

# CIENCIA DEL PRANAYAMA

**Swami Sivananda**

Digitalizado por Biblioteca Upasika

HIPERVÍNCULO <http://www.upasika.com> [www.upasika.com](http://www.upasika.com)

"Hari Om. Mi palabra está enraizada en mi mente  
Mi mente está enraizada en mi palabra;  
¡Oh, Brahman, revélate a mí!  
Vosotras, mente y palabra, capacitadme  
Para alcanzar la verdad que las escrituras enseñan.  
Que lo que he oído no huya de mí ;  
Junto el día y la noche en mi estudio,  
Pienso en la verdad, hablo la verdad,  
¡Que AQUELLO PROTEJA, Que AQUELLO PROTEJA!  
El Maestro me protege,  
¡Proteged al Maestro, Proteged al Maestro !

OM, PAZ, PAZ, PAZ.

## PARA PUJA

### La más elevada adoración

¡Oh, Señor! ¿Qué pienso acerca de esto? ¿Qué hago para agrandarte ?

1. - El Ganges fluye a Tus pies. ¿Entonces, tomaré agua para Tus Abluciones ?
2. - Tu vestimenta es Sat-Chit-Ananada, Swarupa (1) (Existencia Absoluta, Conciencia Absoluta, Felicidad Absoluta). ¿Con qué Pitambara Te vestiré? (2)
3. - Tú moras en todas las criaturas del Universo (Objetos animados e inanimados). Oh Vasudeva, ¿qué Asana elegiré para recibirte?
4. - El Sol y La Luna Te sirven cabalmente; ¿qué utilidad habría en mostrarte un espejo?
5. - Tú eres Luz de Luces, ¿Dime, ahora, qué otra Luz encenderé para Ti ?
6. - El Anahat (incesante, eterno sonido del OM) continúa día y noche dándote la bienvenida. ¿He de sonar tambores y címbalos o bien soplar mi caracola a fin de agradarte?
7. - Los cuatro Vedas con las cuatro palabras (sonidos) cantan sólo en Tu alabanza. ¿Qué himnos he de cantarte entonces?
8. - En todos los Rasas (3) (sabores) no hay sino Tu sabor. ¡Oh Señor! ¿Qué objetos colocaré ante Ti como alimento Tuyo?

## PLEGARIA

¡Oh Antaryamin! Morador de nuestros corazones, amigo del pobre, protector del desvalido, purificador del caído (Patitapawan).

Perdona nuestros Pecados. Ten misericordia de nosotros. Muéstranos el Sendero simple, el Camino Real para alcanza; La Suprema Morada de Paz. Abre nuestro introspectivo ojo de Sabiduría (Jnana Sakshu o Divya Drishti), el ojo de la intuición, tal como Tú lo hiciste, una vez, con Arjuna, Tu amigo y devoto.

Lanza un torrente de luz en nuestro sendero espiritual. Bendícenos y aligera la carga de nuestra vida mundana en este Mrityu Lokha.

¡Oh, Bendito Señor! ¡Verdad Omnipotente! ¡Divina Fulgencia! Disipa nuestro duro egoísmo, codicia, Ira, vehemencia, orgullo e infatuado apego (Moha) a la esposa, hijos, propiedad y

cuerpo o Ilusión. Depúranos. Remodélanos. Haznos puros. Danos fortaleza espiritual para lograr éxito en el Yoga.

HARI OM, TAT, SAT, OM SANTI.

## INTRODUCCIÓN

Los medios de movilidad de que el mundo actual se vale son ferrocarriles, vapores, aviones, etc., pero los Yoguis afirman que mediante la cultura yóguica les es posible reducir el peso del cuerpo

al punto que pueden volar por el espacio a cualquier distancia y en un solo instante.

Los Yoguis pueden preparar un ungüento mágico el cual, aplicado a sus pies, les da poder para atravesar cualquier distancia de la tierra en corto espacio de tiempo. Pueden volar mediante la práctica de la Kechari Mudra, la que se logra por el alargamiento de la lengua hasta las aberturas nasales posteriores, y por la conservación en su boca de una píldora mágica que los capacita para trasladarse hasta cualquier lugar en un abrir y cerrar de ojos.

Cuando sentimos ansiedad por saber qué es lo que están haciendo nuestros parientes ubicados en lejanas tierras, recurrimos a la correspondencia, los telegramas ordinarios o urgentes, etcétera, pero los Yoguis sostienen que ellos pueden, mediante la meditación (Dhyana), saber cuanto sucede en otras partes del mundo, por la proyección de sus mentes o bien por el viaje mental a distancia, operación que les demanda sólo unos segundos.

El Yogui Lahiri, cuyo Samadhi perdura aún en Benares, viajó a Londres por este procedimiento para conocer el estado de salud de la esposa de su superior .

Si deseamos oír a un amigo desde larga distancia, el mundo material nos provee de teléfonos y la telegrafía sin hilos, pero los Yoguis afirman que, usando sus poderes, les es posible oír lo que

fuere desde cualquier distancia, así sea la voz de Dios mismo u otros seres invisibles del firmamento.

En la actualidad, cuando un hombre se halla enfermo, recurrimos a médicos, medicinas, inyecciones, etc., mas los Yoguis aseguran que, mediante una simple mirada, tacto o la recitación

de Mantras, no sólo pueden curar una enfermedad, sino volver a la vida a un muerto.

Estos Yoguis, por persistentes esfuerzos de concentración, logran poderes conocidos con el nombre de "Siddhis", y a los poseedores de tales Siddhis se los denomina "Siddhas".

El proceso por el cual los citados Siddhas obtienen los Saddhis se llama Sadhana.

Por la práctica de las Asanas se puede controlar el cuerpo físico y, mediante el Pranayama, el cuerpo astral, o sutil o Linga Sharira.

Debido a que existe una estrecha conexión entre el aliento y las corrientes nerviosas, por el

control de la respiración obtenemos también el de las corrientes vitales internas.

El Pranayama ocupa un lugar preponderante en las religiones hindúes. Los Brahmacharis y los Grihastis deben practicarlo tres veces por día: por la mañana, al mediodía y por la tarde, durante el Sandhya en sus adoraciones diarias, al punto que esa práctica precede a cada acto religioso de los hindúes. La realizan antes de comer, beber y antes de resolverse a la ejecución de cualquier acto. Es entonces cuando la naturaleza de sus determinaciones debe ser claramente expuesta y situada ante sus mentes. Tales prácticas, al preceder cada impulso de la voluntad, aseguran a ese esfuerzo el éxito ya la mente el resultado deseado.

Podemos citar aquí casos de memoria practicados por Yoguis hindúes, derivados de la llamada concentración sobre un centenar de cosas: La Sadavadhana. En este caso y por diferentes personas, son formulados al Satavadhani o concentrador cien preguntas en rápida sucesión; otras personas ponen a prueba la memoria del ejecutor y otros hay que prueban sus habilidades sin darle tiempo alguno a la confrontación de las preguntas formuladas.

El ejecutor empieza reproduciendo en cualquier forma las preguntas formuladas y dando sus correspondientes respuestas.

Generalmente, esto se lleva a cabo en tres turnos y se da en cada uno de ellos una parte de la contestación correspondiente a cada pregunta, para continuar recién cuando se la deja de lado para

pasar a la pregunta siguiente.

Si las preguntas se refieren a problemas de matemáticas, en cuyo caso es menester dar la solución, el ejecutor evacua la consulta de inmediato. Esta facultad de concentración mental es a menudo exhibida. no sólo en relación con el intelecto, sino con los cinco sentidos. Se pueden señalar al Avadhani una cantidad de campanas cuyos diferentes sonidos retendrá mentalmente, como

asimismo una cierta cantidad de objetos de forma y color similar, irreconocibles al ojo del hombre común, los que él podrá clasificar sin dificultad; al punto que, si éste se encontrara ocupado en otras cosas ya una de las citadas campanas se la hiciera sonar, o le fuese exhibido uno de los objetos, le sería posible mencionar la característica de la campana y el número de los objetos mostrados.

De igual manera es puesta a prueba su agudeza de tacto.

Tales hechos de memoria se deben al entrenamiento de los Yoguis en sus prácticas diarias del Pranayama.

Podríamos definir al Prana como la más maravillosa fuerza vital existente, la que deviene visible en el plano físico como movimiento y acción, y en el mental como pensamiento. Por esto, el

Pranayama significa la sujeción de las energías vitales. Pranayama es el control de la energía vital que actúa en el sistema nervioso del individuo, mueve los músculos y da al practicante la facultad de percibir las impresiones de los objetos externos y escrutar sus pensamientos introspectivos.

Esta energía es de tal naturaleza que puede ser considerada la "vis viva" del organismo animal y, precisamente, el objetivo de los Yoguis es el control de esta fuerza mediante el Pranayama.

Por esto, él que conquistare tal fuerza será no sólo el conquistador de su propia existencia, sino del Universo todo, por cuanto el Prana es la verdadera esencia de la vida cósmica, el principio sutil causante del desarrollo del Universo en su presente forma y el que lo impulsa hacia su meta final.

Para el Yogui, el Universo es su cuerpo, y la materia que compone a éste, igual a la que se desarrolla en aquél. La fuerza que pulsa a través de sus nervios no es diferente a la que vibra

en el Universo. De esto se infiere que la conquista del cuerpo significa la conquista de la Naturaleza.

De acuerdo con la filosofía hindú, la Naturaleza está compuesta de dos substancias principales: el Akasa o éter y el Prana o energía. Podríamos decir, estableciendo correlaciones con la ciencia moderna, que es análogo a materia y fuerza.

Todo lo que en este Universo posea forma o tenga existencia material, proviene de la Omnipresente y Omnipenetrante materia sutil llamado Akasa.

El Universo, líquido, sólido y gaseoso, constituido por nuestro sistema solar y los millones de vastos sistemas iguales al nuestro; en suma, toda clase de existencia susceptible a convertirse

en un mundo "creado", es producto de este sutil e invisible Akasa y habrá de retornar a su punto de origen al término de cada ciclo.

Del mismo modo, toda clase de fuerzas de la Naturaleza conocidas por el hombre como gravitación, luz, calor, electricidad, magnetismo; las que pueden ser agrupadas bajo el nombre genérico de "energía" ; creación física, corrientes nerviosas, y las conocidas como fuerzas animales: pensamiento y otras fuerzas intelectuales, se las considera como manifestaciones del Prana cósmico.

De Prana surgen a la existencia y en Prana, finalmente, cesarán.

Todo tipo de fuerza de este Universo, física o mental, tiene su origen en este Prana. Allí no existe nada nuevo, excepto los dos factores mencionados, en alguna de sus formas.

La conservación de la energía y la de la materia, son las dos leyes fundamentales de la Naturaleza. Una nos enseña que la totalidad del Akasa que forma el Universo es constante; mientras que la otra expresa la suma total de la energía que vibra en el Universo y que es también constante.

Al fin de cada ciclo las diferentes clases de energía entran en reposo y devienen potenciales; del mismo modo el Akasa deviene indiferenciado; pero al principio del ciclo siguiente las energías parten de nuevo y actúan sobre el Akasa envolviendo a las distintas formas.

Es así que, cuando esto se produce, el Akasa cambia, convirtiéndose en denso o sutil, y por consiguiente se produce en el Prana un cambio similar .

El Yogui considera al cuerpo humano como un microcosmos compuesto por el sistema nervioso y los órganos internos de percepción que representan el Akasa microcósmico; y las corrientes

nerviosas y de pensamiento, por analogía, el Plasma microcósmico.

Por esto es que el Yogui procura lograr el más elevado conocimiento y la conquista del Universo mediante la comprensión y control de dichas energías.

De ello se desprende que, quien se hallare en posesión del Prana, habría alcanzado el

corazón mismo de la actividad y la vida cósmica; más aún, el que hubiere conquistado y controlado

esta verdadera esencia, no sólo habrá subyugado a su propio cuerpo y mente, sino también al cuerpo y mente de éste Universo.

Por esto el Pranayama o control del Prana es el medio por el cual el Yogui trata de realizar en su pequeño cuerpo la totalidad de la vida cósmica y alcanzar la perfección mediante el logro

de los poderes de este Universo.

Cabe destacar, entonces, que los diversos ejercicios y entrenamiento tienen una finalidad.

Entonces, ¿por qué demorar? Las demoras significan agregar sufrimiento y miserias.

Apresurémonos, luchemos con más intensidad hasta que el éxito corone nuestros afanes y trascendamos la vasta hendidura del tiempo.

¡Que alcancemos la meta en este cuerpo ahora mismo!

¿Por qué no lograr prestamente el conocimiento infinito, la paz infinita, la felicidad infinita y el poder infinito?

La solución del problema reside en la enseñanza del Yoga.

La totalidad de esta ciencia tiene ese único punto de vista y finalidad, que capacita al hombre para cruzar el océano de Samsara, aumenta su poder, desarrolla su conocimiento, prodiga la Inmortalidad y la Vida Eterna.

¡Om Santi !

Ananda Kutir

Rishikesh

1943

## CAPÍTULO I

### PRANA Y PRANAYAMA

El Pranayama es una ciencia exacta. Es el cuarto Anga o miembro del Ashtanga Yoga. "Tasmin Sati Swasapraswasa yorgativicchedah pranayamah". La regulación del aliento o el control del Prana está constituido por la suspensión de la inhalación y de la exhalación después de afirmarse en la postura o Asana. Así se define al Pranayama en la Yoga Sutra de Patanjali, Cap. 11.49.

Swasa significa el acto inspiratorio del aliento y Praswasa el espiratorio.

La respiración es la manifestación externa del Prana, la fuerza vital. La respiración, como la electricidad, es Prana denso, Sthula denso.

El Prana es Sukshma o sutil. Por el ejercicio del citado aliento se puede controlar también el Prana sutil interno. Controlar el Prana significa ejercer el gobierno de la mente. La mente no

puede

operar sin la ayuda del Prana. Sólo las vibraciones del Prana producen los pensamientos. Es Prana el que se mueve en la mente. Es Prana el que pone en movimiento a la mente. El Sukshma Prana o Prana psíquico está íntimamente ligado a la mente. Prana envuelve a la mente. Este aliento es igual a la polea principal de una máquina. Así como se detienen las poleas

auxiliares cuando el maquinista detiene la principal, el Yogui inmoviliza sus órganos cuando interrumpe la respiración. Por tanto, si se puede detener la polea principal será fácil detener a las auxiliares. Del mismo modo, si se puede controlar el aliento será posible ejercer control sobre la fuerza vital o Prana con facilidad.

El proceso por el cual el Prana es controlado mediante la regulación del aliento se denomina Pranayama.

Exactamente como el artífice que trabaja el oro disipa las impurezas de ese metal avivando el fuego del horno mediante fuertes soplos del fuelle, el estudiante del Yoga disipa las impurezas del cuerpo y los Indriyas soplando con sus pulmones, esto es, mediante la práctica del Pranayama.

El principal objetivo del Pranayama es unir el Prana con el Apana, para luego conducir lentamente a ese unificado Pranayana hacia la cabeza.

El fruto de la práctica del Pranayama es el Udgata o despertar del adormecido Kundalini.

### **¿Qué es Prana?**

"Quien conoce a Prana, conoce a los Vedas": tal la importante declaración de los Srutis. En las Sutras Vedantas encontramos lo siguiente: "Por la misma razón el aliento es Brahman".

Prana es la suma total de las energías manifestadas en el Universo. Es la totalidad de las fuerzas que actúan en la Naturaleza y de todas las fuerzas y poderes latentes, ocultos en el hombre y que se encuentran rodeándole por doquier.

El calor, la luz, la electricidad, el magnetismo, son manifestaciones de Prana.

Las fuerzas, los poderes y el Prana surgen de una fuente común: Atma. Del mismo modo, las fuerzas físicas y mentales están supeditadas al Prana, que actúa sobre cada plano del ser, desde el más elevado al más bajo.

Todo lo que trabaje, se mueva o tenga vida es una expresión o manifestación del Prana. El Akasa o éter es también una manifestación del Prana.

El Prana se relaciona con la mente, mediante ésta con la voluntad; por medio de la voluntad se vincula al alma individual y por ésta al Supremo Ser .

Si conociésemos cómo controlar las pequeñas ondas de Prana que actúan a través de la mente, nos sería posible conocer el secreto de cómo subyugar al Prana Universal.

El Yogui que alcance el conocimiento de este secreto no temerá a poder alguno, por cuanto habrá logrado dominio pleno sobre las manifestaciones del poder del Universo.

Lo que se conoce como "poder de la personalidad" no es otra cosa que la capacidad natural de una persona en el manejo del Prana. Algunas personas obtienen mayor éxito en la vida y son más influyentes y fascinadoras que otras. Ello se debe al poder de este Prana. Tales

personas manejan a diario y, naturalmente, en forma inconsciente, la misma influencia que el Yogui usa conscientemente mediante el comando de su voluntad. Otros hay que por mera casualidad e ignorancia hacen descender a este Prana a lo bajo y lo usan, con nombres falsos, para propósitos viles.

Podemos apreciar el trabajo del Prana si observamos los movimientos de sístole y diástole del corazón, cuando impulsa la sangre por las arterias; en el acto de la inhalación y la exhalación

del aliento, en la digestión de los alimentos, en la excreción de la orina y las materias fecales; en la elaboración del semen, el quilo, el quimo, la saliva; en el parpadeo, al caminar, correr, jugar, hablar, pensar, razonar; en los actos sensitivos y volitivos, etcétera.

Prana es el eslabón entre el cuerpo astral y el físico.

Cuando el delgado hilo de Prana se corta, el cuerpo astral se separa del cuerpo físico y se produce la muerte. En este caso el Prana que estaba actuando en el cuerpo físico se retira, alojándose en el cuerpo astral.

Durante el Pralaya cósmico, el Prana permanece en estado sutil, inmóvil, inmanifestado e indiferenciado.

Cuando se inician las vibraciones, el Prana se pone en movimiento y actúa sobre el Akasa, dando origen a múltiples formas.

El Macrorosmos (Brahmanda) y el Microcosmos (Pinda) son combinaciones de Prana (energía) y Akasa (materia).

Lo que mueve la máquilla de un tren y la de un buque; lo que hace posible el vuelo de un avión; la causa de la respiración y aquello que conocemos en sí mismo como verdadera vida de esa

respiración es Prana.

Creemos que los lectores tienen ya una comprensiva explicación del término Prana, del cual se poseía un concepto vago al principio de nuestra exposición.

Mediante el gobierno de la respiración, es posible administrar eficientemente todos los movimientos del cuerpo y las diferentes corrientes nerviosas que circulan a través del organismo. Se puede controlar y desarrollar, fácil y rápidamente, cuerpo, mente y alma.

Es por medio del Pranayama que podemos controlar las circunstancias y el carácter, y armonizar conscientemente la vida individual con la vida cósmica.

El aliento, dirigido por el pensamiento y bajo el control de la voluntad, es una fuerza vitalizante y regeneradora que se puede usar conscientemente para el desarrollo propio, para la curación de múltiples enfermedades incurables del organismo, propias o ajenas, y para muchos propósitos útiles. Todo esto se halla dentro de nuestras posibilidades, fácilmente, y en cualquier momento de

nuestra vida, Usémoslo con juicio.

Muchos Yoguis de antaño, tales como Jnanadev, Swami Trilinga, Swami Ramalinga, Swami de Vanalur y otros, utilizaron este aliento, esta fuerza, el Prana, de muchas maneras. Por la práctica del Pranayama y mediante los ejercicios de respiración prescritos, será posible alcanzar también esos resultados.

No olvidemos que más que aire atmosférico es Prana lo que todos respiramos.

Se debe inhalar lentamente y con firmeza con la mente concentrada y con retención del

aliento, tanto como fuera posible con comodidad.

Después se debe exhalar con lentitud. Pero es menester tener en cuenta que en ningún estado del Pranayama debe haber movimientos bruscos.

Realicemos los ocultos e introspectivos poderes de vida que subyacen en el aliento. Seamos Yoguis e irradiemos alegría, luz y poder por doquier .

Los Pranavadis o Hatha Yoguis consideran que el Prana Tattwa es superior al Manas Tattwa o principio mental. Ellos sostienen que el Prana está presente aun cuando la mente se hallare

ausente durante el sueño. De ahí que tenga un papel más importante que la mente.

Si recorremos las parábolas del Kausitiki y las del Chandogya Upanishads, en donde los Indriyas, la mente y el Prana luchan entre ellos por la conquista de la supremacía, encontraremos que al Prana se lo considera superior a todos. Prana es el más viejo, por cuanto inicia sus funciones desde el preciso momento en que el niño es concebido. En cambio, los órganos de los sentidos empiezan su función específica solamente cuando sus moradas particulares se hallan formadas: oídos, etcétera.

En los Upanishads el Prana recibe los nombres de Jeshta y Sreshta, esto es, el más viejo y el mejor.

Mediante las vibraciones del Prana psíquico se mantiene la vida de la mente o el Sankalpa y se produce el pensamiento. Vemos, oímos, hablamos, pensamos, sentimos, queremos, conocemos,

etcétera, mediante la ayuda del Prana.

Por esto los Srutis declaran: "Prana es Brahman".

### **El sitio de Prana**

El sitio del Prana es el corazón. Si bien el Antakarana es uno, el mismo asume cuatro formas, de acuerdo con las diferentes funciones que realiza, a saber :

1.-Manas; 2.-Budhi; 3.-Chitta; y 4.-Ahamkar; del mismo modo, aunque el Prana es uno, asume cinco formas, a saber: 1.-Prana; 2.-Apana; 3.-Samana; 4.-Udana; y 5.-Vyana.

A esto se lo denomina Mukhya Prana.

El Prana reunido con el Ahamkar vive en el corazón.

De las cinco formas citadas del Prana los principales agentes son Prana y Apana.

Como hemos dicho, el sitio de Prana es el corazón, el de Apana el ano, el de Samana la región del ombligo, el de Udana la garganta, mientras que el sitio de Vyana abarca todo el cuerpo.

### **Subpranas y sus funciones**

Los cinco subpranas son: Naga, Kurma, Kirkara, Devatta y Dhananjaya. La función del

Prana es la respiración; del Apana la excreción, del Samana la digestión, del Udana la deglución.

Hace dormir al Jiva y lo separa del cuerpo astral en el momento de la muerte. Vyana realiza la circulación de la sangre.

Naga produce el eructo y el hipo, Kurma la función de abrir los ojos, Krikara induce al hambre ya la sed, Devadatta al bostezo y Dhananjaya activa la descomposición del cuerpo después de la muerte.

El hombre que logre que su aliento surja de su cabeza a través de Brahmarandra, al morir no renacerá jamás.

### **El color del Prana**

El Prana tiene el color de la sangre, la gema roja o el coral.

El Apana, situado en el medio, tiene el color del Indragopa (un insecto de color blanco y rojo). El Samana es de un color que varía entre el de la leche pura y el cristal o el color brillante

Aceitoso, es decir, algo intermedio entre el Prana y el Apana.

Udana es del color del Apandara (blanco pálido) y el de Vyana se asemeja mucho al de la Archilla (el rayo de luz) .

### **La longitud de las corrientes de aire**

El cuerpo de Vayú tiene, por lo general. 96 dígitos (6 pies) de longitud.

La medida común de la corriente de aire, cuando se exhala, es de 12 dígitos (9 pulgadas), al cantar alcanza a 16 dígitos (un pie), al comer 20 dígitos (15 pulgadas), al dormir 30 dígitos (22 y 112 pulgadas), durante el coito alcanza a 36 dígitos (27 pulgadas) y cuando se practican ejercicios físicos alcanza aún mayor longitud.

Por la disminución de la longitud natural de la corriente de aire exhalado (desde 9 pulgadas) se prolonga la vida; mientras que si se la aumenta, el período de duración de la vida decrece.

### **La centralización del Prana**

Durante los “Sandhyas” (al amanecer, al ocaso o a cualquier hora) inhale el Prana externo, llene el estómago con él y centralícelo con la mente, en el medio del ombligo, en la punta de la nariz

y en los dedos de los pies. Con este procedimiento el Yogui se libera de las enfermedades y de las fatigas.

Mediante la centralización de su Prana en la punta de la nariz, obtendrá dominio sobre los elementos del aire; si lo centra en el medio del ombligo, disipará las enfermedades; si lo centra en

los dedos de los pies, su cuerpo devendrá ligero.

Quien bebiere aire a través de la lengua disipará la fatiga, la sed y muchas enfermedades.

Quienquiera que bebiere el aire con la boca, durante los dos Sandhvas: las dos últimas

horas de la noche, por espacio de tres meses, obtendrá de la auspiciosa Saraswati (Diosa de la Palabra) elocuencia y sabiduría, esto es. Ella estará presente en su Valch (palabra) . El practicante se liberará en seis meses de toda enfermedad.

Si se dirige el aire hacia la raíz de la lengua, el hombre sabio que de este modo bebe el néctar, gozará de toda felicidad.

## **Los pulmones**

No será superfluo que dediquemos aquí algunas palabras a los pulmones y sus funciones inherentes.

Los órganos de la respiración consisten en dos pulmones, uno a cada lado de la cavidad torácica, y de los pasajes de aire que conducen a ellos.

Los pulmones son dos órganos blandos, esponjosos y muy elásticos, situados en la parte superior de la cavidad torácica, uno a la izquierda y otro a la derecha del corazón, los cuales junto con los grandes vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores del aire están separados uno del otro.

Los pulmones contienen innumerables alvéolos o pequeños saquitos de aire. Si después de la muerte se los colocara en una vasija llena de agua, flotarían.

Los pulmones están cubiertos por una delicada membrana serosa llamada la pleura (3) la que contiene líquido o fluido seroso que previene la fricción de los pulmones durante la respiración.

La pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica, las cuales hojas o membranas mantienen a los pulmones fijos en las paredes torácicas.

1-Epiglotis, 2-Cartilago, 3-Tráquea, 4-Vena yugular, 5-Parte superior de los pulmones, 6-Lóbulo inferior, 7-Corazón, 8-Lóbulo medio, 9-Tubos bronquiales, 10-Bronquio derecho, 11-Bronquio izquierdo, 12-Venas izquierdas, 13-Venas derechas

El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo dos. Cada pulmón tiene una base y un vértice.

Cada pulmón tiene la forma de una pirámide, cuyo vértice está dirigido hacia arriba y su base, ligeramente excavada, descansa sobre el diafragma: pared divisoria que los separa del abdomen. Por la inflamación de la citada base, se produce la neumonía. Cuando los vértices no logran suficiente provisión de oxígeno están afectados de consunción, lo que favorece la proliferación de los bacilos de la tuberculosis.

Mediante la práctica del Kapalabhati y del Bhastrika Pranayama, como asimismo la respiración profunda, esos vértices logran abundante provisión de oxígeno evitándose la tisis.

El Pranayama desarrolla los pulmones y da a quien lo practique una voz poderosa, dulce y

melodiosa.

Los pasajes de aire están constituidos por las fosas nasales, la faringe, la laringe -la cual contiene las cuerdas vocales, la tráquea, los bronquios y los bronquiolos.

Cuando respiramos, aspiramos el aire a través de las fosas nasales que después de haber pasado por la faringe y la laringe se introduce en la tráquea, luego en los bronquios izquierdo y derecho, los que a su vez se subdividen en innumerables tubos pequeños llamados bronquiolos, los que terminan en diminutos saquillos de aire llamados alvéolos, que se cuentan por millones.

Si se extendieran los alvéolos sobre una superficie lisa, cubrirían una gran área.

El aire es conducido a los pulmones por la acción del diafragma (4).

1-Parte nasal de la faringe, 2-Paladar duro, 3-Paladar blando, 4-Lengua, 5-Epiglotis, 6-Vértebras, 7-Esófago, 8-Laringe

La parte superior de la tráquea se modifica y forma un órgano especial, la laringe, destinado a producir los sonidos vocales.

Mediante las cuerdas vocales, ubicadas en la laringe, se producen esos sonidos. y precisamente, cuando las cuerdas vocales se hallan afectadas por exceso de trabajo: el canto, las lecturas continuas, la voz deviene ronca. En las mujeres, las cuerdas vocales son más cortas. Por eso tienen voz dulce y melodiosa.

El número de respiraciones por minuto alcanza a 16. En la neumonía ese número aumenta hasta 60, 70 u 80 por minuto.

En el caso del asma los bronquios actúan espasmódicamente y se contraen. Por ello la respiración se torna difícil.

El Pranayama disipa esos espasmos bronquiales.

Por delante del orificio que comunica la faringe con la laringe, se encuentra una lámina fibrocartilaginosa, de forma triangular, con la base dirigida hacia arriba: la epiglotis, la que impide el paso de los alimentos o agua a los pasajes respiratorios, es decir, actúa como una válvula de seguridad. Cuando alguna partícula de alimento pasa a través de la epiglotis, se produce la tos y la misma es lanzada al exterior .

Los pulmones purifican la sangre (5) .

Las arterias, son los vasos que conducen la sangre arterial desde el corazón a todas las partes del cuerpo.

Las venas conducen desde todas las partes del cuerpo hasta el corazón la sangre venosa o impura (6).

El lado derecho del corazón contiene sangre venosa impura, desde cuyo punto va a los pulmones para su purificación (7). Al llegar a los pulmones la sangre se distribuye entre millones de alvéolos.

Al producirse la inhalación, el oxígeno del aire establece contacto con la sangre impura o venosa a través de las delgadas paredes de los capilares, que son tan finas como los hilos de muselina.

La sangre fluye con rapidez mientras que el oxígeno penetra a través de esas finas paredes capilares momento en el que tiene lugar cierta forma de combustión (8). La sangre toma oxígeno y despiden el ácido carbónico, generado por los elementos gastados y las toxinas, las cuales fueron tomadas por la sangre de todas partes del cuerpo. La sangre purificada es conducida por las cuatro venas pulmonares a la aurícula izquierda y desde allí al ventrículo izquierdo. Desde el ventrículo es impulsada a la más grande arteria, la aorta. Desde la aorta pasa a las diferentes arterias del cuerpo. Se estima que durante el día atraviesan los capilares de los pulmones para ser purificadas, unas 35.000 pintas (9) de sangre.

La sangre purificada corre por las arterias hasta los capilares, y desde allí la linfa baña y alimenta los tejidos del cuerpo. La respiración de los tejidos tiene lugar en los propios tejidos, los que toman oxígeno y despiden el anhídrido carbónico. Las impurezas son conducidas por las venas hasta el lado derecho del corazón.

¿Quién es el Creador de esta delicada estructura? ¿No sientes, acaso, la invisible mano de Dios detrás de esos órganos?

La estructura de este cuerpo proclama, sin dudas, la Omnisciencia del Señor .

El Antaryamin o el Morador de nuestros corazones, supervisa el trabajo de nuestras máquinas internas como Drishta. Sin Su Presencia, el corazón no podría impeler la sangre en las arterias.

Los pulmones no podrían realizar el proceso de purificación de la sangre. Oremos.

Rindamos silencioso homenaje a Él. Recordémosle en todo momento. Sintamos Su presencia en todas las células del cuerpo.

### **Ida y Pingala**

Existen dos corrientes nerviosas situadas a los lados de la columna vertebral. La izquierda se llama Ida y la derecha Pingala. Las dos son nadis.

Algunos hay que interpretan a las citadas como el sistema nervioso simpático de derecha y de izquierda, pero lo cierto es que se trata de conductores sutiles del Prana. La luna se mueve en Ida

y el sol en Pingala. Ida es fría y Pingala caliente.

Ida fluye a través de la fosa izquierda y Pingala por la derecha.

El aliento fluye alternativamente, una hora por cada fosa.

Mientras el aliento fluye a través de Ida y Pingala, el hombre se halla plenamente ocupado en sus actividades mundanas.

Cuando Sushumna opera, el hombre muere para el mundo y entra en Samadhi.

El Yogui trata de alcanzar su mejor nivel tratando que su Prana corra por el nadi Sushumna, conocido también como el Brahmanadi central.

Ida está situado a la izquierda del Sushumna y Pingala a la derecha.  
La luna es de naturaleza Tamásica y el sol de naturaleza Rajásica.  
El veneno es solar, el néctar lunar .  
Ida y Pingala indican tiempo. Sushumna es el dissipador del tiempo.

### **Sushumna**

El Sushumna es el nadi más importante. Es el Sustentador del Universo y el sendero de salvación. Este nadi se halla situado atrás del ano; está ligado a la médula espinal; se extiende hasta el

Brahmarandhra y es invisible y sutil.

El real trabajo del Yogui empieza cuando el Sushumna entra en función. El Sushumna corre por la parte central y a lo largo de la médula espinal.

El Kanda se halla sobre los órganos genitales, debajo del ombligo y afecta la forma de un huevo de pájaro. Desde allí surgen 72.000 nadis. De este número son común y generalmente conocidos tan sólo 72.

Los principales nadis son diez, a saber: Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijivha, Pusa, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh y Sankhini. Los Yoguis deben conocer perfectamente a los nadis y chakras.

Los nadis Ida, Pingala y Sushumna son los conductores del Prana; sus Devatas son: la luna, el sol y Agni, respectivamente.

Siéntese para la meditación así que el Prana se mueva en el Sushumna.

Es en este momento que se entra en profunda Dhyana. Así que la enroscada energía Kundalini se eleva a lo largo del nadi Sushumna, chakra por chakra, el Yogui logra diferentes clases de

experiencias, poderes y Ananda.

### **Kundalini**

Kundalini es el poder serpentino o adormecido Shakti; tiene 3 y ½ vueltas y está ubicado en el Chakra Muladhara, en la base de la columna vertebral, mirando hacia abajo.

El estado de Samadhi no es posible, si previamente no se logra su despertar.

Mediante la práctica del Kumbhak en el Pranayama, se produce calor. Por este calor el Kundalini despierta y se dirige hacia arriba a lo largo del Sushumna nadi.

Los practicantes de Yoga experimentan aquí diversas visiones. El Kundalini pasa entonces a través de seis chakras y se une con el Señor Siva, sentado en el Sahasrara o loto de los mil pétalos, situado en la corona de la cabeza. En este momento se produce el Nirvikalpa Samadhi y el Yogui logra la liberación y todos los divinos Aishvaryas.

Será menester practicar el control del aliento y la concentración mental. El Kundalini, una vez despertado y conducido hasta el Chakra Manipura, puede descender nuevamente hasta el Muladhara. En este caso se debe, mediante un renovado esfuerzo, levantarlo otra vez.

Pero hay que tener muy en cuenta que, antes de intentar el citado despertar del Kundalini, el

practicante debe despojarse de todo deseo y estar pletórico de Vairag. El Kundalini es igual a un filamento muy resplandeciente. Cuando despierta, produce un sonido sibilante como el de una serpiente azuzada por un palo, penetrando por el agujero del Sushumna. Cuando atraviesa los Chakras, capa tras capa de la mente, deviene abierta y el Yogui adquiere diversos Siddhis (Poderes Psíquicos) .

### **Shat Chakras**

Los Shat Chakras son centros de energía espiritual. Ellos están situados en el cuerpo astral, pero tienen correspondencia con los centros del cuerpo físico. Estos centros son difíciles de ver a simple vista. Sólo el clarividente puede verlos con sus ojos astrales.

Existen seis chakras importantes. A saber:

Muladhara con 4 pétalos y situado en el ano; el Swadhisthana con 6 pétalos y localizado en los órganos genitales; el Manipura con 10 pétalos y ubicado en el ombligo; el Anahata con 12 pétalos

en el corazón; el Vishuddha con 16 pétalos situado en la garganta y el Ajna con 2 pétalos situados en el espacio comprendido entre las dos cejas.

El séptimo chakra es conocido con el nombre de Sahasrara, con mil pétalos y ubicado en la cabeza.

La correspondencia de los chakras con los plexos es la siguiente:

Plexo Sacro corresponde con el Muladhara

Plexo Prostático con el Swadhisthana

Plexo Solar con el Manipura

Plexo Cardíaco con el Anahata

Plexo Laríngeo con el Vishuddha

Plexo Caveroso con el Ajna

### **Nadis**

Los nadis son tubos contruidos con materia astral y son conductores de las corrientes pránicas, los cuales pueden ser vistos, solamente, con los ojos astrales. Por consiguiente no deben ser considerados nervios. Su número alcanza a 72.000. Los nadis más importantes son Ida, Pingala y Sushumna, siendo este último el superior.

### **Purificación de los Nadis**

Pranayama significa la unión del Prana con el Apana.

Existen tres clases de Pranayama: espiración, inspiración y retención, las cuales están asociadas a las letras del alfabeto sánscrito para su correcta ejecución.

El Pranava es Pranayama. El practicante, sentado en Padmasana (postura del loto) debe meditar que en la punta de su nariz se halla Devi Gayatri, una muchacha de compleción sanguínea rodeada por innumerables rayos de la imagen de la luna y montada sobre un

Hamsa (Cisne) con una maza en su mano. Ella representa el símbolo visible de la letra A. La letra U tiene como símbolo visible a Savitri, una joven señora, vestida de blanco con un disco en su mano y cabalgando sobre un águila (garuda) .

La letra M tiene como símbolo visible a Saraswati, una anciana vestida de negro, cabalgando sobre un toro con un tridente en su mano.

El practicante debe meditar que la simple letra, la suprema luz, el Pranava OM es el origen de esas letras. Debe meditar dirigiendo el aire a través de Ida (fosa izq.) por espacio de 16 matras sobre la letra A; después, reteniendo el aire por espacio de 64 matras, debe meditar sobre la letra U y por último, debe exhalar el aire inspirado por espacio de 32 matras meditando sobre la letra M.

Esta práctica deberá realizarla en el orden apuntado, una y otra vez.

Una vez que el Yogui haya logrado firmeza en su postura y preservado estricto autocontrol, a fin de disipar las impurezas del Sushumna, sentado en Padmasana e inhalando el aire por la fosa

izquierda, deberá retenerlo tanto como le sea posible y entonces exhalar por la fosa derecha. Después deberá repetir el ejercicio dirigiendo el aire a través de la fosa derecha, retenerlo, y exhalar luego por la izquierda, con lo que absorberá el aire por la misma fosa por la que antes exhaló.

Las personas que practican siguiendo las reglas señaladas y a través de las fosas izquierda y derecha, lograrán la purificación de los nadis en tres meses.

Se debe practicar la cesación del aliento 80 veces por día, durante cuatro semanas al amanecer, al mediodía, al crepúsculo y a medianoche.

Al principio se produce abundante transpiración; a la mitad de la práctica, temblor del cuerpo y en la etapa final, la levitación.

Los resultados citados siguen a la represión del aliento mientras se hallen en la postura Padmasana. Cuando la transpiración fluye con esfuerzo, se deberá secar el cuerpo bien. De este modo el cuerpo deviene firme y ágil.

La alimentación a base de leche y ghee (10) es excelente al principio de la práctica. La aplicación de esta regla da como resultado una práctica firme y ahuyenta al Tapa (sensación ardiente) del cuerpo.

El aliento, cuando es rígidamente manejado, cae bajo control del mismo modo que los leones, elefantes y tigres son gradualmente domados.

Por la práctica del Pranayama se obtiene la purificación de los nadis, la brillantez del jugo gástrico, la agudización del oído en lo tocante a los sonidos espirituales y la buena salud. Cuando mediante la práctica regular del Pranayama los centros nerviosos se hayan purificado, el aire fuerza con facilidad su camino a través de la boca del Sushumna, situado en el medio. El

Apana y el Prana se introducen en el Sushumna por la contracción de los músculos del cuello y otro debajo de ellos. El nadi Sushumna se halla entre Ida y Pingala.

El Prana, que ordinariamente alterna entre Ida y Pingala, es retenido en prolongado Kumbhak. Es entonces cuando el Prana, juntamente con el alma, su asistente, penetra en el Sushumna -el

nadi central- por uno de los tres sitios que se abren para su entrada mediante la citada retención del aliento, y en el ombligo por el nadi Saraswati, en el oeste.

Es precisamente, después de producido tal estado, que el Yogui muere para el mundo y se produce el estado denominado Samadhi.

Si el Yogui impulsa al Apana hacia arriba y fuerza el recorrido del Prana hacia abajo de la garganta, se libera de la vejez y logra la juventud propia de los 16 años.

Mediante la práctica del Pranayama, las enfermedades crónicas que desafían a los médicos alópatas, homeópatas, Aryuvédicos y Unanis, serán extirpadas de raíz.

Cabe destacar que cuando los nadis han sido purificados, aparecen ciertos signos en el cuerpo del Yogui los que evidencian agilidad, tez brillante, aumento de los jugos gástricos, delgadez y, juntamente con todo esto, una ausencia total de fatiga corporal, signos todos de purificación.

### **Shat Karmas**

Las personas de constitución física endeble y flemática, deberán practicar al principio estas seis Kriyas, a fin de prepararse para los ejercicios de Pranayama y poder lograr el éxito con facilidad.

Las citadas Kriyas son:

1. - Dhauti
2. - Basti
3. - Neti
4. - Tratak
- 5.- Nauli
6. -Kapalabhati

### **Dhauti**

Tómese una pieza de muselina de cuatro dedos de ancho por quince pies de largo.

Suméjase en agua templada. Los bordes de la misma deberán estar perfectamente hilvanados, es decir, no deberá pender de los costados ninguna hilacha.

Absórbase la tela lentamente y luego retíresela. En el primer día absórbase unos treinta centímetros y auméntese diariamente esa porción poco a poco.

A esto se lo denomina Vasta Dhautí. Al principio se sentirá una ligera repulsión, la que pasará después del tercer día.

Esta práctica cura las enfermedades del estómago tales como la dispepsia (Gulma), el vómito, la fiebre, el lumbago, el asma, la pliha (enfermedades del bazo), la lepra, las enfermedades de la piel y los desórdenes provenientes de la flema y la bilis. No será necesario practicar diariamente; bastará con hacerlo una vez por semana o cada quince días. Se deberá conservar la tela bien limpia, lavándola con jabón. Después de cada ejercicio bébase una copa de leche, por cuanto se experimentará una sensación de sequedad interna.

## **Basti**

Este ejercicio podrá ser practicado con o sin el tubo de bambú, aunque es preferible usarlo. Siéntese dentro de un cubo con el agua que llegue hasta el ombligo. Adopte la postura Utkatasana, haciendo descansar el cuerpo sobre las plantas de los pies y con los talones haciendo presión contra las nalgas. Tómese un pequeño tubo de bambú de seis dedos de largo e insérteselo en el ano unos cuatro dedos, después de haberlo lubricado con vaselina o aceite castor. Después contraiga el ano. Dirija el agua lentamente hacia los intestinos, sacuda el agua dentro de ellos y luego expélala.

A esto se lo conoce como Jala Basti. Su práctica cura los desórdenes del bazo (Pliha), los trastornos urinarios, el Gulma, la mialgia, la hidropesía, los desórdenes de la digestión, las enfermedades del bazo y de los intestinos y las que provienen del exceso de flatulencia, bilis y flema.

Esta Kriya debe ser realizada por la mañana con el estómago vacío, y cuando la misma haya terminado, beba un vaso de leche.

El ejercicio puede ser practicado de pie en el río.

Existe otra forma de realizar el basti: se lo llama Sthala Basti .

Siéntese sobre el piso en Paschimottanasana y agite la parte abdominal e intestinal con movimientos lentos hacia abajo. Contraiga el esfínter .

El ejercicio disipa la constipación y todos los desórdenes abdominales pero no es tan efectivo como el Jala Basti.

## **Neti**

Tómese un hilo delgado de 12 dedos de largo (1/2 cúbito) sin nudos. Insértelo por una de las fosas nasales hasta hacerlo salir por la boca. Se puede también introducir el hilo por una fosa y extraerlo por la otra. Como el hilo está encerado y por tanto tieso, pasa por las fosas con facilidad. La Kriya purifica el cráneo y produce clara y aguda vista. Disipa la rinitis y extirpa la coriza.

## **Tratak**

(Fijación de la vista)

Clave firmemente la vista sin parpadear y con la mente concentrada sobre cualquier objeto pequeño, hasta que las lágrimas empiecen a fluir.

Mediante esta práctica se curan las enfermedades de los ojos y se centra la mente; se obtiene el Sambhavi Siddhi, se desarrolla el poder de la voluntad y se despierta la clarividencia.

## **Nauli**

Este es un ejercicio de agitación abdominal con ayuda de los músculos rectos del abdomen.

Doble la cabeza hacia abajo. Aísle los músculos rectos y tórnelos de derecha a izquierda y viceversa. Con su práctica se disipa la constipación, aumentan los jugos gástricos y desaparecen los desórdenes intestinales.

### **Kapalabhati**

Haga Purak y Rechak rápidamente como el fuelle de un herrero. Esto elimina los desórdenes producidos por la flema. Por separado daremos instrucciones detalladas.

## **CAPÍTULO II**

### **EL CUARTO DE MEDITACIÓN**

Conserve bajo llave y alejado de la curiosidad su cuarto de meditación. No permita que persona alguna penetre en él. Consérvelo sagrado. Si le fuese imposible tener un cuarto destinado exclusivamente para ese propósito contemplativo y para la práctica del Pranayama, disponga de una esquina de un cuarto tranquilo, dedicado únicamente a tal efecto separando tal lugar con un biombo. Sitúe la foto de su Gurú o Ishta Devata en ese lugar frente a su Asana. Realice diariamente el Puja para el retrato, tanto física como mentalmente, antes de iniciar su meditación y Pranayama.

Queme incienso o Agarbatti (varillas de incienso) . Tenga próximos algunos libros sagrados como el Ramayana, Srimad Bhagavad Gita, Upanishads, Yoga Vasishta, etc., para sus estudios diarios. Extienda una colcha plegada en cuatro y sobre ella una pieza de tela blanca y suave, o bien extienda una capa de hierba Kusa. Esto será útil para una Asana. Sobre ella extienda una piel de ciervo o de tigre.

Siéntese sobre esta Asana para la práctica del Pranayama y la meditación.

Se puede también levantar una plataforma de cemento y desarrollar sobre ella su Asana; en tal caso los pequeños insectos, hormigas, etc., no lo molestarán. Cuando se halle sentado en su Asana conserve la cabeza, el cuello y el tronco en una sola línea. Al hacerlo, la médula espinal que yace en la columna vertebral tendrá plena libertad.

### **Las cinco cosas esenciales**

Cinco cosas son necesarias para la práctica del Pranayama: primero, un lugar bueno; segundo, tiempo apropiado; tercero, alimento moderado, sustancioso, liviano y nutritivo; cuarto, práctica paciente y persistente realizada con celo y ahínco y por último, la purificación de los nadis (Nadi Shuddhi) .

Cuando los nadis han sido purificados el aspirante entra en el primer estado de la práctica del Yoga : "Arambha".

El practicante de Prahayama dispone de buen apetito, buena digestión, alegría, coraje, fortaleza, vigor, elevado nivel de vitalidad y hermoso aspecto.

El Yogui deberá tomar su alimento al tiempo que el Surva Nadi o Pingala se halla en actividad, esto es, cuando el aliento fluye por la fosa derecha, debido a que Pingala es caliente y hace digerir los alimentos con rapidez.

El Pranayama no debe ser practicado en seguida de las comidas ni cuando se tenga hambre. Será menester alcanzar en forma gradual la retención del aliento por espacio de tres Ghatikas en una sola vez (1 hora y 1/2) . Al lograr esto el Yogui alcanza muchos poderes psíquicos.

Cuando alguien desee detener su aliento por largo período, necesitará la asistencia de un Gurú, quien conoce totalmente la práctica del Pranayama. Pero si se tratara de suspender el aliento en forma gradual de uno a tres minutos, no será indispensable ayuda alguna. La suspensión del aliento por el tiempo más arriba indicado, será suficiente para la purificación de los nadis, para el logro de la firmeza de la mente y la buena salud.

### **El lugar**

Seleccione un lugar hermoso, agradable y solitario, libre de disturbios, ya sea a la orilla de un río, lago o mar o bien en la cumbre de una colina donde los árboles crecen y florecen, y donde los alimentos y la leche sean fácilmente obtenibles. Construya un Kutir o choza pequeña y téngala armada, En un rincón del cercado cave un pozo. Es posible conseguir un sitio ideal que lo satisfaga desde todo punto de vista.

Las orillas del Marmada, Jumuna, Ganges, Kaveri, Godavari, Krishma, etc., son muy apropiadas para construir Kutirs o chozas (11) . Deberá seleccionar un sitio donde se encuentren otros

practicantes de Yoga en la vecindad. Se podrá consultarlos en los casos de dificultad. Deberá tener fe en las Kriyas yóguicas. Cuando vea a otros que también son devotos de tales Kriyas, se aplicará a su vez diligentemente en las prácticas y logrará un notable ímpetu en su lucha por superarlos.

Nasik, Rikkikesh, Jhansi, Prayag, Uttarkasi, Brindaban, Ayodhya, Benares, etc., son sitios excelentes. Podrá fijar un lugar en un sitio apartado de las localidades populosas, ya que, si construyere un Kutir en lugar muy poblado, la curiosidad de la gente le molestaría y no tendría vibraciones espirituales.

Pero es menester tener en cuenta que carecería de protección si construyese su cottage en una floresta espesa; los ladrones y los animales le molestarían y también sería evidente la carencia de alimentos.

El Swetaswatara Upanihads dice: "En lugar nivelado, libre de guijarros, fuego y cascotes; alegre a la vista y reparado en una cueva, protegido del viento, aplique la persona su mente en Dios".

Las personas que practicaren en su casa, podrán convertir una pieza en un bosque, ya que

cualquier habitación solitaria cumplirá bien ese propósito.

### **El tiempo**

La práctica del Pranayama debe ser iniciada en el Vasanta Ritu (primavera) o en el Sarata Ritu (otoño), porque en las citadas estaciones se logra éxito sin ninguna dificultad o molestia.

El Vasanta comprende el período entre marzo y abril (12); el Sarata, otoño, dura desde setiembre a octubre (13) . Durante el verano no practique Pranayama por la tarde, preferiblemente hágala en las horas frías.

### **El Adhikari (Persona idónea)**

Aquel que posea una mente calma, que haya subyugado a los Indriyas, que tuviere fe en las palabras del Gurú y en la de los Shastras, que fuere un Astika, esto es, que creyere en Dios, que

fuere moderado en el comer, beber, y dormir y, que además estuviere poseído de ardiente deseo de liberarse de las rondas de nacimientos y muertes, sería una persona idónea para la práctica del

Yoga. Tal hombre lograría fácil éxito en la práctica del Pranayama y cualquier otro ejercicio yóguico.

El Pranayama debe ser practicado con cuidado, perseverancia y fe.

Aquellos que son adictos a los placeres sensuales, arrogantes, deshonestos, falsos, diplomáticos, arteros y traidores; los que no respetan a los Sadhus, Sanyasines ni a sus Gurús o preceptores espirituales y sienten placer en vanas controversias o en charlas banales, los incrédulos, los que se mezclan a menudo con personas de mente mundana, los que son crueles, desapacibles y voraces y realizan inútiles Vyavahara, jamás alcanzarán éxito en el Pranayama o en cualquier otra práctica del Yoga.

Existen tres tipos de Adhikaris, a saber :

1. - Bueno (Uttama)
2. - Regular (Madhyama)
3. - Inferior (Adhama)

Los citados tres tipos de Adhikaris se determinan en relación con los Samkars, inteligencia, grado de Vairag, Vivek y Mumukshatwa y su capacidad para el Sadhana.

El aspirante debe aproximarse al Gurú -conocedor del Yoga Shastra-- y que posee dominio de ello. Siéntese a sus pies de loto. Sírvale. Aclare sus dudas mediante preguntas sensibles y razonables. Reciba sus instrucciones y practíquelas con entusiasmo, celo, atención, ahínco y fe de acuerdo con los métodos enseñados por el Maestro.

Un practicante de Pranayama debe siempre expresarse con palabras amables y dulces. Su amabilidad debe alcanzar a todos.

Debe amar a su prójimo, desarrollar el Vairag (paciencia), Sraddha (fe), Bhakti (devoción), Karma (misericordia), etcétera.

Debe observar estricto celibato.

Al principio de la práctica se transpira abundantemente.

Los amos de casa deberán ser sumamente moderados en materia sexual durante la práctica.

### **Disciplina dietética**

La persona versada en Yoga debe abandonar los alimentos perjudiciales durante la práctica. Debe renunciar a la sal, a la mostaza ya los alimentos agrios, calientes, picantes y amargos; a la asafoétida, a la adoración del fuego y a las mujeres; al demasiado caminar y a los baños a la salida del sol; a la extenuación del cuerpo por los ayunos, etcétera.

La alimentación a base de leche y ghee en los primeros estados de la práctica. es de rigor.

También se afirma que contribuye al progreso del practicante la alimentación a base de trigo, leguminosas verdes y arroz tostado. Con esto se capacitará a la retención del aliento tanto tiempo cuanto el aspirante quiera. Se obtiene el Kevala Kumbhak (cesación del Aliento) sin inspiración y espiración.

Cuando el practicante logra el Kevala Kumbhak, son dispensadas la inspiración y la espiración, al punto que, nada existe que sea para él inalcanzable en los tres mundos.

De igual manera como la rana se mueve a saltos, el yogui sentado en Padmasana, se mueve sobre la tierra. Luego, con posterior aumento de su práctica, será capaz de elevarse del suelo, esto es, desde la postura Padmasana se levitará. Es entonces cuando surge de él el poder para realizar hechos extraordinarios. Ningún dolor, pequeño o grande, afectará al Yogui ; las excreciones y el

sueño disminuyen; no padecerá de las lágrimas, ni del reuma a los ojos, ni del flujo de saliva o del buen o mal olor de la boca.

Mediante posterior práctica adquirirá gran fortaleza por la cual le será posible obtener el Bhuchara Siddhi que hace posible controlar todas las criaturas que huellan esta tierra. Los tigres, Sarabhas, elefantes, toros salvajes y leones perecerán al simple soplo emitido por la mano de este Yogui. Él deviene tan hermoso cual el Dios del Amor .

Un exquisito aroma penetra el cuerpo del Yogui debido a la preservación de su semen.

### **Dieta Yóguica**

El instinto a la voz introspectiva lo guiará en lo tocante a la selección de los componentes de su dieta. Usted mismo será el mejor juez en la confección del menú Yóguico Sáttwico que concuerde con su constitución y temperamento.

En el "Apéndice" serán dadas más instrucciones al respecto.

### **Mitahara**

Tome alimentos Sáttwicos saludables hasta tener cubierta la mitad del estómago. Una cuarta parte del resto deberá cubrirse con agua y la cuarta parte restante, libre para la expansión del

gas y para propiciar al Señor .

### **Pureza en el alimento**

"Ahara Suddhan Sattwa Suddih,  
Sattwa Suddhan Dhruwa Smriti.  
Smriti labhya sarvagrathinam vipra mokshah"

"A la pureza del alimento sigue la purificación de la naturaleza interna, por la pureza de ella la memoria deviene firme y al fortalecimiento de ésta sigue el desligamiento de toda atadura, consecuencia de todo lo cual el sabio logra la liberación".

No se deberá practicar Pranayama en seguida de las comidas.

Cuando tenga mucho apetito tampoco deberá practicarla. Evacue sus intestinos antes de empezar el Pranayama. El practicante de Pranayama deberá observar Samyama (control) en lo concerniente

al alimento y la bebida.

Inmenso beneficio derivará en el curso de la práctica a aquellos que son estrictos y regulares en sus dietas, y obtendrán rápido éxito.

Las personas que sufran de constipación crónica y tengan el hábito de evacuar por la tarde, podrán practicar Pranayama por la mañana temprano sin responder a los llamados de la naturaleza.

Deberán ellos tratar de conseguir su mejor equilibrio, ya por un medio u otro, a fin de lograr evacuar sus intestinos por la mañana temprano.

El alimento juega un papel muy importante en el Yoga Sadhana. Un aspirante debe ser muy, muy cuidadoso en la selección de los alimentos de su dieta al principio del Yoga Sadhana. Posteriormente, cuando haya logrado el Pranayama Siddhi, podrá evitarse las restricciones dietéticas drásticas.

### **Cheru**

Esta es una mezcla de arroz blanco, ghee, azúcar y leche hervidos. Es una saludable combinación para los practicantes de la Brahmacharya y el Pranayama.

### **Dieta láctea**

La leche debe estar bien caliente, pero no demasiado hervida.

El proceso de hervir la leche es retirar la leche del fuego inmediatamente que ésta alcance el punto de ebullición. La leche demasiado hervida destruye las vitaminas -misteriosos principios nutritivos- y la convierte en un alimento totalmente inútil para la dieta.

La leche, en sí misma, es un alimento perfecto que contiene los elementos nutritivos en proporción equilibrada y deja muy pocos residuos en los intestinos.

Éste es, por tanto, un alimento ideal para los estudiantes del Yoga durante el Pranayama.

## **Dieta de frutas**

La dieta de frutas ejerce una suave y benigna influencia en el organismo y constituye un tipo de dieta muy apropiada para Yoguis.

Las frutas son grandes productoras de energías y constituyen una forma natural de dieta. Las bananas, uvas, naranjas dulces, manzanas, granadas, mangos, Chikkus (sappota) y dátiles son

frutas saludables. Los limones poseen propiedades antiescorbúticas y actúan como restauradores de la sangre. Los jugos de frutas contienen vitamina "C". Los Chikkus aumentan la sangre pura. Los mangos mezclados con leche constituyen una agradable y sana combinación, al punto que es posible vivir con este único alimento.

Los jugos de granada son refrescantes y muy nutritivos. Las bananas son también muy nutritivas y substanciosas.

Las frutas ayudan a la concentración y al enfocamiento mental.

## **Artículos permitidos**

La cebada, trigo, ghee, leche y las almendras promueven la longevidad y aumentan el poder y la fortaleza.

La cebada es un alimento fino y refrescante para la dieta de Yoguis y Sadhakas.

Sri Swami Narayan -autor de Ek Santka Anubhab- vive de pan y cebada y lo recomienda a sus discípulos. Se dice que el Emperador Akbar vive también con cebada.

Se puede consumir trigo, arroz, cebada, leche, pan, leche de vaca, ghee, azúcar, manteca, azúcar cande, miel, jengibre seco (Sunt) , legumbres verdes, Mung Dal, Pancha Shaka, verduras, Pey puladai, patatas, dátiles y Khichdi liviano de dal verde. El Khichdi es un alimento ligero y puede tomarse con agrado.

Los alimentos deben ser reducidos en proporción al aumento dei Kumbhak.

Al principio de la práctica, no debe reducirse demasiado el alimento. Se debe aplicar a través de la Sadhana un estricto sentido común. El Turki Dal puede ser consumido. El Panchashaka pertenece a la especie de las espinacas, es una excelente verdura y sus suculentas hojas gruesas son hervidas y sazonadas o fritas con ghee. Sus especies son cinco, a saber: Sindil, Chakravarthi, Ponangani, Chirakirai y Vellai charnaikirai.

Se debe tomar los alimentos cuando el Suryanadi o Pingala actúa por la fosa nasal derecha, porque este nadi produce calor y promueve perfectamente la digestión de los alimentos.

Se debe consumir pepinos, tallos de frutas comestibles, brinjal, Lauki, Parval y Bhendi (Dedos de dama).

## **Artículos prohibidos**

Los platos sumamente sazonados, pickles, carne, pescado, alimentos agrios y congelados, tamarindos, mostaza, toda clase de aceites, asfoétida, sal, ajos, cebollas, Udiakidal (gramo negro),

todas las cosas amargas, los alimentos secos, azúcar negra, vinagre, alcohol, salsa picante

(Curry), encurtidos, alimentos rancios, ácidos, astringentes y picantes, cosas asadas, vegetales pesados, frutas pasadas de madurez, calabazas, etc., deben ser evitados. La carne podrá producir un hombre de ciencia, pero raramente un filósofo, un Yogui o Tattwa Jnani.

Los ajos y las cebollas son peores que la carne.

Todos los grupos de alimentos contienen una pequeña cantidad de sal; por lo tanto, si no se agrega sal a los alimentos derivará en la cantidad suficiente de sal de otros grupos alimenticios.

Renunciar a la sal no produce deficiencias de ácido hidrocálcico, tal como los alópatas imaginan. La sal excita la pasión. Ninguna enfermedad se produce por renunciar a la sal. El Mahatma Gandhi y el Swami Yogananda renunciaron a la sal por espacio de treinta años. Tal renunciación ayuda al control de la lengua y por ende al de la mente, con el consiguiente desarrollo del poder de la voluntad.

Sentarse delante del fuego, el ayuno, la compañía de mujeres y de las personas de mente mundana, el Yatra, los largos paseos, transportar bultos pesados, los baños fríos por la mañana temprano, las palabras duras, la mentira, las prácticas deshonestas, el robo, matar animales, la violencia de cualquier clase, ya sea ésta de palabra o hecho, el odio, la enemistad con nuestros semejantes, las peleas, discusiones, el orgullo, el dualismo en el trato, la intriga, la difamación, el chisme, la perversidad, las conversaciones que no sean sino acerca del Atma o Moksha, la crueldad hacia los animales y los hombres, demasiado ayuno, etc., están prohibidos estrictamente al practicante de Pranayama.

### **Un Kutir para el Sadhana**

El estudiante de Pranayama debe construir una hermosa habitación o Kutir que tenga una pequeña abertura, pero sin que haya ninguna rajadura.

La expresada habitación deberá empastarse con boñiga o con cemento blanco, mantenérsela libre de insectos y ser barrida con escoba todos los días. En ella se deberán quemar diariamente resinas, a fin de mantenerla perfumada. En ese lugar purificado deberá establecer su asiento, ni demasiado alto ni demasiado bajo, tapizado el suelo con una cubierta de lana y piel de ciervo y esparcida en la estera hierba Kusa. Allí adoptará el Sabio la postura del Loto y, plegando sus manos en actitud respetuosa y con el cuerpo bien firme, saludará a sus Deidades tutelares y a Sri Ganesh repitiendo: "Om Sri Ganeshaya Mamah". Recién entonces deberá iniciar la práctica del Pranayama.

### **Matra**

Se denomina "un Matra" al tiempo empleado en completar una vuelta de la rodilla con la palma de la mano, realizada ésta ni muy lenta ni muy rápida con castaño de los dedos una vez.

Cada tiempo-unidad se llama un Matra. Se considera, algunas veces, como el período de un Matra, el tiempo que demanda el parpadeo de los ojos.

También se considera como un Matra al tiempo ocupado en una respiración normal; al que se emplea en la pronunciación del monosílabo Om, considerándose a este último como muy conveniente, al punto que muchos estudiantes adoptan en sus prácticas este tiempo-unidad.

## **Padmasana**

(Postura de Loto)

Esta postura es conocida también con el nombre de Kamalasana. Kamala significa loto. Cuando la Asana es ejecutada, presenta el aspecto del loto: de ahí el nombre Padmasana. Entre las cuatro posturas prescritas para el Japa y la Dhyana, se considera a la Padmasana como en primer grado y como la mejor Asana para la contemplación. Los Rishis Gheranda, Sandilya y otros, tenían en elevado concepto a esta Asana. Esta postura es altamente apropiada para amos de casa, y aun las señoras pueden sentarse en ella. La Padmasana es apropiada para personas delgadas y jóvenes.

### **Técnica**

Siéntese sobre el piso y extienda las piernas hacia adelante. Coloque después el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Coloque las manos sobre las rodillas. Se puede entrelazar los dedos en forma de cerrojo y colocar las manos así dispuestas sobre el tobillo izquierdo, siendo esto muy conveniente para algunas personas; o bien se puede colocar la mano izquierda sobre la rodilla izquierda y la mano derecha sobre la rodilla derecha, con las palmas mirando hacia arriba y con el dedo índice tocando la parte media del pulgar (Chin Mudra).

## **Siddhasana**

(La postura perfecta)

Sigue en importancia a la Padmasana, la Siddhasana. Algunos hay que elogian esta Asana al punto de considerarla superior a la Padmasana, para el propósito de la Dhyana (contemplación).

Si se lograre dominio sobre esta Asana, se adquirirían muchos Siddhis. Muchos Siddhas de antaño (Yoguis perfectos) la practicaron. Por ello se la llama Siddhasana.

Las personas gruesas con muslos muy desarrollados pueden practicar esta Asana con facilidad. En suma, la Siddhasana es para algunas personas mejor que la Padmasana. Los jóvenes Brahmacharis, que pujan por mantenerse en celibato, deben practicarla.

La Asana no es apta para las señoras.

### **Técnica**

Sitúe el talón izquierdo en el ano o Gudha, la abertura terminal del canal alimenticio o tubo digestivo. Conserve el talón derecho sobre la raíz de los órganos genitales, los pies o piernas deberán estar ordenados de tal forma que los tobillos juntos deben tocarse. Las manos deberán estar situadas como en la Padmasana.

### **Swastikasana**

(La postura próspera)

En esta postura se debe estar sentado con comodidad y con el cuerpo erecto. Extiéndase las piernas hacia adelante. Dóblese la pierna izquierda y colóquese el pie cerca del muslo derecho.

Similarmente, dóblese la pierna derecha e impúlese al pie en el espacio comprendido entre el muslo y la pantorrilla; a esta altura del ejercicio se encontrará que los dos pies se hallan entre los

dos muslos y las pantorrillas.

La postura es muy confortable para la meditación.

Consérvese las manos en la forma prescrita para la Padmasana.

### **Samasana**

(La postura igual)

Sitúese el talón izquierdo en el nacimiento del muslo derecho y el tobillo derecho en el del muslo izquierdo. Siéntese con comodidad. No se debe inclinar sobre la izquierda o la derecha.

Esta postura se denomina Samasana.

### **Las tres Bandhas**

Existen cuatro Bhedas (partes o divisiones), a saber: Surya, Ujjayi, Sitali y Basti.

El immaculado Yogui deberá practicar las tres Bandhas mediante esos cuatro caminos, así que el Kumbhak se halle próximo a su realización.

La primera es llamada Mula Bandha, la segunda Uddiyama y la tercera Jalandhara, cuya naturaleza describiremos más adelante.

El Apana, que tiene una tendencia natural hacia abajo, es forzado hacia arriba mediante la contracción e impulso del ano; a este proceso se lo denomina Mula Bandha.

### **Bandha Traya**

Cuando el Apana es impulsado hacia arriba y alcanza la esfera de Agni (fuego), la llama de éste crece notablemente, avivada por Vayú.

El Agni y el Apana se unifican con el Prana en un estado caliente. Mediante este Agni, el

cual es muy ardiente, surge en el cuerpo la llama del fuego que despierta al adormecido Kundalini. En este momento el Kundalini produce un sonido sibilante, se erecta cual si fuese una serpiente azuzada por un palo y penetra en el agujero del Brahmanadi (Sushumna) .

Por la razón expuesta, el Yogui debe practicar diariamente la Mula Bandha.

La Uddiyama tiene que ser practicada al final del Kumbhak y al principio de la espiración. Los Yoguis denominan a esta Bandha Uddiyama, debido a que el Prana "Uddiyate" hace elevar al Sushumna. Éstos, sentados en la postura Vajra y sosteniendo firmemente los dos dedos mayores de los pies con las dos manos, arrimadas éstas a los tobillos, deberán gradualmente elevar hacia lo alto al Tana (hilo o Nadi, el Nadi Saraswati) , ubicado en el lado oeste de Udara (la parte superior del abdomen, sobre el ombligo), luego hasta el corazón y luego hasta el cuello. Cuando el Prana alcanza el Sandhi (unión) del ombligo, disipa lentamente las enfermedades de ese punto. Por lo expuesto, lo que antecede debe ser practicado perfectamente.

La Bandha llamada Jalandhara tiene que ser practicada al final del Purak. La misma se realiza mediante la contracción del cuello, y constituye un impedimento para el pasaje de Vayú hacia arriba.

Cuando se contrae el cuello, doblando la cabeza hacia abajo, hasta que la barbilla toque el pecho, el Prana pasa a través del Brahmanadi.

El Yogui, ubicado en la postura más arriba mencionada, debe agujonear al Saraswati y controlar el Prana.

### **Uddiyama (De pie)**

En el primer día, el Kumbhak debe ser ejecutado cuatro veces, en el segundo diez veces y después cinco veces separadamente.

En el tercer día se lo ejecutará veinte veces, para, posteriormente, realizar el Kumbhak con las Bandhas y con un aumento de dos veces por día.

### **Arambha Avastha**

El Pranava OM debe ser entonado durante tres Matras (entonaciones prolongadas). Esto es apto para la destrucción de los pecados primitivos. El Mantra Pranava destruye todos los obstáculos y pecados. Por su práctica, el Yogui alcanza el "Arambha Avastha" (el principio o primer estado) . El cuerpo del Yogui empieza a transpirar. Cuando esto sucede se deberá secar bien con las manos. Ocurre también, a veces, un temblor corporal y otras hay en que el Yogui salta como la rana.

### **Ghata Avastha**

Sigue luego el Ghata Avastha, el segundo estado adquirido mediante la constante práctica de supresión del aliento. Cuando una unión perfecta entre Prana y Apana, Manas y Budhi o Jivatma y Paramatma tiene lugar sin oposición, se lo denomina Ghata Avastha.

El Yogui puede ahora practicar solamente durante una cuarta parte del período prescripto anteriormente. Por la mañana y por la tarde practíquese tan sólo por un Yama (tres horas) y el Kevala Kumbhak una vez al día. El acto de retirar completamente los órganos de los objetos sensoriales durante la cesación del aliento, se llama Pratvahara.

Cuanto quiera que el Yogui vea con sus ojos, considérelolo como el Atma; cuanto quiera que oiga con sus oídos, considérelolo como el Atma; cuanto huelga con su nariz, cuanto guste con su

lengua, lo que toque a su piel, considérelolo el Yogui como su Atma.

Es entonces cuando adquirirá diversos poderes, tales como la clarividencia, la clariaudiencia, la habilidad para transportarse a grandes distancias en un solo instante, la brillante oratoria, la habilidad de asumir la forma que desee, la de ser invisible y el poder maravilloso de transmutar el hierro en oro.

El Yogui que sea cuidadoso en la práctica del Yoga, logra el poder de levitarse a voluntad. Pero es precisamente en este momento cuando el Sabio Yogui debe pensar que esos poderes son

obstáculos enormes para el logro del Yoga y por tanto nunca deberá deleitarse o recurrir a ellos.

Los Yoguis no deben ejercitar esos poderes delante de personas, cualesquiera sean ésta. Deben vivir en el mundo como el común de la gente, a fin de conservar esos poderes bien ocultos.

Es indudable que sus discípulos les harán frecuentes preguntas a fin de que exhiban esos poderes, guiados por la curiosidad que imprimen sus deseos.

La persona que se halla ligada a sus deberes (impuestos por el mundo) olvida la práctica del Yoga. Por tanto el practicante no deberá hacer, durante el día y la noche, ninguna otra cosa que Yoga, sin olvidar las palabras de su Gurú. De este modo, el que se hallare ligado constantemente a las prácticas yóguicas pasará el estado Ghata. Nada se gana con inútiles compañías con personas de mentes mundanas; de ahí la necesidad de apartarse con gran esfuerzo de las malas compañías y practicar el Yoga.

### **Parichaya Avastha**

Entonces, al impulso de esa práctica constante, el Parichaya Avastha (el tercer estado) es logrado.

El Vayú o aliento, mediante ardua práctica, juntamente con Agni y mediante ininterrumpida meditación, penetra en el Sushumna.

Cuando el Chitta de alguien entra en el Sushumna junto con el Prana, alcanza el más elevado sitial en la cabeza, y cuando el Yogui, por la práctica del Yoga, adquiere el poder de la acción (Kriya Shakti) y penetra los seis chakras, alcanza la segura condición de Parichaya, y entonces, en verdad, ve el triple efecto de Karma.

Por tanto, destruya el Yogui la multitud de Karmas mediante el Pranava OM. Que cumpla el Yogui el "Kaya Vyuda", el místico proceso de ordenación de los diversos Skandas del cuerpo, a fin de extinguir sus Karmas previos y la consiguiente necesidad de un nuevo renacimiento. En tal momento, practique el Gran Yogui las quintuples Dharanas o formas de concentración por cuyo medio ejercerá comando sobre los cinco elementos, disipando el temor a las injurias, cualquiera sea su procedencia.

### **Nishpatti Avastha**

Éste es el cuarto estado del Pranayama. Mediante graduada práctica del Yogui alcanza el Nishpatti Avastha o estado de completa perfección, y al destruir todas las semillas del Karma bebe el néctar de la Inmortalidad. Ya no sentirá ni hambre ni sed; ni el sueño ni el desfallecimiento, logrando la más absoluta independencia. Podrá moverse doquiera desee; no renacerá jamás; se liberará de las enfermedades. la decadencia y la vejez y gozará de la felicidad del Samadhi. No necesitará ya ninguna práctica yóguica.

Cuando el habilidoso y tranquilo Yogui pueda beber el Prana Vayú colocando la lengua en la raíz del paladar, conocerá entonces las leyes de acción de Prana y Apana y devendrá con merecimientos para la liberación.

El estudiante de Yoga experimentará automáticamente todas esas Avasthas, una tras otra, así que avance en su práctica regular y sistemática.

Un estudiante impaciente no podrá experimentar ninguna de esas Avasthas con prácticas ocasionales.

Será menester una estricta observancia de la Mithahara y la Brahmacharya.

## **CAPÍTULO III**

### **QUE ES PRANAYAMA**

"Tasmin Sati Swasa prasvasaya gati vicchedah Pranayamah"

"La regulación del aliento o el control del Prana es la detención de la inhalación y la espiración, que sigue después de asegurada la firmeza de la postura o asiento".

Ésta es la definición del Pranayama que encontramos en "La Yoga Sutra de Patanjali", Cap. II-Sutra 49.

"Swasa" significa aliento inspiratorio y "Praswasa" aliento espiratorio.

El practicante deberá emprender la práctica del Pranayama después de haber logrado firmeza en su Asana (asiento). Si se lograre sentarse en una Asana sin interrupción durante tres horas, se lograría dominio de la Asana. Si fuese posible sentarse por media hora, se podría emprender la práctica del Pranayama, al punto que difícilmente sería posible progreso espiritual alguno sin la práctica del Pranayama.

Prana es Vyashti, cuando se relaciona con el individuo. La suma total de la energía cósmica o cósmico Prana, es Hiranyagarbha, el cual es conocido como el "Huevo de oro" flotante.

Hiranyagarbha es Samasthi Prana. Un fósforo es Vyasthi (simple).

Una caja de fósforos es Samasthi. Un simple árbol de mangos es Vyasthi. La totalidad de los bosques de mangos es Samasthi.

La energía en el cuerpo es Prana. Por el control del movimiento de los pulmones u órganos respiratorios, se puede controlar

el Prana que vibra dentro de ellos. Mediante el control del Prana, la mente puede ser fácilmente controlada, porque la mente se halla amarrada al Prana del mismo modo que el pájaro a la cuerda.

Exactamente como el ave, que atada a un poste con una cuerda vuela de un lado a otro sin poder desprenderse y encuentra en última instancia que su lugar de descanso es el poste donde se encuentra amarrada, el pájaro mente, después de revolotear a tontas y a locas en pos de los objetos sensuales, encuentra su sitio de descanso durante el sueño profundo en Prana.

### **Pranayama**

(De acuerdo con el Gita)

" Apana Juhvati Pranam Pranapana tatapare  
Pranapanagatih ruddhwa Pranayama parayanah"

Gita, Cap. IV - 29.

"Otros hay que ofrecen Prana (aliento externo) en Apana (aliento interno) y Apana en Prana, mediante la restricción de los pasajes de Prana y Apana, absorbidos en Pranayama". Ciertas personas practican una clase de Pranayama denominado Purak (inhalación); otros practican la clase de Pranayama llamada Rechak (expiración); y otros hay empeñados en la práctica del Pranayama llamado Kumbhak, interceptando los pasajes externos del aire a través de las fosas nasales y la boca e impidiendo el pasaje interno de aire en dirección opuesta.

### **Pranayama**

(De acuerdo con Sri Sankaracharya)

"Pranayama es el control de todas las fuerzas vitales, alcanzándose la realización de que Brahman está en todas las cosas, tales como la mente, etc."

"La negación del Universo está en el aliento externo. El pensamiento: «YO SOY BRAHMAN» en sí mismo, es llamado el aliento interno" .

"La posterior permanencia de ese pensamiento es la retención del aliento. Éste es el Pranayama del sabio, mientras que la presión de la nariz es solamente para lo desconocido". (Aparokshanibhuti 118-120)

## Pranayama

(De acuerdo con Yogui Bhusunda)

Bhusunda dice a Sri Vasishta : "En el frío loto del corazón, dentro de esta visible morada de carne compuesta de cinco elementos, hay dos Vayús, a saber: Prana y Apana, ambos reunidos en él. Para aquellos que huellan el sendero de esos dos Vayús en forma suave y sin el menor esfuerzo, el Sol y la Luna estarán en el Akasa del corazón y llevarán su tabernáculo de carne. Estos Vayús subirán y bajarán a estados más elevados y más bajos. Ellos son de la misma naturaleza en los estados de vigilia, sueño y sueño sin ensueño y penetran todas las cosas.

"Me estoy moviendo en la dirección de estos dos Vayús y nada ha cambiado de todas mis Vasanas en el estado de vigilia, del mismo modo con aquéllas en el estado de sueño sin ensueño.

Dividid el filamento de un tallo de loto en mil hilos y todavía encontraréis que esos Vayús son más sutiles. De ahí que sea tan difícil para mí tratar acerca de la naturaleza de estos Vayús y sus

vibraciones. De ellos, el Prana vibra en este cuerpo incesantemente con movimiento ascendente externo e interno; mientras que el Apana, que tiene la misma tendencia fluctuante, vibra tanto externa como internamente con un movimiento descendente.

"Será muy beneficioso si el Prana espirado con una extensión de 16 dígitos es inhalado con la misma extensión. La inhalación tiene ordinariamente 12 dígitos de largo. Aquellos que han logrado la experiencia, esto es, el equilibrio del Prana en la exhalación y la inhalación, gozarán de una felicidad infinita.

"Escuchad ahora lo referente a las características del Prana. La inhalación del Prana de una extensión de 12 dígitos que ha sido exhalada, se denomina Purak (inhalación interna).

También se

denomina (interno) Purak cuando el Arana Vayú vuelve a penetrar en el cuerpo desde el exterior sin ningún esfuerzo.

"Cuando el Apana Vayú cesa de manifestarse y el Prana se reabsorbe en el corazón, entonces el tiempo ocupado en tal estado es (interno) Kumbhak. Los Yoguis son capaces de experimentar todo eso.

Cuando el Prana, en el Akasa del corazón, se manifiesta externamente (al interno corazón) en diversos aspectos y sin ninguna aflicción para la mente, entonces es llamado Rechak (exhalación externa).

"Cuando el externo y fluctuante Prana entra en la nariz y se lo detiene allí, en la punta, entonces se lo llama el externo Purak; pero cuando pasa de la punta de la nariz y desciende 12 dígitos, se lo llama, también, Purak externo. Cuando el Prana es detenido afuera y el Apana adentro, entonces se lo llama Kumbhak externo.

Cuando el brillante Apana Vayú emprende un sendero interno hacia arriba, entonces se lo llama Rechak externo. Todas estas prácticas conducen a Moksha. Por tanto se deberá

meditar sobre esto.

"Aquellos que hubieran comprendido y practicado bien todos los Kumbhaks internos y externos y también los otros, jamás renacerán.

"Los ocho cursos que he dado antes son capaces de conceder el Moksha. Se deberá practicar durante el día y la noche. Los que se hallen asociados a estas prácticas sin variaciones y con control de sus mentes, no permitiendo correr a éstas en otras direcciones conseguirán en el curso del tiempo el Nirvana. Tales practicantes nunca irán en pos de placeres materiales y deberán estar siempre en las prácticas uniformes, ya sea caminando o parados, en estado de vigilia, ensueño o sueño.

"El Prana, una vez que ha fluido al exterior, deberá ser reabsorbido en el corazón retrocediendo 12 dígitos. Similarmente, el Apana será reabsorbido en el corazón al haber salido de él y retrocedido 12 dígitos. Como el Apana es lunar, enfriará a su pasaje todo el cuerpo; mientras que el Prana, al ser solar, generará calor en el organismo y ayudará al cocimiento y digestión de todas las cosas. ¿Podrán surgir dolores en alguien que haya alcanzado ese supremo estado, donde los Kalas (rayos) de Apana, la Luna, son sofocados por Prana, el Sol ? ¿Surgirá la voluntad de renacer en quien haya alcanzado ese poderoso sitio, donde los Kalas de Prana, el Sol, son devorados por Apana, la Luna? Ellos detendrán de inmediato los siete nacimientos que logra ese estado neutro, donde encontrarán a Apana Vayú consumido por Prana, y viceversa.

Yo elogio a ese Chidatma que se halla en tal estado intermedio, donde Prana y Apana se absorben entre sí. Yo medito sin cesar en tal Chidatma que se halla en el Akasa, directamente al frente

en el final de mi nariz, donde Prana y Apana se extinguen. Es así que mediante este sendero de control del Prana he alcanzado el supremo e immaculado Tattwa, libre de dolores".

### **Control del aliento**

El primer paso importante es dominar la Asana, o postura o control del cuerpo. Luego sigue el ejercicio del Pranayama. La postura correcta es un requisito indispensable para lograr éxito

en la práctica del Pranayama.

Cualquier postura confortable es una Asana, la cual constituye lo más apropiado para permanecer en ella por espacio prolongado de tiempo.

El pecho, cuello y cabeza deberán mantenerse en línea vertical. No se debe inclinar el cuerpo ni hacia adelante ni hacia los costados, esto es, ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Debe

evitarse estar en la postura con el cuerpo encorvado y el colapso corporal. También deben evitarse las inclinaciones del cuerpo hacia adelante o hacia atrás,

Mediante la práctica regular se obtiene sin violencia el dominio de la postura.

Las personas gruesas encontrarán dificultad en la práctica de la Padmasana o postura del Loto. Ellos podrán sentarse en la confortable postura Sukkha Asana o en la Siddhasana (postura perfecta) .

Cabe destacar que en la práctica del Pranayama no será necesario esperar hasta que se logre

el dominio de la Asana. Practíquese Asana y paulatinamente se podrá practicar también el Pranayama. En el transcurso del tiempo se adquirirá perfección en ambos ejercicios. El Pranayama puede ser practicado sentándose bien erecto en un sillón.

En el Bhagavad Gita, el Inmortal Canto del Señor Krisna, encontramos una hermosa descripción del asiento y la postura:

"En lugar purificado y secreto establezca el Yogui su firme asiento, ni demasiado alto ni demasiado bajo, tapizado con una cubierta de lana y piel de antílope negra y esparcida en la hierba Kusa, una sobre la otra; allí firme' cual pétreo pedestal con la mente y la función de los sentidos gobernados, fijo el pensamiento en el Uno, ejecute el aspirante las prácticas yóguicas para la purificación de su ser; con tronco, cuello y cabeza firmes y en una sola línea, sin distracción mental, clavada la mirada en la raíz de la nariz, sin extraviarla y con los ojos cerrados".

(Cap. VI- 10, 11 y 12)

Pranayama es el control del Prana y de las fuerzas vitales del cuerpo. Es el ejercicio de regulación del aliento, el cual constituye el más importante paso.

El objetivo principal del Pranayama lo constituye el control del Prana, y empieza con la regulación del aliento mediante el control de las corrientes vitales o fuerzas vitales internas. En otras palabras, Pranayama es el control perfecto de las corrientes vitales mediante el control de la respiración.

La respiración es la manifestación externa del Prana grosero.

El hábito correcto de la respiración debe establecerse por la práctica regular del Pranayama. En las personas comunes, el aliento es irregular .

Si se pudiera controlar al Prana, sería posible controlar todas las fuerzas del Universo, mentales y físicas.

El Yogui puede también ejercer control sobre el Omnipresente poder manifestado, en el cual todas las energías tienen su origen, ya se relacionen con el magnetismo, la electricidad, la gravitación, la cohesión, las corrientes nerviosas, las fuerzas vitales y las vibraciones del pensamiento, en suma, la totalidad de las fuerzas del Universo físicas y mentales.

Si alguien controla a su aliento o Prana, controlará también a su mente. El que haya controlado a su mente habrá controlado también a su aliento, al punto que, si uno de ellos fuese suspendido, el otro quedará también en suspenso.

Si la mente y el Prana fuesen controlados, se lograría la liberación de las rondas de nacimiento y muerte, alcanzándose la Inmortalidad.

Existe una estrecha relación entre la mente, el Prana y el semen.

Si se controla la energía seminal, la mente y el Prana estarán a su vez controlados.

El que practicare Pranayama poseerá buen apetito, alegría, bello aspecto, fortaleza, coraje, entusiasmo, elevado nivel de salud, vigor, vitalidad y excelente concentración mental.

Un Yogui mide el espacio de su vida no por el número de años, sino por el número de respiraciones.

Se puede tomar cierta cantidad de energía o Prana del aire atmosférico mediante el acto de la respiración.

La capacidad vital es aquella demostrada por la mayor cantidad, de aire que un hombre

puede inhalar, después de la mayor espiración posible.

El hombre realiza 15 respiraciones por minutos. El número total de respiraciones durante un día alcanza a 21.600.

### **Variedades de Pranayamas**

"Bahya bhyantar-Sthamba-vrittih desa, kala-Sankhyabhih paridrishto dirghat Sukshamat".

(Yoga Sutras, Cap. II, Sut. 50)

Se considera al Pranayama como prolongado o sutil, de acuerdo con sus tres componentes: externo, interno y sostenido.

Los procesos de la retención son modificados por las regulaciones de espacio, tiempo y número.

Se denomina Rechak al acto de la espiración del aliento: primera clase de Pranayama; llámase Purak al acto inspiratorio del aliento: segunda clase de Pranayama, y Kumbhak al acto de suspensión del aliento: tercera clase de Pranayama.

El Kumbhak significa la retención del aliento y aumenta el período de vida, la fuerza espiritual introspectiva, el vigor y la vitalidad.

Si se retiene el aliento por un minuto, este minuto se agregará al espacio de nuestra vida.

Los Yoguis, al conducir el aliento hasta el Brahmarandhra en el tope de la cabeza, y conservándolo allí, desafían al Señor de la muerte Yama y conquistan a ésta.

Chang Dev, mediante la práctica del Kumbhak, vivió mil cuatrocientos años.

Tal como decimos más arriba, cada uno de los movimientos del Prallayama, esto es, Rechak, Purak y Kumhbak, son regulados por espacio, tiempo y número.

Por espacio se entiende lo interno o externo del cuerpo y la particular longitud y ancho y también cuando el Prana es sostenido en alguna particular parte del cuerpo. La distancia alcanzada en el acto respiratorio varía en los diferentes individuos, y esta variación se produce también durante el acto inhalatorio.

La longitud del aliento varía de acuerdo con el Tattwa predominante, y alcanza respectivamente 12, 16, 4, 8 y 0 dedos de ancho en relación con los Tattwas Prithvi, Apas, Tejas y Vayú o Akasa (tierra, agua, fuego, aire o éter) .

Este aliento es externo durante la espiración o interno durante la inhalación.

Tiempo significa la duración de cada aliento, generalmente contados por Matras, tiempo que corresponde a un segundo. Matra significa medida. También se significa por tiempo la duración

del Prana fijado en un particular centro o parte.

El número se refiere a la cantidad de Pranayamas ejecutados.

Los estudiantes de yoga deben alcanzar lentamente y en una sola postura ochenta Pranayamas. Se deberán realizar cuatro de estas posturas por día: por la mañana, al mediodía. por la tarde y a medianoche, o a las 21 horas. con lo que se totalizarán 320 Pranayamas diarios.

El efecto o fruto proveniente del Pranayama es el Udgata o el despertar del adormecido Kundalini.

El principal objetivo del Pranayama consiste en la unión del Prana con el Apana, para conducir luego a este unificado Prana-Apana lentamente hacia la cabeza.

Kundalini es la fuente de todos los poderes ocultos.

Clasificase al Pranayama en largo o corto, de acuerdo con el período de tiempo usado en su práctica.

Del mismo modo como el agua al ser llamada sobre una plancha caliente rebota hacia todos los costados, quedando instantáneamente seca, el aire moviéndose interna o externamente, cesa

en su acción por el poderoso esfuerzo de retención (Kumbhak) y permanece en nuestro interior.

El Vachaspati dice: "En el primer intento rige la medida de 36 Matras lo cual se lo considera como suave. Dos veces esta cantidad responde a la segunda etapa y se la considera como media. Tres veces responde a la tercera etapa y se lo considera como intenso. Esto es el Pranayama medido por el número".

El "lugar" de la exhalación yace dentro de las doce ("ángulas") pulgadas de la punta de la nariz. Esto puede ser hallado mediante el uso de una caña o pieza de algodón.

El lugar de la inhalación comprende desde la cabeza hasta la planta de los pies. Esto deberá ser hallado mediante la sensación similar producida por una hormiga.

El lugar del Kumbhak consiste de lo interno y lo externo, esto es, la exhalación y la inhalación realizadas en conjunto, por cuanto las funciones de aliento pueden ser sostenidas en ambos lados.

Esto deberá ser hallado mediante la abstracción de las dos indicaciones citadas más arriba, en relación con la inhalación y la exhalación.

La especificación de las tres clases de regulaciones del aliento mediante, tiempo, espacio y número es solamente opcional. Ellas no deben ser interpretadas como prácticas colectivas, por cuanto en muchos Smiritis nos encontramos con pasajes en donde la especificación mencionada con referencia a la regulación del aliento, rige solamente para el tiempo.

El cuarto es la retención del Prana dirigido hacia los objetos externos o internos:

"Bahyabhyantar-visyakshepichaturthah". Yoga Sutras, Cap. II.

La tercera clase de Pranayama, descrita en la Sutra 50 de las Yogas Sutras, es practicada solamente hasta que la primera Udgata es realizada. Este cuarto Pranayama es llevado a cabo más adelante. Ello se relaciona con la fijación del Prana en los diversos lotos (Chakras o Padmas) conduciéndoselos lentamente, paso a paso, etapa por etapa, hasta el último loto situado en la cabeza, donde tiene lugar el Samadhi perfecto. Esto se vincula con lo interno. En cuanto a lo externo se toma en consideración la longitud del aliento de acuerdo con el Tattwa prevaleciente.

El Prana puede ser dirigido ya sea interna como externamente.

Después del dominio gradual sobre las tres clases preliminares de Pranayama, surge la cuarta clase. En cuanto a la tercera clase de Pranayama, no se toma en consideración su esfera.

La detención del aliento proviene del simple esfuerzo. Es entonces cuando se lo mide por

espacio, tiempo y número y deviene Dirgha (largo) y Sukshma (sutil). No obstante, en la cuarta variedad, las esferas relativas a la exhalación e inhalación son determinadas. Los diferentes estados son dominados poco a poco. Esta cuarta variedad no es practicada de una vez por simple esfuerzo

como ocurre en el tercero. Por otra parte, ello procura diferentes estados de perfección.

Cabe destacar que después de haberse logrado el dominio de un estado, se emprende la práctica del siguiente, lo que significa que uno sigue en sucesión al otro.

El tercer estado no va precedido por medida y se lo ejecuta por simple esfuerzo. El cuarto, no obstante, va precedido por el conocimiento de la medida y es ejecutado mediante gran esfuerzo. En esto consiste la única diferencia. Las condiciones de tiempo, espacio y número, son aplicables también a esta clase de Pranayama. En cada estado de progreso se desarrollan particulares poderes ocultos.

### **Tres tipos de Pranayama**

Existen tres tipos de Pranayama a saber: Adhama, Madhyama y Uttama, esto es, inferior, mediano y superior .

El Adhama Pranayama consiste en 12 Matras, el Madhyama de 24 y el Uttama de 32. Lo mencionado rige para el Purak.

El ritmo entre Purak, Kumbhak y Rechak es 1:4:2. Purak es inhalación, Kumbhak retención y Rechak exhalación. Si se inhala por un período de 12 Matras se deberá hacer Kumbhak por

un período de 48 Matras, siendo el tiempo del Rechak 24 Matras.

Esto rige para el Adhama Pranayama. La misma regla se aplicará para las otras dos variedades.

Primero practíquese el Adhama Pranayama durante un mes: luego el Madhyama durante 3 meses y, por último, la variedad Uttama.

Tan pronto se hallare sentado en su Asana, reverencie a su Gurú y a Su Ganesh. Para la práctica del Abhyasa es preferible la mañana temprano entre las 4 y las 10 horas; por la tarde a las 17 y por la noche a las 22 o las 24 horas. Así que avance en su práctica deberá realizar 320 Pranayamas diarios.

El Sagarbha Pranayama es aquel realizado con Japa mental de cualquier Mantra, ya sea el Gayatri o el OM. Es este cien veces más poderoso que el Agarbha Pranayama, el cual es simple y desligado de cualquier Japa.

El Pranayama Siddhi depende de la intensidad del esfuerzo realizado por el practicante. Un estudiante fervoroso y entusiasta, con Parama Utsaha, Sahasa y Dridhata (celo, alegría y tenacidad), puede alcanzar al Siddhi (perfección) dentro de los seis meses; mientras que un practicante superficial con Tandra y Alasya (indolente y perezoso) no logrará progreso alguno aún después de 8 ó 10 años. Persevere, tenga paciencia, fe, confianza, expectación, interés y atención. El éxito será suyo. "Nil desperandum": nunca desespere.

### **El Vedántico Kumbhak**

Se debe practicar el Pranayama sin ninguna distracción y con la mente calma. La inspiración y la exhalación deberán ser suspendidas. El practicante se apoyará solamente en Brahman, el más elevado objetivo de vida.

Se entiende por Rechak a la renuncia a todos los objetos externos.

Comprender el conocimiento espiritual de los Shastras se lo interpreta como Purak y la asimilación de tal conocimiento, como Kumbhak.

Aquel que practicare su Chitta de esta forma, será una persona emancipada. En cuanto a esto no existe duda alguna. Es mediante el Kumbhak que la mente estará siempre elevada y por el Kumbhak solamente se estará colmado introspectivamente, al punto que, tan sólo por el Kumbhak alcanzaremos el dominio del Kumbhak. Por introspectivo se entiende "Param Siva".

Al principio se produce pronto en el Brahmagranti del practicante un agujero o pasaje. Así que este Brahmagranti haya sido perforado el practicante penetra en el Vishnugranti y posteriormente en el Rudragranti. En este momento el Yogin alcanza la liberación mediante las ceremonias religiosas realizadas en varios nacimientos, por la Gracia del Gurú y las Devatas y por la práctica del Yoga.

### **Pranayama para el Nadi Shuddhi**

El Vayú no puede penetrar en los nadis si estos se hallaren colmados de impurezas. Por esto, primero de todo, deberá purificárselos, para seguir luego con la práctica del Pranayama. Los

nadis son purificados mediante dos procesos a saber: Samanu y Nirmanu.

El Samanu es ejecutado por proceso mental con Bija Mantra y el Nirmanu por higiene física o el Shatkarmas.

1. - Siéntese en Padmasana. Medite en el Bijakshara de Vayú (Vam) el cual posee el color del humo. Inhale a través de la fosa nasal izquierda. Repita el Bijakshara 6 veces. Esto es Purak,

Retenga el aliento hasta que haya repetido el Bija 64 veces. Esto es Kumbhak. Luego exhale a través de la fosa nasal muy, muy lentamente, repitiendo el Bijakshara 32 veces.

2. - El ombligo es el sitio del Agnitattwa. Medite en él. Dirija después el aliento a través de la fosa derecha repitiendo 16 veces el Agni Bija (Ram). Retenga el aliento hasta que repita el

Ram 64 veces. Después exhale lentamente a través de la fosa izquierda hasta que repita mentalmente la letra del Bija 32 veces.

3. - Clave la mirada en la punta de la nariz. Inhale a través de la fosa nasal izquierda repitiendo el Bija Tham 16 veces. Retenga el aliento hasta que repita el Bija Tham 64 veces. Imagine ahora que el néctar fluye de la luna, corre por todas las venas del cuerpo y se purifican. Después exhale lentamente por la fosa derecha hasta que haya repetido el Bija de Prithvi (Lam) 32 veces.

Los nadis quedarán purificados perfectamente por la práctica de las tres clases de Pranayama arriba indicadas las cuales serán ejecutados en su postura usual firme.

### **Pranayama Mantra**

"En el Ishwar Gita se considera lo referente al Mantra para la repetición durante la práctica del Pranayama". Se denomina regulación del aliento cuando el aspirante, sosteniendo su aliento,

repite al principio del Gayatri tres veces, juntamente con los siete Vyakritis; los Siras y el Pranava, uno en ambos finales.

El Yogui Yajnavalkya, por otra parte, dice lo siguiente: "La regulación del aliento debe ser practicada por medio del Pranava OM cuando el aliento ascendente y descendente hubieran sido suspendidos, todo esto con la debida unidad de medida del Matra".

Esta repetición del Pranava OM se refiere solamente para los Paramahansas y Sanyasines. En los Smritis se declara que la contemplación ordinaria, debe practicársela mediante la inhalación y otros estados de la regulación del aliento en el ombligo, corazón y frente de cada aspirante, en relación con las formas de Brahma, Siva y Vishnu respectivamente. No obstante, el único objeto de contemplación para el Paramahansa es Brahman.

El Sruti declara: "El autocontrol ascético es contemplar en el Supremo Brahman, por medio del Pranava".

### **Ejercicio N° 1**

Siéntese en Padmasana. Cierre los ojos. Concéntrese sobre el Trikute (el entrecejo) .

Clausure la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale lentamente a través de la fosa izquierda tanto como le fuere posible y sin esfuerzo. Después exhale muy, muy lentamente por la misma fosa. Realice esto 12 veces. Es un período o vuelta.

Después inhale por la fosa derecha, clausurando la fosa izquierda con el dedo anular derecho y los meñiques y exhale muy lentamente a través de la misma fosa, repitiendo el ejercicio 12

veces. Esto es una vuelta.

No haga sonido alguno durante la inhalación y la exhalación. Repita el Ishta Mantra durante la práctica. Ejecute dos vueltas en la segunda semana y tres en la tercera. Al finalizar una vuelta descansa dos minutos. Si al finalizar una vuelta ejecutare algunas respiraciones normales, se hallará suficientemente fresco para emprender la vuelta siguiente.

En este ejercicio no hay Kumbhak. Se podrá aumentar el número de vueltas de acuerdo con su fortaleza y capacidad.

### **Ejercicio N° 2**

Inhale a través de las dos fosas lenta y suavemente. No retenga el aliento. Exhale lentamente. Haga esto 12 veces. Esto constituye una vuelta. Podrá hacer, siempre de acuerdo con su fortaleza y capacidad, 2 ó 3 vueltas.

### **Ejercicio N° 3**

Siéntese en su Asana. Clausure la fosa derecha con el pulgar derecho. Inhale lentamente a través de la fosa izquierda. Clausure ésta con el anular derecho y los meñiques y abra la fosa derecha

quitando el pulgar derecho. Exhale muy lentamente por la fosa derecha.

Después dirija el aire por la fosa derecha tanto como le fuere posible con confort, y exhale a través de la fosa izquierda quitando el anular derecho y los meñiques. En este Pranayama no hay Kumbhak. Repita el proceso 12 veces, lo que constituye una vuelta.

### **Ejercicio N° 4**

Medite en que la simple letra, La Suprema Luz, El Pranayama OM es el origen o fuente de las tres letras A U y M. Inhale el aire a través de Ida o la fosa nasal izquierda por espacio de dieciséis Matras (16 segundos), medite en la letra "A" durante ese tiempo; retenga el aire durante 64 Matras (segundos), medite en la letra "U" durante ese tiempo; exhale por la fosa derecha por espacio de 32 Matras (segundos) y medite en la letra "M" durante ese tiempo. Practique esto una y otra vez en el orden arriba indicado. Empiece con dos o tres vueltas aumentando gradualmente ese tiempo hasta alcanzar de 20 a 30 vueltas, siempre de acuerdo con su capacidad y fortaleza. Al principio conserve el ritmo de 1:4:2 y aumentelo gradualmente hasta 16:64:32.

### **Ejercicios de respiración profunda**

Cada ejercicio de respiración profunda consiste en una inhalación plena y en una profunda y firme exhalación a través de la nariz.

Inhale lentamente tanto como le fuere posible. Del mismo modo, exhale lentamente.

Durante la inhalación observe las siguientes reglas:

1. - De pie. Coloque las manos sobre las caderas; los codos deberán estar hacia afuera sin forcejeo hacia atrás. Manténgase en la citada posición con comodidad.
2. - Dilate el pecho rectamente hacia arriba, presione los huesos de la cadera con las manos hacia abajo. Por este acto se formará el vacío y el aire penetrará por ímpetu espontáneo.
3. - Conserve las fosas nasales ampliamente abiertas. No use la nariz como si fuese una bomba de succión; ella cumple la función pasiva de simple pasaje de aire en los actos de inhalación y exhalación. Cuando inhale o exhale no haga ningún ruido. Recuerde que la

respiración correcta es silenciosa.

4. - Mantenga tensa la parte superior del tronco.

5. - No curve la parte superior del pecho en posición encogida. Conserve el abdomen naturalmente relajado.

6. - No doble mucho la cabeza hacia atrás. No impulse el abdomen hacia adentro. No fuerce los hombros hacia atrás, sino más bien aligérelos hacia arriba.

Durante la exhalación observe cuidadosamente las siguientes reglas:

1. - Permita a las costillas ya la parte superior del tronco reprimirse gradualmente.

2. - Dirija las costillas inferiores y el abdomen lentamente hacia arriba.

3. - No doble el cuerpo demasiado hacia adelante. La curvatura del pecho deberá ser evitada. Conserve la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Contraiga el pecho. No exhale el aire por la boca. Exhale muy, muy lentamente sin hacer ruido alguno.

4. - La espiración tiene lugar, simplemente, por la relajación de los músculos respiratorios. El pecho desciende por propia gravitación y expulsa el aire a través de la nariz.

5. - Al principio, no retenga el aliento después de la inhalación. Cuando el proceso de la inhalación haya terminado, empiece de inmediato la espiración. Cuando posea la suficiente destreza en su práctica, podrá retener lentamente el aliento de cinco segundos a un minuto, de acuerdo con su capacidad y fortaleza.

Cuando haya terminado una vuelta de tres respiraciones profundas, descanse un poco -"pausa respiratoria"- realizando algunas respiraciones normales. Después emprenda la segunda vuelta. Durante la pausa, permanezca de pie en posición cómoda con las manos en las caderas. El número de vueltas puede ser fijado de acuerdo con la capacidad del practicante.

Haga dos o tres vueltas y aumente luego una vuelta por semana. La respiración profunda es solamente una variedad del Pranayama.

### **Kapalabhati**

"Kapala" es una palabra sánscrita que significa cráneo y "Bhati" brillar. Por tanto, el término "Kapalabhati" significa un ejercicio que hace brillar el cráneo. Esta Kriya purifica el cráneo, y por tal razón corresponde a uno de los Shat Karmas (seis procesos purificatorios del Hatha Yoga).

Siéntese en Padmasana. Conserve las manos sobre las rodillas. Cierre los ojos. Ejecute Purak y Rechak con rapidez. Esto debe ser practicado vigorosamente lo que produce abundante transpiración y constituye una excelente forma de ejercicio. Los versados en la Kapalabhati, pueden realizar la Bhastrika con facilidad. En esta Pranayama no hay Kumbhak y el Rechak juega un papel prominente. El Purak es suave, lento y prolongado (Dhirga); pero el Rechak debe ser realizado rápida y forzosamente por contracción de los músculos abdominales con impulso hacia atrás. Cuando realice Purak relaje los citados músculos. Algunas personas por impulso natural, curvan la columna vertebral y doblan también la cabeza. Esto no es deseable. La cabeza y el tronco deben mantenerse erectos. En la Bhastrika las expulsiones del aliento siguen unas a las otras en rápida sucesión. Al iniciarla podrá efectuar una expulsión por segundo y gradualmente aumentarlas a dos. Al principio haga una vuelta por la mañana de solamente diez expulsiones; en la segunda semana ejecute una vuelta por la tarde y en la tercera realice dos vueltas por la mañana y dos por la tarde. De este modo, cada semana, gradual y cautelosamente aumente diez expulsiones en cada vuelta hasta alcanzar 120 expulsiones en cada una de ellas. Esto purifica el sistema respiratorio y los pasajes nasales, disipa los espasmos de los tubos bronquiales y en consecuencia se cura el asma en el transcurso del tiempo. Los ápices pulmonares logran una oxigenación conveniente y evitan la formación de nidos propicios a los bacilos de la tuberculosis. Esta práctica cura la consunción y desarrolla considerablemente los pulmones. El anhídrido carbónico es eliminado en gran escala y se disipan las impurezas de la sangre. Los tejidos y las células absorben gran cantidad de oxígeno, el corazón funciona debidamente, los sistemas respiratorios y circulatorios se tonifican y el practicante goza de excelente salud.

### **El Kumbhak externo**

(BAHYA)

Dirija el aire a través de la fosa nasal izquierda hasta contar tres OMs; exhálolo por la fosa derecha inmediatamente sin retenerlo hasta contar seis OMs. Deténgase en este momento hasta contar doce OMs. Después respire por la fosa derecha, exhale por la izquierda y deténgase en la misma forma antes citada. usando las mismas unidades de OMs para la inhalación, la exhalación y la retención.

Haga esto seis veces por la mañana y seis por la tarde y aumente gradualmente el número de vueltas y el tiempo del Kumbhak.

Trate de no extremar o fatigarse.

### **Pranayama fácil y cómodo**

(Sukh Purvak)

Siéntese en Padmasana o Siddhasana, en su cuarto de meditación y frente al cuadro de su Ishta Devata (Deidad rectora). Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Absorba el aire

muy, muy lentamente a través de la fosa nasal izquierda; después cierre la fosa izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha. Retenga el aire tanto como le sea posible pero sin es.

fuerzo. Después exhale muy lentamente por la fosa luego de retirar el pulgar. En este momento queda cumplida la mitad del proceso.

En seguida absorba el aire a través de la fosa nasal derecha: reténgalo como se indica anteriormente y exhale muy, muy lentamente por la fosa izquierda. La totalidad de los seis procesos señalados constituyen un Pranayama. Ejecute veinte de estos procesos por la mañana y veinte por la tarde, y gradualmente aumente ese número. Tenga Bhav (actitud mental) que todas las Devi Sampat (cualidades divinas) tales como misericordia, amor, perdón, Santi, alegría, etc., están penetrando en su cuerpo al unísono con el aire inhalado y que todas las Asuras Sampat (cualidades malas) tales como lujuria, cólera, avaricia, etcétera, están alejándose de su cuerpo al tiempo de su acto exhalatorio. Durante el Purak, el Kumbhak y el Rechak, repita mentalmente el OM o Gayatri (14) .

Los Sadhakas que trabajan con tenacidad pueden realizar 320 Kumbhaks diarios en cuatro sentadas, a razón de 80 por cada vez.

Este Pranayama disipa todas las enfermedades, purifica los nadis, fortifica la mente en la concentración, estimula la digestión aumenta los jugos gástricos y el apetito, ayuda al mantenimiento de la Brahmacharya y despierta al Kundalini, adormecido en la Chakra Muladhara.

La purificación de los nadis es alcanzada con rapidez y le será posible también, lograr la levitación (elevación del piso) .

### **Pranayama para despertar al Kundalini**

Cuando se practique lo que se detalla a continuación, concéntrese en el Muladhara Chakra, en la base de la columna vertebral, el cual chakra es de forma triangular y se halla situado en el Shakti Kundalini.

Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale a través de la fosa izquierda hasta contar lentamente tres OMs. Imagínesse que está absorbiendo Prana del aire atmosférico; después cierre la fosa izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha y retenga el aliento hasta contar 12 OMs. Envíe la corriente hacia abajo por la columna vertebral, rectamente dentro del loto triangular, el Chakra Muladhara. Imagínesse que la corriente nerviosa está golpeando en el loto y despertando al Kundalini; entonces exhale lentamente por la fosa derecha hasta contar seis OMs. Repita el mismo proceso por la otra fosa tal como se detalla más arriba conservando las mismas unidades y teniendo la misma imaginación y sentimiento. Este Pranayama- despertará al Kundalini rápidamente. Realice lo

antedicho tres veces por la mañana y tres por la tarde y aumente ese número de veces gradual y cautelosamente, de acuerdo con su capacidad y fortaleza. Cabe destacar que en este Pranayama, la concentración sobre el Chakra Muladhara es de suma importancia. El despertar del Kundalini será rápido si el grado de concentración es intenso y si el Pranayama es practicado con regularidad.

### **Pranayama durante la meditación**

Si practica la concentración y la meditación, el Pranayama viene por sí mismo. El aliento deviene cada vez más lento.

Todos practicamos este Pranayama inconscientemente a diario. Cuando se encuentra leyendo un libro sensacional o cuando se halla resolviendo un problema matemático, sumamente se halla

realmente absorta en la materia de que trata el libro. Si se observa con cuidado el aliento en tales ocasiones, percibiremos que el mismo deviene cada vez más lento.

Cuando en el teatro o el cine vemos el desarrollo de una historia trágica, cuando oímos noticias desgarradoras o algunas gratas, cuando derramamos lágrimas, ya sea por alegría o dolor o cuando

rompemos en carcajadas, el aliento disminuye en intensidad. El Pranayama surge por sí mismo.

En los estudiantes de Yoga que practican la Sirshasana, el Pranayama se produce naturalmente.

De todos estos ejemplos es obvio que, cuando la mente se halla profundamente concentrada en cualquier materia, la respiración decrece o se detiene. El Pranayama se ejecuta automáticamente. La mente y el Prana se hallan íntimamente vinculadas. Prana es la cubierta de la mente. Si tornamos nuestra atención a fin de vigilar el aliento en tales ocasiones, el mismo volverá a su estado normal.

El Pranayama se produce en forma natural en aquellos que se hallen profundamente absortos en Japa, Dhyana y Brahma Vichara (investigación sobre el Atma).

Prana (mente) y Virya (energía seminal), están bajo Sambhanda (conexión). Si puede controlar la mente, el Prana y Virya caerán bajo control por sí mismos. Si puede controlar al Prana, la mente y Virya serán controladas por sí mismas. Si le fuese posible controlar al Virya, permaneciendo al igual que un Akhanda Brahmachari sin emisión de semen, así sea una simple gota, durante 12 años, entonces la mente y el Prana estarán controlados por sí mismo. Exactamente como existe conexión entre el viento y el fuego (luz), existe entre el Prana y la Mente. El viento aviva el fuego. Si no hubiere viento, el fuego o la luz permanecerían quietas.

Los Hatha Yoguis se aproximan a Brahman mediante el control del Prana; los Raja Yoguis por el control de la mente. En este Pranayama no es necesario clausurar las fosas, bastará cerrar los ojos si se practica en la postura.

Olvide a su cuerpo y concéntrese. Si practica esto mientras camina observe minuciosamente el movimiento del aire inhalado y exhalado.

## **Pranayama durante el paseo**

Camine con la cabeza en alto, las espaldas echadas hacia atrás y el pecho expandido. Inhale lentamente a través de ambas fosas, contando mentalmente tres OMs, una vez por cada paso. Después retenga el aliento hasta contar 12 OMs; exhale lentamente por ambas fosas hasta contar seis OMs. Tómese una pausa respiratoria o descanso después de cada Pranayama, hasta contar 12

OMs. Si tuviere dificultad en contar un OM por cada paso, hágalo sin tener en cuenta esa disposición. El Kapalabhati puede también ser realizado durante el paseo, Las personas muy ocupadas, podrán practicar el Pranayama antedicho por la mañana y por la tarde.

Es lo mismo que matar dos pájaros con una sola piedra. La práctica del Pranayama durante el paseo le resultará muy agradable, especialmente cuando se lo practica en lugares abiertos y cuando la fresca brisa acaricia su rostro. Se sentirá vigorizado y aumentada su fuerza nerviosa en grado sumo. Practique, sienta y realice la marcada influencia benéfica de esta clase de Pranayama.

Aquellas personas que caminan con energía repitiendo verbal o mentalmente el OM, hacen práctica natural del Pranayama sin esfuerzo alguno.

## **Pranayama en Savasana**

Acuéstese de espaldas sobre una colcha con los músculos bien relajados. Conserve las manos sobre el piso y a los costados y las piernas bien rectas. Los talones deberán estar juntos, pero los dedos de ambos en abanico. Relaje todos los músculos y nervios. Las personas muy débiles pueden practicar Pranayama en esta postura, mientras descansan sobre el piso o en un catre. Aspire el aire a través de ambas fosas sin hacer ningún ruido. Retenga el aliento tanto como pueda. pero sin esfuerzo. Después exhale lentamente por ambas fosas. Repita ese proceso doce veces por la mañana y doce por la tarde.

Durante la práctica entone mentalmente el OM. Si lo desea podrá en esta postura practicar "Pranayama fácil y cómodo".

Este es un ejercicio combinado de Asana, Pranayama, meditación y descanso. Da alivio, no solamente al cuerpo sino también a la mente. Proporciona alivio, comodidad y soltura. Es un ejercicio muy apropiado para personas mayores.

## **Respiración rítmica**

En los hombres y mujeres la respiración es muy irregular. En el acto de exhalación, el Prana sale con una extensión de 16 dígitos y en el de la inhalación solamente 12, por lo cual se experimenta una pérdida de 4 dígitos. Pero, si se inhala por 16 dígitos igual que la exhalación, entonces se habrá logrado una respiración rítmica y el poder del Kundalini surgirá. Por la práctica de tal

respiración rítmica será posible disfrutar de un real descanso y controlar los centros respiratorios situados en la médula oblonga y otros nervios, por cuanto el centro

respiratorio ejerce una especie de control sobre los otros nervios. El que tuviere nervios calmos tendrá también calma su mente.

Si las unidades de exhalación e inhalación son iguales, no tendrá respiración rítmica. Si se inhala hasta contar seis OMs, exhálese hasta contar también seis OMs. Esto significa respiración interna y externa con medida, y armoniza la totalidad del organismo, esto es, el cuerpo físico, la mente, los Indriyas y aliviará los fatigados nervios. Se experimentará reposo pleno, todas las surgentes emociones se aplacarán y los impulsos serán calmados.

Hay otra variedad de modificación del aliento rítmico. Inhale lentamente por ambas fosas durante cuatro OMs, retenga el aliento por 8 OMs (Kumbhak interno), exhale lentamente por ambas fosas por cuatro OMs y retenga el aliento externo por ocho OMs (Kumbhak externo) .

Repita la práctica indicada un número de veces de acuerdo con su capacidad y resistencia. Se podrá aumentar gradualmente, después de alguna práctica, la duración de la inhalación y la exhalación hasta ocho OMs, y el período entre las respiraciones, hasta dieciséis OMs; pero nunca tratar de aumentar la duración de la respiración hasta tanto se esté bien seguro de disponer de poder y fortaleza para ello. Se deberá experimentar verdadera alegría y gozo, nunca sentirse constreñido indebidamente. Póngase especial atención en conservar el ritmo y recuérdese que éste es más importante que la medida del aliento, al punto que el citado ritmo deberá sentirse en todo el organismo.

La práctica le hará perfecto y será necesario disponer de paciencia y perseverancia.

### **Surya Beda**

Siéntese en Padmasana o Siddhasana. Cierre los ojos. Mantenga la fosa nasal izquierda clausurada con el dedo anular y meñique de la mano derecha. Inhale lentamente sin hacer ningún ruido tanto como le fuere posible pero con comodidad a través de la fosa derecha. Después clausure la fosa derecha con el pulgar derecho y retenga el aliento mediante firme presión de la barbilla contra el pecho: Jalandhara Bandha.

Sostenga el aliento hasta que la transpiración aparezca por las puntas de los dedos y la raíz de los cabellos (foliculos pilosos). Este punto no podrá ser logrado de primera intención; se deberá aumentar gradualmente el período del Kumbhak. Lo antedicho significa el límite de la esfera en la práctica del Surya Beda Kumbhak.

Después exhale muy lentamente sin hacer el menor ruido a través de la fosa izquierda, clausurando la fosa derecha con el pulgar .

Repita el OM mentalmente con Bhav y significado durante la inhalación, retención y exhalación. Después exhale forzando el aliento hacia arriba para la purificación del cráneo. Este Pranayama debe ser realizado una y otra vez, por cuanto purifica el cerebro y destruye las lombrices intestinales y las enfermedades provenientes de los excesos de aire, Vayú. Este ejercicio disipa las cuatro clases de males causados por Vayú y cura el Vata, reumatismo; cura la rinitis, la cefalgia y varias clases de neuralgias; también extirpa las lombrices que se

encuentran en la sinusitis frontal. Destruye el decaimiento y la muerte, despierta al Kundalini Shakti y aumenta el calor corporal.

### **Ujjayi**

Siéntese en Padmasana o Siddhasana. Cierre la boca. Inhale lentamente a través de ambas fosas suavemente, de manera uniforme, hasta que el aliento llene el espacio comprendido entre la

garganta y el corazón.

Retenga el aliento tanto como le fuere posible pero sin esfuerzo y, entonces, exhale lentamente por la fosa izquierda clausurando la fosa derecha con el pulgar derecho. Cuando inhale expanda el

pecho. Un sonido particular se produce durante la inhalación debido al cierre parcial de la glotis. El citado sonido debe ser de suave y uniforme grado de elevación, como asimismo continuo.

Este Kumbhak puede ser practicado aún durante el paseo o parado. En vez de exhalar por la fosa izquierda podrá hacerlo lentamente por ambas fosas.

El ejercicio disipa la calentura de la cabeza, el practicante adquiere un aspecto hermoso y aumenta los jugos gástricos. Disipa todos los males que aparecen en el cuerpo, el Dhatu y cura el Jalandhara (ascites o hidropesía del abdomen). Extirpa la flema de la garganta, el asma, la tisis y toda suerte de enfermedades pulmonares. También cura las enfermedades provenientes de la deficiencia en la inhalación del oxígeno y las del corazón. Todos los trabajos son cumplidos por el Ujjayi Pranayama.

El practicante nunca será atacado por las enfermedades de la flema, nervios, dispepsia, disentería, alargamiento del bazo, tisis, tos o fiebre.

Por tanto, practique el Ujjayi para prevenir el decaimiento y la muerte.

### **Sitkari**

Pliegue la lengua de modo que la punta pueda tocar la parte superior del paladar, y absorba el aire a través de la boca con un sonido sibilante: C C C C C (o Si Si Si Si) . Después retenga el aliento tanto como le fue re posible sin sentir sofocación y exhale lentamente por ambas fosas. Podrá mantener las dos filas de dientes en contacto e inhalar el aire por la boca, tal como se describe anteriormente.

Esta práctica aumenta en alto grado la belleza del practicante y el vigor corporal. Disipa el hambre, la sed, la indolencia y el sueño. al punto que su fortaleza será paralela a la de Indra y devendrá Señor de Yoguis; podrá hacer y deshacer cuanto quiera y por tanto se convertirá en monarca independiente, invencible, sin que injuria alguna le afecte.

Mediante la práctica la sed desaparece instantáneamente.

### **Sitali**

Impela la lengua hacia adelante de modo que sobresalga un poco de los labios. Pliegue la

lengua en forma de tubo. Absorba el aire por la boca con un sonido sibilante "si". Retenga el aliento

tanto como le fuere posible pero con comodidad. Después exhale lentamente por ambas fosas.

Practique esto diariamente, una y otra vez, por la mañana de 15 a 30 veces. El ejercicio podrá hacerlo tanto en Padmasana como en Siddhasana; en Vajrasana o bien caminando o de pie.

Este Pranayama purifica la sangre. disipa la sed y mitiga el hambre; enfría el organismo, destruye el Gulma (dispepsia crónica) el Pliha, la inflamación proveniente de enfermedades crónicas, la fiebre, la tisis, la indigestión, los desórdenes biliares, la flema, anula los efectos del envenenamiento, mordeduras de serpientes, etcétera.

Cuando se hallare en medio de una jungla, donde le resultare imposible obtener agua, y cuando se hallare sediento, practique este Pranayama: de inmediato la sed desaparece.

Al que practicare con regularidad este Pranayama, no le afectará ni la mordedura de la serpiente ni el aguijón del escorpión. El Sitali Kumbhak es una imitación de la respiración de la serpiente. El practicante adquiere el poder de arrojar su piel y el de soportar las privaciones de aire, agua y alimento y es una prueba fehaciente contra toda suerte de inflamaciones y fiebres.

### **Bhastrika**

Bhastrika significa en sánscrito "fuelle", El rasgo característico de la Bhastrika es la rápida y forzada sucesión de expulsiones.

Del mismo modo como el herrero sopla rápidamente con su fuelle, el practicante debe mover su aliento.

Siéntese en Padmasana. Conserve el cuerpo, cuello y cabeza en línea recta. Cierre la boca. en seguida inhale y exhale rápidamente diez veces, igual que el fuelle del herrero. Dilate y contraiga constantemente el pecho. Un sonido sibilante se produce cuando se practica este Pranayama. El practicante debe partir con rápidas expulsiones de aliento, seguidas una tras la otra, en ininterrumpida sucesión. Cuando el requerido número de diez expulsiones se hubiere cumplido, deberá hacerse una profunda inhalación final; sigue luego la suspensión del aliento tanto como fuere posible para seguir luego con una exhalación lo más profunda posible muy lentamente. El final de la citada exhalación profunda completa una vuelta o etapa de la Bhastrika. Descanse un poco así que una vuelta haya terminado mediante algunas respiraciones normales; esto le dará alivio y lo capacitará para emprender la vuelta siguiente.

Realice tres vueltas por la mañana. podrá realizar, también, otras tres por la tarde.

Las personas ocupadas que encontraren dificultad en practicar tres vueltas diarias de Bhastrika, pueden, al menos, ejecutar una. Esto les conservará bien.

La Bhastrika es un poderoso ejercicio: una combinación de Kapalabhati y Ujjayi. Practique Kapalabhati y Ujjayi como punto de partida de la Bhastrika, en cuyo caso le resultará sumamente

fácil realizar esta última.

Algunas personas hay, que prolongan la práctica exhaustivamente. Se transpirará profusamente. Si se experimentara vértigo, detenga la práctica y realice algunas respiraciones normales, continuando el ejercicio una vez que el vértigo se haya disipado. La Bhastrika puede ser realizada durante el invierno por la mañana y por la tarde; pero durante el verano realicela solamente durante las horas frías.

La Bhastrika extirpa la inflamación de la garganta, aumenta los jugos gástricos, destruye la flema, disipa las enfermedades de la nariz y del pecho, cura el asma, la tisis, etc. Estimula el apetito. Rompe los tres Grantis o nudos: Brahma Granti, Vishnu Granti y Rudra Granti.

La flema, que es el obstáculo que se opone en la puerta de la boca del Brahma Nadi (Sushumna), es extirpada.

La Bhastrika capacita en el conocimiento del Kundalini. Disipa todas las enfermedades provenientes del exceso del aire, bilis, etc.; provee de calor al cuerpo, al extremo que cuando se hallare falto de calor producido por la ropa en regiones frías, y a fin de protegerse, practique este Pranayama y logrará con rapidez el suficiente calor corporal. Es el más benéfico de todos los Kumbhaks y purifica considerablemente los nadis.

La Bhastrika Pranayama debe ser especialmente practicada, con la finalidad primordial de que el Prana pueda pasar por los tres Grantis, firmemente localizados en el Sushumna, y despierta rápidamente al Kundalini.

El practicante no sufrirá de enfermedad alguna y mantendrá excelente salud.

El número de exhalaciones o vueltas se halla determinado por la fortaleza y capacidad del practicante. No se debe extremar. Algunos estudiantes realizan seis vueltas, otros hay que llegan hasta doce.

Se podrá practicar Bhastrika de la siguiente manera. Existe cierto ligero cambio en el final. Una vez inhalado y exhalado rápidamente veinte veces, inhale a través de la fosa derecha, retenga el

aliento tanto como le fuere posible sin esfuerzo y, entonces, exhale por la fosa izquierda.

Después inhale por la fosa izquierda, retenga el aliento en la forma antes citada y exhale por la fosa derecha.

Repita el OM con Bhav y significación durante toda la práctica.

Existen diversas variedades de Bhastrikas en donde una sola fosa es usada en los propósitos de la respiración; mientras que en otra variedad se usa la alternación de las fosas en la inhalación y la exhalación.

Aquellos que desearan practicar la Bhastrika en forma intensa deben vivir de Kitchdie y darse una enema o hacer Bhasti por la mañana, antes de emprender la práctica.

### **Bhramari**

Siéntese en Padmasana o Siddhasana. Inhale rápidamente por ambas fosas haciendo el sonido del Charawar, la abeja, y exhale rápidamente por las fosas con un sonido zumbante.

Podrá llevar a cabo este proceso hasta que su cuerpo se encuentre bañado por sudor. Al final inhale por ambas fosas, retenga el aliento tanto como le fuere posible y exhale

lentamente por  
ambas fosas.

La alegría que logra el practicante al realizar este Kumbhak es ilimitada e indescriptible. Al principio aumenta el calor corporal debido a la activación de la circulación sanguínea. Al final,

este calor decrece debido a la transpiración.

El estudiante de Yoga, al lograr éxito en esta Bhramari Kumbhak, alcanza también éxito en el Samadhi.

### **Murcha**

Siéntese en su Asana e inhale. Retenga el aliento. Haga la Jalandhara Bandha presionando la barbilla contra el pecho. Retenga el aliento hasta el borde del desmayo y entonces, exhale lentamente. Esta es la Murcha Kumbhak que insensibiliza la mente y prodiga felicidad.

Pero, cabe destacar, que este ejercicio no es apropiado para todos.

### **Plavini**

La práctica de este Pranayama demanda de parte del estudiante, suma destreza. El que practicare esta Plavini puede hacer Jalasthamba y flotar sobre las aguas durante mucho tiempo. El señor "S", un estudiante de Yoga, puede flotar sobre el agua durante doce horas consecutivas. El que practicare la Plavini Kumbhak, puede vivir de aire, sin ningún alimento, durante muchos días. El estudiante bebe lentamente el aire cual si fuese agua y lo envía al estómago. Este se hincha un poco. Si se lo golpeará ligeramente se sentiría un peculiar sonido (aire) en los tímpanos.

La práctica gradual es necesaria, y lo es también la ayuda de alguien versado en este Pranayama. El estudiante podrá expeler el aire del estómago mediante graduales eructos.

### **Kevala Kambhak**

El Kumbhak es de dos clases: Sahita y Kevala. El que se halla acoplado con la inhalación y la exhalación se denomina Sahita y el desligado de ellas se llama Kevala (solo). Este Kevala podrá ser intentado una vez adquirido el suficiente dominio sobre el Sahita.

Cuando en el debido curso de la práctica. el Kumbhak subsiste en muchos sitios sin la exhalación y la inhalación e incondicionado por lugar, tiempo y número, entonces ese Kumbhak es llamado absoluto y puro (Kevala Kumbhak), la cuarta forma de "La regulación del aliento". Ese poder, tal como vagar en el espacio invisible, sigue a esta última forma de Pranayama. El Vasishta Sahita dice: "Cuando después de renunciar a la inhalación y la exhalación, alguien sostiene el aliento con facilidad, es el Kumbhak absoluto (Kevala)". En este Pranayama el aliento es detenido de golpe sin Purak ni Rechak. El estudiante podrá retener el aliento tanto como quiera, mediante este Kumbhak y alcanza el estado de Raja Yogui. El

conocimiento del Kundalini surge mediante el Kevala Kumbhak.

Este Kundalini es despertado y el Sushumna se libera de toda clase de obstáculos y el practicante logra la perfección en Hatha Yoga. Se podrá practicar este Kumbhak tres veces al día. El que conociere el Pranayama y el Kevala es un real Yogui.

¿Qué no podría lograr en los tres mundos aquel que hubiere alcanzado éxito en este Kevala Kumbhak? ¡Gloria, Gloria a tan exaltadas almas!

El Kevala Kumbhak cura todas las enfermedades y promueve la longevidad.

### **Curación Pránica**

Los que practican Pranayama, pueden impartir su Prana para la curación de enfermedades mórbidas. Podrán, asimismo, cargarse ellos mismos de Prana en la época inactiva mediante la práctica del Kumbhak. Jamás se debe pensar que nos hallamos carentes de Prana por cuya razón no podemos prodigarlo a los otros.

Lo más que se da es lo más que se recibe y huye de la fuente cósmica (Hiranyagarbha). Esa es la Ley de la Naturaleza. No seamos mezquinos, si hubiere alguien que padeciere de reumatismo,

apresurémonos a masajear sus piernas, hagamos Kumbhak e imaginemos que el Prana fluye de nuestras manos hacia las piernas de nuestro paciente.

Conectémonos con el Hiranyagarbha o Cósmico prana e imaginemos que la energía cósmica surge de nuestras manos hacia las piernas del enfermo. Este sentirá en seguida calor, alivio y fortaleza.

Por este procedimiento es posible curar los dolores de cabeza, los cólicos intestinales o cualquier otra enfermedad, ya sea por medio del masaje o por nuestro contacto magnético.

Cuando nos encontremos dando masajes al hígado, bazo, estómago o cualquier parte u órgano del cuerpo, podremos hablarle a las células y darles órdenes: "¡Oh, células!

Cumplid vuestras funciones con propiedad. Yo os mando hacerlo". Ellas obedecerán nuestras órdenes, por cuanto tienen también inteligencia subconsciente.

Cuando nos encontremos pasando nuestro Prana a otras personas, deberemos repetir mentalmente el OM. Ensáyese en unos pocos casos y se adquirirá competencia.

Por este procedimiento es posible curar la picadura del escorpión. Dése masajes suavemente y extráigase el veneno.

El estudiante podrá alcanzar extraordinario poder de concentración, gran voluntad y un cuerpo perfecto, fuerte y saludable, mediante la práctica del Pranayama en forma regular.

Para esto se

deberá dirigir el poder o Prana conscientemente a las partes enfermas del cuerpo.

Supongamos que posea un hígado indolente o perezoso. Siéntese en Padmasana. Cierre los ojos. Inhale suavemente hasta contar tres OMs. Retenga el aliento hasta contar seis OMs.

Dirija el Prana a la región del hígado y concentre su mente allí, fijando su atención en la citada región. Imagínese que el Prana interpenetra los tejidos y las células de los lóbulos del hígado y que se realiza allí un trabajo constructivo, curativo y regenerador .

Fe, imaginación, atención e interés, juegan un papel preponderante en la curación de las

enfermedades mediante el traslado del Prana a las distintas regiones enfermas del cuerpo. Después exhale lentamente. Durante la exhalación imagine que las impurezas mórbidas del hígado son expulsadas. Repita el proceso 12 veces por la mañana y otras 12 por la tarde. La indolencia del hígado desaparecerá en pocos días. Se trata, pues, de un tratamiento sin drogas y por consiguiente una cura natural. Por lo tanto le será posible llevar el Prana a cualquier parte del cuerpo y curar toda clase de enfermedad, durante la práctica del Pranayama, sean estas agudas o crónicas. Ensaye una o dos veces en caso de sus propias dolencias y su convicción se fortalecerá.

¡Por qué llora igual que la señora que clama por ghee, cuando dispone de manteca en su propia mano, si Ud. tiene a su disposición un remedio o Prana barato, potente y fácilmente conseguible. al cual podrá mandar en todo tiempo y lugar! Mas, úselo juiciosamente. Cuando adelante en su concentración y práctica podrá curar muchas enfermedades por simple imposición de las manos y, más aún, en los estados alcanzados podrá curar esas enfermedades por mera voluntad.

### **Curación a distancia**

Este sistema es conocido también como "Tratamiento en ausencia". Ud. podrá hacer transitar su Prana por el espacio y enviarlo a su amigo situado a distancia. Este amigo deberá estar en actitud mental receptiva y Ud. en directa relación y simpatía con el hombre que esté curando y con este método de curación a distancia.

Usted podrá fijar una hora señalada con esos amigos mediante correspondencia. Por ejemplo, podrá escribirles así: "Encuéntrese listo a las 4 horas. Mantenga una actitud mental receptiva.

Siéntese cómodamente en un sillón. Cierre los ojos. Yo le transmitiré mi Prana".

Dígale mentalmente al paciente: "Yo estoy transmitiendo una provisión de Prana (Fuerza vital)". Haga Kumbhak en el momento que envía su Prana y practique también respiración rítmica. Grávese una imagen mental de que el Prana fluye de su mente cuando exhala, cruza el espacio y penetra en el cuerpo del paciente. El Prana viaja invisible de igual manera que la telegrafía sin hilos (radio), por ondas y fulgura como el relámpago a través de la atmósfera. El Prana, coloreado por la mente del curador es proyectado hacia afuera. Podrá también cargarse de Prana mediante la práctica del Kumbhak. Para esto es menester una práctica larga, firme y regular .

### **Relajación**

La práctica de la relajación muscular provee descanso a la mente y al cuerpo, La tensión de los músculos se alivia.

Las personas que conocen la ciencia de la relajación saben que no le malgasta energía alguna y se puede meditar bien.

Realice algunas respiraciones profundas y después acuéstese de espaldas como en la Savasana. Relaje todos los músculos del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, gire hacia uno de los lados

y relájese totalmente como pueda. No estire los músculos con violencia. Gire luego hacia el lado inverso y relájese. Lo que antecede es realizado por todos cuando duermen.

Existen varios ejercicios de relajación. Los hay para músculos determinados o partes especiales del cuerpo. Se puede relajar la cabeza, las espaldas, los brazos, los antebrazos, los puños, los

dedos, los muslos, las piernas, dedos de los pies, rodillas, codos, etc. Los Yoguis conocen perfectamente la ciencia de la relajación.

Cuando practique esos ejercicios deberá tener una imagen mental de calma y fortaleza.

### **Relajación de la mente**

El equilibrio y la calma de la mente podrán ser conseguidos si se borra el pesar y la cólera: en tales estados subyace el temor.

Por otra parte nada se gana con la pesadumbre y la ira, sino más bien, se provoca un serio desgaste de energía por esas dos clases de emociones inferiores.

El hombre que mucho se lamenta e irrita, en verdad es un hombre débil. Sed cuidadosos y pensantes. Todo pesar innecesario puede ser evitado. La relajación de los músculos reacciona sobre la mente y da a ésta descanso. Por la relajación de la mente el cuerpo también reposa. Cuerpo y mente se hallan íntimamente conectados. El cuerpo es un molde preparado por la mente para su felicidad.

Siéntese durante quince minutos en una posición cómoda y de relajación. Cierre los ojos.

Retire la mente de los objetos externos, aquiete la mente y silencie los burbujeantes pensamientos. Piense

que el cuerpo es igual a un coco y que usted es totalmente diferente a él. Piense que su cuerpo es un instrumento colocado en sus manos. Identifíquese con el Omnipotente espíritu o Atma. Imagínese que el mundo entero y su cuerpo están flotando en este vasto océano del espíritu, al igual que trozos de paja. Sienta que se halla en contacto con el Supremo Ser.

Piense que la vida del mundo todo, pulsa, vibra y late a través suyo. Sienta que el océano de vida le está meciendo en su vasto seno. Entonces abra los ojos y experimentará una inmensa paz, vigor y fortaleza mental. Practique y sienta esto.

### **Importancia y beneficios del Pranayama**

"El ilusorio Samsárico Vasana, surgido a través de múltiples vidas, jamás muere excepto mediante la práctica del Yoga durante largo tiempo.

Es imposible controlar la mente sentándose una y otra vez excepto mediante los medios apropiados". (Mukt Kōpanishads)

"¿Cómo podría Jnana ser capaz de dar Moksha, si surge ciertamente sin Yoga? Y aún Yoga resulta incapaz de asegurar a Moksha cuando se halla desprovisto de Jnana. Por tanto, el aspirante debe, después de la emancipación, practicar firmemente ambas: Yoga y Jnana". (Yogatattwa Upa)

"Tadah kshiyate prakashavaranam"

De allí el velo de la luz es destruido. (Yoga Sutras, 11-52)

Tamas y Rajas constituyen la cubierta o velo. Este velo es disipado por la práctica del Pranayama. Después que este velo se disipa, es alcanzada y realizada la verdadera naturaleza del alma.

El Chitta está por sí mismo construido con partículas Sattwicas, pero se halla envuelto por Rajas y Tamas exactamente como lo está el fuego por el humo. No existe acto purificador mayor que el Pranayama. El Pranayama prodiga pureza, y brilla en el practicante la luz del conocimiento. El Karma del Yogui, que vela su conocimiento discriminativo, es destruido por la práctica del Pranayama.

Por impulso del panorama mágico de los deseos, la esencia, luminosa por naturaleza, se halla velada y el Jiva o alma individual es impulsado hacia el vicio. Este Karma del Yogui que cubre

la luz y le liga a repetidos nacimientos, deviene atenuado por la práctica del Pranayama a cada momento y al fin es destruido. De acuerdo con Vachaspati, las aflicciones y los pecados constituyen el velo.

Manú dice: "Que los defectos sean consumidos por Pranayama". Vishnú Purana habla del Pranayama como un accesorio del Yoga: "El que necesitare el aire conocido como Prana mediante la práctica, tiene asegurado el Pranayama".

"Dharsanu Yogyata Manasah"

La mente deviene firme por la concentración. (Yoga Sutras, II-53)

Usted será capaz de concentrar la mente, después que este velo de la luz se haya disipado. La mente permanecerá completamente firme, al igual que la llama en paraje sin viento, en cuanto se hayan disipado las energías molestas.

La palabra Pranayama es algunas veces usada colectivamente para significar la inhalación, la retención y la exhalación del aliento y, otras, por alguno de los actos respiratorios citados. Cuando el Prana Vavú se mueve en el Akasa Tattwa, el aliento estará atenuado. En este momento resultará fácil detenerlo. La velocidad de la mente será lentamente atenuada por el Pranayama. Ello induce también al Vairag.

Si pudiera suspender una pulgada o dígito del aliento interno, entonces obtendrá el poder de predecir; si le fuera posible suspenderlo dos pulgadas internamente, alcanzaría la facultad de leer los pensamientos; si lo suspendiera por tres pulgadas, lograría el poder de la levitación; si por cuatro, la psicometría, clariaudiencia, etc, si por cinco, lograría la invisibilidad; si por seis el

poder del Kaya Siddhi; si por siete, la facultad de penetrar en el cuerpo de otros (Parakaya Pravesh); si por ocho, el poder de la juventud eterna; si por nueve, lograría rendir a los Devas a su

servicio; si por diez pulgadas, lograría el Anima, Mahima y otros Siddhis; si por once, alcanzaría la unidad con Paramatma.

Cuando el Yogui, mediante la gran práctica, puede ejecutar Pranayama ininterrumpidamente durante tres horas, entonces le será posible balancearse sobre su pulgar e indudablemente alcanzará toda clase de Siddhis. Del mismo modo como el fuego consume al aceite, el Pranayama destruye los pecados.

El Pratyahara calma la mente, el Dharana la afirma, Dhyana hace olvidar al cuerpo y al mundo. y. el Samadhi trae infinita felicidad o conocimiento, paz y liberación.

"Shastum thalu Shakram tatra amrita tadhara pravaha Kantika mularandhara rajatanti sandhini vivardhwaram Tatra sunyarn dhyayet chitlayo bhavati".

Durante el Yóguico Samadhi, la llama de Yogagni (fuego del Yoga) que se extiende desde el ombligo a la cabeza, disuelve al Amrita en el Brahmarandhra. El Yogui bebe esto con alegría y

éxtasis, y podría permanecer sin alimento ni bebida por meses bebiendo, solamente, este yóguico néctar .

El cuerpo deviene delgado, fuerte y sano, se adquiere lozanía en el rostro, los ojos brillan como diamantes y el practicante logra gran prestancia. La voz se hace dulce y melodiosa y se oye el introspectivo sonido anahata. El estudiante se libera de toda enfermedad y se establece en firme Brahmacharya.

El semen se hace firme, aumenta el Jataragni (jugos gástricos). El estudiante alcanza tal perfección en la Brahmacharya, que su mente permanecería inmóvil aún si un Rakshasa tratara de abrazarlo. El apetito aumenta y los nadis se purifican. El Vikshep se disipa y la mente deviene perfectamente centrada. Rajas y Tamas desaparecen, la mente se halla preparada para el Dharana y Dhyana. Las excreciones disminuyen.

La práctica firme hace surgir la introspectiva luz espiritual, la felicidad y la paz mental. Convierte al practicante en un Urdhvareta Yogui. Tan sólo los estudiantes avanzados alcanzarán los Siddhis arriba mencionados.

La mente de un hombre puede ser preparada para trascender la experiencia ordinaria y existir en un plano más elevado que el de la razón conocido como estado superconsciente de concentración y lograr la trascendencia del límite de concentración. En tal caso, tal hombre se enfrenta cara a cara con hechos que la conciencia ordinaria no puede comprender. Esto debe ser logrado por propio entrenamiento y manipuleo de las fuerzas sutiles del cuerpo en forma tal de impulsarlas en el sentido de que dirijan a la mente hacia más elevadas regiones. Cuando la mente es transportada así a estados superconscientes de percepción, empieza a actuar desde allí y experimenta hechos y conocimientos más elevados.

Tal es el últimísimo objetivo del Yoga, que puede ser logrado mediante la práctica del Pranayama.

El control de las vibraciones del Prana significan para el Yogui encender el fuego del Conocimiento Supremo, la Realización del Yo.

### **Instrucciones especiales**

1, - Por la mañana temprano responda a los llamados de la Naturaleza y siéntese para la práctica. Haga Pranayama en una habitación seca y bien ventilada. El Pranayama requiere

atención y

concentración profunda. Será preferible, siempre, ejecutar la práctica en una postura segura y firme, Trate que en el momento de la práctica no se halle a su lado ninguna persona, a fin de evitar la distracción mental.

2. - Antes de sentarse para la práctica del Pranayama, higienícese perfectamente las fosas nasales, Podrá beber una pequeña cantidad de jugo de fruta o una taza chica de leche o café. Cuando el ejercicio haya terminado, beba una copa de leche o haga una merienda ligera, después de 10 minutos de descanso.

3. - Durante el verano siéntese para la práctica una sola vez por la mañana. Si sintiera calentura en el cerebro, aplíquese en la cabeza y antes del baño, aceite Amalakka o manteca. Beba Misre Sharbat, disolviendo azúcar cande en agua; esto refrescará su organismo. Practique también Sitali Pranayama: no se sentirá afectado por el calor .

4. - Evite estrictamente hablar mucho, comer o dormir con exceso y mezclarse con amigos, "En verdad, el Yoga no es para el que duerme demasiado ni para el que se abstiene en exceso, ni aún para el que está en vigilia"- (Gita, YI-16) . Tome un poco de ghee con arroz en sus comidas. Esto lubricará sus intestinos y permitirá al Vayú moverse libremente hacia abajo.

5. - "Mithaharam vinayasthu Yogarambham tu karayet, Nanarago Bhavettsya Kinchit yogo na Sidhayati" (Ghe. S., Cap. Y, 16)  
Si alguien emprendiere las prácticas del Yoga sin la observancia de una dieta moderada, no podrá obtener beneficio alguno, sino más bien contraerá varias enfermedades.

6. - El celibato perfecto durante seis meses o un año, le capacitará sin duda a un rápido progreso en la práctica y conquista espiritual. No hable con mujeres. No bromea ni ría con ellas. Evite su compañía por completo. Sin la observancia de la Brahmacharya y una dietética regulada, no obtendrá mayores beneficios en la práctica de sus ejercicios yóguico, y su progreso espiritual. Pero, no obstante, deberá practicar ejercicios suaves para su salud común.

7. - Sea regular y sistemático en sus prácticas. Jamás pierda un solo día. Cuando se halle seriamente dolorido suspenda la práctica. Hay personas que contraen los músculos de la cara cuando practican Kumbhak. Esto debe ser evitado: ello evidencia un síntoma de que están excediendo su capacidad. Por tanto, repetimos, esto debe ser estrictamente evitado. Tales personas no pueden tener un Purak y Rechak regulados.

8. - Obstáculos en el Yoga : "Dormir durante el día, estar en vigilia durante la noche, exceso de orina y materias fecales, alimentación mala y carente de valor nutritivo y laboriosas operaciones mentales con Prana".

Cuando alguien se halla atacado por alguna enfermedad, culpa su mal a la práctica del

Yoga. Esto es un serio error .

9. - Levántese a las 4 de la mañana. Medite o haga Japa durante media hora. Luego practique Asanas y Mudras y en seguida, descansa 15 minutos. Luego prosiga con Pranayama. Los ejercicios físicos pueden ser combinados convenientemente con las Asanas. Si dispusiere de tiempo suficiente, podrá hacerlos después de terminados los ejercicios yóguicos y la meditación.

El Pranayama puede ser también ejecutado inmediatamente de levantarse de la cama y antes del Japa y la meditación. Esto proporciona elasticidad corporal y verdadero goce en la meditación.

Será menester fijarse una rutina de trabajo de acuerdo con conveniencia y tiempo disponible.

10. - Se obtendrá el máximo de beneficio si se realizare el Japa durante la práctica de las Asanas y el Pranayama.

11. - Es preferible partir siempre con el Japa y la meditación por la mañana temprano a las 4 horas, tan pronto como dejamos el lecho. En este momento la mente se halla en completa calma y fresca, También se obtendrá una excelente concentración.

12. - La mayoría de las personas gastan su precioso tiempo, permaneciendo media hora en el baño para responder a los llamados de la Naturaleza, y dedicando otra media hora en la tarea de

higienizarse los dientes. Esto es malo. Los aspirantes deben tratar de evacuar en cinco minutos y limpiarse los dientes en otros cinco.

Si se padeciera de constipación intestinal, hágase una vigorosa práctica de las Asanas Salab, Bhujang y Dhanur durante cinco minutos así que se levante de la cama. Si no estuviere habituado a responder a los citados llamados de la Naturaleza, podrá hacerlo después de terminados los ejercicios yóguicos.

13. - Haga primero Japa y meditación, después ejecute ejercicios de Asanas y Pranayama, luego termine el curso de práctica mediante otra breve sentada en meditación.

14. - Como siempre se produce cierta modorra en el momento de levantarse del lecho- es deseable practicar algunas Asanas y un poco de Pranayama durante cinco minutos, exactamente para poder disipar esa modorra y estar en condiciones de meditar. Después del Pranayama la mente se centra. Aunque el Pranayama tiene relación directa con la respiración, es un buen ejercicio para los diversos órganos internos y para todo el organismo.

15. - La orden general al hacer Kriyas es : Primero practicar Asanas, en seguida Mudras, luego Pranayama y por último Dhyana. A partir de la mañana temprano es tiempo

apropiado para la meditación. Se podrá seguir el siguiente orden: Japa, meditación, Asanas, Mudras y Pranayama. Este será el mejor camino. Después de las Asanas descansa cinco minutos y empieza de inmediato el Pranayama.

16. - Algunos textos de Hatha Yoga prohíben los baños fríos por la mañana temprano. Probablemente la razón de tal prohibición reside en que se puede contraer un resfriado o algún trastorno pulmonar si se toman baños a las 4 de la mañana. particularmente en sitios fríos; como Cachemira, Mussorie, Darjiling, etc., pero no existe restricción en lugares cálidos. Nosotros nos inclinamos siempre en favor de los baños matutinos antes de iniciar las prácticas yóguicas, por cuanto esos baños refrescan y estimulan, disipan la pereza y equilibran la circulación de la sangre, con un saludable fluido sanguíneo hacia el cerebro.

17.- Las Asanas y el Pranayama extirpan toda suerte de enfermedades, mejoran la salud, estimulan la digestión, vigorizan los nervios, fortalecen el Nadi Sushumna, disipan a Rajas y despiertan al Kundalini.

La práctica del Pranayama y las Asanas prodigan excelente salud y firmeza mental. Como no es posible ninguna Sadhana sin disponer de buena salud, ni tampoco meditación alguna sin disponer de una mente firme, el Hatha Yoga es de inmensa importancia para los Dhyana

Yoguis, los Karma Yoguis los Rhaktas y los Vedantinos.

18. - El mantenimiento perfecto del cuerpo resulta imposible sin las Asanas o cualquier clase de ejercicios físicos o actividades, al punto que, aún un vedantino ortodoxo es inconscientemente un Hatha Yogui y practica durante el día alguna clase de Asana. Practica inconscientemente Pranayama durante la meditación, porque cuando se la realiza el Pranayama fluye espontáneamente.

19. - En cuanto sienta inquietud, depresión o abatimiento, practique Pranayama. Sentirá de inmediato renovadas sus fuerzas con nuevo vigor, energía y fortaleza y experimentará una elevada

renovación y plenitud de alegría.

Haga esto y ensáyelo. Antes de iniciar la escritura de alguna cosa, un ensayo. un artículo o una tesis, practique primero Pranayama. Le surgirán brillantes ideas y poderosa inspiración en producciones originales.

20. - Sea regular en la práctica. Esta regularidad es muy necesaria si se desea alcanzar el máximo de beneficio en las Asanas y el Pranayama. Los que practican "a saltos" no conseguirán mayor

beneficio. Las personas generalmente practican durante un par de meses, al comienzo con gran entusiasmo y luego abandonan la práctica. Este es un triste error. Ellos necesitarán siempre al maestro de Yoga que los asista y lo único que lograrán es una mentalidad débil y afeminada, porque son torpes, perezosos y negligentes.

21. - Hay personas que no quieren disipar el Mala (impureza) por servicio impersonal y el Vikshep por las prácticas yóguicas, y saltan de inmediato a despertar al Kundalini y a levantar al Brahamakara Vritti. Estas personas lo único que lograrán es quebrar sus piernas. Es menester tener muy presente que las personas que intentaren despertar al Kundalini por medio de Asanas y Pranayamas, deberán tener pureza de pensamiento, palabra y hecho; deberán tener Brahmacharya física y mental y entonces, tan sólo, podrán gozar los beneficios del despertar de Kundalini.

22. - Siembre la semilla de la espiritualidad en edad temprana. No gaste el Virya. Discipline los Indriyas y la mente. Haga Sadhana. Tenga en cuenta que le resultará difícil emprender una rígida Sadhana en edad madura. Por esto esté alerta. Le será posible observar en poco tiempo los particulares beneficios derivados de ciertas clases de Sadhanas.

23. - Cuando avance en las prácticas espirituales, deberá observar, durante 24 horas Mowna (la voz del silencio) sin interrupción. Esto deberá continuar se por algunos meses. Todos deben elegir un curso de ejercicios de Asanas, Pranayamas y meditación de acuerdo con su particular temperamento, capacidad, conveniencia y requerimiento.

24. - Es completamente posible a un hombre la práctica del celibato, si bien se le presenta toda suerte de tentaciones y distracciones. Una vida bien disciplinada, estudio de las Escrituras, Sat Sang, Japa, Dhyana, Pranayama, dieta Sáttwica y moderada, introspección e inquirimiento diario, autoanálisis y autocorrección. Sadachara, práctica del Yama, Niyama, Tapas física y verbal, todo esto, pavimentarán el largo camino que conduce al logro de tal fin. Las personas, generalmente, llevan una vida irregular, incorrecta, inmoderada, irreligiosa e indisciplinada. De allí que sufran y fallen en el propósito de alcanzar sus respectivas metas de vida. Exactamente como el elefante arroja arena sobre su propia cabeza, se crean ellos dificultades y molestias debido a sus necesidades.

25. - No agite innecesariamente su cuerpo, porque al sacudir el cuerpo, la mente, a menudo, se agita también. No se rasque el cuerpo a cada rato. La Asana debe ser firme, y firme como pétrea roca cuando haga Pranayama, Japa y meditación,

26. - Deberá hallar para usted mismo y de acuerdo con su salud y constitución, qué clase de regulación dietética le resultará apropiada y qué particular Pranayama exactamente le ayudará.

Entonces, recién podrá proseguir con seguridad con su Sadhana.

Lea primero todas las instrucciones referentes a los diversos ejercicios dados en el libro, desde el comienzo hasta el fin. Una vez comprendida claramente la técnica, si se le

presentare alguna duda, recurra a algún estudiante de Yoga para que le haga una demostración y luego practique. Este es el más seguro método. No debe elegir un ejercicio al acaso y empezar a practicar en modo equivocado.

27. - En todos los ejercicios hemos sugerido el Mantra "OM", para ser usado como tiempo-unidad; pero podrá usar su propio Gurú, Mantra, Rama, Siva, Gayatri o simplemente usando el número como tiempo-unidad de acuerdo con su inclinación.

Para el Pranayama el mejor Mantra es el OM o Gayatri. Al principio, será menester observar algún tiempo-unidad para el Purak, Kumbhak y Rechak. Este tiempo-unidad y el propio ritmo

vienen por sí mismos, una vez que se realice el Purak, Kumbhak y Rechak tanto como sea confortablemente posible. Cuando se haya avanzado en la práctica no habrá necesidad de contar o

conservar la aludida unidad, es decir, el ritmo quedará establecido naturalmente por fuerza del hábito.

28. - Al principio y por algunos días, se deberá contar el número y observar como se progresa. En estados más avanzados, no se necesitará distraer la mente con cuentas. Los pulmones dirán cuando ha terminado el número requerido.

29. - Cuando se hallare fatigado no continúe el Pranayama. Durante y después de la práctica deberá existir placer y alegría de espíritu. Deberá salir de la práctica plenamente vigorizado y fresco. No se enrede en demasiadas reglas (Niyama).

30. - No se bañe inmediatamente de terminado el Pranayama. Descanse media hora. Si transpire durante la práctica, no se seque con la toalla. hágalo con las manos. Cuando transpira, no esponga su cuerpo a las corrientes de aire.

31. -Inhale y exhale siempre muy lentamente. No haga ruido alguno. En los Pranayamas, tales como el Bhastrika, Kapalabhati, Sitali y Sitkari, podrá hacer un ruido suave o lo más bajo posible.

32. - No deberá esperar los beneficios en seguida de practicar 2 o 3 minutos durante uno o dos días; deberá, al menos, hacer 15 minutos de práctica diaria al principio y seguir regularmente durante días. Será inútil saltar de un ejercicio a otro todos los días. Debe conservar un ejercicio particular para su Abhyasa diaria, la cual lo hará progresar en alto grado. Podrá también practicar otros ejercicios del curso en forma ocasional juntamente con ejercicios diarios. Debe realizar Bhastrika, Kapalabhati y "Pranayama fácil y cómodo" en sus prácticas diarias y, la Sitali, Sitkari, etc., ocasionalmente.

33. - El Purak es conocido de otra manera como "Niswasa" y el Rechak como "Uchwasa". El proceso mental en el Kevala Kumbhak es denominado "forma Sunyaka" de la regulación

del aliento. La práctica firme sistemática y gradual del Kumbhak es conocida como "Abyasa Yoga". El acto de tragar y vivir solamente de aire es conocido con el nombre de "Vayabhakshan".

34. - El autor del Sivayoga Dipika describe tres clases de Pranayama: Prakrita, Vaikrita y Kevala Kumbhak.

"Si el Prana adquiere el ritmo del aliento inhalado y exhalado, debido a su cualidad natural de salir y entrar, es conocido como Pranayama Prakrita. Si el Prana es retenido mediante el triple medio de exhalar, conservar y retener el aliento de acuerdo con las reglas prescritas en las Shastras, es llamado Vaikrita o artificial. Pero, los grandes hombres que se han elevado por sobre esas dos clases de retención del aliento, con la sujeción rápida de las corrientes vitales (sin inspiración y espiración), practican el Pranayama conocido con el nombre de Kevala Kumbhak. El Prakrita Pranayama pertenece al Mantra Yoga, el Vaikrita a la Laya Yoga".

35. - "Eso es denominado Kumbhak (cesación del aliento) cuando no hay ni espiración ni inspiración y el cuerpo está inmóvil, permaneciendo quieto en ese estado, Entonces él ve formas como el ciego, oye sonidos como el sordo y ve el cuerpo como madera. Esta es la característica del que ha alcanzado la quietud.

36. - Patanjali no hace mucho hincapié en la práctica de los diferentes tipos de Pranayama. Él menciona: "Exhale lentamente, después inhale y retenga el aliento. Logrará con esto una mente firme y calma". Los Hatha Yoguis que desarrollan el Pranayama solamente como una ciencia mencionan varios ejercicios aptos a diferentes personas.

37. - "Extienda sobre el piso una piel de tigre o de ciervo o bien una colcha plegada en cuatro. Sobre esto extienda un pedazo de género blanco. Después siéntese para la práctica del Pranayama, dando la cara al norte".

38. - Algunos hay que admiten la orden de exhalar, inhalar y retener: otros, la de inhalar, retener y exhalar. Esta última es la más común. En el Yajnavalkhya encontramos las diferentes clases de regulación del aliento mencionado en el orden de Purak, Kumbhak y Rechak; mientras que en el texto Naradiya las tenemos en el orden de Rechak, Purak y Kumhhak. Las dos deben ser reguladas como alternativas opcionales.

39. - Un yogui debe evitar siempre el temor, la cólera, la pereza, demasiado dormir o las vigiliás, el alimento excesivo y el ayuno. Si las reglas mencionadas más arriba son practicadas estrictamente todos los días, la sabiduría espiritual sin duda surgirá por sí misma en tres meses; verá a los Devas en cuatro, se convertirá en un Brahmanishta en cinco, y en verdad alcanzará a voluntad el Kaivalya en seis. Sobre esto no hay duda.

40. - Un neófito debe hacer durante algunos días solamente Purak y Rechak sin Kumbhak. Haga Rechak durante mucho tiempo. La proporción entre el Purak y el Rechak es de 1:2.

41. - El Pranayama, en su forma popular y preparatoria, puede ser practicado por todos en cualquier postura, sentado o caminando, asegurándose positivos beneficios. Pero cabe destacar que para aquellos que lo practican de acuerdo con métodos específicos prescriptos, la fructificación será rápida.

42. - Aumente gradualmente el período del Kumbhak. Retenga durante 4 segundos en la primer semana; durante 8 segundos en la segunda, durante 12 segundos en la tercera y así sucesivamente, hasta que sea capaz de retener el aliento hasta su capacidad plena.

43. - El sentido común o yukti debe ser aplicado plenamente en la práctica. Si una clase de ejercicio no le fuere conveniente a su organismo, haga un cambio, después de su debida consideración o consulta con su Gurú. Esto es yukti. Donde haya Yukti habrá Siddhi, Bhukti y Mukti (goce, perfección y salvación).

44. - Deberá ajustar de tal modo el Purak, Kumbhak y Rechak que no experimente sofocación o incomodidad en ningún estado del Pranayama. Nunca deberá sentir la necesidad de recurrir a unas pocas respiraciones normales entre dos vueltas sucesivas. La duración del Purak, Rechak y Kumbhak debe ser ajustada apropiadamente. Ejercite con debido cuidado y atención.

Las materias serán cumplidas con éxito y facilidad.

45. - No debe prolongar innecesariamente el período de la exhalación. Si se prolonga el período del tiempo del Rechak, la inhalación siguiente será precipitada y el ritmo alterado. Deberá, pues, regular con cuidado el Purak, Kumbhak y Rechak al punto de que se sienta cómodo y pueda realizar no solamente un Pranayama sino el curso completo o las vueltas de Pranayama requeridas. La experiencia y la práctica le harán experto. La práctica hace a uno perfecto. Sea firme. Otro factor importante es que se debe tener eficiente control sobre los pulmones al final del Kumbhak que capacite a realizar el Rechak suavemente y en proporción con el Purak.

46. - El Suryabheda y el Ujjayi producen calor; el Sitkari y el Sitali son fríos. La Bhastrika preserva la temperatura normal.

El Suryabheda disipa el exceso de aire; el Ujjayi la flema; el Sitkari y el Sitali la bilis y la Bhastrika los tres citados.

47. - El Suryabheda y el Ujjayi deben ser practicados durante el invierno. El Sitkari y el Sitali durante el verano. La Bhastrika puede ser practicada en todas las estaciones. Las personas que aún durante el invierno tienen el cuerpo templado, pueden practicar Sitali y

Sitkari durante esa estación.

48. - La Meta de Vida es La Realización del Yo. "Esto se consigue mediante la subyugación del cuerpo y los sentidos, rendido servicio a un buen Gurú, la observancia de la Doctrina Vedántica y la meditación constante en ella". (Niralamba Upa) . Si es realmente sincero y desea un presto y seguro éxito, deberá mantener una rutina de trabajo sistemática dedicada a las Asanas, Pranayama, Japa, Meditación, Swadhyaya, etc. Deberá ser muy cuidadoso en la conservación de la Brahmacharya. "Los medios realmente efectivos para controlar la mente residen en el logro del conocimiento espiritual, la asociación con el sabio, la completa abdicación de las Vasanas y el control del Prana" (Mukitopanishad).

49. - Repetiremos una vez más que las Asanas, Pranayama, Japa, Dhyana, Brahmavichar, Sat-Sang, Soledad, Mowna, Nishkamya Karma, son absolutamente necesarias para el progreso espiritual. Dificilmente podrá alguien lograr la perfección en el Raja Yoga sin el Hatha Yoga. Al final del Kumbhak deberá retraer la mente de todos los objetos y, mediante práctica gradual, establecerse en el Raja Yoga.

50. - Algunos estudiantes piensan que por el hecho de que estudian los textos Vedánticos son Jnanis y pasan por alto Asanas, Pranayama, etcétera. Sin embargo, deberán ellos practicar hasta el punto de ser perfectos en Saat-Sampat de la Sadhana Chatushtaya, Sama, Dama, etc., que son las calificaciones preliminares del Jnana Yoga.

51. - No vacile. No espere lograr que un Gurú se siente a su lado y lo vigile diariamente por largo tiempo. Si se muestra sincero, regular y sistemático y sigue cuidadosamente las reglas e instrucciones contenidas en este libro, no le acarreará molestia alguna, y obtendrá sin duda éxito. Podrán al principio deslizarse pequeños errores, mas páselos por alto. No renuncie a la práctica.

Aprenderá por usted mismo cómo ajustarla. El sentido común, el instinto, la sutil voz introspectiva del alma, le ayudará en el sendero.

Todas las cosas vienen suavemente al final. Inicie la práctica en este mismo instante con inquebrantable ardor y sea un real Yogui. ¡Om Santi! ¡Santi! ¡Santi!

## APÉNDICE

### Concentración en el plexo solar

El plexo solar es a menudo denominado el cerebro abdominal. Es un importante centro nervioso conectado con el sistema nervioso simpático, y está ubicado en la región epigástrica, detrás de la cavidad del estómago o a los lados de la columna vertebral (15) . Este plexo ejerce

control sobre los principales órganos internos del hombre; juega un papel mucho más importante del que se le atribuye, y un papel preponderante en el control de las emociones y de varias funciones del organismo. Compuesto de materia cerebral blanca y gris, constituye una de las partes vitales del cuerpo. Los boxeadores conocen muy bien que el medio de dejar "Knock out" a su oponente es golpear en el plexo solar, golpe que le deja inconsciente o al menos, indefenso.

Este plexo es el almacén del Prana, una usina y el más importante de todos los Adharas del cuerpo -16 en número-. Es muy conocido el hecho de que muchos hombres perecieron instantáneamente al recibir un severo golpe en el plexo solar.

El plexo solar es, literalmente, el sol del sistema nervioso.

Cuando este sol brilla armoniosamente, todo el organismo se halla en armonía, irradiando fortaleza y energía a todas partes del cuerpo. Cuando los pensamientos y el Prana son dirigidos hacia este centro mediante el Pranayama estimulan y despiertan el brillante sol, latente en él.

Siéntese en Padmasana o Siddhasana bien erecto. Cierre los ojos. Absorba el aire lentamente a través de la fosa nasal izquierda, hasta que le sea posible sin gran esfuerzo. Conserve la fosa derecha clausurada con el pulgar derecho. Repita mentalmente el OM y retenga el aliento. Concentre su atención bien dirigida hacia el plexo y fije su mente allí. Los pensamientos deberán estar centrados en ese lugar. No violente en ningún momento a la mente, ni realice esfuerzos indebidos de ninguna clase. Dirija conscientemente el prana a la región plexo solar, mediante la retención del aliento. Imagine lo siguiente: "Estoy respirando en Prana felicidad, alegría, fortaleza, vigor, amor". Después exhale lentamente por la fosa derecha. En seguida inhale por la fosa derecha, retenga el aliento como antes y exhale por la fosa izquierda. Repita el proceso 12 veces por la mañana. El temor, la depresión, la debilidad y otras emociones indeseables que obstruyen el camino de su progreso espiritual, desaparecerán. Logrará, en suma, adquirir más y más confianza en el éxito de la Realización del Yo.

### **Pancha Dharana - Prithvy Dharana**

Existen cinco elementos: Prithvy, Apas, Agni, Vayú y Akasa. Para el cuerpo de los cinco elementos existe el quintuple Dharana. Desde los pies a las rodillas se halla la región del Prithvy.

Es de forma cuadrada, de color amarillo y tiene su Varna en la letra sánscrita "La" juntamente con la región de la tierra, es decir, desde los pies a las rodillas. La contemplación sobre esto es necesaria para la realización del Dharana, en período de dos horas diarias. El practicante logra dominio sobre la tierra. La muerte no le molestará desde que él ha conseguido dominio sobre el elemento "tierra".

### **Ambasi Dharana**

La región del Apas se extiende desde las rodillas hasta el ano.

Apas es de forma semilunar y de color blanco. Tiene la letra "Va" para el Bijakshara, la letra semilla. Si se conduce el aliento con la letra "Va", se debe contemplar al Dios Narayana con cuatro brazos, su cabeza coronada y vestido con atavíos de color naranja. El que practica la Dharana dos horas diarias, se libera de los pecados y desaparecerá el temor a las aguas.

### **Agneyi Dharana**

La región del Agni se extiende desde el ano hasta el corazón. Agni tiene forma triangular, es de color rojo y tiene por Bija a la letra "Ra". Se deberá contemplar a Rudra, elevando el aliento con la letra "Ra", el cual tiene tres ojos que prodigan todos los deseos y que posee el color del sol de mediodía. El que practicare diariamente la Dharana durante dos horas no será quemado por el fuego, aún si el cuerpo estuviere en una hoguera.

### **Vayú Dharana**

La región del Vayú se extiende desde el corazón hasta el centro de las cejas. Es de color negro y brilla con la letra "Ya". Si se conduce el aliento a lo largo de la región de Vayú, contemplando al Ishwara, El Omnisciente, no perecerá a causa del Vayú.

### **Akasi Dharana**

La región del Akasa se extiende desde las cejas hasta el tope de la cabeza. Es de forma circular, de color humo y brilla con la letra "Ha". Se deberá contemplar a Sadasiva elevando el aliento a lo largo de la región del Akasa. Mediante la práctica de esta Dharana se obtiene el poder de la levitación y el Yogui alcanza todos los Siddhis.

### **Historia del Yogui Bhusunda**

Se conoce a Bhusunda, entre los Yoguis, como un "Chiranjivis", y se lo conceptúa como el Maestro del Pranayama. Se dice que él construyó un nido del tamaño de una montaña sobre el ramal meridional del Kalpa Vrisha, situado en la más elevada parte septentrional del "Mahameru". En ese nido vivió el cuervo de nombre Bhusunda. Este cuervo, Bhusunda, es el Yogui de vida permanente. Fue un "Trikala Jnani" y pudo conocer los tres períodos de tiempo. Le era posible sentarse en Yoga (Samadhi) durante cualquier espacio de tiempo. Desposeído de todo deseo, alcanzó la suprema Santi y Jnana. Allí estuvo y está aún gozando de la bienaventuranza de su propio Yo como un Chiranjivi. Durante largo tiempo estuvo entregado a la adoración de Brahmashakti "Alumbusa". En este paraje particular del Kalpa

Vriksha, vivió durante muchos Yugas, digamos mejor por muchos Kalpas. Bhusunda quitará su nido en el tiempo del Pralaya.

El Yogui Bhusunda posee el conocimiento pleno de las cinco Dharanas y ha rendido pruebas de sí mismo contra los cinco elementos mediante la práctica de los cinco métodos de concentración.

Se dice que, cuando los doce Adityas agostaban al mundo con sus rayos de fuego, Bhusunda alcanzó el Akasa mediante su "Apas Dharana" (agua) . Cuando los fieros "gabs" surgieron despedazando las rocas en astillas, él estaba en el Akasa por medio del "Agni Dharana". Cuando el mundo entero junto en su Mahameru quede sumergido en las aguas, flotará sobre ellos mediante el "Vayú Dharana" y, cuando llegue el tiempo de la destrucción universal, estará, como en Sushunti, en el sitio Bráhmico, hasta el principio de otra creación de Brahma. Después de producirse esta nueva creación, Bhusunda tomará nuevamente su nido por morada. El Kalpa Vriksha, en el punto álgido de la montaña, surgirá y crecerá mediante su Sankalpa (poder de la voluntad) en forma similar, al principio del próximo Kalpa y en todos los tiempos.

### **La fábrica interna**

Los alimentos que consumimos consisten en elementos nitrógenos y proteicos, grasos o hidrocarburos, como el ghee y carbohidratos, como el arroz y el azúcar. Los proteicos constituyen los tejidos y los músculos. Los carbohidratos producen energía. Además de lo citado, existen también diversas clases de sales. Varios jugos digestivos: la saliva en la boca, el jugo gástrico en el estómago, la bilis, el jugo pancreático y el Succus entericus o jugo intestinal, actúan sobre los alimentos durante su pasaje por el tubo digestivo. La saliva actúa sobre los almidones y los convierte en azúcar. Esta acción es tomada posteriormente por los jugos del intestino y del páncreas en los intestinos. La bilis actúa sobre las grasas y los jugos gástrico y pancreático, y sobre los proteicos. La masa total es convertida en un jugo lechoso llamado quilo. Este quilo es absorbido por los vasos linfáticos de los intestinos y mezclado con la sangre. El lado derecho del corazón contiene sangre impura, la cual es enviada a los pulmones para su purificación y una vez purificada vuelve al corazón -lado izquierdo-, para ser luego bombeada a través de la arteria aorta por todo el cuerpo. La sangre exuda por los capilares y alimenta los tejidos y células del cuerpo. La sangre impura retrocede por las venas hasta el lado derecho del corazón.

Los residuos alimenticios inútiles son conducidos a través de los intestinos largos -de seis pies de largo- hasta el recto donde se acumulan como materias fecales. Allí por impulso nervioso del centro de defecación situado en la médula espinal es descargado por la mañana a través del ano, la abertura terminal del canal alimenticio.

Los riñones están situados a los lados del raquis, a la altura de las dos últimas vértebras dorsales y de las dos o tres primeras lumbares. A éstos incumbe la importante función de elaborar la orina, eliminándola de la sangre. La orina es expulsada a través de dos tubos llamados uretras hasta la vejiga y de allí al exterior.

El sistema nervioso consiste en cerebro, cerebelo, médula espinal, y nervios simpáticos. Existen varios centros en el cerebro: auditivo, de la vista, del gusto, del olfato, para la

palabra, etcétera.

Los diferentes impulsos de las manos como cuando un dedo es picado por un escorpión, son transmitidos por los nervios sensorios a la médula espinal y desde allí al cerebro. El intelecto, que radica en el cerebro, reacciona; el acto sensorio se produce y como consecuencia va un impulso desde la médula espinal a lo largo de los nervios motores hasta las manos. Estas de inmediato retroceden del escorpión, acto que se cumple en un parpadear de ojos. Los nervios simpáticos atienden a los órganos internos del abdomen, hígado, bazo, corazón, etcétera.

Describiremos ahora cómo es manufacturado en nuestro organismo ese líquido vital llamado semen. Los dos testículos situados en las bolsas se llaman glándulas secretoras. Esas células de los testículos han sido dotadas de la peculiar propiedad de segregar semen, gota a gota, de la sangre, exactamente como la abeja reúne miel en el panal. Este fluido es tomado y conducido por los conductos espermáticos a las dos pequeñas bolsas denominadas vesículas seminales situadas una al lado de la otra. A impulso de la excitación, ese semen es lanzado fuera por los pequeños conductos llamados conductos eyaculatorios dentro de la parte prostática de la uretra o canal urinario donde se mezcla con el jugo prostático, segregado por la glándula prostática.

¿Quién es el real director de esos órganos internos? ¿Quién ha creado esta sutil, interna, y magnánima maquinaria? ¿No se siente atónito y maravillado, mi querido amigo, cuando piensa seriamente por un instante acerca de la Divina Grandeza y la Divina Gloria, exhibida en la estructura de esos mecanismos milagrosos: corazón, pulmones, cerebro, etc. ?  
¡Con cuánta armonía trabajan! ¿Quién convierte el alimento en sangre? ¿Quién bombea la sangre por las arterias? Es Él.

Sintamos su íntima presencia. Rindámosle nuestro silencioso homenaje. Gloria, Gloria, al Señor, El Creador de este maravilloso cuerpo, Su Propia Imagen, Su Propia Morada, El Navandwarapuri. La Ciudad de las nueve puertas.

## **Dieta Yóguica**

La Dieta que conduce a la práctica del Yoga y al progreso espiritual puede ser denominada con propiedad: "Dieta Yóguica".

La dieta tiene íntima conexión con la mente. Ésta está formada con las más sutiles partículas de alimento.

El sabio Uddalaka instruía a su hijo Svetaketu así: "El alimento, cuando consumido, deviene triple: las partículas más groseras se convierten en excrementos, las medianas en carne y las finas en mente". También encontramos en el Chandogya Upanishad: "Las personas, mediante la pureza de su alimentación, purifican su naturaleza; por la purificación de su naturaleza logran, en verdad, lo memoria del Yo y, por el logro de la memoria del Yo, todas las ataduras y ligamentos son disipados".

La dieta es de tres clases: Sáttwica, Rajásica y Tamásica.

La leche, frutas, cereales, manteca, queso, tomates, y espinacas son alimentos Sáttwicos y vuelven pura a la mente.

El pescado, huevos, la carne, etc., son alimentos Rajásicos y excitan la naturaleza pasional del hombre. La carne vacuna, las cebollas, los ajos, etc., son alimentos Tamásicos y llenan la mente

de inercia y cólera.

El Señor Krishna dice a Arjuna en el Gita: "El alimento gustado por todos es triple. Escuchad pues la distinción existente entre ellos. El alimento que aumenta la vitalidad, energía, vigor, salud, alegría y que es delicioso, blando, sustancioso y agradable es apto para el puro. El hombre pasional desea alimentos amargos, salinos, excesivamente calientes, picantes, secos y quemantes, los que producen dolor, pesares y enfermedad. El alimento pasado, insulso, pútrido e impuro, es apetecido por el Tamásico." (Gita, Cap. XVIII-8-10) El alimento es de cuatro clases. Los hay líquidos, que se beben; sólidos, que son triturados por los dientes y deglutidos; algunos sólidos que son ingeridos lamiéndolos, y otros blandos, que son tragados sin mediar la masticación.

Todos los alimentos requieren una masticación completa, por cuanto de ello deriva una rápida digestión y fácil absorción y asimilación.

La dieta debe contemplar el mantenimiento de la eficiencia física y la buena salud. El bienestar del hombre depende sobremanera de una nutrición perfecta. Muchas clases de enfermedades intestinales, excesiva susceptibilidad a las enfermedades infecciosas, carencia de vitalidad y poder de resistencia, raquitismo, escorbuto, anemia, beriberi, etc., se deben a fallas de la nutrición. Debe recordarse que, no es tanto el clima como el alimento, el que juega un papel vital en la formación de un hombre fuerte y saludable o uno enfermizo que sufre toda suerte de enfermedades. Si se quiere conservar alta eficiencia física y buena salud, será menester el conocimiento de la dietética. Este conocimiento proporcionará la posibilidad de disponer de una dieta barata y bien equilibrada mediante la selección de ciertos artículos para la dieta. Es entonces cuando todos los miembros estarán sanos y voluntariosos. Pero es menester tener en cuenta que lo que se requiere es una dieta equilibrada más que sabrosa. Una dieta sabrosa o rica produce enfermedades hepáticas, renales, pancreáticas, etc., y la dieta equilibrada, en cambio, ayuda al crecimiento del hombre y elimina desgaste de energías, aumenta el peso corporal y conserva la eficiencia y elevado nivel de vigor y vitalidad. Dime lo que comes y te diré quién eres.

Esto es, en verdad, una realidad.

El alimento es requerido para dos propósitos: 1) Para mantener el calor corporal, y 2) para producir nuevas células que atiendan las transformaciones constantes del organismo.

Los alimentos contienen proteínas, carbohidratos, hidrocarburos, fosfatos, sales, varias clases de cenizas o residuos, agua, vitaminas, etc. Las sustancias proteicas son nitrogenosas y forman

los tejidos del cuerpo; se hallan presentes en el Dhall, leche, etc.

Las proteínas son conocidas también como constructoras de los tejidos del cuerpo; se hallan presentes en el Dhall, leche, etc., carbón, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno y, algunas veces, sulfuro, fósforo y hierro. Los almidones son carbohidratos y están presentes en abundancia en el arroz. Los carbohidratos son "productores de energía" o prodigadores de calor. Los carbohidratos son sustancias como el almidón, el azúcar o la goma, y contienen carbón, hidrógeno y oxígeno. Los hidrocarburos o grasas se hallan presentes en el ghee y en los

aceites vegetales. Las grasas están compuestas de glicerina con ácidos grasos. La máquina humana necesita, indispensablemente, de lubricación. La manteca, crema, queso, aceite de oliva, aceite de nueces y aceite de mostaza, son aptos para la lubricación referida. Se conceptúa una dieta bien equilibrada a aquella que observa los diferentes principios dietéticos, capaces de conservar al cuerpo y a la mente en perfecta salud y armonía, guardando correctas proporciones. La leche es un alimento perfecto porque contiene todos los principios nutritivos en proporciones perfectamente balanceadas. Esta proporción debe observarse en lo tocante a las proteínas, grasas y carbohidratos.

Si una dieta contiene demasiada proporción de una cosa y poco de la otra, si es deficiente en un sentido o en otro por falta o preponderación de uno o más de sus constituyentes, es considerada como una dieta mal equilibrada. Esto conduce a la mala nutrición, cesación o impedimento en el crecimiento normal, deficiencias físicas, etcétera. Muchas enfermedades tienen su origen en los defectos de nutrición, ya que los alimentos nutritivos y bien equilibrados tienen buen poder de vigorización y eficiencia física. No olvidemos que el que posee eficiencia física puede desarrollar gran capacidad de trabajo. Algunas personas consumen leche como dieta animal y otros huevos como dieta vegetal. Estas personas están equivocadas. La leche es una dieta vegetal, mientras que los huevos es una dieta animal. Esta es la enérgica manifestación de los sabios eruditos.

Los estudiantes de Yoga deben renunciar a los huevos. Todos los principios nutritivos se encuentran en la leche, la manteca, el queso, las frutas, almendras, tomates, zanahorias y nabos.

Los jugos digestivos importantes son: la saliva en la boca, el jugo gástrico en el estómago, el jugo pancreático, la bilis y los jugos intestinales (succus entericus), en el intestino delgado. La saliva es alcalina y es segregada por las glándulas salivales. Es la que facilita la digestión de los almidones. El jugo gástrico es de reacción ácida y contiene el ácido hidrociorídrico. Este jugo es segregado por las glándulas gástricas y facilita la digestión de las proteínas. El jugo pancreático facilita la digestión de los almidones, las proteínas y las grasas; contiene tres clases de fermentos digestivos y es elaborado por el páncreas. La bilis es segregada por el hígado y facilita la digestión de las grasas.

Los alimentos se convierten en quilo por la acción de esos jugos digestivos, el cual es absorbido por los lacteales del intestino delgado.

Los glotonos y epicúreos no pueden soñar en alcanzar éxito en el Yoga. El que fuere moderado en su dieta, regulándola, se convertirá en un Yogui. Tal fue la razón invocada por el señor Krishna cuando dice a Arjuna: "En verdad, el Yoga no es para el que come mucho ni para el que se abstiene en exceso, ni para el que es adicto a dormir ni aun para el que se excede en su vigilia".

"Yoga extirpa el dolor de quien es equilibrado en el comer y en la diversión, de quien es equilibrado en la realización de sus actos, en dormir y en las viglias" (Cap. VI-16-17).

Tome alimentos agradables, nutritivos y dulces hasta alcanzar la mitad de la capacidad estomacal; otra cuarta parte del estómago manténgala con agua pura y la cuarta parte

restante libre, para la expansión del gas. Esto es una dieta moderada.

Todos los artículos pútridos, rancios, descompuestos, fermentados, antihigiénicos, conservados por la noche, deben ser abandonados.

La dieta debe ser simple, ligera, suave, nutritiva y de fácil digestión. El que vive para comer es un pecador; mientras que el que come para vivir es un santo. Este último debe ser adorado.

Si hay apetito los alimentos se digieren bien, pero, en el caso de que no hubiere, entonces no coma cualquier cosa sino permita a su estómago descansar.

Una cantidad excesiva de alimento sobrecarga el estómago, torna caprichoso el apetito y hace fastidiosa a la lengua, en cuyo caso es muy difícil contentarla.

El hombre ha inventado muchas clases de platos para dar satisfacción a su paladar y por ende ha convertido su vida en algo complejo y miserable. Se titula asimismo "hombre culto y civilizado" cuando en realidad es un ignorante sometido a la tiranía de los sentidos. Su mente se turba cuando no puede conseguir sus platos usuales en un sitio nuevo. ¿Es esto realmente fortaleza? Este hombre se ha convertido en un esclavo absoluto de la lengua. Esto es malo. Sea natural y simple al comer. Coma para vivir y no viva para comer. Podrá ser realmente feliz y dedicar mucho tiempo a las prácticas del Yoga.

Un estudiante del Yoga que dedicare su tiempo solamente a la pura meditación, necesitará muy poco alimento. El hombre que realiza una extrema labor (trabajo físico) necesita más alimento,

La carne es absolutamente innecesaria para la conservación de la salud: comer carne es altamente pernicioso, produce innumerables enfermedades como la albuminuria y otras enfermedades en los riñones. Ante todo es menester destacar que el hombre necesita muy poco en esta tierra. La matanza de animales para la alimentación es un gran pecado.

Las personas ignorantes, en vez de matar el egoísmo y la idea de "egolatría" inmolan animales con el pretexto de sacrificio a los dioses, cuando en realidad satisfacen a sus lenguas y paladares. ¡Horrible! ¡Lo más inhumano! "Ahimsa paramo Dharma". "Ahimsa es la primera virtud que debe poseer un aspirante espiritual". Debemos rendir reverencia a la vida. El Señor Jesús dice: "Bendito es el misericordioso, porque obtendrá misericordia". El Señor Jesús y Mahavir pregonaban a plena voz: "Ten miramiento con todo ser viviente como si fueses tú mismo y no dañes a nadie".

La Ley de Karma es inexorable e inflexible. El dolor inferido a un semejante rec'aerá sobre su inferidor y la felicidad que irradiemos retornará a nosotros agregada a nuestra felicidad. El doctor J. Oldfield, antiguo médico del Lady Margaret Hospital, escribe: "Existe hoy un hecho químico que ninguno puede negar, y cuya comprensión está al alcance de todos, y es que los productos del Reino Vegetal contienen todo lo necesario para el pleno mantenimiento de la vida humana. La carne es un alimento antinatural y por tanto, tiende a crear disturbios funcionales. Tal como sucede en la moderna civilización, está infectando de terribles enfermedades rápidamente transferibles al hombre, como el cáncer, la tisis, la fiebre, parásitos intestinales, etc., en gran difusión. Es poco sorprendente la afirmación que comer carne es una de las causas más serias que sufre el 90 % de las personas. Comer carne y el alcoholismo tienen estrecha relación. El ansia por los licores parece de muerte

natural cuando la dieta de carne se abandona".

La cuestión del nacimiento controlado resulta difícil para el caso de los que mantienen una dieta carnívora. Para ellos, el control de la mente resulta absolutamente imposible. Es digno de

observación el hecho de que el tigre, animal carnicero, es feroz, mientras que la vaca y el elefante, que se mantienen de vegetales, son pacíficos. La carne ejerce una mala influencia directa sobre los

compartimientos cerebrales. El primer paso en el progreso espiritual, es la renuncia a la dieta carnívora. La luz divina no descenderá si el estómago está lleno de carne. En los países donde se consume mucha carne, el índice de mortalidad es muy elevado. El vegetarianismo conserva una salud excelente hasta la vejez. En los hospitales de Occidente hay muchos médicos que recetan a sus pacientes la dieta vegetal, por la cual se consigue una rápida convalecencia.

¡Pitágoras, el sabio griego, condenaba la dieta carnívora como un alimento pecaminoso!

Escuchad, pues, lo que él decía:

"Cuidado, oh, mortales, de profanar vuestros cuerpos con alimento pecaminoso.

"Hay cereales, hay frutas pendientes de las ramas colmadas por su peso, y lujuriosas uvas en las viñas. Hay dulces, yerbas y vegetales que la llama del fuego digestivo hace apetecibles y suaves. No rehúses a la leche ni a la fragancia de las aromadas flores. La tierra bienhechora te ofrece en abundancia los alimentos puros y te provee de comidas obtenibles sin matar ni derramar sangre."

Si se propusiese abandonar la carne de carnero, pescado, etc., bastará que vea con sus propios ojos la lastimera lucha en el momento de la matanza de los carneros. Entonces la misericordia y la simpatía surgirá en su corazón y se determinará a renunciar a la carne. Si no tuviese éxito en ese intento, cambie las condiciones externas de su organismo y viva en un hotel vegetariano, donde

no le sirvan carne de carnero o pescado. Muévase en una sociedad donde rijan únicamente la dieta vegetal. Si aún esto no fuese suficiente para darle fortaleza para abandonar el hábito de la carne,

vaya a la casa de un matarife y a la carnicería y personalmente observe el nauseabundo espectáculo de muslos, intestinos, riñones y otras partes del animal con su feo olor. Esto le inducirá al Vairag y a experimentar un fuerte disgusto y asco por la dieta carnívora. Piense siempre en lo malo que resulta comer carne y de lo beneficioso de una dieta vegetal.

No es sólo un nefando, sino un atroz crimen matar una vaca o un carnero que producen la inapreciable leche, manteca, etc.

¡Oh, engañoso, ignorante y cruel hombre! ¡Terribles torturas te esperan en el día del juicio. Tú eres moralmente responsable de todos tus actos. La Ley del Karma es infalible. La matanza de vacas es equivalente a matar a nuestra propia madre. ¿Qué derecho se tiene para arrancar la vida a esos inocentes animales que nos brindan la leche que alimenta nuestro cuerpo? Este es el acto más

brutal, inhumano y descorazonante. El matarife debería ser detenido inmediatamente por la legislación. El animal, al ser tomado por el matarife, arroja toda clase de venenos en la

sangre, debido al temor y a la cólera. La dieta vegetariana puede dispensar las necesidades dietéticas del cuerpo. Por eso, tales crueldades son innecesarias.

Diremos ahora algo acerca de las vitaminas. Ellas son indispensables en la dieta, por cuanto sostienen al cuerpo. Si se hallan ausentes o son deficientes, entorpecen el crecimiento y producen enfermedades, tales como el raquitismo y el escorbuto. Las vitaminas se hallan presentes en los alimentos en escasa proporción, a manera de chispas que encienden el fuego de la nutrición.

Existen cuatro clases importantes de vitaminas: Vitaminas A, B, C y D. La vitamina A se halla en la leche, la B en el arroz sin trillar, y en el jugo de tomates. La deficiencia de la vitamina B es causa del beriberi. Los que comen el arroz descascarado contraen esta enfermedad.

La vitamina C se encuentra en los vegetales, las frutas y en las hojas verdes y se destruye por la acción del cocimiento o el hervido. Por esto los marineros sufren del escorbuto debido a que no disponen en sus largos viajes de vegetales frescos y frutas. Generalmente llevan con ellos jugo de limón, lo que previene el desarrollo del mal.

La vitamina D se halla presente en la leche, la manteca, los huevos y en el aceite de hígado de bacalao. La ausencia de esta vitamina produce en los niños el raquitismo.

El alimento no es otra cosa que una masa productora de energías, la que es dada al cuerpo ya la mente. Si pudiese dirigir esta energía mediante su pura voluntad, si usted conociese la técnica yóguica de absorber la energía directamente del solo el cósmico Prana, le sería posible mantener al cuerpo con tal energía sin ningún otro alimento. Tal Yogui alcanza al Kaya Siddhi o la perfección del cuerpo.

Si el alimento fuese digerible por completo produciría constipación. Debe contener ciertos residuos o fibras que formen materia fecal. Durante la digestión no debe beberse agua, porque diluye los jugos digestivos y altera la digestión. Se podrá beber un vaso de agua en el momento de terminar las comidas.

¿Cómo pueden los Samyasin observar una bien equilibrada dieta si ellos viven de la caridad pública? Algunos días reciben alimentos picantes, otros consiguen solamente dulces y otros días

tan sólo los agrios. Pero ellos absorben la requerida energía mediante el poder de la meditación. Este único método yóguico es desconocido por los profesionales médicos y los hombres de ciencia. Dondequiera que la mente se concentre, una divina onda baña los tejidos con el divino elixir y todas las células se renuevan y vivifican

El ayuno está vedado a los practicantes de Yoga porque produce debilidad. Pero los ayunos suaves y ocasionales son altamente beneficiosos, renuevan completamente el organismo, dan descanso al estómago e intestinos y eliminan el ácido úrico.

Los estudiantes de Yoga pueden tomar una comida completa a las 11 horas; una copa de leche por la mañana, media taza de leche, y dos tomates o dos bananas o dos manzanas por la noche.

Las comidas nocturnas deben ser muy ligeras. Si el estómago se halla sobrecargado sobreviene de inmediato el sueño. Una dieta consistente tan sólo en leche y frutas, constituye un espléndido menú para los estudiantes de Yoga.

Los alimentos y bebidas simples, naturales y no estimulantes, constructores de tejidos y productores de energía, conservan pura y calma a la mente, ayudan en las prácticas yóguicas y en el logro de la meta de vida.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P.- ¿Es correcto decir que el Pranayama no es necesario para la práctica del Yoga?

R.- No; el Pranayama forma uno de los ocho miembros o partes del Raja Yoga.

P.- ¿Es peligroso practicar Pranayama sin la asistencia de un Gurú (maestro)?

R.- Las personas se alarman innecesariamente. Se puede practicar los ejercicios ordinarios de Pranayama sin la ayuda de un Gurú. Éste será necesario si se quiere practicar el Kumbhak o la retención del aliento por largo tiempo y unir el Apana con el Prana. Los libros escritos por Yoguis avanzados pueden guiarlo si usted no es capaz de encontrar un Gurú. Pero, indudablemente, es preferible tenerlo, o bien obtener sus lecciones y practicar en su hogar. Podrá mantener con él una

correspondencia regular. Puede retener el aliento de medio a uno o dos minutos, sin ninguna dificultad o peligro. Si no le fuese posible lograr un Gurú o Yogui avanzado, podrá aproximarse a un estudiante avezado de Yoga, el que puede ayudarle.

P.- ¿Solamente la práctica del Pranayama produce el despertar del Kundalini Shakti?

R.- Sí; las Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayama, el Japa y la meditación; la firme, fuerte, pura y analítica voluntad; la Gracia de un Gurú y la devoción, despiertan al Shakti Kunalini.

P.- ¿Cuáles son los efectos de la práctica de la Kechari Mudra?

R.- Ayuda al estudiante a detener el aliento. Él puede lograr una excelente concentración y meditación, liberándose del hambre y la sed. Puede cambiar el aliento de una fosa nasal a la otra con absoluta facilidad y lograr el Kevala Kumbhak del mismo modo.

P.- ¿Cuáles son los síntomas que denuncian cuando el Prana y el Apana se unen y cuándo el Prana pasa al Sushumna?

R.- Cuando el Prana se une con el Apana este unificado Prana-Apana pasará a través del Sushumna y el practicante deviene muerto para el mundo, esto es, perderá la conciencia corporal de cuanto le rodea y del mundo, pero se mantendrá cauto y vigilante. Sentirá la Penetración Divina, el éxtasis Divino y las experiencias propias de los más bajos estados del Samadhi. Cuando el Prana prosigue más arriba por el Sushumna, se logra diferentes clases de experiencias en cada uno de los Chakras (experiencias que no pueden ser descritas sino experimentadas). Cuando el Prana alcanza el Sahasrara, el Yogui obtiene el Samadhi.

P.- ¿Se debe mantener la proporción 1:4:2 durante la práctica del Pranayama y la Maha Bandha?

R.- Sí; el de la Maha Bandha la proporción entre la inhalación, la retención y la espiración es de 1:4:2.

P.- ¿Si alguien practicara la Bandha Traya Pranayama y el Purak por 10 Matras, el

Kumbhak por 40 Matras y la espiración por 20 Matras, por cuánto tiempo deberá ser el Kumbhak puro y la pausa espiratoria con el Uddiyama?

R.- Los principiantes no necesitarán mantener ninguna pausa espiratoria en la Bandha Traya. Los estudiantes avanzados podrán mantenerla durante 5 ó 6 segundos. En la Bandha Traya, el Kumbhak principal (1:4:2) es completamente suficiente para la unión de Prana Apana.

P. - ¿Cuál es la diferencia existente entre la Tadan Kriya y la Maha Vedha?

R.- En la Tadan Kriya se puede respirar de cualquier modo; pero en la Maha Vedha Pranayama se debe practicar tal como se describe en la Bandha Traya.

P.- Para lograr el Darshan del Señor. ¿es necesario el Pranayama?

R.- No.

P.- Cuando el Prana alcanza la décima puerta (Brahmarandhra) en la corona de la cabeza. ¿se siente algún agujoneo?

R.-No.

P. - ¿Qué es Urdhwareta Pranayama ?

R.- Se denomina Urdhwareta Pranayama cuando al realizar el Sukh Purvak o Loma Viloma Pranayama se siente que el Virya está fluyendo hacia arriba en dirección del Sahasrara, en la corona de la cabeza, en forma de Ojas.

P. - Si trato de conservar el ratio 1:4:2 cuando practico Pranayama, no soy capaz de concentrarme en mi Ishta Devata, y si trato de concentrarme no puedo conservar ese ratio. Por favor, aconséjeme qué debo hacer.

R.- Ensaye conservar el ratio durante dos o tres meses. Una voluntad fuerte convertida en hábito se creará en usted y el ratio será automáticamente conservado. Entonces le será posible concentrarse en su Deidad Tutelar. La mente puede hacer solamente una cosa a la vez.

P.- ¿Cuál es el objeto de inhalar por la fosa izquierda y exhalar por la misma y viceversa?

R.- Esto producirá la respiración rítmica, firmeza de nervios y de mente y permitirá fluir al Sushumna Nadi, lo que será beneficioso para la meditación. Conservará también una armonía perfecta en el organismo y los cinco Koshas vibrarán armónicamente.

P.- ¿Puede haber algún peligro en la práctica del Pranayama, tal como muchas personas piensan?

R. - No existe peligro alguno en la práctica del Pranayama, Asanas, etc., siempre que sea cuidadoso y ponga en juego su sentido común. La gente se alarma innecesariamente. En todas las cosas existe peligro si se es descuidado.

P.- Yo soy regular en mi sadhana. Los sacudiones continúan todavía aunque no son tan frecuentes como antes. Por favor, indíqueme la causa de esos disturbios. Le ruego me aconseje sobre la materia.

R.- Las células y los tejidos se vivifican mediante la práctica del Pranayama y la meditación. Ellas sufren cambio con el nuevo Prana, es decir se generan nuevas corrientes pránicas. Esto da motivo, en el principio a los sacudiones, pero desaparecen muy pronto.

P.- ¿Sería usted tan amable que quisiera elucidarme científicamente en lo concerniente al Apana Vayú? Al inhalar el oxígeno es absorbido por las células de la sangre y por consiguiente por el plasma. Pero, de ese oxígeno, ¿cómo se forma el Apana? ¿En qué parte

reside? ¿Cuál es su naturaleza? ¿Cómo y dónde se unen el Prana con el Apana? Le ruego explicarme todo esto en forma científicamente moderna y mencionarme las partes anatómicas actuantes.

R.- El Apana no está formado por el oxígeno. Apana es energía y reside en la parte inferior del abdomen, en el Muladhara, en el colon descendente, recto o ano. Tiene un movimiento natural hacia abajo. Sus funciones son la expulsión de la orina, el gas y los excrementos.

Prana y Apana se unen mediante el Kevala Kumbhak, Kumbhak, Mulabhandha, Jalandhara Bandha y Uddiyama Bandha y esa unión se produce en el ombligo o Chakra Manipura.

Si no es cuidadoso en el descenso mediante los escalones graduales de la escalera, caerá y se romperá los huesos. Si usted es descuidado cuando camina por partes muy pobladas de la ciudad, será atropellado por un auto. Si es descuidado cuando compra un boleto en la estación del ferrocarril, perderá su cartera. Si es descuidado cuando receta combinaciones, matará al paciente dándole veneno o una medicina equivocada o recetando dosis excesivas. Por esto, cuando practique Pranayama u otros ejercicios yóguicos debe ser cuidadoso en lo tocante a su dieta. Debe evitar la pesadez por exceso de alimentos y tomar alimentos ligeros, nutritivos y de fácil digestión. No debe excederse más allá de su capacidad en la retención del aliento. Deberá practicar primero, solamente la inhalación y la exhalación (sin retención del aliento) durante uno o dos meses. Gradualmente incremente el ratio de 1:4.2 hasta 16:64:32.

Deberá exhalar muy lentamente. Si estas reglas son observadas no habrá peligro alguno en la práctica del Pranayama y otros ejercicios yóguicos.

## NOTAS

(1) Swarupa - Esencia. Naturaleza esencial de Brahman. Realidad. Verdad, Naturaleza del Ser.

(2) Pitambara - Adorno de seda celestial decorado con oro y tejido por Vishnú o Krishna.

(3) La pleura - Cada pulmón está cubierto exteriormente, por una membrana serosa, la pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal. en contacto directo con la pared torácica y el diafragma, siendo este contacto tan íntimo

y completo, que obliga a la pleura parietal a seguir cualquier movimiento, ejecutado por la pared torácica o el diafragma.

Entre la, dos hojas se encuentra un espacio virtual, pues normalmente no existe cavidad, cuyas paredes lisas y formadas por la superficie interna de las hojas pleurales. está ligeramente humedecida por un líquido seroso, segregado por las mismas pleuras, cuya función consiste en facilitar el deslizamiento de los pulmones, durante los movimientos propios de la respiración. Los bordes de cada saco pleural se encuentran en el hilio del pulmón, donde dejan un espacio libre, que es aprovechado por los grandes bronquios, vasos sanguíneos, etc. para penetrar en el pulmón. (Nota del Traductor.)

(4) El Diafragma es el músculo principal de la respiración. Afecta la forma de una cúpula, que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, su borde se fija a la base de la caja

torácica y de él parten las fibras musculares, que convergen hacia la parte céntrica y terminan en una oponeurosis en forma de hoja de trébol, llamada el centro frénico, que puede ser considerado como punto de apoyo. La contracción del diafragma hace poner rectilíneas a las fibras musculares, la convexidad disminuye, las vísceras de la cavidad abdominal son presionadas y la pared abdominal empujada hacia adelante; la cavidad torácica se agranda hacia abajo, aumentando por consiguiente su diámetro vertical; por otra parte, como las fibras del diafragma se insertan en el borde superior de las costillas y el punto fijo está en el centro frénico, su contracción lleva las costillas hacia arriba, hacia adelante y hacia afuera, de lo cual resulta también el aumento del diámetro transversal y del antero-posterior; éste último por proyección del esternón hacia adelante.

Como las hojas pleurales están íntimamente yuxtapuestas al músculo diafragma, sin interposición alguna de aire, el músculo las arrastra también en su movimiento y a su vez las pleuras arrastran a los pulmones. (Nota del Traductor.)

(5) O sea aquella sangre que ha cedido a los tejidos sus elementos nutritivos. (N. del Traductor.)

(6) Hematosis - La hematosis es el intercambio gaseoso que se efectúa en la superficie de los alvéolos pulmonares, entre el oxígeno del aire inspirarlo y el anhídrido carbónico de la sangre venosa, a su paso por dicha superficie alveolar; la hematosis tiene como resultado la transformación de la sangre venosa en sangre arterial.

La definición del proceso anterior indica, por consiguiente, que el aire modifica profundamente su composición durante su paso por los pulmones. Es así, en efecto, según se desprende de los análisis químicos practicados, respectivamente, en el aire que entra y en el aire que sale de los pulmones,

En cifras redondas, el aire atmosférico contiene en 100 litros:

Oxígeno.....	21 litros
Azoe.....	78,7 litros
Anhídrido carbónico.....	0.03-0,04

El aire espirado, contiene en 100 litros:

Oxígeno.....	16 litros
Azoe.....	79.5 litros
Anhídrido carbónico.....	4.5 litros

Se observa en resumen y siempre en cantidades aproximadas, que el aire al pasar por los pulmones ha perdido varios litros de oxígeno; en cambio ha tomado 4 litros de anhídrido carbónico, variando muy poco su cantidad de nitrógeno. (N. del Traductor)

(7) Circulación de la sangre en el corazón - En los diferentes tiempos para cada revolución cardíaca, ocurren en el corazón y en la sangre que por él circula, los siguientes fenómenos:

a) por la aspiración que produce la dilatación del corazón, las dos aurículas se llenan de sangre

simultáneamente: la aurícula derecha, con la sangre venosa que le traen de todo el cuerpo,

las dos venas cavas y la vena coronaria y la aurícula izquierda, con la sangre arterial, que las cuatro arterias pulmonares, le traen del pulmón. b) Las dos aurículas se contraen simultáneamente y la sangre procura salir por los orificios que tienen estas cavidades. Se produce el primer tiempo de una revolución cardíaca o sea la sístole auricular. Al contraerse la aurícula izquierda no puede producirse un reflujo de la sangre a los pulmones, por oponerse la presión sanguínea de las venas

pulmonares, En cuanto al reflujo de la sangre de la aurícula derecha, tampoco puede producirse, por oponerse en la vena cava inferior y en la vena coronaria, las válvulas que llevan sus orificios y en la vena cava superior, la gran presión que tiene en ella la sangre, Quedan los orificios

auriculo-ventriculares cuyas válvulas, colgando en la cavidad ventricular, se separan fácilmente y dejan pasar la sangre; la válvula tricúspide al ventrículo derecho, la mitral al ventrículo izquierdo. c) Terminada la contracción de las aurículas y llenos los dos ventrículos, éstos se contraen a su vez y simultáneamente. arrojando el derecho la sangre venosa a la arteria pulmonar, que la nevará a los pulmones y el izquierdo, la sangre arterial a la aorta, que por sus ramificaciones la distribuirá a todo el organismo. Al producirse la contracción de los ventrículos, las válvulas auriculo-ventriculares se cierran pasivamente, al ser empujadas hacia arriba por la misma sangre. (Nota del Traductor).

(8) Pinta: medida utilizada en Inglaterra que equivale a 47 centilitros.

(9) Fisiología. - Respiración. - La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en el reino animal como en el reino vegetal.

El término "respiración" significa intercambio gaseoso entre un organismo y el medio ambiente. Este intercambio consiste en la absorción y la fijación de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico.

El organismo animal es un receptor de la materia y de la energía que se encuentran en estado latente o potencial en las moléculas de los alimentos; cuando estos últimos son absorbidos, entran con la carga de energía, que les es propia, se incorporan al protoplasma celular, y son después quemados o combustionados en la intimidad de los tejidos, con desprendimiento de agua, anhídrido carbónico, urea, etc.; al producirse estas reacciones químicas, el protoplasma celular transforma la energía química originaria, en cantidades equivalentes de energía calórica o de

otras formas. Los alimentos representan el combustible, el oxígeno de la respiración es el comburente. Por ello, los fenómenos de la respiración fueron comparados por Lavoisier, con los fenómenos de la combustión; la madera que arde consume oxígeno, se oxida, elimina anhídrido carbónico y desprende o elimina calor. Lavoisier y los fisiólogos de su época, situaban los procesos de oxidación en el pulmón; posteriormente se comprueba que tal idea es errónea, demostrándose por una parte, que en realidad las combustiones se verifican en la intimidad de los tejidos y por otra, que el fenómeno que efectivamente se produce en el parénquima pulmonar, es la hematosi o sea la transformación de la sangre venosa en arterial.

El completo y verdadero conocimiento de la fisiología de la respiración, permite distinguir dos procesos completamente diferentes, que se producen uno a continuación del otro:

1º- El intercambio gaseoso entre la sangre circulante y el medio externo o aire atmosférico,

proceso llamado respiración externa.

2º- El intercambio gaseoso entre la linfa intersticial y los elementos celulares de los tejidos, proceso llamado respiración interna (N. del Trad. ).

(10) Ghee - Aceite hecho de manteca clarificada; se usa mucho en la India para guisar y en medicina. (Nota del Traductor. )

(11) El Swami se refiere aquí a parajes oriundos de la India. (Nota del Traductor. )

(12) En nuestro hemisferio sería setiembre y octubre.

(13) Que vendría a ser marzo y abril. (Nota del Traductor.)

(14) Diversos Mantrams y sus beneficios se hallarán descriptos en "Japa Yoga".

(15) Plexo solar. - Red nerviosa que rodea a la arteria aorta ventral y procede principalmente del gran simpático y del nervio vago. (Nota del Traductor.)

PÁGINA 1

PÁGINA 58