

EL YOGA-BĪJA, O EL GERMEN DEL YOGA*

Traducción del sánscrito, introducción y notas de
ADRIÁN MUÑOZ

La palabra *bīja* quiere decir “brote, semilla o germen” en el sentido de origen; *Yoga-bīja*, pues, puede traducirse como “El origen, o germen, del yoga”. Está implícita también la idea de “semen”, lo que también sugiere paralelamente “origen” y “esencia”. En efecto, el texto que aquí se traduce afirma contener la esencia del yoga supremo y describe las maneras para conseguirlo o hacerlo brotar. De entre las diferentes escuelas de práctica yóguica, el *hatha-yoga*, sin duda, ha sido una de las más exitosas y de las que más adeptos ha reclutado. La preocupación por el progreso del funcionamiento corporal ha sido un factor importante para este interés. Ciertamente, el trabajo con el cuerpo constituye un elemento crucial del *hatha-yoga*; sin embargo, el conocimiento colectivo y popular de la literatura y la terminología original de esta disciplina es escaso. Es importante recurrir al material escritural original para poseer un mejor conocimiento de la historia del *hatha-yoga*.

La importancia del *Yoga-bīja* (यब) depende, al menos en parte, del hecho de que se trata de un texto hasta la fecha poco estudiado, que representa parte de las fuentes escriturales más tempranas y relevantes para la tradición *hatha-yóguica*. Puesto que no se ha difundido en lenguas occidentales todavía (salvo una traducción al inglés de poca circulación y que no he podido consultar), me interesa contribuir con el estudio de este corpus para propiciar el debate en torno de su contenido y del desarrollo del *hatha-yoga*.

El YB se atribuye a Gorakhnāth, el legendario guru fundador del Nāth Panth. Junto con otros títulos, como el *Amanaska-*

*Quiero agradecer a Eduardo Luciano Acosta González y Luis Gamaliel Quiñones Martínez, mis alumnos de sánscrito con quienes a inicios de 2013 trabajé preliminarmente algunas partes de esta traducción.

yoga, el *Viveka-mārtanda* y el *Siddha-siddhānta-paddhati*, es posible que, en conjunto, se hayan redactado entre los siglos XII-XV, lo que cabe denominar era premoderna en India. El YB y la *Yoga-sīkhā Upaniṣad* parecen compartir varias estrofas,¹ pero hasta el momento no puede asegurarse qué obra es anterior. El *Amanaska-yoga*, por otra parte, podría haber sido escrito hacia los siglos XII-XIII.² El *Hatha-pradīpikā* (HYP), el *Gherāṇḍa-saṃhitā* (GHS) y el *Śiva-saṃhitā* —más tardíos que el *Amanaska-yoga* o el YB y, por lo general, mucho más famosos— corresponden a los siglos XV-XVII. El *Hatha-pradīpikā* cita unos cinco versos del YB, que a su vez recoge unas nueve estrofas del *Gorakṣa-śataka*; así, resulta lógico suponer que el orden cronológico de estas obras es *Gorakṣa-śataka*, YB y, por último, *Hatha-pradīpikā*. James Mallinson³ sugiere que la fecha probable de composición del *Gorakṣa-śataka* es 1400, en los albores del siglo XV, de modo que el YB posiblemente sea del 1450-1500.

El YB está diseñado como un diálogo entre Īśvara y Devī, el dios y la diosa. Devī pregunta a Dios (Śiva, en este contexto) por el camino de la liberación. Él realiza una apología del yoga que practican los *siddhas* (los adeptos “perfectos”), el cual se denomina *haṭha-yoga*, y explica algunas de las técnicas principales; varias figuran en otros manuales, pero no todas, lo que indica que no había un sistema unificado en torno del *haṭha-yoga*, al menos a mediados del siglo XV. Lo que destaca es la preeminencia que el texto otorga al control de la respiración; sin duda, la médula espinal del aparato *haṭha-yóguico*.

El YB consta de 190 estrofas que producen alrededor de 362 versos (el número de versos por estrofas es irregular); está escrito en un sánscrito imperfecto y, como muchos manuales de yoga y textos tántricos, no posee refinamiento estilístico. La presente traducción es un primer intento de lograr una traducción adecuada. A menudo, he tenido que aventurar interpretaciones, ya que las inconsistencias gramaticales o erratas

¹ Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Prescott, Arizona, Hohm Press, 2001, p. 421.

² David Gordon White, *Sinister Yogis*, Chicago, Chicago University Press, 2009, p. 46.

³ James Mallinson, “The Original *Gorakṣaśataka*”, en David Gordon White (ed.), *Yoga In Practice*, Princeton-Oxford, Princeton University Press, 2012, p. 263.

tipográficas oscurecen el sentido de manera importante. Para la presente versión, he agrupado las estrofas que poseen cierta unidad temática con el fin de imprimir coherencia y agilidad a la lectura; asimismo, he indicado en las notas sólo algunas de las lecturas correctivas que he realizado, es decir, donde claramente existe un error tipográfico o lexicográfico; con frecuencia hay casos de omisión de *anusvaras*, espacios o marcas vocálicas (los cuales no he indicado en mis notas).

Desafortunadamente, mi traducción está basada en una sola edición del texto, publicada por el Templo de Gorakhnāth, en Gorakhpur, India. Esta edición está acompañada de una paráfrasis en hindi que a veces ayuda a esclarecer algún pasaje oscuro, pero en otras ocasiones parece intentar sin éxito interpretar otro, comúnmente refiriéndose de manera vaga a otros tratados de yoga; así, dicha glosa ni se trata de una traducción en sentido estricto, ni ayuda del todo a dilucidar problemas de sentido. Una labor imperiosa y pendiente será cotejar distintas ediciones y manuscritos originales para preparar una edición crítica más sólida. Una lectura escrupulosa y detallada, pues, supone un arduo estudio filológico que se encuentra en ciernes.

YOGA-BĪJA

La Diosa habló:

Saludos, Oh Ādinātha;⁴ saludos a ti, Viśvanātha. Saludos, Oh Viśvarūpa; saludos a ti, Viśvatīta. Oh, agente de la creación, la preservación y la disolución universales, dissipador de las aflicciones, a ti te saludo, Dios de dioses; te saludo, Ser Supremo. A ti, Creador del camino del yoga; a ti, Dios del Gran Yoga; saludos a ti que eres completamente perfecto y que eres la causa de la dicha del mundo [§§1-3].⁵

Todos los seres vivos están cubiertos con la red de Māyā, con dichas y desdichas. ¿Cómo, oh Dios, pueden ellos [obtener] la liberación? Dímelo por favor, Śaṅkara. Tú has explicado diversos caminos, Gran Dios. Háblame del camino que otorga la liberación, oh, tú cuyo ropaje es el conocimiento del yoga [§§4-5].

El Señor respondió:

He aquí el camino [que] concede las *siddhis*⁶ y escinde la red de Māyā; que aniquila el nacimiento, la vejez, la muerte y la enfermedad; y que otorga la felicidad y merced al cual los que están atados se liberan; [éste es] el supremo camino de la realización. Te hablaré del camino supremo de los *nāthas* por el que preguntas, Oh Sureśvarī, pues te aprecio [§§6-7].⁷

Es muy difícil de obtener el Lugar Supremo de la Unidad Absoluta a través de los muchos [otros] caminos; [pero] se puede lograr por medio del camino de los *siddhas* pronunciado por Śiva [§8].⁸

⁴ Es práctica común recurrir a múltiples epítetos en la literatura sánscrita. Aquí Śiva es referido como el Señor Primigenio (o el Primer Nātha), el Señor que lo Trasciende Todo, la Forma Universal, entre otros apelativos.

⁵ Los números entre corchetes corresponden a las estrofas del original.

⁶ Las *siddhis* son las facultades o poderes extraordinarios que produce la práctica del yoga, tales como la ligereza o pesadez corporal, la levitación, la discordia o conciliación de personas, el sometimiento de otros a la voluntad propia, etcétera. Más adelante (YB §§173-180) Śiva distingue entre dos clases de *siddhis*.

⁷ En YB §7b, he corregido *prātyā* por *prītyā*.

⁸ En YB §8a, he corregido *kavalyam* por *kaivalyam*.

A causa de cientos de raciocinios, especulaciones y otros [métodos, los hombres] han caído [presa] de las redes de las escrituras y han sido confundidos por el conocimiento allí depositado. El Lugar Inefable no puede ser expresado ni siquiera por los dioses. ¿Cómo pueden las escrituras iluminar Aquello que brilla por sí mismo? [§§9-10].

[Si bien es] inmóvil, inmaculado, pacífico, omnímodo, inmune, está cargado con los frutos de los méritos y los deméritos a causa de la manifestación corpórea del alma [§11].

La Diosa preguntó:

La morada del Ser Supremo es eterna, ¿cómo pueden alcanzarla los seres vivos? Oh, Mahādeva, por favor explícame aquello que trasciende las categorías [§12].

El Señor respondió:

Ello trasciende todos los modos de la existencia, es la forma inmaculada del conocimiento, y allí brota la egoidad,⁹ al igual que [las olas] en el agua trémula [§13].

El cuerpo está compuesto de los cinco *bhūtas*, está atado por los [siete] *dhātus* y dotado de los [tres] *guṇas*;¹⁰ siempre está unido al placer y al dolor y está confundido por la conducta y los estados del alma encarnada [§14].¹¹

Por ello, en el Ser Puro y Supremo, el disfrutador se confunde con el alma encarnada. El deseo, la ira, el temor, la preocupación, la codicia, la confusión, la intoxicación, la incertidumbre, la ruina, la vejez y la muerte, la pobreza, la congoja, el letargo, el hambre, la sed; el odio, la vergüenza, la dicha y la desdicha, el desaliento y aun la risa; la vigilia, el sueño y el sueño profundo, la aprehensión y el orgullo también... el alma que se libera de todas estas dolencias ciertamente es [como] Śiva [mismo] [§§15-17].

⁹ Más que “egoísmo” (es decir, la atención desmedida a los intereses propios) se trata de la noción misma del yo, algo mucho más profundo.

¹⁰ Es decir, los cinco elementos naturales (éter, aire, fuego, agua y tierra), los siete tejidos (nutriente, sanguíneo, muscular, adiposo, óseo, medular y vital, o sea, semen) y las tres categorías o componentes que conforman todo cuanto existe (equilibrio-orden-pureza, actividad-movimiento-cambio, y sopor-inercia-letargo).

¹¹ En YB §14b, he corregido *yukta* por *yukto*.

Por esta razón, te indicaré el medio para erradicar los padecimientos. Hay quienes dicen que sólo el conocimiento basta, pero con ello no se obtiene la perfección. Antes bien, sin yoga, ¿cómo puede el conocimiento otorgar la liberación, oh, Gran Diosa? Y tampoco el yoga, desprovisto de conocimiento, puede producir la paciencia durante las técnicas de salvación [§§18-19].

La Diosa preguntó:

A causa de la ignorancia se origina la transmigración, y a causa del conocimiento, uno se libera. Con el yoga ¿qué acciones deben realizar [los practicantes]? Dímelo claramente [§20].

El Señor contestó:

Es verdad lo que dices, Sureśvarī; te hablaré acerca del autoconocimiento, del objeto de conocimiento, del conocimiento y de la práctica. El juicioso considera: “¿De qué tipo es la ignorancia?”, conociendo lo cual [se logra] la Morada Suprema y Eterna de la Unicidad que es Śiva. ¿Cómo puede alguien liberarse de las dolencias si está atado al deseo, la ira, el miedo, etcétera? Agotado por todas estas dolencias, ¿cómo puede el alma liberarse por medio del conocimiento? [§§21-23].

La Diosa dijo:

Cuando se logra el conocimiento de la verdadera forma del Sí mismo,¹² entonces éste es pleno y omnicompreensivo. No existe diferencia entre las dolencias (el deseo, la ira, etcétera) y la forma del Sí mismo. Luego, ¿qué prescripción puede haber y qué prohibición? El juicioso siempre está liberado y exento de vagar en el *saṃsāra* [§§24-25].¹³

El Señor dijo:

Oh, Hermosa, es verdad que la forma del Sí mismo es plena; constituye lo divisible y lo indiviso a causa de su completitud. A

¹² *Svarūpa* en el original. En otros versos se utiliza también la forma *svātman*, “sí mismo, naturaleza propia”, o la combinación *svātmarūpa* (cf. YB §§10, 24, 26, 28). Aquí, todos estos términos suelen ser sinónimos, como puede leerse en esta estrofa: “*svātmarūpaṃ yadā [...] svarūpān nāsti bhinnatā*” (YB §24).

¹³ En YB §24a, el texto contiene la fórmula correlativa errónea *yadā... tathā*, cuando debiera ser *yadā... tadā*.

causa del contacto [con el mundo] y la manifestación [material], el destino de quienes vagan en el mundo implica retornar al océano de la confusión. Evidentemente, el sí mismo es indiviso, inmaculado, similar al firmamento; se halla más allá del conocimiento, la oscilación, la creación, la preservación y la destrucción [§§26-28].

Oh, Bella, al abandonar la sabiduría, uno se hunde una y otra vez en las confusiones [que producen] la dicha, la desdicha y las demás condicionantes. Tal es el sino de los que vagan en el mundo: en tanto el conocedor se finque en las *vāsanās*,¹⁴ entonces no hay diferencia entre ambos; su concepción del mundo no cambia [§§29-30].¹⁵

Si su conocimiento es así, ¿cómo entonces será su ignorancia? Incluso un dios que dependa del conocimiento, que sea desaparegado, conocedor del *dharmā* y que tenga los sentidos controlados, si no posee yoga no puede obtener la liberación [§§31-32].¹⁶

La Diosa preguntó:

Śaṅkara, ¿qué otra cosa no pueden saber los conocedores? ¿Cómo es que ellos, siendo que están desaparegados y establecidos en el *ātman*, no pueden lograr la liberación? [§33].

El Dios respondió:

Se conocen dos tipos de personas: los *cocidos* y los *crudos*. Los crudos carecen del yoga; los cocidos poseen yoga. El cuerpo que está cocido por el fuego del yoga es dinámico y está libre de pesares. Se dice que quien no está cocido se encuentra alestargado, es terroso y padece sufrimientos [§§34-35].¹⁷

Aquel [de entre los crudos] que incluso practica la meditación está sometido al influjo de los sentidos; y aun si controla fuertemente [los sentidos y sensaciones], otros habrán de surgir. Su cuerpo y su mente son afligidos por el frío, el calor, la

¹⁴ Literalmente, “perfumes” o “moradas”. Son las impresiones mentales o psicológicas que se albergan en la conciencia y que influyen en el comportamiento y las tendencias de la personalidad, pues están determinadas por la ley del *karma*.

¹⁵ En YB §30a, he corregido *tiṣṭhad* por *tiṣṭbed*, y en YB §30b, *kāḍṛśa* por *kīḍṛśa*.

¹⁶ En YB §31b dice *dharmajña* por *dharmajña*.

¹⁷ En YB §35a, he corregido *yogāgnīā* por *yogāgninā*.

dicha, la desdicha, las enfermedades humanas, y por muchos otros factores como el aire, el agua, el fuego y las armas. En el cese del *prāṇa* y el *apāṇa*,¹⁸ el viento anda agitado. Así pues, la mente de los hombres, inundada por cientos de dolores, se encuentra perturbada [§§36-39].

Aquello que, cuando muere el cuerpo y la mente se apacigua, se expande, eso se convierte en el *jīva* —el alma encarnada— y esto mismo es la causa del nacimiento [§40].

Al morir, los hombres no pueden conocer su [siguiente] nacimiento; en consecuencia, tanto el conocimiento como el desapego y la recitación son sólo mera fatiga [§41].

Cuando lo acosan las hormigas, uno detiene su meditación; ¿cómo puede alguien estar contento al morir o cómodo cuando lo pican los alacranes? Así pues, quienes están confundidos y rodeados de especulaciones vanas no conocen [verdaderamente] [§§42-43].

[Por el contrario,] cuando alguien elimina la egoidad, entonces también elimina su cuerpo; y, así, ¿qué enfermedades habría de padecer? ¿Cómo podría estar sometido al influjo del agua, el fuego, el aire o las escrituras?¹⁹ Pues así como la egoidad se extirpa y se nutre constantemente, también la fatiga y otras actividades de quien practica el yoga expiran y se regeneran. No existe ninguna acción que carezca de causa. De este modo, ¿cómo puede haber sufrimiento en el cuerpo? [§§44-47].

La Diosa preguntó:

Aquellos yoguis de los que hablas, ¿qué conductas no deben seguir y cómo deben comportarse, Saṅkara? Dímelo [§48].

El Señor contestó:

Todos [los seres humanos] son vencidos por el cuerpo; los yoguis, por el contrario, derrotan el cuerpo. ¿Cómo se logra

¹⁸ Se trata de los dos vientos principales que conforman el complejo del aliento que fluye por el cuerpo; aquí, concretamente, el viento ascendente y el descendente.

¹⁹ Evidentemente aquí existe un error. Las estrofas YB §37 y §45 repiten casi la misma fórmula, pero donde YB §37 dice *śāstra* (“arma”), YB §45 lee *śāstra* (“escritura, ciencia”). Parece sensato suponer que el escriba fácilmente pudo haber confundido una *a* corta por una *ā* larga o viceversa. Quizá la lectura más correcta sea “arma”, ya que todos los otros elementos se refieren a agentes que pueden causar daños o sensaciones corporales.

esto? El fruto de las dichas y las desdichas —que surgen de los sentidos, el pensamiento, el intelecto, el deseo, la ira, etcétera— es aniquilado también; por eso, todo se vence y nada puede herir a uno [de estos yoguis]. Los *bhūtas* y *tattvas* se producen gradualmente, y poco a poco el cuerpo, compuesto de los siete *dhātus*, se incinera con el fuego del yoga. Ni siquiera los dioses pueden obtener un robusto cuerpo yóguico [sin esta práctica]; en cambio, el liberado [en vida] que ha cortado las ataduras es excelente y poseedor de múltiples poderes [§§49-52].

El cuerpo es inmaculado como el éter; es sutil a causa de la sutileza, material a causa de la materialidad e inerte a causa de la inercia. El mejor de los yoguis tiene una firme voluntad, es independiente e inmune a la vejez y la muerte; juega en los tres mundos, con regocijo, donde le plazca. El yogui que controla sus sentidos y es poseedor de impensables poderes puede cambiar de forma a voluntad [§§53-55].

¿Preguntas, Diosa, Bella como la luna, cómo es la muerte [de este yogui]? Por fuerza del yoga, los yoguis no mueren más. El yogui muere [sólo] una primera vez; así pues ¿qué otra muerte podría tener? Cuando todos experimentan la muerte, él vive; y donde viven los tontos, el yogui siempre muere. Está libre de obligaciones y ninguna acción deja huella en él. El que está liberado en vida depende sólo de sí mismo y está libre de toda aflicción; por el contrario, el conocedor desapegado [pero que carece de yoga] será siempre derrotado por el cuerpo. ¿Cómo pueden igualar a los yoguis si son meras bolas de carne, si no poseen sino cuerpos imperfectos? [§§56-60].²⁰

La Diosa preguntó:

Tú que eres el océano de la ambrosía y la compasión, dime, Gran Dios, ¿cómo es el destino de los conocedores cuando mueren? [§61].

Dios respondió:

Al morir, el conocedor encuentra el fruto de sus méritos y pecados, sea éste el que sea, y de nuevo, el conocedor se libera

²⁰ En YB §56b, he corregido *punayargobalena* por *punar yogabalena*, y en YB §58b, *kartavyanaiva* por *kartavyam naiva*.

del mérito; a causa del mérito se reúne con el adiestrado (*siddha*) y sólo gracias al *siddha* se convierte en yogui. Sólo de este modo se disuelve el mundo, tal y como Śiva lo ha explicado. Incluso cuando Viṣṇu y Maheśa disuelven el universo, los yoguis que residen en la Gran Esencia y están absorbidos en la meditación no experimentan la decadencia [§§62-65].

La Gema Suprema²¹ no puede obtenerse mediante el *vedānta*, ni la lógica ni las ciencias o doctrinas;²² ni mediante diversos y distintos procedimientos, ni la multitud de escrituras, ni las diversas formas de meditación, ni por ritos funerarios; sólo con la ayuda de un maestro [§66].

La Diosa preguntó:

Los conocedores siempre dicen que la liberación deriva del conocimiento. ¿Cómo es que, entonces, ello no produce el éxito y el yoga [en cambio] sí otorga la liberación? [§67].²³

El Señor contestó:

Los conocedores dicen que sólo con conocimiento se puede uno liberar, [mas] todos dicen que la victoria se logra con la espada; ¿quién podría lograr la victoria sin una pelea vigorosa? Así pues, el conocimiento, desprovisto de yoga, no otorga la liberación. E incluso el yoga sin conocimiento tampoco logra el éxito; por lo tanto, Hermosa, entre ambos no hay diferencia [§§68-70].

El yoga con conocimiento se logra sólo después de muchos nacimientos, pero el conocimiento, merced el yoga, se logra con un solo nacimiento. Por lo tanto, no hay mejor camino que el yoga para hallar la liberación [§§71-72].²⁴

²¹ *Cintāmaṇi* en el original. Se refiere a una joya fabulosa —la “gema del pensamiento”— que supuestamente hace cumplir todos los deseos. Es análoga a la piedra filosofal alquímica y a veces se utiliza como símbolo de la perfección ontológica.

²² *Āgama* en el original. Aquí se usa como sinónimo de *śāstra*.

²³ En YB §67a, he corregido *vadati* por *vadanti* y *mokṣam* por *mokṣo*.

²⁴ Esta idea recuerda a un pasaje de *Bhagavad-gītā* (BHG VII.19) donde Kṛṣṇa dice a Arjuna que el hombre de sabiduría recurre, al cabo de muchas vidas, al verdadero conocimiento (que en la *Gītā* supone reconocer a Vāsudeva —es decir, Kṛṣṇa— como la divinidad suprema). En el original, YB dice “*janmāntaraiś ca bahubhir yogo jñānena labhyate*”; BHG dice: “*bahūnām janmanām ante jñānavān mām prapadyate*”. Lo que en BHG encontramos como una apología de la devoción, en YB se concibe como una práctica yóguica dotada de visión cognoscitiva, por así decirlo (el “yoga con conocimiento”).

La Diosa preguntó:

¿Cómo se logra el yoga merced al conocimiento a través de varios nacimientos? ¿Y cómo es que se obtiene el conocimiento merced el yoga con un solo nacimiento? [§73].

Dios respondió:

Pensando largamente, uno cree que se libera gracias al conocimiento. ¿Cómo puede [en verdad] liberarse instantáneamente con sólo pensarlo? [§74].

El hombre se libera de los nacimientos anteriores gracias al yoga y [en consecuencia] no experimenta más el nacimiento y la muerte. El [verdadero] sabio, mediante la conjunción de los alientos, debe lograr la unificación del sol y la luna²⁵ e incinerar el cuerpo —dotado de los siete *dhātus*— recurriendo al fuego [del yoga] [§§75-76].

Todas sus enfermedades, aflicciones y heridas se destruyen. Así, esta persona, cuya forma misma es ya la del Éter Supremo, se encuentra firmemente establecida. ¿Qué más hace falta decir? Él ya no muere más. El cuerpo se percibe a sí mismo en el mundo como [si estuviera] vestido con ropajes quemados [§§77-78].

En todos los seres vivos, el pensamiento está unido y afianzado en el aliento. De la misma manera que una cuerda se trenza con otra cuerda, asimismo [la respiración se entrelaza con] la mente. A través de varios modos y procedimientos no es posible lograr una mente apaciguada. Por lo tanto, sólo el aliento constituye el [único] medio eficaz; ningún otro [§§79-80].²⁶

Oh, Querida, recurriendo a diferentes argumentaciones lógicas, a las redes de las escrituras, a diversos argumentos, a hierbas y conjuros, pero sin recurrir al medio de los *siddhas*, no se puede lograr el control [eficaz] de la respiración. Tras conocer el medio [con el cual se logra unir mente y aliento], uno se inicia en el camino del yoga. Quien, por el contrario, tiene un conocimiento parcial participa [todavía] de las aflicciones [§§81-82].

²⁵ El sol y la luna se refieren aquí a los fluidos (aliento y energía) que fluyen por los canales sutiles *idā* y *piṅgalā*, a los costados derecho e izquierdo del cuerpo yóguico. Esto contribuye a forjar el significado simbólico de *hatha-yoga* (cf. YB §§148-149).

²⁶ En YB §79b he corregido *paribaddha* por *paribaddha*.

Aquellos yoguis —confundidos y sin haber logrado dominar el aliento— que desean [obtener] el yoga, ellos, aun en estado crudo, y recurriendo a la retención, desean cruzar el océano [de la existencia] [§83].²⁷

El cuerpo de aquel practicante vivo, quien ha logrado absorber el aliento, no se corrompe ni es afligido por [ninguna] afectación mental [§84].²⁸

Oh, Pārvatī, en su mente clara resplandece el conocimiento de sí mismo; en consecuencia, gracias al yoga, con sólo un nacimiento surge el conocimiento. Oh, por esta razón el practicante debe practicar continuamente este yoga desde el inicio y quienes desean la liberación deben realizar la conquista del aliento con miras a la salvación. No existe ningún mérito, felicidad, sutileza ni nada superior al camino del yoga [§§85-87].

La Diosa preguntó:

¿De qué yoga hablas, Dios, y cómo es su práctica? ¿Qué cosa se logra con el yoga? Dímelo todo, Śaṅkara [§88].

El Señor respondió:

El yoga es la unión del *apāna* con el *prāṇa*, de sangre con semen, del sol y la luna, y del alma del ser encarnado con el alma del Ser Supremo, más la conjunción de la red de opuestos.²⁹ Ahora te explicaré las características de la práctica del yoga [§§89-90].

El inteligente debe siempre reverenciar a su maestro y controlar el aliento según las instrucciones de su maestro. Comprimiendo fuertemente los alientos y cubriendo [el ombligo] con una tela blanca, suave y de una cuarta de longitud, hay que hacer moverse a la energía, es decir, la *kundalī* que está enroscada ocho veces [§§91-93].³⁰

²⁷ Esta estrofa se parece mucho a la que Feuerstein (*The Yoga Tradition*, op. cit., p. 397) cita como la número 77 del YB y que él traduce así: “Quien anhela la unión (*yoga*) sin contar con el control del aliento (*pavana*) es, a los ojos de los *yoguis*, como alguien que desea cruzar el océano en una barca [de tierra] sin hornear”. Por desgracia, Feuerstein no proporciona la información bibliográfica de la versión del YB que emplea; su estrofa no corresponde con ninguna de las que figura en la versión que he empleado.

²⁸ En YB §84a, he corregido *viliyante* por *viliyate*.

²⁹ Véanse notas 18 y 25.

³⁰ Éste es un pasaje oscuro. James Mallinson (“The Original *Gorakṣaśataka*”, op.

Hay que contraer el sol y hacer que la *kuṇḍalī* se ponga en movimiento. Incluso en las garras de la muerte, uno no temerá morir [§94].

Oh, Pārvaṭī, te he explicado este supremo secreto. Uno debe practicar [esta técnica] todos los días durante medio mes [situado] en *vajrāsana*³¹ [§95].

El fuego, avivado por el viento, debe quemar constantemente a *kuṇḍalī*. Luego, la energía de la *nāḍī*, quemada por el fuego, ha de entrar al *vajra-danda*, por adentro de *suṣumnā* y, con el viento y el fuego, ha de perforar el *brahma-granthi*. Después de perforar el *viṣṇu-granthi* hay que detenerse en el *rudra-granthi*; luego, llenando [el cuerpo] con aire, hay que hacer *kumbhaka* varias veces. [Esto es:] hay que practicar *sūrya-bhedana*, *ujjāyī*, *śītalī* y *bhastrā*, que son las cuatro maneras de realizar *kumbhaka* —la retención del aliento—. Esto rinde los mejores frutos y [su práctica] está unida a los tres *bandhas*. Ahora te explicaré brevemente sus características principales [§§96-100].³²

Tras ir a un lugar apartado, el yogui solitario, con la mente resuelta y conservando una dieta moderada habrá de conocer la esencia del Fin Último, la inmortalidad, cuya forma es el *prāṇa*, etcétera, que trasciende la dualidad y que elimina las enfermedades del mundo. La práctica del yoga consiste en jalar primero el aire por la *sūrya-nāḍī* (canal solar), retener el aliento según las reglas y después expulsar el aire por el canal frío. Hay que

cit., pp. 258-262) ha dedicado algunas páginas a lo que parece ser la misma técnica, pero en el *Gorakṣa-sataka*. Baste decir que, como sucede con otros procesos, la explicación del texto suele poseer un significado literal y uno “sutil”, es decir que al mismo tiempo se describe un ejercicio físico, tangible, y se evoca un proceso interno que tiene lugar en el cuerpo yóguico y trascendente.

³¹ El YB no describe esta “postura del diamante”, que algunos textos identifican a veces con *siddhāsana* y a veces como una postura diferente. Véase *Gorakṣa-sataka* §§10-11; *Haṭha-pradīpikā* I.35-43, y *Gherāṇḍa-saṃhitā* II.3-7, 12.

³² En este pasaje aparecen numerosos términos técnicos. *Bandha* se refiere a los “amarres” o técnicas para aprisionar el aliento mediante distintos tipos de contracción muscular. *Kumbhaka* designa propiamente a la retención de la respiración, un momento que tiene lugar entre la inhalación (*pūraka*) y la espiración (*recaka*). *Nāḍī* es un canal por donde fluyen la energía yóguica, la *kuṇḍalī* y el aliento. *Granthi* supone unos “nudos” ubicados en distintos puntos de las *nāḍīs* y que, por obstaculizar el paso de las energías, deben ser “abiertos” o “desatados”. *Danda*, literalmente “palo, garrote”, a veces aparece como sinónimo de *nāḍī*.

practicar una y otra vez la perforación solar (*sūrya-bhedana*)³³ en el vientre, pues este método supremo elimina las aflicciones de la garganta y de los alientos [§§101-103].

Tras jalar el viento por ambas *nāḍīs*, el yogui inteligente debe retener el aliento en el vientre, a ambos costados de la *kundalī* y después exhalarlo por *idā*. Hay que hacer el *kumbhaka* llamado *ujjāyī*³⁴ en la garganta, el cual elimina las enfermedades producidas por los *dhātus* en la cabeza y la hidropesía, e incrementa el fuego en el cuerpo. [Luego,] hay que inhalar con la boca y exhalar con la nariz. Esta técnica, llamada *śitalī*,³⁵ elimina la bilis y la fiebre [§§104-107].

Por medio de *bhastrā-kumbhaka*³⁶ hay que contener [el aliento] en ambas vasijas —los dos costados del pecho— y después, como en el horno de un herrero, hay que exhalar e inhalar impetuosamente el aliento que recorre el cuerpo junto con el pensamiento. Cuando haya fatiga en el cuerpo, hay que exhalar por el sol [§§108-109].

Contrayendo la garganta, hay que volver a exhalar por la luna. Esto elimina los tres humores e incrementa el fuego del cuerpo; [este procedimiento] es auspicioso, confiere la felicidad, aniquila la existencia torcida, violenta a la *kundalī*, elimina el cerrojo que suponen los humores y que se ubica en la boca de *brahma-nāḍī*. En particular hay que practicar el *bhastrā-kumbhaka*, perforador de los tres *granthis*, los cuales residen en el cuerpo [§§110-112].

Ahora te explicaré los tres meritorios “amarres” (*bandhas*), cuya ejecución siempre permite lograr la conquista sobre el aliento. Esta tríada de *bandhas* que te explico debe realizarse una vez que se han dominado las cuatro retenciones del aliento (*kumbhakas*). El primero se llama *mūla-bandha*, el segundo *uddiyāna* y el tercero *jālandhara*; ahora te explicaré sus características [§§113-115].³⁷

³³ Cf. HYP 2.45-50, GHS 5.58-68, Mallinson, “The Original *Gorakṣasāṭaka*”, *op. cit.*, p. 268.

³⁴ Cf. HYP 2.51-53, GHS 5.69-72, Mallinson, *idem*.

³⁵ Cf. HYP 2.57-58, GHS 5.73-74, Mallinson, *ibid.*, p. 269.

³⁶ También llamado *bhastrīkā*; cf. GHS 5.76-77, HYP 2.60-67, Mallinson, *idem*.

³⁷ Para otras descripciones de estas tres técnicas, véase HYP 3.55-76, GHS 3.10-17, Mallinson, *ibid.*, pp. 269-270.

Tras presionar el ano con el talón, y doblegar con fuerza al aliento, el viento asciende una y otra vez. Al lograr la unificación del *prāṇa* y el *apāṇa*, del *nāda* y el *bindu*, recurriendo a *mūla-bandha*, se obtiene el éxito del yoga; de eso no cabe duda [§117].

Al inicio de la retención y al finalizar la exhalación, hay que realizar *uddīyāna*, con lo cual el *prāṇa* vuela por *susumnā*. Por esta razón, los yoguis llaman a esta [técnica] *uddīyāna*;³⁸ el maestro siempre dice que *uddīyāna* es espontáneo. Incluso un viejo dependiente que lo practique [con frecuencia] rejuvenece. Con gran esfuerzo, hay que hacer que el *prāṇa* vaya hacia arriba y abajo del ombligo [§§118-120].

Tras practicar esto durante seis meses se llega a vencer la muerte; no cabe duda. Al final de la inhalación hay que realizar el *jālandhara-bandha* [§121].

Con la contracción de la garganta hay que obstruir el paso del viento y colocarlo firmemente en el corazón a fuerza de voluntad. Esta *jālandhara-bandha* faculta la inmortalidad y la inmutabilidad. Contrayendo rápidamente la garganta, el *prāṇa* habrá de andar por en medio, es decir, por la *brahma-nāḍī* [§§122-124].³⁹

El yogui, sentando en *vajrāsana*, tras poner en movimiento a la *kundalī*, debe a continuación ejecutar *bhastrā-kumbhaka* y despertar a la *kundalī* [§125].

Al igual que los nudos de una vara de bambú se perforan con una vara de hierro candente, del mismo modo el viento debe perforar el conducto ulterior.⁴⁰ Así como la hormiga se

³⁸ *Uddīyāna* (a veces también *uddīyāna* o *uddīyāna*); literalmente un “vuelo o planeo”. En el diccionario sánscrito-inglés de Monier-Williams se dice que *uddīyāna* constituye una postura particular con los dedos. Debe ser un error: sin duda Monier-Williams leyó *mudrā* en ese sentido (es decir, las distintas posturas con manos y dedos empleadas tanto para representar divinidades, como para practicar la meditación). Sin embargo, en *hatha-yoga*, *mudrā* se refiere a los “sellos” fisiológicos que tienen como finalidad apresar y violentar el aliento. Es bajo ese rubro (i.e., *mudrā*) que *Haṭha-pradīpikā* y *Gherāṇḍa-saṃhitā* enlistan las distintas técnicas de *kumbhaka* y *bandha*, donde ubican a *uddīyāna*.

³⁹ En YB §123a, he corregido *‘yamamṛto vyayakārakah* por *‘yamamṛto vyayakārakah*.

⁴⁰ Se refiere al *meru-daṇḍa* o *susumnā*, el canal sutil que corre entre *idā* y *piṅgalā* y que conduce hasta el *cakrā* superior.

aferra cuando hay comezón, también así hay que practicar constantemente en la *suṣumṇā* [§§126-127].

Tras perforar el *rūdra-granthi*, ella [*kundalī*] alcanza la morada de Śiva. Al equiparar al sol y la luna tiene lugar su unión. Hay que realizar la perforación de los tres *granthis*, la cual trasciende [el influjo de] los tres *guṇas*. Con la unión de Śiva y Śakti se obtiene el estado supremo. Así como el elefante bebe agua con su trompa, de igual modo hay que tomar siempre el viento, que es el agua en la boca de *suṣumṇā* [§§128-130].

En el camino de la liberación, [hay que recurrir a] la reputada *suṣumṇā*, soporte del universo; allí se vence la muerte por medio del enlace entre el sol y la luna. Tras inhalar y retener el aliento, los practicantes no permiten que salga el aire. Repitiendo [esta técnica] una y otra vez, inhalando un poco de aliento —cuyo destino es la última puerta, pero que sale por las nueve puertas— se logra que el viento entre al cuerpo entero por el camino ulterior. Tanto la inhalación como la exhalación se deben ir reduciendo [paulatinamente]. Ésta es la manera *nātha*, la manera de los *siddhas* [§§131-136].⁴¹

Gracias a [la instrucción de] maestro uno llega a dominar el aliento y con ello domina la mente: éste es un yogui; éste es un feliz controlador de los sentidos. Los necios no conocen [realmente] y sólo hablan falacias [§137].

La mente se aniquila si el aliento se suspende: a esto se le conoce como aniquilación del aliento. Si ello no tiene lugar es porque uno carece de enseñanza, del discernimiento del ser, de guru y, por ende, de liberación [§138].

Así como se arranca a la fuerza una calabaza madura, de igual manera *brahma-nāḍī* [extirpa] a los *dhātus* gracias a la práctica constante del yoga [§139].

A través de la práctica de este yoga, siempre afianzado en *āsanas*, la mente alcanza la disolución y el semen no desciende. Al exhalar e inhalar, gracias al viento se alcanza la estabilidad,

⁴¹ Las “puertas” son los orificios corporales: el ano, la uretra, la boca, las fosas nasales, las orejas, los ojos. El *cakra* superior representa la “décima puerta”; lograr que el aliento (la esencia de la vida misma) salga por esta puerta puede asegurar el despertar espiritual.

se escuchan múltiples sonidos y [el semen] fluye hacia la zona lunar; se aniquilan la sed, el hambre, etcétera, y todas las aflicciones, y se logra el estado de unicidad y de suprema dicha, conciencia y ser [§§140-142].

Porque te quiero es que te he explicado los rasgos de esta práctica. Lo que se conoce como el Gran Yoga posee cuatro etapas, a saber: mantra, *haṭha*, *laya* y *rāja* [§§143-144].

La Diosa dijo:

Explicame puntualmente y paso a paso lo siguiente, Mahādeva: la esencia cuádruple del yoga y las bases de las doctrinas de los *siddhas* [§145].

El Señor respondió:

El aire sale con la sílaba *ha* y entra con la sílaba *sa*. De este modo, *ha* y *sa* producen el mantra *hamṣa*, que repiten todos los seres vivos. Gracias al maestro [y su instrucción], tiene lugar la repetición invertida: *sa* y *ham*, lo cual produce el mantra *so 'ham*. A esto se conoce como *mantra-yoga* [§§146-147].

El discernimiento surge, gracias a la unión de los alientos, en el camino ulterior. La sílaba *ha* designa al sol y la sílaba *ṭha* a la luna. Puesto que se produce la unión del sol y la luna, [a esta disciplina] se le conoce como *haṭha-yoga*. A través del esfuerzo se disipa la rigidez [corporal], que es a su vez el origen de todas las aflicciones [§§148-149].

Debe efectuarse la unidad entre el conocedor del campo y el Ser Supremo; cuando esto se ha logrado, entonces la mente alcanza el estado de disolución (*laya*). Cuando se efectúa *laya-yoga*, el aire alcanza la estabilidad, y a causa de esta disolución se obtiene la felicidad suprema, la morada excelsa del absoluto [§§150-151].

Al llegar a este estado, gracias al *rāja-yoga* brotan las *siddhis*, tales como *aṇimā*, etcétera. Debe reconocerse al yoga cuádruple como la conjunción del *prāṇa* y el *apāna*. Oh, Diosa, te he relatado de manera breve [este yoga]. Éste es el único [camino eficaz] [§152].

La Diosa preguntó:

Mahādeva, explícame el Método del Cuervo y el del Mono. En otro texto has comentado que el único [camino óptimo] es un procedimiento combinado de ambos [§153].⁴²

El Señor contestó:

Eso que dices, Sureśvarī, es verdad: ciertamente el Gran Camino del Nātha Primigenio es uno solo [§154].

Se conocen dos maneras de cortar con la cadena de nacimientos sucesivos. Gradualmente se controla el *prāṇa* merced a la práctica; no hay otro modo. Con un solo cuerpo y a través de la práctica del yoga, poco a poco y después de mucho tiempo, se domina la *siddhi*;⁴³ esta [técnica es conocida como] el Camino del Mono [§§155-157].

Un cuerpo que carezca de las perfecciones yóguicas parece a causa del error, [pero puede] obtener otro cuerpo investido con las impresiones inconscientes de vidas anteriores. Luego, gracias a las virtudes [acumuladas en vidas anteriores] y en compañía de un preceptor, el éxito rinde frutos rápidamente por el sendero de la puerta ulterior [§§158-159].⁴⁴

Gracias a la práctica realizada en vidas anteriores puede disfrutarse del fruto; a esto se le conoce como la Doctrina del Cuervo. Así pues, no existe ninguna doctrina o práctica yóguica superior a la Doctrina del Cuervo. Oh, Diosa, la perfección del yoga no se produce sin acción [§§160-161].

Es imposible alcanzar el conocimiento o el gozo celestial si se abandonan las virtudes; en consecuencia, ésta es la práctica que debe realizarse [§162].

Por eso, éste es el único modo que Śiva ha explicado para lograr el éxito.⁴⁵ Las etapas paulatinas de varios tipos, como *laya*,

⁴² El fragmento YB §§153-161 es de los más crípticos que hay en el texto. Desconozco las posibles fuentes que evoca el YB y hasta el momento no me he encontrado con pistas que permitan esclarecer estas técnicas (*kāka-mata* y *markata-krama*). La única obra que conozco que alude a estas técnicas es la *Śikhā Upaniṣad* (1.137-144), pero se trata de una cita o copia.

⁴³ *Śikhā Upaniṣad* 1.140b lee *mukti* (liberación) en lugar de *siddhi* (perfección, éxito) (YB §157b).

⁴⁴ YB §159b dice: *tataḥ punyavaśāt siddhir gurunā saha saṅgatiḥ*; *Śikhā Upaniṣad* 1.141b lee: *tataḥ punyavaśāt siddho gurunā saha saṁgataḥ*.

⁴⁵ *Śikhā Upaniṣad* 1.144b lee *mukti* en lugar de YB §163a, que dice *siddhi*.

etcétera, son instrumentos espontáneos; sin embargo, no puede haber [éxito] sin [trabajar en] el célebre camino ulterior [§163].

A continuación te explicaré con detalle los frutos de la práctica. Primero se eliminan las enfermedades y después la rigidez del cuerpo [§164].

Tras alcanzar el equilibrio [de los fluidos], la luna llueve continuamente y el fuego, junto con el viento, consume a los *dhātus* en conjunto; surgen múltiples sonidos y suavidad en el cuerpo [§§165-166].

Tras vencer la rigidez [derivada de] los elementos naturales, la persona podrá volar; este omnisciente [yogui], veloz como el viento, puede adoptar cualquier forma que desee, se divierte en los tres mundos y le brotan todas las perfecciones. Cuando se disuelve el alcanfor, ¿qué dificultad puede haber entonces? ¿Qué obstáculos puede haber cuando se disuelva la egoidad? El yogui será [entonces] omnisciente, omnipotente, autónomo, capaz de adoptar cualquier forma; estará liberado en vida y podrá vagar por el mundo a voluntad [§§167-170].

La Diosa preguntó:

Ninguna de las redes de causa y efecto [sirve] para obtener la liberación, Śaṅkara. ¿Qué habrán de hacer las *siddhis* en el Sí mismo inmutable? Oh, Nātha, tú que eres el viento, extirpa mi duda [§§171-172].

El Señor respondió:

Es cierto lo que dices; [ahora] escúchame, Hermosa. En el mundo [hay] dos tipos de *siddhis*, oh, Śivā: las artificiales y las naturales [§173].

A partir de la práctica [que consiste en] elíxires, hierbas, rituales, *kāla*, mantras, *ṣeṣtra*, etcétera, se logran las *siddhis* conocidas como artificiales.⁴⁶ Estas *siddhis* brotan de la práctica,

⁴⁶ Los dos primeros términos en *italicas* ofrecen problemas de traducción; las acepciones que registra Monier-Williams en su diccionario son múltiples. *Kāla*, en este contexto, podría referirse a una planta o resina, pero ello ya está implícito en la palabra *oṣadhi* (hierbas, medicinas); podría referirse también al planeta Saturno y, quizá por extensión, a la astrología. Cabe la posibilidad de que se trate de una errata por *kalā*, que puede designar el semen o el fluido menstrual, elementos muy recurridos por algunos círculos tántricos. Por su parte, *ṣeṣtra* aquí parece referirse a sitios de peregrinación, a diagramas (es decir, del tipo de *maṇḍalas* y *yantras*) o a signos zodiacales,

son temporales y poco vigorosas. [Las otras *siddhis*] surgen de manera espontánea sin [necesidad] de procedimientos; afianzándose en la unidad del Sí mismo a través del yoga, [el yogui desarrolla] la independencia y el señorío. Las *siddhis* que surgen [en este estado] se conocen como naturales [§§174-176].

Las *siddhis* [naturales] que produce el yoga son eternas, poseen gran vigor y pueden adoptar la forma que les plazca, y permanecen durante mucho tiempo en quienes están libres de *vāsanās* [§177].

Las *siddhis* esplendorosas son aquellas que [se afianzan] en la morada del Ser Supremo gracias al Gran Yoga y sin [necesidad de] acción. Ésta es la marca distintiva de un *yoga-siddha* [§178].

Así como los peregrinos [que van] a Benarés visitan diversos lugares de peregrinación, de igual manera en [el camino de] la liberación —el cual trasciende [la preocupación por] la adquisición o la pérdida— brotan [varias] *siddhis* de manera espontánea; y así también [es como] en el camino del yoga opera la red de *siddhis* [§§179-180].

Del mismo modo que los orfebres sesudos pueden determinar [qué es] el oro, así también las *siddhis* indican cuál *siddha* está liberado en vida. Sus virtudes transmundanas se llegan a percibir de vez en cuando. Así lo declaro yo; ésta es la marca de un *yoga-siddha*. Un hombre atado, que carece por completo de *siddhis*, es fácil de distinguir. [Así pues,] aquel cuyo cuerpo trasciende la vejez y la muerte es un liberado en vida [§§181-183].

Oh, Hermosa, los perros, gallos, gusanos y demás [bestias] obtienen la muerte; ¿cómo pueden obtener la liberación si su cuerpo decae? Cuando el aliento no sale [del cuerpo] no puede haber decadencia del cuerpo; la liberación que tiene lugar con la decadencia corporal no es verdadera liberación. Cuando el cuerpo se dirige al gran océano del Brahman y se alcanza el estado de no otredad, entonces uno se llama liberado. Cuando los cuerpos y los sentidos que están fincados en el pensamiento alcanzan la no otredad, entonces uno se llama liberado [§§184-187].

pero difícilmente al cuerpo (como sucede en algunas *upaniṣads* o en *Bhagavad-gītā*), pues justamente la diferencia entre los dos tipos de *siddhis* radica en el hecho de que las *siddhis* naturales surgen del *haṭha-yoga* y, por ende, están asociadas con prácticas corporales o fisiológicas.

Diosa, este [conocimiento] que te he relatado con cariño, oh, Sureśvarī, debe ser escondido de los tramposos, los pillos, los bribones y los maliciosos; este gran secreto, el Germen del yoga, el cual he esclarecido, debe ser difundido entre los devotos de Śiva que siguen el camino de los *nāthas* [§§188-189].

La Diosa dijo:

Oh, Nātha, Śaṅkara, gracias a tu favor [divino] se han disipado mis dudas. Te saludo, rey del yoga; saludos a ti, Omnisciente [§190]. ❖

Así concluye el Yoga-bīja, compuesto por Gorakṣanātha, también conocido como Maheśvara.

Bibliografía

- FEUERSTEIN, Georg, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Prescott, Arizona, Hohm Press, 2001.
- MALLINSON, James, “The Original *Gorakṣasataka*”, en David Gordon White (ed.), *Yoga In Practice*, Princeton-Oxford, Princeton University Press, 2012, pp. 257-272.
- The Yoga Upaniṣad-s*, con comentario de Śrī Upaniṣad-Brahmayogin, ed. Pandit A. Mahadeva Sastri, Madrās, The Adyar Library and Research Centre, 1983 [1968].
- The Yoga Upaniṣad-s*, trad. al inglés T. R. Śrīnivāsa Ayyaṅgār, ed. Paṇḍit S. Subrahmanya Śāstri, Madrās, The Adyar Library and Research Centre, 1938.
- WHITE, David Gordon, *Sinister Yogis*, Chicago, Chicago University Press, 2009.
- Yoga-bīja*, ed. Rāmlāl Śrīvāstava, Gorakhpur, India, Gorakhnāth Mandir, 1982.

