharam*, "más allá de la percepción sensorial", "desconocido" o invisible. En otras palabras, esta práctica nos lleva más allá de los límites normales de la conciencia. Calma la mente y desarrolla la introversión. Si se practica con regularidad, mirar a la punta de la nariz es una excelente forma de meditación.

Técnica

Nivel I: con respiración normal

Siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre los ojos y relaje el cuerpo. Respire normalmente mientras dura la práctica.

Abra los ojos ligeramente y enfóquelos en la punta de la nariz. Mantenga la cabeza derecha, no haga demasiado esfuerzo con los ojos; trate de mantener la mirada hacia la punta de la nariz. Si los ojos están correctamente enfocados, se debe ver un doble contorno de la nariz. Estas dos líneas convergen en la punta de la nariz formando una V. Trate de mantener la mirada en el ápice de la V.

Cuando comience a sentir tensión, afloje la mirada y relaje los ojos durante algunos segundos. Después, relaje la práctica. Incremente gradualmente la duración mientras los ojos se acostumbran. Continúe hasta por cinco minutos.



Cuando pueda mirar la nariz sin la más mínima dificultad, tome también conciencia de la respiración. Tome conciencia de la respiración entrando y saliendo por la punta de

la nariz. Trate de quedar completamente absorto en la práctica, desechando los demás pensamientos.

Nota práctica: inicialmente, es muy difícil enfocar los ojos en la punta de la nariz. Para verificar si lo está practicando apropiadamente, ponga el dedo índice frente a los ojos y mírelo. Lentamente, acerque el dedo hacia la punta de la nariz manteniendo la mirada. Cuando quite el dedo, ambos ojos deben estar correctamente enfocados en la punta de la nariz.

Nivel II: con kumbhaka

Cierre los ojos y tome conciencia de la respiración en la punta de la nariz. Inhale con los ojos cerrados reteniendo el aire en el interior.

Abra los ojos ligeramente y mire la punta de la nariz.

Concéntrese en el punto de la V.

Suelte el *kumbhaka* y exhale lentamente.

Cierre los ojos y relájelos. Continúe la práctica durante cinco minutos.

Nota práctica: *nasikagra drishti* siempre se practica con retención interna, no con retención externa. Durante la inhalación y la exhalación, los ojos permanecen cerrados. Al mirar a la punta de la nariz, de hecho, se está activando *mooladhara*. La teoría dice que el puente de la nariz representa la columna vertebral. De la misma manera que los distintos centros del cuerpo están representados en el cerebro, los diferentes centros psíquicos también están representados a lo largo del puente de la nariz. En el tope del puente está *ajna* y en la punta *mooladhara*.

Manduki mudra (el gesto de la rana)

La palabra *manduki* significa "rana", entonces, *Manduki mudra* es la actitud de la rana. Se le dio este nombre porque la postura al sentarse es semejante a la postura natural de este animal. *Manduki mudra* es una variación avanzada de *nasikagra drishti*.

Técnica

Siéntese en vajrasana con los pies apuntando hacia afuera y separe las rodillas tanto como le sea posible.





Ponga las nalgas firmemente sobre el piso, de tal forma que se sienta presión en el perineo, estimulando la región de *mooladhara chakra*.

Sienta la presión en el perineo.

Ponga las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. Mantenga la columna y la cabeza derechas.

Cierre los ojos y relájese en la postura. Inhale y exhale con ritmo y lentitud, y con la inhalación igual a la exhalación. No hay retención del aire en esta práctica.

Abra los ojos ligeramente y mire la punta de la nariz. Mientras mantiene fija la mirada, tome conciencia del flujo del aire a través de las fosas nasales.

Simultáneamente, tome conciencia de los olores. Concentre el sentido del olfato en el aire que inhala y exhala. El objetivo de la práctica es olfatear el cuerpo astral, que tiene la fragancia sutil del sándalo.

Al concentrarse en la punta de la nariz, tome conciencia del flujo del aire y del sentido del olfato.

Si sus ojos se cansan, ciérrelos por un minuto y relájelos; después retorne a *nasikagra drishti*.

Continúe la práctica entre cinco y diez minutos, hasta que la mente y los sentidos se introviertan. No se pierda en la práctica.

Nota práctica: si tiene dificultades para sentarse en *manduki asana*, entonces siéntese en bhadrasana con los dedos de los pies apuntando hacia adentro y las plantas de los pies hacia arriba. Las nalgas deben descansar sobre el piso. Si aún encuentra

dificultades, ponga una manta doblada bajo las nalgas. Esto aplicará una presión firme en la región de *mooladhara*.

Efectos fisiológicos
El sentido del olfato es una facultad de *mooladhara*. Por lo tanto, la concentración en el olfato es una manera de activar este centro. Bien sea que utilice la facultad del olfato a voluntad y a conciencia, o si sucede naturalmente, hay un cambio en la estructura de la energía en *mooladhara*, y el centro correspondiente del cerebro también queda afectado. Al dirigir la atención hacia las experiencias del olfato, mientras se mantiene la visión focalizada en la punta de la nariz, se están estimulando algunas *nadis* que ayudan a despertar a moola-dhara. Si se concentra con suficiente intensidad, experimentará una sensación de cosquilleo en *mooladhara*. Huela una rosa y observe lo que sucede en el perineo. *Mooladhara* y el área del olfato son unas de las áreas más poderosas de almacenamiento y recuperación de la memoria. Un olor puede desencadenar un recuerdo de la infancia. El olfato es el más primitivo de todos los sentidos. Esta área está localizada en lo profundo del cerebro primario.

Bhoochari mudra (Mirar La Nada)

Bhoochari significa "mirar la nada". Esta *mudra* se debe practicar mirando una pared vacía, de tal forma que nada pueda distraer la visión.



Técnica

Siéntese en una postura cómoda de meditación.

Mantenga los ojos abiertos.

Levante la mano derecha frente la cara.

Mantenga la mano en forma horizontal, con la palma hacia abajo y los dedos juntos.

El lado del pulgar debe estar tocando la punta del labio superior. El codo derecho debe estar apuntando hacia el lado del cuerpo.

Enfoque la mirada en la punta del dedo meñique durante más o menos un minuto, sin pestañear ni parpadear.

Después, quite la mano y continúe mirando al sitio donde estaba el dedo meñique.

Cuando la visión se disipe, levante la mano otra vez, y concéntrese en la punta del dedo meñique. Quite la mano y continúe mirando intensamente el espacio, la nada. Practique de cinco a diez minutos.

Nota práctica: esta práctica ayuda a tranquilizar y a concentrar la mente. Es muy buena para personas con gran cantidad de rabia. Cuando esté enojado, haga *bhoochari mudra* y sentirá cómo se calma.

Akashi mudra (atención en el espacio interior)

La palabra *akashi* significa "espacio interior". *Akashi mudra* es la conciencia del espacio interior. Esta práctica induce la tranquilidad mental al retirar los sentidos. Libera la mente de pensamientos y la conduce a un estado de trance. *Akashi mudra* es una combinación de *ujjayi*, *khechari*, *kumbhaka*, *shambhavi* y *nasikagra*.

Técnica

Siéntese en siddhasana o en padmasana. Mantenga la columna y la cabeza derechas. Relaje todo el cuerpo.

Doble la lengua hacia atrás en *khechari mudra*.

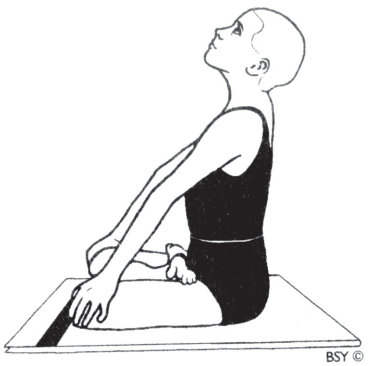
Practique *shambhavi mudra*.

Inhale lenta y profundamente con *ujjayi pranayama*.

Simultáneamente, doble la cabeza hacia atrás.

Sincronice el movimiento de la cabeza con la inhalación. Al

final de la inhalación, la cabeza debe estar inclinada hacia atrás, pero no completamente.



Enderece los brazos y bloquee los codos, presionando las rodillas con las manos.

Practique *kumbhaka* interno sin hacer demasiado esfuerzo.

Continúe con la práctica de *khechari* y de *shambhavi*.

Fije su conciencia en el entrecejo.

Doble los brazos y exhale lentamente en *ujjayi*, mientras lleva la cabeza hacia adelante. Baje los ojos suavemente.

Al final de la exhalación, la cabeza debe mirar hacia adelante. Practique el *kumbhaka* externo y *nasikagra drishti*.

Concéntrese en la punta de la nariz.

Al final del *kumbhaka* externo, cierre los ojos, respire normalmente por algunos segundos y relájese. Esté atento al espacio interior.

Luego, comience la siguiente ronda.

Continúe la práctica entre cinco y diez minutos.

Cuando experimente una sensación de desmayo, detenga la práctica.

Contraindicaciones: personas con presión arterial elevada, vértigo o hemorragias en el cerebro no deben ejecutar esta práctica.

Efectos fisiológicos

El objetivo de *akashi mudra* es desarrollar el control sobre los sentidos. Cuando uno se concentra en la nariz y en el sentido

del olfato, está, de hecho, enfocando la atención en el más primitivo de los sentidos, que está localizado en el fondo del cerebro primario. La visión, por otro lado, es el sentido más desarrollado. Al llevar la atención a los ojos, se está pasando de la parte más baja del cerebro a una parte muy desarrollada de éste. Hay una teoría según la cual en algún punto de la evolución hubo que decidir sobre qué sentidos se debían desarrollar. Por ejemplo, los perros desarrollaron mucho más activamente el olfato que la visión.

En el cerebro hay dos áreas importantes de la visión. Una es la corteza occipital, un área del tamaño de la mano, que controla la visión involuntaria. Nosotros no tenemos otra alternativa que seguir moviendo los ojos para recibir la información sensorial y los estímulos. La segunda área está localizada en el lóbulo frontal, y está involucrada con la visión voluntaria. Ayuda a dirigir los ojos hacia donde queremos mirar con un propósito específico, como mirar hacia adelante, de la misma manera que el propósito de los lóbulos frontales es pensar hacia adelante, mirar hacia el futuro; éste es el nivel físico de una actividad mental.

Esta *mudra* fija los ojos. Detiene el movimiento involuntario y la utilización de energía, y pone las células del cerebro bajo control. Entran en un ritmo alfa simple. Si se cierran los ojos, se obtendrá un ritmo alfa, que es un estado relajado en la parte posterior de la cabeza. Pero cuando se adoptan estas *mudras*, no se obtiene este ritmo relajado solamente en la parte posterior, sino también en los lóbulos frontales. Esta es la razón por la que las *mudras* son tan tranquilizantes. Detienen el proceso de pensamiento casi instantáneamente. El pensamiento y las ondas de los pensamientos están muy conectados con la actividad metabólica dentro de las células, la tasa de respiración, la tasa de movimiento de los ojos y también la tasa de movimiento de la lengua. Estas actividades tienen un reflejo en los lóbulos frontales, de tal forma que cuando el movimiento se desacelera, el cerebro también se desacelera, por ejemplo, durante la meditación.

Akashi mudra involucra diferentes formas de manipulación, bien sea al mirar hacia arriba, al entrecejo, lo que dirige la energía hacia los centros superiores del cerebro, o al mirar hacia abajo, la punta de la nariz, lo que fija la atención en los centros más primitivos del cerebro, en tanto que las prácticas

como *bhoochari mudra* nos alejan del punto de focalización. De la misma manera que *shambhavi* y *nasikagra mudra* incrementan la concentración, *bhoochari mudra* nos lleva a un campo de visión que no está enfocado en un punto, sino en todo el campo visual.

Khechari mudra (el cierre de la lengua)

Khechari mudra, el cierre de la lengua, se considera como una práctica muy importante en todos los textos de *hatha yoga*, *raja yoga* y del vedanta por sus efectos en el cuerpo y en la mente. También se le conoce como *nabho mudra*, y generalmente se combina con *ujjayi pranayama* y otras prácticas de meditación.

Técnica de *raja yoga*

Siéntese en una postura cómoda de meditación. Cierre la boca. Enrolle la lengua hacia atrás, de tal forma que la parte inferior toque la parte superior del paladar.

Lleve la punta de la lengua tan lejos como pueda hacia la parte de atrás de la garganta.

Si la lengua es lo suficientemente larga, trate de insertarla en la cavidad nasal desde el interior.

No haga demasiado esfuerzo.

Cuando se sienta incómodo, lleve la lengua hacia adelante y relájela por algunos segundos.

Luego, repita la práctica.

Algunas personas tratan de alargar la lengua masajeándola con *ghee* (mantequilla clarificada) y doblándola hacia atrás.

Precaución: si se siente un sabor amargo durante *khechari mudra*, la práctica se debe detener de inmediato. Se debe a impurezas físicas y se experimenta cuando hay demasiado *kapha* dosha, mucosidades, en el cuerpo. Como regla general, si se atraviesa el proceso de *hatha yoga*, se puede lograr la eliminación de las toxinas y el equilibrio de los doshas; entonces no se sentirá el sabor amargo.

Sin embargo, si emprende la práctica sin purificación, surgirá ese sabor amargo, como de huevo podrido, pasando por la garganta.

Técnica de *hatha yoga*

Esta forma de *khechari* solamente se debe intentar bajo la guía de un gurú. Lentamente se corta el tendón bajo la lengua, semana a semana. Para este propósito se puede utilizar una piedra afilada. La lengua se masajea diariamente con ghee durante períodos largos hasta que esté tan larga que se pueda tocar el entrecejo con la punta. Entonces, se puede practicar la forma completa de *khechari mudra*, en la que la lengua se inserta en las cavidades nasales donde estimula los centros nerviosos y, por lo tanto, altera las funciones cerebrales.

Precaución: cuando se corta la lengua se disminuye el control sobre las facultades de hablar y de deglutir, lo que no se puede revertir. Por lo tanto, la técnica de *hatha yoga* solamente era hecha por aquellos yoguis que estaban completamente dedicados al despertar espiritual y ya no estaban involucrados en la vida mundana.

Efectos fisiológicos

La cabeza, las manos y la lengua abarcan un gran parte de la zona de la corteza sensorial. En la zona motora, el área que se le asigna a la lengua es tres o cuatro veces más grande que aquella de la zona sensorial. Al área asignada a los labios, boca y cuerdas vocales para la comunicación del pensamiento en palabras, a través de *vishuddhi*, se le da una importancia enorme. La mano es otra área muy importante. Por lo tanto, la mayor porción de la corteza ha sido asignada a la cabeza, las manos, la lengua y la voz.

Cuando practicamos cualquiera de las *mudras*, movemos nuestra atención hacia estas zonas importantes. Doblar la lengua hacia atrás y retenerla quieta tiene el efecto de conducirla hacia la conciencia. La lengua es un órgano que se mueve mucho, muchas veces inconscientemente, especialmente cuando hablamos. Al doblarla hacia atrás en *khechari mudra* estabilizamos y fijamos músculos que normalmente nunca están quietos. Este hecho produce quietud y calma en todo el sistema y tiene un efecto profundo en la conciencia. Mucha energía que normalmente se hubiese utilizado en actividad cortical se libera para otras funciones.

Se cree que con esta práctica uno obtiene control sobre las funciones principales del cuerpo. Al insertar la lengua en

la cavidad nasal, se activan muchas terminaciones nerviosas, hormonas y glándulas, lo que genera mayor control autónomo. Los yoguis que entran en períodos extensos de meditación utilizan *khecheri mudra* para superar las necesidades físicas del hambre y de la sed. También se cree que cuando *khechari mudra* se practica en su forma completa, el cuerpo astral se despega del cuerpo físico. Con esto nuestra mente o conciencia adquiere la experiencia del akasha *tattwa*.

Según el *kundalini yoga*, otro beneficio que se obtiene con la práctica de *khechari mudra* es el rejuvenecimiento de las células físicas del cuerpo. *Kundalini yoga* afirma que *bindu visarga*, en la parte superior de la parte posterior de la cabeza, es un centro importante. Desde ahí se secreta en cantidades ínfimas el *amrit*, el néctar o elíxir de la vida que gotea hacia abajo en el cuerpo. Cuando los centros inferiores metabolizan este néctar, el cuerpo se somete al proceso de decadencia, vejez, enfermedad y muerte. Los yoguis han intentado revertir este proceso al estimular *bindu visarga* y detener las gotas de la hormona o *amrit* en *vishuddhi*, doblando la lengua hacia atrás.

Cuando se retiene esa hormona en la región de *vishuddhi*, se purifica y crea un efecto diferente en el cuerpo. No se combina con los ácidos del estómago y no se convierte en veneno. Mantiene su pureza y se distribuye a lo largo del cuerpo después de ser filtrada por las membranas de mucosa y las glándulas salivares que recubren la boca. Una vez esto comienza a suceder, el néctar comienza a rejuvenecer el cuerpo. Por tanto, la duración de la vida se puede incrementar con la práctica de *khechari mudra*.

Shanmukhi mudra (cierre de las siete puertas)

Bindu visarga se considera tradicionalmente como el centro o la fuente de la creación individual, de la que emanaron las primeras vibraciones psíquicas. Estas vibraciones se conocen como nada o sonido psíquico. Son la primera manifestación de la creación a partir de la fuente no manifestada. *Shanmukhi mudra*, o la actitud de las siete puertas, se utiliza para retirar la mente del entorno externo y focalizarla en *bindu visarga*, la fuente, para tener la experiencia del sonido psíquico.

Al llevar la conciencia hacia *bindu*, uno comienza a tener la experiencia del silencio interior, en el que se escuchan los sonidos psíquicos. *Shanmukhi mudra* se utiliza en *nada yoga*. Es una *mudra* de introversión a través de la cual uno tiene la experiencia de los diferentes niveles de los sonidos psíquicos. La palabra *shanmukhi* significa "siete puertas". Aquí las siete puertas se refieren a las siete aperturas sensoriales: dos oídos, dos ojos, dos fosas nasales, una boca. Estas son las siete puertas de la percepción a través de las cuales se recibe la información del mundo exterior. En *shanmukhi mudra*, estas puertas se cierran dejando que la conciencia se dirija hacia la fuente.



Técnica

Siéntese en padmasana o en siddhasana con la columna recta y la cabeza derecha.

Ponga las manos frente a la cara, con los codos apuntando hacia los lados.

Tape las orejas con los pulgares, los ojos, con los índices; las fosas nasales, con los dedos corazón y la boca, con los dedos anulares sobre el labio superior y los dedos meñiques bajo el labio inferior.

Los dedos deben cerrar suave pero firmemente las siete puertas.

Durante la práctica, los dedos corazón deben relajarse para permitir la inhalación y la exhalación.

Inhale lenta y profundamente.

Al final de la inhalación, cierre las fosas nasales con los dedos corazón y practique *antar kumbhaka*.

Concéntrese en *bindu visarga* y escuche el sonido interno o nada que emana de esa región.

Cuando ya no pueda retener el aliento cómodamente, relaje la presión de los dedos corazón y exhale lentamente.

Esta es una ronda.

Inhale inmediatamente para comenzar otra ronda.

Efectos fisiológicos

Shanmukhi mudra es también una técnica de *prana vidya* donde la energía que se emite a partir de las manos y de los dedos se absorbe por las terminales nerviosas de la cara. La energía y el calor de las manos y de los dedos estimulan y relajan los músculos de la cara, que son muy sensibles a cualquier tipo de cambio externo. De esta manera, se crea un circuito entre las manos, los ojos, la nariz, la boca y las orejas.

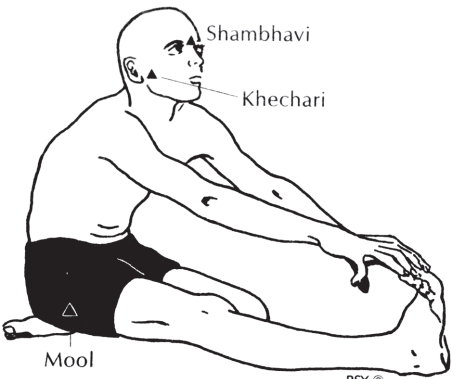
Se crean conexiones neurológicas entre todos estos sentidos, la conciencia se introvierte y se aplica suficiente presión para estimular los flujos de *ida* y *píngala*. Le presión en los órganos sensoriales es el aspecto *píngala*, mientras que el aspecto sensorial es el aspecto *ida*. A través de esta práctica, las áreas de la corteza se llevan a relacionarse entre sí conscientemente, lo que normalmente no ocurriría. Esto explica la potencia espontánea de la interiorización, permaneciendo alerta simultáneamente. Cómo afecta el sonido interno y cómo crea el nada es una experiencia que se encuentra más allá de la psicología.

Mudras de cierre

Estas prácticas son una combinación de *mudras* y *bandhas*. *Utthanpadasana* se utiliza como postura estando sentado. Se estira una pierna hacia adelante y la otra se dobla, con el talón presionando el perineo, ejerciendo una presión directa en *mooladhara*. En *maha mudra*, *shambhavi* y *khecheri mudra* se combinan con *moola bandha*. En *maha bheda mudra*, se combinan *nasikagra* y *khechari mudra* con *maha bandha*. Estas dos prácticas

cargan todo el sistema con prana y lo preparan para el despertar de la *kundalini*.

Maha mudra (la gran actitud)



Retención

Maha mudra significa "la gran actitud". Utthanpadasana, la postura para sentarse en esta práctica, tiene tres variaciones:

1. La pierna derecha estirada y la izquierda doblada, con el talón izquierdo presionando el perineo.

2. La pierna izquierda estirada y la pierna derecha doblada, con el talón derecho presionando el perineo.

3. Ambas piernas estiradas.

Técnica de *hatha yoga*

Siéntese en utthanpadasana con la pierna derecha recta y la izquierda doblada. El talón izquierdo debe quedar presionando el perineo. Conserve la espalda derecha y trate de mantener las rodillas juntas.

Ponga ambas manos sobre la rodilla derecha.

Ponga la lengua en *khechari mudra*.

Inclínese hacia adelante solamente lo suficiente para poder agarrar los dedos del pie derecho con ambas manos.

Mantenga la cabeza levantada.

Inhale profundamente.

Practique *moola bandha* y *shambhavi mudra*, mirando hacia el entrecejo.

Mientras retiene el aire, rote la conciencia por la columna desde *mooladhara*, hasta *vishuddhi* y *ajna*.

La conciencia se debe mantener en cada centro durante un segundo.

Vuelva a *mooladhara* y comience la siguiente rotación.

Repita mentalmente el nombre de cada chakra al llegar a ella: *mooladhara*, *vishuddhi*, *ajna*.

Continúe la rotación mientras pueda retener la respiración cómodamente.

Luego, suelte *moola bandha* y *shambhavi mudra* y exhale lentamente.

Vuelva a la posición inicial con ambas manos estiradas sobre la pierna estirada.

Relájese en esta postura y permita que la respiración vuelva a la normalidad.

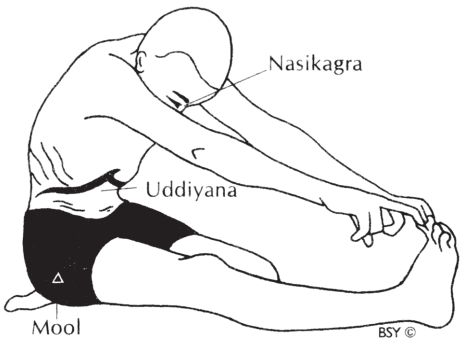
Repita el proceso.

Practique cinco rondas de cada lado y después cinco rondas con ambas piernas estiradas.

Maha bheda mudra (la gran actitud que perfora)

Maha bheda mudra significa la gran actitud que perfora. Esta es una práctica muy poderosa, para unirse con el ser interior.

Técnica de *hatha yoga*



La postura inicial, utthanpadasana, es la misma que la de *maha mudra*.

Inclínese hacia adelante y tome los dedos del pie derecho con ambas manos. Inhale y exhale profundamente.

Mientras retiene la respiración afuera, practique *jalandhara*, *uddiyana* y *moola bandha*.

Fije la mirada en la punta de la nariz, en *nasikagra mudra*.

Rote la conciencia a lo largo de la columna, desde *mooladhara* hasta *manipura* y *vishuddhi*, que corresponden a la localización de los tres *bandhas*: *moola*, *uddiyana* y *jalandhara*.

Repita el nombre de cada chakra en forma consecutiva: *mooladhara*, *manipura*, *vishuddhi*, al rotar la conciencia. Haga hasta cinco rotaciones.

Después, suelte *nasikagra*, suelte *moola bandha*, *uddiyana* y *jalandhara*.

Vuelva a la posición inicial con ambas manos estiradas sobre la pierna estirada.

Inhale lentamente.

Relájese en esta posición hasta que la respiración se normalice.

Comience la siguiente ronda.

Haga cinco rondas a cada lado y cinco rondas con las piernas estiradas.

Efectos fisiológicos

Las *mudras* de cierre combinan *bandhas*, prácticas de los ojos y *kumbhaka*. En este proceso de alinear el cuerpo y de detener estos órganos se afecta todo el cerebro. Cuando se hacen los *bandhas* con *kumbhaka*, todo el cuerpo se exprime como una bolsa de fluido. La estimulación de *mooladhara chakra* activa el área superior del tallo del cerebro donde está localizado el sistema de activación reticular. Al comprimir el perineo, el reflejo inmediato de energía se eleva e ilumina todo el cerebro. Al detener tantas estructuras simultáneamente, la corteza se transforma rápidamente en una sola unidad pulsante. En la práctica de meditación, se sincronizan las ondas cerebrales, pero normalmente es un proceso muy lento. Con estas *mudras* de cierre, el cerebro y el metabolismo se desaceleran inmediatamente, como al presionar rápidamente los frenos. Esto tiene un efecto muy poderoso sobre el metabolismo, lo que puede ocasionar molestias si la constitución o la psique son débiles.

Teoría del prana

Tanto *maha mudra* como *maha bheda mudra* se ejecutan en la misma postura, sentado en media vajrasana con una pierna estirada frente al cuerpo y con las rodillas juntas. El talón de la pierna doblada presiona el perineo, ejerciendo presión directamente sobre *mooladhara*. Al inclinarse hacia delante, la columna se extiende y se mantiene recta. El prana de las manos pasa a los dedos del pie creando un circuito. Se ejerce presión sobre el *vajra nadi* y se enfocan los nervios oculares. Junto con la contracción se crea un circuito en el movimiento de energía desde *mooladhara* hasta *ajna*. Por lo tanto, estas *mudras* estimulan los canales de prana, ponen en circulación el movimiento del prana dentro del cuerpo y lo despiertan.

Los yoguis siempre han sostenido que los diferentes tipos de experiencia de la conciencia humana se pueden monitorear fácilmente y controlar a través de la canalización del prana. Una actitud mental puede alterar el movimiento del prana. El entorno externo puede ejercer influencia sobre el movimiento del prana porque todo está continuamente afectando, alterando e influyendo los biorritmos. Tanto el pensamiento como la emoción afectan nuestros biorritmos físicos y pránicos. Controlar el cuerpo equilibrando los procesos de pensamiento es un enfoque mental. Éste es el enfoque de *raja yoga* con las prácticas de *pratyahara* y *dharana*. En *raja yoga* practicamos la observación de las *vrittis*, pensamientos y deseos, y tratamos de controlarlos. Gradualmente, al reducir su impacto en nuestro comportamiento y expresión, encontramos un mayor balance y armonía en el complejo mente-cuerpo.

Al mismo tiempo, se ha adoptado otro enfoque para activar directamente en los niveles de *nadi*, chakra y prana. Al actuar desde este nivel, utilizamos las técnicas para controlar y elevar el prana, para así alterar la condición de la mente, los pensamientos y las emociones, de tal forma que una técnica física pueda inducir el *pratyahara* o *dharana*, y una combinación de técnicas físicas pueda inducir *dhyana*. Aquí es donde las *mudras* entran en acción. Al cambiar nuestra postura física, juntar los dedos o presionar algunas partes del cuerpo, o cerrar algunas de las áreas, el flujo del prana que se dirige hasta esa área se puede desviar hacia otra. Es como alumbrar una linterna en la noche

sobre una pared vacía. La luz golpeará la pared y se difundirá en todas las direcciones, porque encuentra un bloqueo.

La teoría del prana funciona de una manera similar. Las *nadis* y los chakras son como linternas que están constantemente iluminando y radiando su energía hacia el infinito. No sabemos qué tan lejos se irradie esta energía. A lo mejor se pierde o se vuelve invisible en cierto punto. Sin embargo, cuando somos capaces de poner una barrera dentro del campo de nuestro cuerpo, como al tapar los ojos con los dedos, entonces el prana que se está irradiando a través de los ojos golpea esta barrera y se refleja hacia atrás. Al cerrar las fosas nasales, el prana disponible para la expulsión del aire golpea esta barrera y rebota. Al cerrar *vajra nadi*, la energía sexual golpea esta barrera y asciende rauda hacia el cerebro. Cada *mudra* tiene como propósito invertir la expresión de la energía de nuestro ser y desviarla de regreso al cuerpo.

Cuando el prana está en el proceso de equilibrarse, hay una experiencia automática de tranquilidad mental. Por lo tanto, la mayoría de las *mudras* se utilizan para sumergirse en el estado meditativo. Ayudan en el proceso de *pratyahara* y *dharana*. Esto es lo que sentimos superficialmente. En un nivel más profundo de nuestra personalidad, algo sucede. Ya hemos analizado nuestras cuatro tendencias básicas: miedo, impulso sexual, deseo de dormir y deseo de comida. Estas son las manifestaciones físicas correspondientes a las *vrittis* mentales que se experimentan en diferentes niveles de la conciencia. Por ejemplo, el impulso sexual es un deseo, una fuerza, un pensamiento y una expresión. Se experimenta en la región de *mooladhara*. Esta forma de conciencia activa, de hecho, una parte física del cuerpo conocida como la región de *mooladhara* y *swadhisthana*.

El sueño no afecta ningún órgano en el cuerpo. Desacelera la actividad del sistema nervioso. Al cesar las actividades, pasamos a otro estado de conciencia o sueño. Pasamos por diferentes estados de modorra, letargo y sonambulismo, de los sueños al sueño profundo. El hambre no se siente en el páncreas, los riñones o el hígado, sino en el estómago, el abdomen. De hecho, el deseo de comer estimula el sistema digestivo. A través del sistema digestivo podemos controlar ese *vritti*. Al controlar la región física de *manipura*, el plexo solar, podemos controlar ese *vritti*.

De manera similar, al controlar el sistema nervioso autónomo, podemos controlar el *vritti* del miedo, la palpitación, la secreción de adrenalina, la respiración acelerada, etc.

Las *mudras* actúan dentro de estas áreas para controlar los aspectos físicos de la conciencia alterando el flujo del prana, la energía que se está manifestando en el cuerpo. Las *mudras* se vuelven un proceso a través del cual comenzamos a experimentar con nosotros mismos y tratamos de percibir las relaciones con los diferentes *koshas*: *annamaya kosha*, *manomaya kosha* y *pranamaya kosha*. Cuando se logra armonizar e integrar las diferentes facultades de estos *koshas*, el aspecto psíquico o espiritual se nos da a conocer. Entonces, los *bandhas* son de naturaleza más física y las *mudras* son más sutiles que los *bandhas*.

19

Fisiología holística

El profesor Edward Denning dijo alguna vez: "Todos los modelos están mal, pero algunos son útiles". Él era un analista de sistemas que fue al Japón después de la Segunda Guerra y reconstruyó su economía.

Utilizar los viejos modelos de fisiología para transmitir la fisiología de las prácticas yóguicas que son procesos intrincados que se regulan a sí mismos es muy limitado. Es una fisiología mecanicista que mira hacia una parte del sistema o del órgano y lo divide en sus partes. Este enfoque mecanicista es útil e importante, pero solamente es parcial, no holístico. No es una fisiología que nos dé un entendimiento de lo que está sucediendo en todo el cuerpo y la mente.

Cuando examinamos las prácticas de yoga, necesitamos tanto un enfoque parcial como un enfoque holístico. El énfasis del yoga es identificar las partes y mantener la conciencia en todo el cuerpo en tantos niveles sutiles como sea posible. Estamos tratando de sentir la energía en el cuerpo en niveles cada vez más sutiles, y tratando de obtener tanto conocimiento como energía, de obtener una experiencia expandida de nosotros mismos. Un modelo apropiado de fisiología nos puede ayudar a entender lo que está sucediendo y qué dirección se debe tomar para magnificar el proceso.

Para hacerlo tenemos que aclarar dos malentendidos básicos. El primero es que somos "sólidos". El segundo es que tenemos que entender que todas las partes del cuerpo están conectadas, y no separadas en partes. Nosotros nos sentimos como partes: "Soy una cabeza", "Soy un cuello", "Soy un pecho", y no logramos la experiencia de la interconexión ni de como interactúan las partes.

Intercomunicación

Aunque nos percibimos a nosotros mismos como sólidos, de hecho, somos bolsas de agua. El ochenta por ciento del cuerpo humano es agua contenida dentro de membranas más sólidas. Dentro de esta bolsa de agua hay muchas bolsas más pequeñas de agua llamadas órganos, dentro de los cuales hay bolsas pequeñísimas de agua llamadas células. Dentro de estas células también hay bolsas más pequeñas de agua llamadas mitocondrias, y así sucesivamente.

Somos comunidades de células interactuando. Cada célula es como un individuo que tiene su propia función, su propio *karma yoga*. Así uno sea una célula del hígado y tenga que digerir el veneno, o una célula del colon y tenga que ver con los gases y con los desechos, o una célula del corazón enfrentada a la ardua tarea de bombear ilimitados litros de sangre, no importa, uno tiene su propia función. Una célula del corazón no quiere ser una célula del colon, de lo contrario, se desarrollaría un cáncer. Cada célula se debe comunicar con las demás. El colon se comunica con el cerebro y con el corazón. Esta comunicación se puede sentir como una inteligencia suprema, una apreciación completa de quiénes somos. La comunicación intracelular crea la experiencia de nuestra fisiología.

Hay una fisiología externa y una fisiología interna. Tenemos un cuerpo exterior que es el sistema del esqueleto, el sistema muscular y los nervios que regulan el cuerpo. Tenemos un sistema completo de nervios que bajan desde el cerebro para regular el cuerpo externo. La fisiología interna es la fisiología del corazón y de los pulmones, del tracto digestivo, y así sucesivamente. El cómo se comunican estos sistemas interiores y exteriores es uno de los temas del yoga, y muchas de las prácticas del *hatha yoga* están relacionadas con el mejoramiento de la comunicación.

Por ejemplo, en los asanas utilizamos nuestra fisiología exterior para crear presiones y comunicarnos con nuestra fisiología interior, con los procesos sutiles más profundos que normalmente no podemos sentir. Conectamos y juntamos varios sistemas, y esto es lo importante aquí. En el viejo paradigma, teníamos la tendencia de ver el cuerpo como segmentos separados conectados con cables. Estos cables son los nervios. Sin embargo, se trata de un modo limitado de pensar.

Cada parte única del cuerpo se comunica con cada una de las otras, no solamente a través de los nervios, sino también a través del tejido conjuntivo y a través de sustancias químicas como las hormonas. De todos los sistemas del cuerpo, el tejido conjuntivo es el que menos bien se ha estudiado. No se le da mucho énfasis en la fisiología normal. Sin embargo, el tejido conjuntivo es extremadamente importante. Es lo que crea y separa la primera gran bolsa. Después crea una bolsa alrededor de los pulmones y del corazón, y de todas las demás bolsas. Estas bolsas o contenedores se juntan, entonces hay información que está continuamente pasando de una sección de este tejido conjuntivo hacia la siguiente sección, y se debe recordar que esta conexión va hasta el nivel intracelular.

Si uno trata de dibujar una línea desde un punto en el tope de la cabeza hasta cualquier otro punto en el cuerpo, encontrará una vía de conexión de información. Esta es el área de la fisiología donde las técnicas sutiles de *bandha* y de *mudra* comienzan a funcionar. Cuando hablamos de asana y de *pranayama* estamos hablando de movimientos incompletos y a gran escala. Cuando empujamos o presionamos un nervio, órgano o músculo, hay un cambio obvio. Cuando hablamos de los efectos más sutiles del yoga, estamos hablando de las interconexiones y efectos sutiles que alcanzan a llegar al nivel intracelular. Esto es algo sobre lo que realmente necesitamos pensar, y que necesitamos comprender.

Al igual que las conexiones nerviosas y las conexiones del tejido conjuntivo, cada órgano y cada célula se bañan en un océano químico. Estas sustancias químicas son las causantes de los estados de ánimo y de los sentimientos, y de su intensidad. También son parcialmente causantes de la cantidad de información que recibimos de nosotros mismos. Qué tan conscientes podemos ser de estas células depende de qué tan intactas están las vías de comunicación. Si hay una ruptura en la comunicación, perdemos el contacto con un área del cuerpo, por ejemplo, los dedos de los pies o las piernas.

Interrupciones en la comunicación

¿Cómo se rompe la comunicación entre las partes de nuestro cuerpo? La manera más obvia es alrededor de las coyunturas.

Las coyunturas son áreas que crean segmentos. El cuerpo está segmentado para permitir el movimiento, y este movimiento solamente puede ocurrir cuando los músculos se envuelven alrededor de una coyuntura. Si hay un exceso de tensión en la coyuntura, cortaremos gran parte de la intercomunicación entre las diferentes partes de nuestros cuerpos. Esta es la razón por la que las series de *pawanmuktasana* y el *yoga nidra* son tan importantes. Estas prácticas liberan tensión de estas áreas de contracción y permiten una comunicación mejorada a través de los nervios, los fluidos o el tejido conjuntivo.

Básicamente, las contracciones ocurren alrededor de las coyunturas y los movimientos de fluido se detienen porque los tejidos que conectan están restringidos, agrietados, doblados y presionan otras estructuras. No podemos funcionar eficientemente, y nuestra función y flujo se detienen. La experiencia que obtenemos cuando practicamos asanas es que el cuerpo se siente más vivo.

Cuando tenemos estas contracciones y perdemos funciones, se acumulan diferentes sustancias químicas, por ejemplo, el ácido láctico. Esta acumulación genera dolor en los tejidos, sensaciones de ardor, además de disfunciones. La acumulación de ácido láctico es un evento burdo. Hay otras reacciones más sutiles mucho más difusas y difíciles de definir, pero podemos sentir su efecto si estamos atentos.

Dos áreas importantes de intercomunicación son el cuello y la pelvis. Muchas coyunturas, músculos, órganos y estructuras se interconectan aquí. En las caderas y el perineo, en la cabeza, cuello y hombros hay una interacción compleja de los músculos, y aquí es donde muchas veces se bloquea la información. Podemos utilizar los asanas para deshacer bloqueos en la comunicación burda y obvia de músculos, tejido conjuntivo y fluido. Cuando las tensiones se reducen y nos reconectamos, podemos comenzar a sentir las diferentes partes del cuerpo otra vez a partir de los asanas; podremos percatarnos: "Sí, tengo una espalda" o "No me había dado cuenta de que estaba tensionando las caderas".

Esto significa que comenzamos a obtener la información de una parte del cuerpo que antes estaba inconsciente o bloqueada. Una vez obtenemos esta información, comenzamos a reconectar nuestra conciencia a través de los tejidos y de los fluidos, y

podemos utilizar el *pranayama* para restablecer los ritmos en el cerebro, que podrán estar fuera de sincronía, debido a estos bloqueos en las coyunturas y en los músculos.

Los diafragmas

Otras áreas importantes de segmentación y de contracción ocurren en los tres diafragmas. En el cuerpo hay músculos alargados y planos. Los músculos largos se encuentran generalmente en los miembros y se utilizan para el movimiento. Los músculos planos se utilizan tanto para el movimiento, especialmente movimientos cortos y pequeños, como para pulsación y ritmo. Los tres diafragmas son el diafragma respiratorio, el diafragma del perineo y el diafragma bajo el cerebro, que es una hoja templada de tejido conjuntivo. Estos diafragmas crean divisiones dentro de segmentos y pueden amplificar las señales, de la misma manera que el diafragma al final del estetoscopio de un doctor amplifica el sonido del corazón. Por ejemplo, el diafragma bajo las costillas forma un tórax superior y un abdomen inferior. Tiene un movimiento pulsante y también mantiene las cosas juntas. Si uno está tenso y quiere asegurarse de estar bajo control y protegido, su postura cambiará, su diafragma se contraerá y dejará de respirar por algunos instantes.

Los tres segmentos se pueden comunicar entre sí, enviando señales e información a través de su movimiento, amplificando las señales, presiones y vibraciones del cuerpo, si estamos relajados y conscientes. El diafragma bajo el cerebro es un poderoso amplificador de vibraciones y está conectado a los músculos en el cuello, la mandíbula y los hombros. Muchas personas cargan tensión en la base del cráneo, donde éste se junta con el cuello. Esto tiende a suceder cuando pensamos o nos preocupamos demasiado. La conciencia tiende entonces a contraerse y a localizarse en la cabeza, olvidando la conciencia en todo el cuerpo. Cuando esto sucede, los demás diafragmas también se contraen hasta cierto punto.

Restablecimiento de la comunicación

En la fisiología holística tratamos de tener la experiencia de nosotros mismos como una fuerza viva dentro de una bolsa llena de fluidos. Esta bolsa está dividida en segmentos que

están procurando comunicarse entre sí. Sin embargo, debido a las tensiones y al estrés, muchas veces separamos partes de nosotros mismos, para no experimentar algo o para protegernos de variados peligros reales o imaginarios. Por ejemplo, cuando entramos en función intelectual, comenzamos a concentrarnos en nuestros pensamientos y podemos olvidar el resto del cuerpo. En esta situación todo el cuerpo se puede contraer. Tenemos la tendencia a separarnos de la realidad. En efecto, esto significa separar la cabeza del resto del cuerpo, donde se contiene la mayoría de la información sobre la vida. El cuerpo es como un enorme termómetro o instrumento de medición que está midiendo la vida. Al separar la cabeza del cuerpo ignoramos gran cantidad de señales y también nos privamos de gran cantidad de energía.

Es muy importante que tengamos maneras de restablecer la comunicación, de autorregularnos y de romper estos bloqueos, especialmente si tenemos la tendencia a saltar energéticamente a nuestras cabezas e intelecto cuando estamos bajo presión. Asanas pranayamas, *bandhas* y *mudras* son maneras de lograrlo. Antes de poder realmente practicar *pranayama* y los *bandhas* apropiadamente, sin embargo, necesitamos practicar asanas y desbloquear las *nadis* en las diferentes coyunturas. Necesitamos practicar *pranayama* para restablecer el movimiento y relajación de los diafragmas, para hacer que los fluidos circulen de nuevo, de tal forma que los venenos atrapados se puedan metabolizar.

Somos fluidos y circulamos. No somos solamente seres bidimensionales estáticos. Somos criaturas dinámicas con un movimiento constante de fluidos, movimiento de energía y pulsaciones nerviosas. Es muy importante que lo comprendamos y que encontremos maneras de romper los bloqueos y restablecer la comunicación. Entonces debemos encontrar maneras cada vez más refinadas de interiorizarnos y de controlar conscientemente los nervios, fluidos y sustancias químicas de una manera sana.

20

Causas de desequilibrio y enfermedad según el yoga

Desequilibrio físico

Según el yoga, las causas de desequilibrio y enfermedad son:

1. *Agentes biológicos, que incluyen:*

a) Virus, bacterias, infecciones, etc., todos catalogados como microorganismos.

b) Parásitos internos y externos.

c) Organismos, como culebras, escorpiones, insectos y mosquitos.

2. *Factores climáticos y del entorno, como:*

a) Extremos en temperatura y altitud, etc.

b) Contaminación del aire, el agua, el sonido, etc.

c) Contaminación o adulteración de la comida, o comida con sustancias químicas artificiales y aditivos.

3. *Trauma,* incluido el trauma crónico de postura, por ejemplo, sentarse mal.

4. *Abuso, adicción y medicamentos*: el consumo de sustancias químicas y toxinas que no están acordes con las necesidades del cuerpo.

5. *Desequilibrio nutricional.*

6. *Rasgos y defectos genéticos.*

7. *Proceso de envejecimiento.*

Estos son los siete puntos más importantes que crean desequilibrio físico. Además de estos siete, hay muchos puntos menores, como las reacciones inmunológicas, problemas en funciones celulares, y así sucesivamente.

En el sistema del yoga se ofrecen diferentes métodos para superar estas causas físicas de desequilibrio. Se dice que para las enfermedades causadas por microorganismos o parásitos se deben practicar los *shatkarmas*. Es posible eliminar los venenos acumulados en el cuerpo, debido a los agentes biológicos, de las siguientes maneras: (i) manteniendo un estado de purificación física a través de la práctica regular del *shatkarma*, (ii) con una dieta balanceada para inducir la salud y (iii) despertando algunos chakras, como *manipura*. El Hatha yoga Pradipika llega a afirmar que los venenos de las mordidas de serpientes y escorpiones se pueden neutralizar con la práctica de los *shatkarmas*. La mayoría de los textos yóguicos mencionan este beneficio; entonces, podemos entender que cuando el cuerpo alcanza un estado de total armonía y purificación hay un rechazo automático de cualquier agente externo en el cuerpo, incluidos una sustancia química o un veneno nocivo.

Con relación a los factores climáticos y del entorno, el yoga sugiere el sentido común y escoger un lugar relativamente libre de agentes contaminantes para la práctica yóguica. Para el trauma, por ejemplo, el trauma postural crónico, el yoga sugiere conciencia en la postura física y la práctica de asanas. Para el abuso, adicciones y medicamentos, que también forman parte de un área tóxica, podemos utilizar numerosas combinaciones de *shatkarmas*, junto con asanas y *bandhas*.

Con relación al desequilibrio nutricional, la teoría yóguica afirma que el cuerpo tiene la facultad de producir sus propios minerales y sustancias químicas para preservarse. Lo que tomemos del exterior, como verduras, frutas, lentejas, granos y otras comidas naturales, es suficiente para sostener el cuerpo. En casos de malestar, como en un resfriado, donde el cuerpo requiere una dosis adicional de vitamina C, es mejor depender de las fuentes naturales, como las frutas, en lugar de tabletas de vitamina C. Cuando ingerimos una vitamina o una sustancia química en una tableta que ha sido mezclada con otros agentes, se reduce la capacidad del cuerpo de abastecer sus propias necesidades. Entonces, por esta razón el ayurveda ha sido muy específico al describir el valor nutricional de los diferentes componentes. Debemos estar atentos al valor nutricional de todos los alimentos y tratar de mantener nuestra dieta tan balanceada

como sea posible, de tal forma que el cuerpo pueda mantener su equilibrio natural.

Los rasgos y defectos genéticos son un área muy difícil de superar. Solamente con fe y con la gracia del gurú se pueden eliminar estos defectos. En 1986 llegó al *ashram* un hombre que sufría de hipertensión. Le preguntó a Paramahamsaji qué debía hacer al respecto. Paramahamsaji cerró los ojos por unos minutos y le dijo: "Deje de tomar los medicamentos y párese de cabeza durante cinco minutos cada día". No podíamos creer lo que estaba diciendo. ¿Cómo podría el pararse de cabeza ayudar en la condición de hipertensión? Lógicamente, no parecía posible, pero un mes después el hombre vino y dijo que estaba perfectamente bien. Cuando suceden cosas que van en contra de las expectativas normales o los conceptos y técnicas científicas y lógicas, a qué más se pueden deber sino a la gracia de Dios o a la gracia del gurú. Los defectos genéticos y orgánicos, al igual que los defectos causados por el proceso de envejecimiento, caen dentro de esta categoría.

Desequilibrio mental

Las causas mentales de desequilibrio y de enfermedad son las siguientes:

1. Conflictos no resueltos que han adoptado bien sea la forma de miedo, ansiedad, preocupación o tensión, y que se han vuelto algún tipo de complejo o de inhibición.

2. Reacciones emocionales, como exaltación, tristeza, ira, odio, celos u otras variaciones de ánimo, según las diferentes situaciones.

3. Problemas relacionados con el ego, como:

a) Creación de ideas falsas sobre sí mismo, los demás, enfermedades o situaciones.

b) La no aceptación del presente.

c) La identificación con el placer y el dolor, el éxito y el fracaso.

4. Problemas psicosomáticos y problemas psicosexuales, incluido el estrés, que se genera debido a algún tipo de represión o de exceso de indulgencia.

5. Desórdenes psiquiátricos, como alucinación, manías, depresión, paranoia, esquizofrenia, tendencias criminales.

6. Bajo cociente intelectual, falta de decisión, confusión, falta de creatividad.

7. Un enfoque exageradamente emocional o exageradamente intelectual hacia una situación de la vida, reaccionando bien sea demasiado emocionalmente o demasiado intelectualmente

El desequilibrio mental es causado por la sobreidentificación con las situaciones o condiciones. Se sabe que tenemos la tendencia a sobreidentificarnos y a reaccionar intelectual y emocionalmente en el nivel de *buddhi*. Primero se presenta la reacción y después el análisis. Este es el nivel en el que *pratyahara* se vuelve efectivo. Así como la mente sigue los sentidos, de la misma manera, en los problemas mentales, el análisis sigue a la reacción. Esta es la tendencia general.

Normalmente reaccionamos y nos involucramos tanto en la reacción, que no podemos dar un paso atrás en la situación y analizarla. Éste es el aspecto principal del desequilibrio mental, que se experimentará de modo diferente según la facultad que esté activa o que haya reaccionado. Si hay una reacción emocional, habrá un desequilibrio emocional. Si hay una reacción en el pensamiento, habrá un desequilibrio mental. Entonces, según la facultad que se esté utilizando, habrá un desequilibrio.

El ego predomina en la dimensión mental. El ego se entiende como el "yo" o el "mí". Está relacionado con las dimensiones sutiles, donde encontramos como estructura las categorías de ego, deseo, pensamiento, motivación e implementación. La implementación es siempre reactiva. La motivación está siempre conectada al querer lograr o al querer satisfacer, y esto es satisfacción del ego, satisfacción de sí mismo. Esta idea es una extensión de ese ego, la semilla de ese ego, entonces, el ego siempre está activo en la dimensión mental.

Según el yoga, la mayoría de los problemas mentales son causados porque el ego se involucra, y por la sobreidentificación con el placer y con el dolor, el fracaso y el éxito. También surgen debido a la no aceptación del presente; la creación de ideas falsas sobre sí mismo, los otros o diferentes situaciones; reacciones en forma de ira, celos, odio o indiferencia; y reacciones que retornan en forma de conflicto, miedo, ansiedad, rechazo, etc.

Hay una conexión muy profunda y muy fuerte en esta cadena de experiencias. Sucede una reacción en cadena, desde el nivel de la acción, de un lado, y el ego, del otro. Todas estas cosas suceden mientras tanto: dolor, placer, satisfacción, insatisfacción,

rechazo, atracción, miedo, inhibición, complejos, deseos de mejorar, deseos de lograr, deseos de irse, etc. Todo esto sucede en la dimensión sutil. Es como utilizar una *mala*. Se comienza desde una punta, del *sumeru*, y se llega a la otra punta, donde se encuentra otra vez el *sumeru*.

Una *mala* es una descripción muy apropiada de la dimensión sutil. Sin importar hacia dónde uno se dirija, siempre estará el sumeru arriba, representando el ego. Cada cuenta que se mueva es una reacción de este ego. Las *malas* tienen ciento ocho cuentas y los yoguis han identificado ciento ocho diferentes tipos de reacciones del ego. Cuando se repite el mantra en una cuenta, se está superando un aspecto o se está tratando de ejercer influencia, alterar o cambiar un aspecto del ego. Una cuenta puede representar inseguridad, un complejo, una fobia, miedo, deseo, ambición, atracción, repulsión, y así sucesivamente. Cada cuenta representa algo y, entonces, la posibilidad es pasar a través de las diferentes reacciones.

Desequilibrio pránico

Las causas de desequilibrio pránico y de enfermedad son las siguientes:

1. Molestias en todo el sistema pránico, donde la energía está:
   a) Demasiado alta, causando hiperactividad, ansiedad y actividad sexual.
   b) Demasiado baja, causando falta de vitalidad, letargo y susceptibilidad hacia la enfermedad.
2. Desequilibrios de los flujos de *ida* y de *píngala*, causando:
   a) Variaciones de temperatura, bien sea fría o caliente.
   b) Incoherencia entre la mente y el cuerpo.
   c) Retardo del crecimiento físico o mental.
   d) Introversión, extroversión.
   e) Problemas de concentración, memoria o sueño.
3. Bloqueos en el flujo pránico hacia un órgano o una parte específica, lo que genera una enfermedad física en esa parte, como un desequilibrio hormonal, epilepsia, traumas neuromusculares y deficiencias en los órganos.
4. Bloqueos en *sushumna*, lo que impide una mayor evolución.

Un tipo de desequilibrio pránico es el bloqueo general en el flujo de prana, que se manifiesta bien sea como actividad

hipernerviosa o hiponerviosa. Aquí se tiene la experiencia de las emociones y reacciones de ansiedad, depresión, ira, frustración.

Otro tipo de problema pránico es un desequilibrio entre *ida* y *píngala*. El desequilibrio entre ida y *píngala* se ha descrito como una actividad mental o física continua y que no se puede detener. Hemos encontrado estas situaciones en diferentes momentos de nuestras vidas. Por ejemplo, con un desequilibrio de *ida* la mente entra en un exceso de actividad y comienzan a surgir muchas ideas y pensamientos. Esto sucede principalmente en la noche, cuando no hay distracciones y uno está más consciente de los procesos mentales. Este exceso de actividad de la mente nos puede despojar del sueño, porque hay un proceso mental continuo muy veloz. Un desequilibrio de *píngala* es similar, con la diferencia que el exceso de actividad no es mental sino físico. Aun después de un largo y arduo día de trabajo, habrá un exceso de energía física. También hay un bloqueo en *sushumna* que impide una mayor evolución de la conciencia.

Estas son algunas de las áreas donde puede suceder un desequilibrio pránico, aunque puede ser difícil diferenciar entre la actividad pránica y la actividad física mental o emocional correspondiente. Podemos pensar que es pránico cuando, de hecho, un estado mental está afectando el nivel pránico. O cuando creemos que el desequilibrio es mental, es el estado pránico el que está afectando la mente. La diferencia es muy sutil y solamente se puede observar con una mayor sensibilidad hacia el prana. Hasta que uno no tenga la experiencia del flujo del prana y tome conciencia de los bloqueos pránicos, no es posible distinguir entre un desequilibrio pránico y un desequilibrio físico, mental o emocional.

El desequilibrio pránico es un concepto relativamente nuevo para esta era moderna, porque durante todas nuestras vidas hemos sido adiestrados para observarnos solamente desde los puntos de vista físico o mental. Entonces, la estructura pránica no la conoce comúnmente la mente moderna normal. Sin embargo, los yoguis han atribuido la causa de muchos de los desequilibrios físicos, mentales o emocionales al cuerpo o estructura pránica. Aquí es donde difiere el entendimiento básico entre la ciencia y el yoga con relación al cuerpo humano. El yoga ve todo desde

el punto de vista pránico, y la ciencia ve todo desde la física o la perspectiva mental.

La perspectiva pránica se ve o siente más en términos de las vibraciones que recibimos de los demás, los lugares o cosas, y de cómo nos proyectamos. Nos llega una vibración de alguien, y nos gusta o nos disgusta. Por lo tanto, esta teoría de la vibración es el primer paso hacia el entendimiento del desequilibrio pránico. En la ira, por ejemplo, emana de la personalidad una vibración muy poderosa, como una ola de energía. En la depresión o en el miedo, esta ola se invierte. En vez de salir, la energía se retira a lo profundo del interior.

En la dimensión pránica, *ida*, *píngala* y *sushumna* no son solamente conceptos sino experiencias. Sin esa experiencia, no es posible entender un desequilibrio pránico analítica o intelectualmente. No hay manera de expresar, definir o entender el prana en forma teórica. A través de la práctica, algunas personas desarrollan espasmos o flujos de energía en diferentes partes del cuerpo. Sin embargo, el yoga dice que para comprender la estructura pránica es necesario perfeccionar las técnicas de *prana vidya*. Estas técnicas están específicamente dirigidas a despertar la experiencia del flujo pránico dentro del cuerpo y a retirar los bloqueos pránicos.

El objetivo básico del *prana vidya* es sensibilizar la mente a un nivel tal que se logra tener la experiencia de la energía dentro del cuerpo como una corriente eléctrica. Esta corriente se experimenta como sensaciones de cosquilleo, no sobre la superficie, sino dentro del cuerpo interno. Estas sensaciones se mueven de una parte a la siguiente, de un punto a otro. También se sienten físicamente variaciones y fluctuaciones de temperatura. Algunas partes del cuerpo se tornan en extremo calientes, mientras que otras se tornan en extremo frías. Algunas veces hay convulsiones o espasmos automáticos, o el cuerpo adopta con naturalidad un asana o hace una *mudra* o un *bandha*.

El *prana vidya* describe adicionalmente las maneras de localizar los bloqueos de energía dentro del cuerpo observando las *mudras* espontáneas y los *bandhas* que se estén haciendo. Por ejemplo, cuando se está practicando *prana vidya* acostado en *shavasana* y se siente una ola de energía, un brazo puede comenzar a levantarse automáticamente sin que uno se percate.

Cuando está levantado, uno se da cuenta y lo deja caer. Este tipo de eventos nos indican que hay un bloqueo en algunas áreas, en algunas *nadis* que llevan el prana. La acumulación de prana en algunas partes crea una contracción en los músculos que, a su vez, hace que el brazo se levante.

También pueden suceder convulsiones abdominales, donde el abdomen comienza a bombear hacia adentro y hacia afuera, sin control. Esto sucede por bloqueos en las *nadis* situadas en la región abdominal. A menos que estas experiencias fisiológicas sucedan, uno no puede comprender los desequilibrios de *ida*, *píngala* y *sushumna*. Las cosas que sentimos exteriormente, como la actividad hipermental o hiperfísica se pueden atribuir al despertar o al desequilibrio de *ida* y de *píngala*. Se requiere experiencia, sensibilidad y un rango sutil de percepción para juzgar cada condición correctamente.

No conocemos los mínimos detalles de cómo funcionan la mente y las emociones, o qué tipo de reacción crean. Todo lo que podemos hacer es adivinar y atribuir alguna reacción a alguna causa que pensamos pueda ser la correcta. Los yoguis siempre han hecho énfasis en la importancia del conocimiento mediante la experiencia. Primero, despertar los pranas, tener la experiencia del flujo de la energía, tratar de dirigir el prana a través de las diferentes *nadis*, conocer los bloqueos pránicos. Solamente así es posible relacionar la dimensión pránica con la experiencia correspondiente en el nivel del intelecto o de las emociones, y reconocer los síntomas que se están expresando en el nivel externo.

La literatura yóguica describe este tipo de desequilibrio pránico en un nivel más sutil que físico. Hay tres puntos para recordar con relación al desequilibrio pránico:

1. Ausencia total de energía.

2. Bloqueos de energía que generan excesos en un área y defectos en otra.

3. Fluctuaciones excesivas sin control.

Los bloqueos de energía que causan excesos en un área y ausencia en otra se experimentan como sensaciones físicas, por ejemplo, variaciones de temperatura, dolores espontáneos o sensaciones de dicha y de placer espontáneas. Esto se describe en el proceso de *prana vidya*, por ejemplo, cómo sanar la parte, cómo retirar el bloqueo, cómo rectificar el desequilibrio. Así se

puede conocer y comprender el desequilibrio pránico solamente después de haber tenido la experiencia del flujo del prana en el nivel físico, a través del movimiento del cuerpo y de la conciencia de la corriente eléctrica pasando de un extremo a otro del cuerpo. Cualquier otra cosa que no provenga de la experiencia física pránica es pura especulación.

Cuando decimos que, generalmente, un desequilibrio en *ida* causa problemas mentales, que un desequilibrio en *píngala* causa problemas fisiológicos y que un desequilibrio en *sushumna* causa retardos en el crecimiento de la conciencia, estamos hablando solo de la superficie. No hemos entrado para nada en los niveles más profundos de la manifestación pránica.

Desequilibrio psíquico

Las causas psíquicas de desequilibrio y enfermedad son las siguientes:

1. Experiencias psíquicas o percepciones extrasensoriales (visiones, sonidos, etc.) que ocurren sin control ni el conocimiento de su origen o causa.
2. Bloqueos y obstáculos en la ruta de la *sadhana*, experiencias superiores y evolución.
3. Adquisición y demostración de *siddhis* o poderes psíquicos.
4. Experiencias de *kundalini* en situaciones sin control, guía ni supervisión.

Algunas personas hablan de *siddhis*. La aparición y utilización de los *siddhis* puede generar un desequilibrio psíquico muy grande. Cuando nos adentramos en la conciencia, se activa la energía que está latente o el potencial o calidades de la mente de las que no tenemos conciencia ahora. Muchas cosas comienzan a suceder espontáneamente, por ejemplo, sanaciones o una idea que se materializa sin ningún esfuerzo.

Cuando miramos a las personas, podemos ver toda su personalidad desplegándose y hasta sus pensamientos. Podemos saber, sin preguntar, lo que la otra persona está pensando. Esto se llama telepatía. O podemos estar pensando en algo que está sucediendo en casa. Podemos ver algunos eventos en sueños o en una visión, bien sea mientras estamos despiertos o dormidos. Posteriormente, nos damos cuenta de que estos eventos, de hecho, estaban sucediendo. Esto se llama clarividencia. Podemos estar

sentados en un cuarto, y alguien puede estar hablando en otro, cuando de repente nuestra mente cambia de cuarto. De hecho, podemos oír con nuestros oídos lo que la otra persona está diciendo. Esto se llama clariaudiencia.

Los *siddhis* se manifiestan natural y espontáneamente. Mientras no tengamos conciencia de ellos como *siddhis*, no generarán un desequilibrio. Podemos pensar que hay algo funcionando mal en nuestra mente, eso es todo. Sin embargo, en el momento en el que nos percatamos de que es un *siddhi*, habrá una tendencia a utilizarlo según la naturaleza de la personalidad, dependiendo de que seamos *sáttwicos*, *rajásicos* o *tamásicos*. Cuando comienza el juego de poder en el nivel psíquico y se desarrolla la idea grandiosa del "Yo soy fabuloso", aparece la idea de "Yo soy superior", "Yo sé lo que está sucediendo" y después de algún tiempo llega la depresión.

La depresión llega porque cuando las experiencias psíquicas de este tipo entran en contacto con nuestra naturaleza externa, bien sea *tamásica*, *rajásica* o *sáttwica*, la naturaleza recubre la manifestación psíquica y, después de un tiempo, esta se detiene. Para el momento en el que estas actividades se detienen uno ya puede haber promocionado sus calidades y habilidades hasta el punto de estar haciendo demostraciones de sus poderes frente a la gente, y luego hay un cortocircuito y no se producen resultados. Cuando comienza la depresión psíquica, es del peor tipo, ya que no tiene cura. Por lo tanto, el yoga afirma enfáticamente que uno no debe buscar *siddhis*, y que si los adquiere, no debe ni siquiera pensar en utilizarlos.

Hay muchos niveles del despertar de la *kundalini*. Antes de que éste pueda suceder, tiene que haber purificación física. El despertar de la *kundalini* puede suceder espontáneamente, pero es muy raro. Después de la purificación física tiene que haber control sobre las *vrittis* mentales, lo que es aún más raro. ¿Cómo podemos tener control aunque sea sobre el cinco por ciento de las *vrittis* mentales cuando somos incapaces de controlar las manifestaciones de la mente o nuestra naturaleza reactiva en el nivel externo? Tiene que haber *nadi* shuddhi, o la purificación de las *nadis*, lo que sucede con la práctica de los asanas. Lo anterior también puede suceder naturalmente, pero no es común. Estos son los primeros tres estadios del despertar de la *kundalini*.

En el cuarto estadio se deben despertar los pranas; el despertar pránico puede ser espontáneo, autoinducido o inducido por la práctica. Si ocurre espontáneamente sin que uno tenga el conocimiento consciente y sin saber cómo canalizar la energía, no avanzará más. Las sensaciones serán demasiado fuertes y poderosas. Si el despertar es autoinducido, existe la posibilidad de ir más allá del nivel del despertar pránico utilizando la fuerza de voluntad. Si se despierta a través de la práctica y hay un proceso sistemático de instrucción, con guía y observación, uno será capaz de pasar de un nivel al siguiente.

Después del despertar pránico viene el despertar de los chakras. Hay que activar un mínimo de tres chakras, en particular, *mooladhara*, *swadhisthana* y *manipura*, antes de que la *kundalini* se active en nuestro interior. *Mooladhara* representa la naturaleza instintiva, que se debe llevar al nivel donde se reconocen los instintos. *Swadhisthana* representa la mente profunda, el inconsciente. Cuando se penetra en la mente inconsciente, uno obtiene conciencia sobre los karmas y *samskaras*.

El siguiente nivel es la capacidad de controlar la vitalidad para canalizar la energía de la *kundalini*. Sin la vitalidad controlada, la *kundalini* se encenderá como un fósforo para morir después, porque no será capaz de encontrar un pasadizo por donde fluir. Los textos sobre la *kundalini* la describen simbólicamente, diciendo que la *kundalini* se activa pero se duerme otra vez. Hasta no atravesar *manipura*, *kundalini* se eleva una pequeña distancia, para volver a caer a *mooladhara*.

Después viene el nivel que involucra el canal de *sushumna* y la habilidad de conectar la mente desde *mooladhara* hasta *sahasrara* a través de este canal. En el estadio final, *kundalini* se despierta y se desplaza desde *mooladhara* hasta *sahasrara*.

Un desequilibrio de la *kundalini* puede suceder en el nivel de *mooladhara*, *swadhisthana* y *manipura*. Si sucede en el nivel de *mooladhara*, la energía de la *kundalini* se despierta y comienza a manifestarse. Si la naturaleza instintiva no se ha realizado, los instintos se manifiestan de una manera tamásica que va en contravía de la evolución de la conciencia. Sería como una devolución de un estado normal de percepción hacia estados aún más bajos de existencia. Puede haber degeneración mental.

Para un ser humano es muy posible adquirir la mentalidad de un primate.

Si *mooladhara* está libre y la *kundalini* pasa a *swadhisthana*, y éste a su vez está completamente bloqueado, entonces la *kundalini* vuelve a *mooladhara* para dormirse otra vez. Sin embargo, si la puerta de *swadhisthana* está abierta aunque sea un poco, entrará y generará un caos en el inconsciente y en las dimensiones subconscientes. Entonces, uno no tendrá control sobre lo que se está experimentando, viendo u observando. Solamente una fe tremenda en Dios lo puede salvar de este influjo de actividad inconsciente y subconsciente en este punto. Pelear contra este proceso mental solamente lo empeora; es mejor entregarse y concentrarse en tratar de mantener la lucidez, lo cual nos puede dar una mejor posibilidad de sobrevivir a una reacción de *swadhisthana*. En *kundalini yoga*, se ha prescrito la práctica de *ishwara pranidhana* para superar un desequilibrio de *swadhisthana*.

Si la *kundalini* alcanza *manipura* y lo encuentra bloqueado, hará un cortocircuito con todo y con cada cosa con la que entre en contacto. El despertar de la *kundalini* crea un campo estático alrededor del cuerpo que es tan fuerte y poderoso que cualquiera que entre así en este cuarto fundirá los bombillos. Se han dado casos documentados de autocombustión, donde una persona normal se reduce a cenizas en cuestión de segundos. Por lo tanto, la *kundalini* no se debe tomar a la ligera.

Según las disciplinas yóguicas, el *kriya yoga* era considerado el sistema supremo para despertar a la *kundalini*, y era solamente enseñado al aspirante por el gurú después de haber superado un entrenamiento riguroso en los demás yogas, bajo su observación.

21

El yoga del sentido común

El yoga es la cultura del mañana. Es una ciencia que se ocupa del desarrollo de la personalidad humana y que conduce al despertar de fuentes de energía insospechadas dentro del cerebro y de la mente. La práctica del yoga no es nueva. Los *rishis* antiguos, los santos y los sabios lo han estado mencionando durante los últimos cincuenta mil años. Hablaron de él, no como una religión ni una filosofía, sino como un modo de vida que nos puede conducir al desarrollo y al despertar de nuestra conciencia y de nuestra energía.

Las civilizaciones antiguas de Latinoamérica, del norte de Europa, Egipto y África estaban acostumbradas a practicar técnicas de yoga. Estas técnicas fueron ilustradas en varios niveles en obras de arte, y también se mencionaron en los libros tradicionales. Hoy en día, repasando el arte y la literatura de estas civilizaciones antiguas, encontramos que la gente practicaba las mismas técnicas de yoga que practicamos hoy en día, para su búsqueda interior, para la introversión de su conciencia. Hablaron de los aspectos mentales y espirituales del yoga, en lugar de los aspectos físicos y de salud. Estas civilizaciones desaparecieron debido a calamidades naturales, guerras y diferentes colonizaciones políticas. Sin embargo, de alguna manera, el yoga se ha conservado en la India. Hoy en día, está saliendo otra vez a la luz desde la India, pero no es indio. El crédito se queda en la India porque ha preservado esta ciencia. Sin embargo, es nuestro deber entenderlo de una manera universal.

El desarrollo de la personalidad

Cuando pensamos en el yoga, estamos hablando del desarrollo de la personalidad en cada aspecto. Cuando practicamos yoga, lo hacemos para lograr equilibrio, armonía y balance en todos los aspectos de nuestra personalidad y expresión. No creemos que, por inducir algún estado de conciencia o por hacer unos cambios morales, podemos mejorar la calidad de nuestra vida. Pensamos que experimentando la vida tal como es, y descubriendo y conociendo nuestras limitaciones, podemos evolucionar mental, intelectual y físicamente.

Hay un impulso en cada uno de nosotros para encontrar felicidad, tranquilidad y armonía. Nos gustaría lograr el equilibrio psicológico y evitar las tensiones y conflictos de la vida cotidiana. Se han hecho muchas investigaciones científicas sobre el yoga, y hemos visto que con la práctica de asanas, *pranayama* y otros yogas podemos lograr este equilibrio, armonía y tranquilidad.

Hoy, en nuestro mundo, hemos encontrado que se necesitan dos cosas para hacer de nuestras vidas un éxito completo. La primera que nos falta es vitalidad, que no es lo mismo que fuerza física, sino fortaleza interna, fuerza de voluntad, claridad mental y la habilidad de desempeñar cada tarea a la perfección. La segunda cosa que nos falta es tranquilidad. Estamos tan absortos en nuestras actividades cotidianas, en nuestras tensiones intelectuales y emocionales, que hemos perdido el contacto con nuestra naturaleza interna.

El ser humano tiene dos formas de expresión. El desarrollo exterior es una y el desarrollo interno es la otra. En yoga tratamos de combinar ambos aspectos. En el nivel externo desarrollamos las facultades del intelecto y de los sentidos. También desarrollamos nuestra expresión emocional, pero de una manera muy superficial. En el nivel interno, muchas técnicas de yoga nos permiten acceder a un estado de conciencia interna. Al tomar conciencia de nuestra mente y de nuestras percepciones mentales, e integrar esta conciencia dentro de nuestra vida cotidiana, nos volvemos más equilibrados, armónicos y completos.

A través de las técnicas de yoga podemos desarrollar la habilidad de relajarnos en cualquier situación y bajo cualquier condición. También podemos desarrollar la capacidad de

concentración, de recoger nuestras energías disipadas y de enfocarlas en un punto. Entonces, la combinación de la fuerza mental con la fuerza vital se convierte en un instrumento muy poderoso para abrir las diferentes dimensiones de la personalidad humana.

La personalidad siempre ha sido un problema para la humanidad. No sabemos cómo enfrentarnos a nosotros mismos. Nos deprimimos y no sabemos cómo manejar la depresión. Nos alegramos y no sabemos cómo manejar nuestra alegría. Nos ponemos tensos y no sabemos cómo manejar nuestra tensión. Tenemos una explosión emocional, nos ponemos furiosos y no sabemos cómo manejar nuestra ira.

La psicología nos dice que en los diferentes estados mentales tenemos diferentes experiencias. Algunas son sensoriales y otras son mentales. Cuando tratamos de tomar conciencia de la diferencia entre la experiencia externa y la experiencia interna, nos perdemos. Hay situaciones externas que afectan nuestras vidas, y situaciones internas creadas por nosotros mismos que también afectan nuestras vidas. Siempre que tratamos de hacer o de lograr cualquier cosa, se presenta una falta de armonía y de coordinación entre las diferentes facultades de nuestra personalidad.

Cultura yóguica

Cuando hablamos de la cultura del yoga, no estamos hablando de cultura en el sentido filosófico. No estamos hablando de una forma de vida que es moral o puritana, o de una forma de convivencia social. Queremos decir que el yoga es parte integral de nuestras vidas, algo que hacemos espontáneamente. Cada mañana nos levantamos, lavamos nuestros dientes y nos bañamos. El día que no lavamos nuestros dientes, ¿cómo nos sentimos? Sentimos que nos falta algo. Esto se llama el proceso del hábito. Después de habernos acostumbrado a cierta manera de vivir, cuando no la seguimos, nos hace falta. Cuando el yoga se vuelve parte de nuestra vida, al igual que dormir, despertar, comer y beber, entonces podremos decir que el yoga verdaderamente se ha vuelto la cultura de la humanidad.

La cultura yóguica del mañana es algo por lo que tenemos que luchar. El yoga fue la cultura de la India antigua y de

las civilizaciones antiguas del mundo, y va a ser la cultura del mañana. Es la ciencia de hoy que tenemos que aceptar y comprender.

Comprensión de la mente

El yoga comienza cuando hay conflicto y tensión, cuando hay fuerzas molestas actuando en nuestra vida y en nuestra personalidad. En el Bhagavad Gita, Krishna le enseña a Arjuna en el campo de batalla, cuando Arjuna estaba lleno de conflictos y de tensiones, y sin saber qué curso tomar. En ese momento de conflicto Krishna dice: "Ahora, tienes que practicar yoga para comprender la posición en la vida". Entonces, para que Arjuna pueda entender su posición, el curso de la acción, las emociones y el comportamiento, le fueron enseñadas allí, en el campo de batalla, todas las técnicas de yoga.

Las mismas prácticas evolucionaron y fueron desarrolladas por los diferentes santos y *rishis*. Uno de ellos fue Patanjali, quien argumentó en su tratado sobre el yoga, los Yoga Sutras, que este es una forma de disciplina. Es una forma de controlar los conflictos mentales, los patrones y las diferentes fluctuaciones de la mente. Es una manera de controlar las dualidades que encontramos en la vida. Patanjali no dice que el yoga es para la salud y la belleza del cuerpo. Krishna no le dijo a Arjuna que practicara yoga para la salud y la belleza. Ambos enfocaron toda la práctica del yoga hacia el conocimiento y el entendimiento de la mente humana. En este sentido, no hay diferencia entre el yoga de Krishna y el yoga de Patanjali. En el yoga de Krishna encontramos la guerra sucediendo afuera, pero en el yoga de Patanjali la guerra sucede en el interior.

Conócete a ti mismo

El primer principio del yoga que debemos recordar es el de conocernos a nosotros mismos. Sócrates dijo: "Conócete a ti mismo". Shakespeare dijo: "Sé veraz contigo mismo". Hay centros latentes de percepción, de energía, a los que podemos acceder dentro de nosotros mismos. Podemos despertar estos centros después de haber comprendido las expresiones de nuestra personalidad, después de haber resuelto los conflictos presentes en ella, después de haber resuelto los conflictos

presentes en nuestras áreas intelectuales y emocionales. Hay muchos que han estado practicando meditación durante los últimos veinte, treinta, cuarenta o cincuenta años, pero no han sido capaces de obtener nada, porque pelean con sus mentes y consigo mismos.

Acéptese a sí mismo

El segundo principio del yoga es: mírese, obsérvese y acéptese a sí mismo. Hay un poema muy bello de San Francisco que dice:

Dios, dame la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el coraje para cambiar las que sí puedo
y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Tenemos que aprender a aceptar y a observar objetivamente, no subjetivamente. Cuando enfocamos subjetivamente un problema, ¿qué les sucede a la mente y a la conciencia? ¿Qué les sucede a la conciencia y al nivel de energía en nuestro sistema? Todo se disipa y alcanzamos un nivel de tensión muy elevado.

Sin embargo, si nos relajamos y observamos por algunos minutos con la mente fresca, sin agitarnos ni involucrarnos en el problema, entonces podemos descubrir fácilmente la solución. Así, observar y aceptar conforman el segundo principio del yoga. Debido a nuestras inhibiciones y a nuestras ambiciones luchamos en la vida, queremos pelear con la vida. Por nuestra brutalidad y terquedad pasamos por la vida como un toro en un almacén de porcelanas. Aquí es donde fallamos. ¿Cómo desarrollamos la claridad mental y la conciencia objetiva? Solamente hay una respuesta: el yoga.

No apego

El tercer principio del yoga es el no apego. Cualquier cosa que hagamos, bien sea simple o complicada, debemos hacerla por el beneficio de la experiencia; no debemos esperar ningún resultado, bien sea positivo o negativo. Cuando realizamos una acción, hay una esperanza detrás. Tener una expectativa es parte de nuestra naturaleza. Así lo llamemos egoísta o altruista, en ambos casos siempre hay una esperanza. Esperamos que

el resultado sea beneficioso, que dé satisfacción, y esperamos obtener nombre y fama.

Aquí nombre y fama no son el problema; todos queremos nombre y fama. Pero cuando no logramos lo que queremos lograr, sucede un conflicto debido a la expectativa. Cualesquiera sean las acciones que realicemos, los pensamientos que tengamos y las emociones que sintamos, otra vez hay conflicto. Entonces, en yoga se dice que debemos realizar las acciones a la perfección, pero sin tener expectativas. Debemos desarrollar esta actitud si queremos tener claridad mental y descubrir las diferentes dimensiones de nuestra mente.

Relajación

El cuarto principio del yoga es la relajación. ¿Cómo debemos relajarnos? No con placeres sensuales ni formas de gozar, no comprando cosas, no con experiencias que nos den una felicidad pasajera o una sensación de paz. En yoga, relajación no significa relajación física o relajación emocional. Relajación aquí significa liberar nuestra personalidad, dejarla correr desbordantemente, permitiendo que se exprese a sí misma. Pero para poder hacerlo una parte de nosotros mismos tiene que estar relajada. Ahora mismo uno puede tener un cigarrillo en una mano y un trago en la otra, pero éste no es realmente un estado de relajación. Aquí relajación significa, simplemente, dejarse llevar, fluir.

Suéltense en las diferentes áreas de su trabajo; déjense llevar por los diferentes canales que se les abran. Mentalmente, encuentren cuál es el mejor canal y cuál es el mejor plan de acción. Con una mente fresca, primero anticipen los problemas, no los beneficios. Si pueden enfrentar los problemas, si pueden encontrar las soluciones, habrán logrado la relajación interna. Pero, por supuesto, tratamos de mirar todos los beneficios antes y los problemas después, y en ello no hay relajación. La conciencia debe estar relajada. Se está atento, completamente alerta, completamente despierto, pero en este estado de alerta hay completa relajación.

El yoga del observador

Estos son algunos de los principios del yoga. Si los podemos aplicar en nuestro estilo de vida cotidiano, nuestra conciencia se

despertará lenta y gradualmente, y controlaremos más nuestra mente. Ahora mismo, la mente es el amo y nosotros los esclavos. Si la mente dice: "Haga esto", nosotros lo hacemos. Si la mente dice: "No haga esto", nosotros no lo hacemos. Si la mente dice: "Acepte esto", nosotros lo aceptamos. La mayor parte de nuestra vida está gobernada por la mente y por sus diferentes manifestaciones.

En yoga invertimos este proceso. Procuramos controlar, tratamos de convertirnos en dueños de la mente. En el mundo encontramos muchos tipos de yoga: *hatha yoga*, *raja yoga*, *karma yoga*, *jñana yoga*, *kriya yoga*, *kundalini yoga*, etc. Pero, entre todos, hay un yoga que es importante que todos practiquemos. Se le conoce como el yoga del observador. En este yoga, las prácticas son realmente sencillas. Si tienen la oportunidad, apréndanlas. Son muy benéficas y muy útiles al tratar con la tensión en la que vivimos. Son más efectivas que el *hatha yoga*, *raja yoga* o *karma yoga*.

Aquí, el proceso consiste en que, a través de otras prácticas de yoga, desarrollemos una actitud hacia nuestras acciones, pensamientos, sentimientos y comportamiento. Nosotros practicamos *karma yoga*, el yoga de la acción, de manera intuitiva, no física.

Mentalmente trabajamos, actuamos y desarrollamos el dinamismo en nuestro interior. Al hacerlo, obtenemos experiencia en la vida, de tal forma que la acción que sigue está soportada por la acción anterior, y así, por supuesto, es mejor. Practicamos *raja yoga* no para dominar sus ocho partes, sino para desarrollar la actitud del observador objetivo. Debemos observar todo lo que sucede en nuestras vidas, en nuestra mente, en nuestro entorno, en nuestra familia y en nuestro trabajo. Debemos convertirnos en los observadores. Practicamos *jñana yoga*, el yoga del conocimiento correcto, la conciencia correcta y la acción correcta. Practicamos *bhakti yoga*, el yoga de la devoción, para canalizar las manifestaciones emocionales de la mente. ¿Cómo lo hacemos?

Los yoguis siempre han creído que el hombre no es solamente pensamiento, deseo o ambición, sino que dentro de nosotros hay dimensiones diferentes cuya experiencia se puede tener en forma de vibración, sonido y color. Entonces, los yoguis desarrollaron yogas diferentes para tener la experiencia de estas dimensiones. Desarrollaron la ciencia del *nada yoga* para tomar conciencia del

aspecto vibratorio de la personalidad, y *laya yoga* para tomar conciencia del aspecto inconsciente.

¿Qué ciencia, qué filosofía y qué religión en el mundo nos dicen cómo tomar conciencia de nuestra personalidad inconsciente? Solamente los yoguis nos han dicho cómo. Para tomar conciencia de las áreas de la mente subconsciente y de la inconsciente que están dominadas por arquetipos o símbolos, desarrollaron la ciencia de los *yantras* y mandalas. De esta manera, los yoguis han desarrollado una forma de yoga para cada experiencia de la personalidad. No muchos están conscientes de estos tipos de yogas. Cuando seamos capaces de integrar los cuatro tipos de yoga en nuestras vidas, de despertar la energía en nuestra personalidad, entonces estaremos practicando el verdadero yoga, que es el yoga del observador.

Lo visto y lo no visto

Los yoguis han dicho que hay dos fuerzas que controlan el cuerpo, la mente y la psique: prana *shakti*, la energía pránica o vital, y *chitta shakti*, la energía mental. Cuando despertamos la experiencia de la energía vital, nuestra conciencia se extrovierte. La psicología explica que tenemos dos tipos de experiencia: una que podemos ver y sentir, y otra que no podemos, aunque de todas formas esté sucediendo. Podemos percibir a través de los sentidos en el área externa, pero en el área interna no podemos. En yoga, estas dos experiencias se conocen como *drishya* y *adrishya*, lo visto y lo no visto. Entonces, aquí el aspecto mental significa lo desconocido, lo invisible. En la relación entre el juego de la energía y de la acción invisible, estas dos fuerzas, la vital y la mental, se despiertan. Todas las técnicas yóguicas están encaminadas a despertar estas dos energías. Bien sea que practiquemos asanas, *pranayama* u otras técnicas de yoga, estas dos fuerzas que se conocen como la fuerza solar y la fuerza lunar, la fuerza positiva y la fuerza negativa, o simplemente lo conocido y lo desconocido, se despiertan. Cuando estas energías se fusionan en *ajna chakra*, trascendemos las limitaciones de la mente consciente.

El desalojo de las barreras

En psicología tenemos el consciente, el subconsciente, el inconsciente y el supraconsciente. En yoga estos mismos estados

de experiencia se conocen como *jagrit*, *swapna*, *nidra* y *turiya*. El objetivo del yogui es alcanzar el estado de *turiya* pasando a través del consciente, el subconsciente y el inconsciente y tomando conciencia de las diferentes expresiones, impresiones, acciones y reacciones. Este despertar de la mente se conoce como la realización de sí mismo.

Cuando uno es capaz de quitar la barrera que separa la mente consciente de la subconsciente, la subconsciente de la inconsciente, y la inconsciente de la supraconsciente, entonces la expresión de la conciencia se vuelve una línea continua y sin interrupción, una continuidad. No hay distinciones. La eliminación de todas estas barreras se conoce como el despertar de la conciencia, la unión entre Shiva y Shakti, o entre Purusha y Prakriti. Éste es el verdadero yoga.

Yoga para el cuerpo, yoga para las emociones, yoga para la mente, yoga para la meditación, yoga para la juventud, yoga para el envejecimiento, todo se resume en una sola cosa: la personalidad humana está evolucionando. En los orígenes de la civilización, un grupo de personas evolucionó en una dirección, el grupo siguiente evolucionó en otra. Uno expresó sus cualidades y facultades en la vida externa. El otro expresó sus calidades y facultades en la vida interior. Ambos evolucionaron. La evolución humana ha sido el tema y el objetivo de la humanidad. Somos diferentes de nuestros ancestros, y las generaciones futuras serán diferentes de nosotros en todos los aspectos, tecnológico, intelectual, emocional, psicológico e internamente.

Hoy en día, somos capaces de racionalizar, conocer, pensar, juzgar y criticar. El hombre de la edad de piedra no tenía el conocimiento que tenemos hoy en día. Nosotros no tenemos el conocimiento que tendrán nuestras futuras generaciones. Hasta la ciencia nos dice que el cerebro no está completamente activo, completamente despierto. De toda la capacidad del cerebro, cerca del diez por ciento está activo y el noventa por ciento restante está dormido.

El despertar de ese noventa por ciento del cerebro es la realización. Encontrar a Dios no es la realización. Despertar los centros adormecidos del cerebro y desalojar las barreras que separan la conciencia es la realización. Esto conduce a la expresión perfecta del instrumento perfectamente sintonizado

que conocemos como el ser humano. Cuando hay expresión perfecta de este instrumento, entonces hay unidad. Para practicar el yoga del observador, como lo he descrito anteriormente, uno debe conocerlo en su forma completa, como el yoga del sentido común.

Glosario

Abhaya mudra: gesto de la ausencia de miedo.
Abhinivesha: miedo a la muerte.
Adhara mudra: *mudra* del perineo
Adharas: las dieciséis bases que soportan el cuerpo.
Adharma: sin armonía, no hacer nuestro papel natural en la vida; aquello que va en contra del orden natural.
Advaita: experiencia no dual; unidad del alma individual.
Agama: testimonio, una modalidad de escrituras sagradas.
Agni: fuego; representa el calor o el fuego del metabolismo.
Agni mandala: zona de fuego, visualizar todo el cuerpo en forma de agni.
Agnisar kriya: práctica de vaciar los pulmones y mover el abdomen como un fuelle para fortalecer el diafragma y la región abdominal inferior.
Agocharam: más allá de la percepción sensorial.
Agochari mudra: Otro nombre para nasikagra drishti.
Aham Brahmasmi: mantra védico: "Yo soy *Brahman*".
Ahamkara: ego.
Ahimsa: ausencia de violencia en la personalidad; no violencia.
Ajapa japa: repetición continua y espontánea del mantra.
Ajna chakra: tercer ojo, centro de comando, asiento de la intuición.
Ajna mandala: símbolo del *ajna chakra* en el entrecejo.
Akhanda kirtan: *kirtan* continuo, sin parar.
Akara: forma, conexión, continuidad.
Akasha: espacio, éter.
Akasha tattwa: elemento éter.
Akashi mudra: conciencia en el espacio interior; práctica del nivel externo de *dharana* mirando al espacio con la cabeza inclinada hacia atrás.
Amaroli: procedimiento con la orina propia; tomar la orina propia para desintoxicar el cuerpo y desarrollar fortaleza y vitalidad.
Amrit: néctar.
Anadi: sin fin.
Anahada nada: sonido que no se oye y que no proviene de ningún golpe.
Anahata chakra: chakra del corazón o centro emocional.
Anahata kshetram: punto detonador de *anahata chakra*.
Ananda: dicha sin fin.
Anandamaya kosha: capa o cuerpo de dicha, beatitud.

Ananda samadhi: cuarto estadio del *samadhi*, absorción en la dicha.
Annamaya kosha: capa o cuerpo de materia.
Antah: interno.
Antah karana: instrumento interior; mente de experiencia manifiesta que incluye los cuatro aspectos de *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara*.
Antar kumbhaka: retención interna del aliento.
Antar lakshya: objetivo interno al que se debe aspirar en *dharana*.
Antar mouna: silencio interior.
Antar trataka: mirar hacia el interior.
Antaranga yoga: yoga interno, los cuatro estadios internos del *raja yoga*: *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.
Anuman: inferencia.
Anusandhana: descubrimiento.
Apas: agua.
Apana: subprana que está localizado en la región abdominal inferior, a cargo de la eliminación y la reproducción.
Aparigraha: no posesividad.
Ardhanareshwara: forma de Shiva que es mitad hombre y mitad mujer.
Arjuna: uno de los hermanos Pandava a quien Krishna se dirige en el *Bhagavad Gita*.
Arohan: inhalación; canal ascendente en el cuerpo sutil.
Artha: necesidad material, riqueza.
Asamprajnata samadhi: estadio transitorio de *samadhi* donde los rastros de la mente se tornan activos según su intensidad.
Asamprayoge: "sin entrar en contacto".
Asana: una postura física en la que uno está cómodo y en armonía consigo mismo.
Asevitah: fe.
Ashrama: los cuatro estadios de la vida.
Ashtanga yoga: yoga de ocho estadios.
Ashwini mudra: contracción del esfínter anal.
Asmita: estado en el que el ego y el sentido de la individualidad se trascienden completamente y solo hay conciencia pura.
Asmita klesha: sensación del yo identificada con la acción.
Asmita samadhi: quinto estado del *samadhi*; disolución del ego; fusión del cuerpo, la mente y el alma.
Asteya: honestidad.

Asthi: hueso que se encuentra en los tejidos del cuerpo.
Atadroop pratishtha: conocimiento de falsa identidad; inhabilidad para conectar nombre y forma.
Atma: alma individual, espíritu.
Aum: sonido primordial; mantra.
Avachetana: subconsciencia.
Avidya: ignorancia; falta de conciencia; confundir lo no eterno con lo eterno; conocimiento limitado.
Avyakta: no manifiesto, no visto.
Awarohan: exhalación, canal descendente en el cuerpo sutil; canal de la columna vertebral.
Ayurveda: sistema védico de diagnóstico y tratamiento médico.
Bahir: externo.
Bahir kumbhaka: retención externa de la respiración.
Bahir lakshya: concentración en un objeto o punto externo en el espacio.
Bahiranga yoga: yoga externo; cuatro estadios del *raja yoga*: *yama*, *niyama*, asana y *pranayama*.
Baikhari: sonido audible que se produce al golpear dos objetos entre sí.
Bandha: bloqueo psíquico que concentra el flujo de energía del cuerpo en un punto o plexo; contracción postural del cuerpo.
Basti: técnica de limpieza del sistema de excreción para los intestinos y el colon.
Bhadrasana: la postura del caballero o la postura graciosa.
Bhagavad Gita: palabras del Señor Krishna a Arjuna dichas en el campo de batalla de Kurukshetra durante la guerra descrita en el Mahabharata.
Bhaja govindam: oda a Govinda.
Bhakti: devoción.
Bhal bhati: fuelle de la frente.
Bhastrika pranayama: la respiración del fuelle.
Bhati: luz, esplendor, brillo.
Bhava samadhi: absorción de la meditación, debido a una causa emocional, por ejemplo, *kirtan*.
Bheda: pasar a través de, perforar, purificar.
Bhoochari mudra: práctica del estadio externo de *dharana*; mirar en el espacio después de enfocar el dedo meñique de la mano.
Bhoota: elemento no manifiesto.

Brahmari pranayama: técnica de *pranayama* que utiliza el sonido de una abeja.
Bhrumadhya: entrecejo.
Bhrumadhya drishti: práctica de mirar el entrecejo.
Bhu loka: primera dimensión básica del cuerpo sutil.
Bija: "semilla".
Bindu visarga: centro o fuente de la creación individual de donde emanan las vibraciones psíquicas.
Brahma: señor de la creación, fuerza manifiesta de la vida y de la creación; potencialidad de *mooladhara* chakra.
Brahmacharya: uno que vive en un estado de conciencia superior; control sexual, direccionamiento de la energía sexual hacia prácticas espirituales o de meditación.
Brahmacharya ashrama: primer estadio de la vida, hasta los veinticinco años, que está dedicado al estudio y al aprendizaje.
Brahma granthi: nudo del perineo o bloqueo psíquico que abarca los chakras *mooladhara* y *swadhisthana*.
Brahma nadi: flujo pránico sutil dentro del *sushumna nadi* a través del cual asciende *kundalini*.
Brahman: realidad absoluta; "conciencia siempre en expansión".
Brahman dhyana: meditación en el concepto de *Brahman*.
Buddha: el iluminado.
Buddhi: aspecto de discernimiento de la mente; de la raíz "bodh", estar atento a, conocer; inteligencia superior.
Chaitanya jyoti: llama eterna del espíritu.
Chakra: centro psíquico en el cuerpo sutil, son siete; círculo, rueda o vórtice de energía; punto de confluencia de las *nadis*.
Chakrasana: la postura de la rueda.
Chandra bheda pranayama: técnica de respiración que perfora y purifica la *nadi ida*.
Chandra mandala: otro nombre del *ajna* mandala.
Charvaka: uno de los seis *darshan*s o sistemas de la filosofía india; filosofía que acepta solamente los fenómenos perceptibles como válidos, no lo no perceptible.
Chaturmas: los cuatro meses de la estación de lluvias.
Chetana: conciencia; aspecto no manifiesto de la conciencia y de la energía.
Chidakasha: espacio de la conciencia, se siente en la cabeza, en la región entre *vishuddhi*, *ajna* y *sahasrara* chakras.

Chidakasha dharana: técnica de meditación que involucra la conciencia en chidakasha.
Chin mudra: actitud de *chitta* o conciencia; posición de las manos hacia arriba, con el pulgar y el índice tocándose.
Chit: conciencia eterna.
Chit shakti: fuerza mental que controla las dimensiones sutiles.
Chitta: conciencia individual, incluidos los niveles subconscientes e inconscientes de la mente, memoria, pensamiento y búsqueda.
Chitta vritti: modificación mental.
Daharakasha: espacio inferior o profundo, abarca *mooladhara*, *swadhisthana* y *manipura*.
Daharakasha dharana: concentración en los símbolos del chakra y *tattwa* dentro del espacio inferior.
Dakshina nadi: otro nombre de *píngala nadi*.
Danda dhauti: método de *hatha yoga* para limpiar el esófago.
Danta dhauti: técnica de *hatha yoga* para limpiar los dientes.
Darshana: mirada; vista, visión; sistema de filosofía en India.
Deerghakala: por un período muy largo.
Dehasamya: quietud del cuerpo.
Desha: lugar.
Deva tattwa: primer *tattwa*: el elemento divino.
Devadatta: upa-prana menor a cargo del bostezo y del estornudo.
Devata: deidad; uno que brilla; aspecto de la conciencia manifiesta en una forma de vida.
Devi: deidad mujer; diosa; aspecto de la energía manifiesta en una forma de vida.
Dhananjaya: upa prana menor que permanece en el cuerpo después de la muerte.
Dhara: corriente, flujo.
Dharana: retención o enlace de la mente respecto a un punto, concentración.
Dharma: el papel natural que debemos desempeñar en la vida, la ley ética.
Dhatu: niveles de tejido en el cuerpo; consisten en sangre, hueso, tuétano, semen, grasa, músculo y plasma.
Dhauti: técnicas de limpieza de *hatha yoga* para los ojos, las orejas, la lengua, los dientes, la frente, el esófago, el estómago, el recto y el ano.
Dhyana: el estado meditativo final, que culmina en la experiencia del samyama.

Divya: divino.
Divyabhava: sentimiento divino.
Divya loka: plano de la experiencia trascendental o divina.
Doshas: humores en el cuerpo físico.
Drashta: el veedor, el observador; conciencia, testigo.
Dridha bhoomihi: fundamento sólido.
Drishti: visión, visión de los ojos.
Drishtisamya: quietud de visión.
Drishya: lo visto.
Drona: profesor de los príncipes Kauravas y Pandavas de la épica del *Mahabharata*.
Durga: devi; diosa que representa la energía.
Dwesha: repulsión, aversión, disgusto.
Gayatri mantra: mantra védico de veinticuatro sílabas.
Gherand Samhita: textro tradicional de yoga escrito por Rishi Gherand.
Gomukhasana: la postura de la cara de la vaca.
Granthi: nudo psíquico en el cuerpo sutil.
Grihastha ashrama: segundo estadio de la vida, de los veinticinco a los cincuenta; estadio del padre de familia.
Guna: atributo de la naturaleza en el mundo fenomenal.
Guna rahita akasha: uno de los cinco espacios mentales de vyoma panchaka; espacio sin atributos.
Gupta nadi: canal pránico que va desde las rodillas a lo largo del interior de los muslos y hacia el perineo.
Gurú: el que despeja la oscuridad de la ignorancia.
Ha/Ham: sílaba de sonido que representa la fuerza pránica, el sonido de *píngala*.
Hasta utthanasana: postura de levantar la mano, ejercicio preparatorio para el *pranayama*.
Hatha: combinación de dos mantras, ha o ham, representa a *píngala*, la fuerza solar, y tham o ksham, que representa la fuerza lunar.
Hatha yoga: el yoga de lograr la pureza física y mental, y de canalizar los pranas en el cuerpo.
Hatha yoga Pradipika: texto yóguico escrito por Swatmarama; "luz sobre el *hatha yoga*".
Himsa: cualquier cosa que estorba el flujo natural de la percepción humana y de la conciencia, violencia.

Hiranyagarbha: matriz dorada de la creación, cuerpo cósmico sutil.
Hrim: mantra semilla.
Hridayakasha: espacio del corazón, la experiencia se siente entre los chakras *manipura* y *vishuddhi*.
Hridayakasha dharana: proceso meditativo védico que involucra el espacio del corazón.
Ida nadi: canal pránico importante del cuerpo; aspecto pasivo de la fuerza, chit *shakti*, la fuerza lunar que controla la dimensión sutil manifiesta.
Indra: rey de los dioses védicos.
Indriyas: órganos sensoriales.
Ishwara: realidad superior, principio de la filosofía samkhya que no decae; existencia no manifiesta; ser, principio o cualidad que no cambia.
Ishwara pranidhana: cultivar la fe en la realidad superior.
Iti: "a través de" o "por tanto".
Jada samadhi: estado de *samadhi* inducido por el proceso de *hatha yoga*, en el cual no hay conciencia ni iluminación.
Jagriti: despierto, vigilia o estado consciente.
Jala neti: práctica de limpieza nasal en la que agua salada se pasa de una fosa nasal a la otra, y viceversa.
Jalandhara bandha: bloqueo o contracción de la garganta; técnica que libera los bloqueos del rudra granthi; controla la red de *nadis*, nervios y vasos sanguíneos que fluyen hacia el cerebro.
Janma chakra: la rueda de la vida.
Japa yoga: el yoga de la repetición del mantra.
Jaya: victoria, éxito.
Jihva dhauti: método de *hatha yoga* para la limpieza de la lengua.
Jiva: identidad individual.
Jñana: conocimiento intuitivo.
Jñana kanda: el camino del conocimiento.
Jñana mudra: gesto del conocimiento intuitivo: posición de la mano en la que se juntan el pulgar y el dedo índice.
Jñana yoga: yoga del conocimiento y de la sabiduría logrado a través de la investigación de ideas especulativas o abstractas.
Jnanendriyas: los cinco órganos de percepción sensorial y conocimiento: ojos, orejas, nariz, lengua, piel.
Jyoti mandir: templo de la luz.

Kagra: punta.
Kaivalya: estado de conciencia más allá de la dualidad.
Kala: tiempo.
Kala loka: plano que está bajo la influencia del tiempo y de su aspecto secundario, el espacio.
Kama: necesidad o logro emocional.
Kapalbhati pranayama: respiración de limpieza del cerebro frontal; técnica que se utiliza para elevar la energía pránica del cuerpo y concentrarla en *ajna*.
Kapalshodhana: purificación frontal del cerebro, variación de *kapalbhati*.
Kapha: flema, uno de los tres doshas descritos en el ayurveda.
Karana: causa.
Kari: aquello que produce.
Karma: acción; ley de la causa y el efecto, que forma la densidad de cada individuo.
Karma kanda: el camino del ritual.
Karma shaya: niveles profundos de la conciencia, donde el karma se almacena en forma de impresiones, símbolos o arquetipos.
Karma yoga: yoga de la acción, acción ejecutada con conciencia meditativa; yoga de la meditación dinámica.
Karmendriyas: los cinco órganos físicos de la acción: pies, manos, habla y órganos de excreción y de reproducción.
Karna dhauti: método de *hatha yoga* para limpiar las orejas.
Kevala kumbhaka: cesación espontánea de la respiración que nos conduce más allá de la dualidad.
Khechari mudra: bloqueo de la lengua.
Kirtan: canto de mantras con música.
Klim: mantra bija.
Kleshas: las cinco aflicciones, tensiones o miedos que acompañan el nacimiento humano.
Koorma: tortuga; prana menor que hace que los párpados parpadeen.
Koormasana: postura de la tortuga.
Kosha: capa o cuerpo.
Krikara: prana menor encargado de estornudar y toser.
Krishna: encarnación de Vishnu.
Kriya: acción o movimiento.
Kriya yoga: prácticas de *kundalini yoga*.

Kukkutasana: postura del gallo.
Kumbha: recipiente.
Kumbhaka: retención interna o externa del aliento.
Kundalini: poder serpentino; energía espiritual; potencial de evolución.
Kundalini yoga: camino de yoga que despierta la energía espiritual latente.
Kunjal kriya: método de limpieza del estómago con regurgitación voluntaria utilizando agua salada tibia.
Príncipes kuru: oponentes de los príncipes Pandavas en la épica del *Mahabharata*.
Laghoo shankhaprakshalana: forma corta de shankaprakshalana.
Lakshya: objetivo, nivel.
Lalana upa chakra: chakra menor atrás de la garganta.
Lam: mantra bija de *mooladhara* chakra.
Laya: disolución.
Laya yoga: yoga de la disolución consciente de la individualidad.
Lokas: siete planos de la conciencia.
Madhya: intermedio.
Madhya lakshya: nivel intermedio.
Maha: grande.
Maha akasha: uno de los cinco aspectos mentales del vyoma panchaka; brillante como el centro del Sol.
Maha bandha: el gran bloqueo; combinación de moola, uddiyana y jalandhara *bandhas* con *kumbhaka*.
Maha bheda mudra: la actitud de la gran perforación.
Maha mudra: la gran actitud psíquica.
Maha prana: prana en su aspecto no manifiesto.
Maha samadhi: liberación final que se experimenta con la salida del espíritu del cuerpo.
Mahabharata: gran épica de la India antigua.
Mahamrityunjaya mantra: mantra universal de la sanación.
Mahat: mente superior; inteligencia suprema.
Majja: nervios que se encuentran en los tejidos del cuerpo.
Mala: collar de adorno, impureza.
Mananat: atadura mental.
Manas: mente analítica y racional.
Manasi: mental.
Mandala: zona, área, representación pictórica.

Manduki mudra: gesto del sapo.
Mandukya Upanishad: uno de los *upanishads* más importantes, que describe los tres estados de la conciencia que representan las tres sílabas del *Aum*.
Manipura chakra: centro psíquico detrás del ombligo, asociado con la vitalidad y la energía, la "ciudad de las joyas".
Manomaya kosha: capa o cuerpo mental.
Mantra: sonido o vibración de poder que libera la mente de las ataduras.
Mantra yoga: camino del yoga que libera la mente a través de la vibración de los sonidos.
Mantraha: fuerza o vibración.
Maya: ilusión; entendimiento parcial; nociones equivocadas o falsas sobre la propia identidad.
Mayurasana: la postura del pavo real.
Medha: grasa que se encuentra alrededor de los tejidos del cuerpo.
Mehdra: plexo del cuerpo pránico; plexo de *nadis* localizado algunos centímetros más abajo del ombligo.
Mitahara: dieta balanceada.
Moksha: liberación, libertad.
Moola: raíz.
Moola bandha: contracción del perineo; técnica para localizar y despertar *mooladhara* chakra; utilizada para soltar el brahma granthi.
Mooladhara anusandhana: descubrimiento del *mooladhara* chakra.
Mooladhara chakra: chakra raíz, situado en el perineo; asiento de la energía primaria.
Mooladhara dhyana: práctica que involucra la visualización del *mooladhara* chakra y la experimentación del vórtice de energía en este punto.
Mouna: silencio.
Mrityu tattwa: elemento que decae; aspecto manifiesto del *tattwa*.
Mudra: gesto psíquico; postura, movimiento o actitud psicofisiológica.
Mukti: liberación.
Mumsa: músculo que se encuentra en los tejidos del cuerpo.
Mumukshutva: deseo de liberación.
Nabho mudra: otro nombre para khechari *mudra*.

Nada: sonido psíquico interno.
Nada yoga: yoga del sonido psíquico interno.
Nadi: flujo o canal pránico.
Nadi shodhana: purificación de las *nadis*.
Nadishodhana pranayama: práctica de la respiración alternada por las fosas nasales, con la que se purifican los canales pránicos.
Naga: prana menor a cargo de los eructos.
Nairantarya: continuamente, sin pausa.
Nara: principio de la disolución.
Nashwara: principio decadente descrito en la filosofía samkhya, existencia manifiesta; tornarse; cambiable.
Nasi: nariz.
Nasikagra drishti: mirar la punta de la nariz.
Nasikagra upa chakra: chakra menor en la punta de la nariz.
Natya mudras: *mudras* de baile que expresan diferentes actitudes o estados de ánimo, como amor e ira.
Nauli: masaje abdominal; rotación de los músculos abdominales.
Neti: técnica de limpieza nasal de *hatha yoga*, utilizando bien sea agua salada, aceite, mantequilla, leche, yogurt o amaroli.
Nidra: sueño profundo.
Nigraha: control.
Nirbija samadhi: estadio final del *samadhi* donde hay absorción total sin semilla; disolución total.
Nirguna dhyana: meditación sin *gunas* o cualidades.
Nirvichara samadhi: estado transicional de *samadhi*; absorción sin reflexión.
Nirvishesha dhyana: meditación sin atributos especiales.
Nirvitarka samadhi: estado transicional de *samadhi* que involucra la purificación de la memoria, lo que permite el conocimiento verdadero del objeto de percepción.
Nishkama karma: acción ejecutada sin deseo ni motivo personal.
Niyama: disciplina interna; segundo paso del ashtanga o *raja yoga*.
Nyaya: uno de los seis sistemas o *darshan*as de la filosofía india; "lógica"; reconocimiento de la experiencia espiritual real por la mente omnisciente.
Om Namah Shivaya: mantra de Shiva, yo saludo a Shiva (la conciencia).
Om Namo Bhagavate Vasudeva: mantra de Krishna; "Yo saludo a Krishna (la conciencia).

Om Namo Narayana: mantra de Narayana Vishnu; "Yo saludo a Narayana" (la conciencia).
Padmasana: Postura del loto.
Pancha bhoota: los cinco elementos.
Pancha klesha: las cinco aflicciones (ignorancia, ego, atracción, aversión y miedo a la muerte).
Panchaka: cinco.
Pandavas: los cinco hermanos de la épica del *Mahabharata*.
Para nada: sonido trascendental.
Param: supremo.
Param akasha: uno de los cinco espacios mentales del vyoma panchaka; "espacio oscuro y profundo de la estrella centelleante"; estado de *shoonya*; nada.
Parigraha: colección, acumulación.
Pashubhava: personalidad instintiva, instintos animales.
Pashyanti: mental.
Patanjali: rishi antiguo que codificó los estados meditativos y los niveles en el sistema de *raja yoga*.
Pawanmuktasana: series de posturas de liberación del viento divididas en tres grupos: antirreumáticas, digestivas/abdominales, y *shakti bandha*, o series de asanas que liberan la energía.
Píngala nadi: canal pránico importante del cuerpo que conduce la fuerza dinámica que se manifiesta como prana *shakti*.
Pitta: bilis, uno de los tres humores descritos en el ayurveda.
Pooraka: inhalación.
Poorna: completo.
Poorna dhanurasana: postura completa del arco.
Poorna mimamsa: uno de los seis *darshan*as o sistemas de filosofía en la India, en forma de respuestas; contiene la teoría del karma.
Prajna: conocimiento con conciencia; el veedor que observa el estado de *nidra*; el que todo lo conoce; lo que se conoce; representa la m del *Aum*; conciencia en el "uno sin segundo".
Prajna purusha: identidad de *prajna* en el nivel inconsciente.
Prakasha: luz.
Prakasha mandala: luz blanca en el centro de *ajna chakra*.
Prakriti: conocimiento individual.
Pramana: conocimiento basado en la experiencia directa.

Prana: energía vital; fuerza inherente que permea cada dimensión de la materia.
Prana mudra: invocación de la energía, una técnica para elevar el prana.
Prana nigraha: control del prana.
Prana shakti: fuerza dinámica solar que gobierna la dimensión de la materia.
Prana tattwa: tercer elemento que representa la fuerza vital o dadora de vida.
Prana vidya: conocimiento y control del prana.
Pranamaya kosha: capa o cuerpo energético.
Pranava: mantra *Aum*; sonido o vibración original.
Pranava dhyana: meditación en el mantra *Aum*.
Pranayama: expansión del rango de energía vital.
Pranidhana: "creer en".
Pranotthana: despertar de los pranas en los diferentes chakras.
Pratishhta: conciencia de la identidad.
Pratyahara: retiro de la mente de los sentidos.
Pratyaksha: conocimiento directo.
Pratyaya: semillas o impresiones en el campo de la conciencia y que no desaparecen, aun en el *samadhi*.
Pravrittis: cuatro instintos: i) deseo de comer, ii) deseo de dormir, iii) deseo de procrear y iv) miedo a la muerte.
Prithvi: tierra o materia.
Purusha: totalidad de la conciencia.
Purusharthas: los cuatro esfuerzos que un ser humano debe hacer para lograr su existencia individual, en particular, i) artha (riqueza), ii) kama (satisfacción emocional), iii) *dharma* (deber) y iv) moksha (liberación).
Raga: atracción, gusto.
Rahita: sin.
Raja yoga: yoga del despertar de la conciencia psíquica y las facultades a través de la meditación.
Rajas: uno de los tres *gunas*; dinamismo, estado de actividad y creatividad combinadas con la involucración total del ego.
Rakta: la sangre que se encuentra en los tejidos del cuerpo.
Rasa: plasma que se encuentra en los tejidos del cuerpo.
Rechaka: exhalación.
Rishi: sabio; sabio realizado; quien contempla o medita en el ser.

Ritam: el principio mutable.
Roodan: el grito.
Roopa: forma.
Rud: sollozar.
Rudra: energía clamorosa; nombre de Shiva en su aspecto feroz.
Rudra granthi: nudo psíquico o bloqueo entre los chakras *ajna* y *sahasrara*.
Sadhaka: aspirante espiritual.
Sadhana: práctica espiritual.
Saguna dhyana: meditación para desarrollar la conciencia en la cualidades trascendentales.
Sah: con.
Sahaja: espontánea, fácil.
Sahaja samadhi: experiencia meditativa espontánea donde la mente se retira completamente del mundo externo.
Sahajoli mudra: contracción y relajación del canal urinario en el cuerpo femenino para estimular *swadhisthana* chakra e incentivar brahmacharya.
Sahasrara chakra: morada de Shiva o de la supraconsciencia; "el loto de los mil pétalos"; el chakra o centro psíquico más elevado, localizado en la corona, lo que simboliza el límite entre los mundos psíquicos y los mundos espirituales.
Sahita: combinado con algo.
Sakama karma: acciones inspiradas por el ego.
Sakshi: testigo, aspecto *drashta*; observador.
Sam: perfecto, balanceado.
Samadhi: culminación de la meditación; estado de unidad entre el objeto de la meditación y la conciencia universal.
Samana: uno de los cinco subpranas; situado entre el ombligo y el diafragma.
Samapatti: absorción completa; *samadhi*.
Samkhya: uno de los seis *darshan*as o sistemas de filosofia de la India, asociado con el yoga, y base de la división de la existencia en purusha, *prakriti* y varios elementos.
Samprajnata samadhi: primer estado de *samadhi*; estado trascendental donde hay conocimiento con conciencia.
Samskara: memoria inconsciente; impresión en la conciencia que no encaja en las categorías conocidas de nuestra personalidad actual.

Samya: quietud.
Samyama: control armonioso; culminación de *pratyahara*, *dharana* y *samadhi*.
Sanatan: eterno.
Sankalpa: resolución.
Sannyasa: renunciación; dedicación.
Sannyasa ashrama: cuarto estadio de la vida, desde la edad de setenta y cinco años y más, renunciación total.
Sánskrito: lenguaje védico original.
Santosha: satisfacción.
Sapta: siete.
Saptavatan: conciencia en siete cosas.
Saraswati: la diosa del conocimiento.
Sat: verdadero.
Satchitananda: los tres atributos divinos de verdad, conciencia y dicha.
Satkaara: con fe.
Satsang: una reunión en la que se discuten los ideales y principios de la verdad; en asociación con la verdad.
Sattwa: uno de los tres *gunas*; cualidad pura sin adulteración; estado de luminosidad y armonía.
Satya: verdad, realidad.
Satya loka: la séptima dimensión del cuerpo sutil.
Satyan: el principio inmutable.
Savdham: atención, alerta.
Savishara samadhi: tercer estado de *samadhi* donde la mente alterna entre tiempo, espacio y objeto.
Savishesha dhyana: meditación con cualidades especiales; conciencia en el concepto de *shakti* como una fuerza tan poderosa como la de *Brahman*.
Savitarka samadhi: segundo estado de *samadhi* donde hay una asociación alternante de la conciencia entre la palabra, el conocimiento y la percepción sensorial.
Shivaista: el que adora a Shiva como la realidad suprema.
Shivaismo: práctica de adoración a Shiva.
Shakta: el que adora las diversas manifestaciones de *Shakti* en la forma de Kali, Saraswati, Durga.
Shakti: energía original, conciencia manifiesta.
Shaktismo: práctica de adoración a *Shakti* como lo Supremo.

Shambhavi: nombre de Parvati, consorte de Shiva.
Shambhavi mudra: mirando el entrecejo.
Shambhu: un nombre de Shiva.
Shankaprakshalana: limpiando la concha; shatkarma que utiliza el agua salada para limpiar los intestinos delgado y grueso.
Shankha mudra: colocación de las manos en forma de concha.
Shanmukhi mudra: cerrar las siete puertas del cuerpo, en particular, oídos, ojos, fosas nasales y boca.
Shat: seis.
Shatkarmas: grupo de seis técnicas de purificación de *hatha yoga*.
Shaucha: limpieza del cuerpo.
Sheetali pranayama: la respiración refrescante; técnica de respiración en la que el aire se inhala a través de lengua doblada.
Sheetkari pranayama: la respiración silbante; práctica en la que el aire se inhala a través de los dientes cerrados.
Shiva: conciencia pura.
Shmashan bhoomi: campo de cremación.
Shodhana: purificación.
Shoonya: nada, vacío.
Shuddha: de naturaleza pura.
Shuddhata: virtud, pureza.
Shuddhi: purificación.
Shukra/arthata: tejidos reproductivos en el cuerpo.
Siddha: ser perfeccionado.
Siddha yoni asana: postura perfecta para mujeres.
Siddhasana: postura perfecta para hombres.
Siddhi: poder paranormal o supranormal; logro.
Simhasana: la postura del león.
Smriti: memoria, campo de memoria.
Soham: mantra de la respiración; utilizado en la práctica de ajapa japa.
Sthiti: firmeza, estabilidad.
Sthoola: burdo.
Sthoola prana: energía que se mueve hacia arriba.
Sukha poorvaka: práctica preliminar simple.
Sukhasana: la postura fácil.
Sukshma: sutil.
Sumeru: montaña, cuenta de la mala.

Surya: sol.
Surya akasha: uno de los cinco espacios mentales del vyoma panchaka; el espacio luminoso del sol o del alma.
Surya bheda pranayama: respiración que estimula la vitalidad; *pranayama* que perfora y purifica *píngala nadi*.
Surya mandala: imagen del sol visualizada en el entrecejo.
Surya namaskara: "saludo al sol", serie de doce asanas para revitalizar el prana.
Surya tantra: camino de realización a través de la visualización y la evocación de la energía vital del sol.
Surya vijñana: otro nombre para *surya* tantra.
Sushumna: *nadi* central en la columna que conduce a la *kundalini*, o la fuerza espiritual, desde *mooladhara* hasta *sahasrara*.
Sutra: hilo; aforismos que resumen los textos espirituales antiguos.
Sutra neti: técnica de limpieza nasal utilizando un catéter.
Sva/Swa: lo propio.
Swadharma: la aceptación del *dharma* personal en la vida.
Swadhisthana chakra: "el asiento de sí mismo"; segundo chakra asociado con el plexo sacro y relacionado con la mente subconsciente.
Swadhyaya: estudio de sí mismo.
Swami: maestro del ser.
Swapna: estado de sueño o subconsciente.
Swara yoga: ciencia del ciclo de la respiración.
Swastikasana: la postura auspiciosa.
Tabla: tambor indio.
Tadroop pratishtha: conocimiento de la verdadera identidad; conexión del nombre con la forma.
Tamas: uno de los tres *gunas*; estado de inercia o de ignorancia.
Tanmatra: naturaleza, cualidad o esencia de los cinco elementos: olfato, gusto, vista tacto y oído.
Tantra: ciencia antigua universal y cultura que trata de la trascendencia de la naturaleza humana desde su estado limitado de evolución y entendimiento hacia el nivel trascendental de conocimiento, experiencia y conciencia.
Tapas: austeridad, calor; proceso de quemar las impurezas.
Tarka: proceso de entendimiento a través de la discusión y el análisis.

Tat: "eso".
Tattwa: elemento.
Tattwamasi: "Usted es eso"; mantra védico.
Tattwa akasha: uno de los cinco espacios mentales del vyoma panchaka; espacio elemental de quietud perfecta.
Teerthasthana: lugares sagrados en India.
Tejas: luminosidad; luz dorada o llama; el veedor que observa el estado de *swapna*.
Tham/ksham: sílaba o sonido que representa la fuerza mental; sonido de ida *nadi*.
Trataka: práctica de *dharana* de mirar firmemente hacia un punto para enfocar la mente.
Trayate: libre, liberado.
Trimurti dhyana: meditación en los tres aspectos de *tamas*.
Turiya: cuarta dimensión de la conciencia; supraconciencia; los tres estados de la conciencia experimentados al mismo tiempo.
Tyaga: renunciación o disociación gradual de la mente de la semilla del deseo.
Udana: uno de los cinco subpranas; energía localizada en las extremidades del cuerpo.
Uddiyana: levantar, hacer volar.
Uddiyana bandha: bloqueo aplicado en el abdomen que genera el ascenso del diafragma dentro del pecho, dirigiendo así el prana hacia *sushumna*.
Ujjayi pranayama: respiración psíquica que se hace con la contracción de la epiglotis y produciendo un sonido levemente sonoro.
Upanishads: textos vedantas transmitidos por los antiguos sabios y que contienen sus experiencias y enseñanzas sobre la realidad superior.
Upanshu: sonido susurrado.
Upa pranas: los cinco pranas menores encargados de acciones, como estornudar, bostezar, rascar, eructar y parpadear.
Upasana kanda: ritual de adoración.
Usha pan: literalmente, aguas bajas; forma tradicional de *neti* con aguas frías hecho temprano en la mañana.
Uttara mimamsa: uno de los seis *darshan*s o sistemas de filosofía india que trata del conocimiento del ritual en forma de preguntas.

Utthanpadasana: postura con las piernas estiradas.
Utthita lolasana: "postura balanceándose mientras se está de pie", una práctica de prepranayama.
Vacha: habla.
Vairagya: no apego.
Vaisheshika: un tratado sobre los principios sutiles causales y atómicos con relación a los cinco elementos.
Vaishnava: uno que adora a Vishnu en la forma de Rama, Krishna, Narayana, etc.
Vaishnavismo: secta de Vishnu.
Vaishwa: universo manifiesto.
Vaishwanara: observador del universo manifiesto o externo, conciencia de vigilia.
Vajrasana: la postura del rayo.
Vajroli mudra: contracción y relajación de los canales urinarios en el cuerpo masculino para estimular *swadhisthana* chakra y promover brahmacharya.
Vama dhauti: método de *hatha yoga* para limpiar el estómago con el vómito voluntario; incluye *kunjal kriya* y viaghra *kriya*.
Vanaprastha ashrama: tercer estadio en la vida, de los cincuenta años hasta los setenta y cinco; retiro de la vida mundana para practicar *sadhana* en reclusión calmada.
Vashishtasana: postura de equilibrio inventada por el sabio Vashishta.
Vastra dhauti: limpieza del estómago y del esófago utilizando un trapo.
Vata- viento: uno de los tres doshas descritos en el ayurveda.
Vata nadi: una *nadi* que pasa por la parte de atrás del cuello y la cabeza, y pasa al cerebro. Controla la formación y la eliminación de gases.
Vatsara dhauti: método de limpieza estomacal que se hace absorbiendo aire a través de la boca y eructando.
Vayu: viento, prana.
Vedanta: uno de los seis *darshan*as o sistemas de filosofía en la india; "el final del conocimiento perceptible; la mente que experimenta sus propios límites y va más allá; obteniendo la realización y el entendimiento de esta exploración.
Vedas: textos espirituales antiguos sobre el sanatan *dharma*.
Veerabhava: la personalidad del guerrero.

Veerasana: la postura del guerrero, la postura del héroe, que también se conoce como la postura del filósofo o del pensador.
Vichara: reflexión.
Vidya: conocimiento.
Vidyut mandala: visualización de rayos blancos dentro de la luz blanca de prakash mandala.
Vijñana: habilidad intuitiva de la mente; entendimiento superior.
Vijñanamaya kosha: capa o cuerpo mental superior.
Vikalpa: fantasía; creencia sin fundamento; imaginación.
Vikshepa: disipación.
Vipareeta: invertido.
Vipareeta karani mudra: actitud psíquica invertida.
Viparyaya: conocimiento incorrecto, entendimiento falso.
Vishaya: objeto.
Vishnu granthi: nudo o bloqueo psíquico entre *manipura*, *anahata* y *vishuddhi* chakras; simboliza las ataduras a los apegos personales y emocionales.
Vishuddhi chakra: centro psíquico localizado en el nivel de la garganta; centro de purificación.
Vishwa: universo, mundo.
Vitarka: razonamiento.
Viveka: conocimiento o entendimiento correcto, discernimiento; poder de discriminación.
Vrischikasana: la postura del escorpión.
Vritti: movimiento circular de la conciencia; modificación mental descrita en el *raja yoga*.
Vyaghra kriya: técnica de limpieza estomacal con el vómito voluntario, utilizando agua salada tibia (se practica con el estómago lleno).
Vyakta: manifiesto, visible.
Vyakta prana: fuerza vital manifiesta.
Vyana: uno de los subpranas; reserva de energía pránica que permea todo el cuerpo
Vyoma: espacio.
Vyoma panchaka: los cinco espacios sutiles.
Yam: mantra bija de *anahata chakra*.
Yama: autorregulación, primer paso del ashtanga o *raja yoga*.
Yantra: forma visual de un mantra utilizada para la concentración y la visualización.

Yoga angas: partes o aspectos del yoga.
Yoga mudra: actitud de la unión psíquica.
Yoga mudras: gestos que ayudan a canalizar el flujo del prana en el cuerpo.
Yoga nidra: técnica de sueño yóguico o psíquico que incluye una relajación profunda física, mental y emocional, que finalmente conduce a estados más elevados de meditación.
Yoga Sutras: texto fidedigno antiguo sobre el *raja yoga*, escrito por el sabio Patanjali.
Yoni: útero, fuente.
Yoni mudra: actitud en la que se invoca la energía original inherente del útero o la fuente de la creación.

Este libro se terminó de imprimir
en el mes de mayo del año 2022
en los talleres de Cargraphics s.a.
En su composición se utilizaron
tipos Janson de la Casa Adobe.