



Versión de Goraksha Shataka

Traducido desde la versión escrita en francés.

Texto clásico de Hatha Yoga escrito entre los siglos 13 y 14 de nuestra era por Goraksha Nath, uno de los padres del Hatha yoga.

Aunque tiene raíces en las enseñanzas de Patanjali, solo versa sobre 6 de las 8 ramas estructuradas en los Yoga Sutras (los dos primeros, Yama y Niyama, son dejados de lado). Indica los primeros lineamientos del sistema del Hatha Yoga, una descripción de la anatomía del cuerpo sutil e importantes técnicas de físicas.

## Goraksha Shataka

1 - Yo me prosterno delante del verdadero maestro quien representa la verdadera felicidad, encarnación misma de la beatitud. El simple hecho de vivir junto a él transforma el cuerpo en beatitud.

2 - Yo venero continuamente al gran Minanath. Gracias a la práctica de adharbandha y de otras técnicas los yoguis honran la inmersión en los rayos estables de la luz de su conciencia tanto como la realización del tiempo que se desgrana en los diferentes planos de los yugas o de los kalpas, realidad en la cual el maestro del linaje de los Natha, este océano de beatitud y de conocimiento ha tomado forma y es superior a lo manifestado y a lo no manifestado.

3 - Habiendo saludado a su maestro con humildad, Goraksha describe el supremo conocimiento deseado por los yoguis, que permite alcanzar la conciencia.

4 - Deseando ayudar a los yoguis, Goraksha enumera los 101 puntos para el conocimiento, con el cual, seguramente, alcanzar los estados más elevados.

5 - Gracias al conocimiento, el pensamiento puede desviarse de los placeres mundanos y aproximarse a la búsqueda de la conciencia que es la escala para alcanzar la realización final, todo el resto no es más que el engaño de la muerte.

6 - El árbol que realiza todos los deseos en el cual los frutos que decoran las ramas son las palabras sagradas, ramas sobre las cuales se posan los pájaros y termina con todas las miserias del mundo en aquellos que practican yoga con fuerza.

7 - Asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi son los seis niveles del yoga.

8 - Hay tantas asanas como seres vivientes. La totalidad la conoce Shiva.



9 - Cada una de las 8.400.000 asanas ha sido descrita por Shiva. De ellas se tomaron 84

10 - De esas 84 posturas, se seleccionaron 2. La primera es Siddhasana y la segunda Kalamasana.

11 - El yogui debe presionar fuertemente su talón izquierdo contra el perineo y el talón derecho por sobre los órganos genitales conservando el cuerpo firmemente derecho e inmóvil. Los sentidos controlados y debe prestar extrema atención al entrecejo. Esta postura que abre las puertas de la realización se denomina Siddhasana.

12 - Después de haber ubicado el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el izquierdo sobre el muslo derecho y de haber enganchado fuertemente los dedos grandes del pie, con las manos cruzadas por detrás, apoyando el mentón sobre el pecho, concentrando esta actitud sobre la punta de la nariz. esta postura que destruye las enfermedades como las perturbaciones del cuerpo y de la mente se llama Padmasana.

13 - ¿Como un yogui que no conoce los 6 chakras y los 16 apoyos, los 300.000 nadis, los 5 koshas puede alcanzar la perfección?

14 - ¿Como un yogui que no conoce su cuerpo como si fuera una casa con una columna, 9 puertas y 5 energías mayores, puede él alcanzar la perfección?

15 - Adhara tiene 4 pétalos, Svadhisthana tiene 6, el ombligo tiene 10 y el corazón 12.

16 - La garganta tiene 16 pétalos y de la misma forma el punto del entrecejo tiene 2. Todo en lo alto, en el gran portal, se encuentra el loto con 1000 pétalos.

17 - Adhara es el primer chakra, Svadhisthana, Yonisthana entre los dos, es nombrado kamarupa.

18 - El centro de la base se denomina también Gudasthana. Se dice que el yoni que se encuentra en el centro es muy venerado por todos los yoguis.

19 - En el centro que rodea al yoni y que ha girado hacia abajo, se encuentra el gran linga. El que ve ese disco de luz brillando como un diamante en su conciencia es realmente un yogui.

20 - Brillante, como dos relámpagos semejan al oro fundido, en el triangulo de fuego (Yonisthana) que está situado por encima del sexo.



- 21 - Habiendo visto esto en Samadhi, esta luz suprema, interminable, brillando hacia todas las direcciones, el yogui no tiene otra experiencia y se libera.
- 22 - Gracias a la vibración de la palabra "sva", prana se eleva. La base del prana es Svadhithana. Es porque prana parte de ahí que Swadhithana es nombrada mehdra.
- 23 - El lugar de kanda es enganchar a Sushuma como un diamante a un hilo, es el ombligo llamado manipuram.
- 24 - La conciencia encarnada erra tanto que no ha encontrado la realidad en el gran chakra de doce pétalos (corazón), que libera de los méritos y de falta de méritos.
- 25 - Debajo del ombligo y sobre (hacia arriba) el sexo, se encuentra kandayoni, que tiene la forma de un huevo de pájaro. Ahí se encuentra la fuente de 72000 nadis. Del conjunto de estas centenas de nadis, 72 son importantes. De entre ellas, de la misma manera, diez que transportan los prana son las más significativas.
- 27 - Ida, Pingala, Sushuma, Gandhari, Hastijivha, Pusha, Yashasvini.
- 28 - Alambusha, kuhu, shamkhini. Los chakras conteniendo estos nadis deben ser conocidos imperativamente por los yoguis.
- 29 - Ida está a la izquierda, pingala a la derecha, sushuma en el centro. Gandhari en el ojo izquierdo.
- 30 - Hastijihva en el ojo derecho, Pusha en la oreja derecha, Yashasvini en la oreja izquierda y Alambusha en la boca.
- 31 - Kuhu en el linga y shamkhini en el ano. He ahí los dos nadis unidos a una parte del cuerpo.
- 32 - Ida, Pingala y Sushuma están unidos al pasaje de prana. ellos conducen permanentemente las energías. Sus divinidades son la Luna, el Sol y el Fuego.
- 33 - Los diferentes prana son: prana, apana, samana, udana, vyana, naga (controla el eructo), kurma (controla el pestañeo), krikara (controla el estornudo), devadatta y dhananjaya.
- 34 - Prana se mantiene en el pecho, apana en la garganta, samana en el vientre, udana en la región de la garganta.



- 35 - Vyana en todo el cuerpo. Estos 5 pranas son los maestros. Los otros son Naga, kurma, krikara, devadatta y dhananjaya.
- 36 - Naga es conocido por provocar el eructo, kurma el pestañeo, krikara el estornudo, devadatta el bostezo.
- 37 - Dhananjaya recorre todo el cuerpo y no lo abandona ni en el momento de la muerte. Estas energías fluyen a través de los nadis.
- 38 - Como cuando una bola que es golpeada se pone en movimiento, de la misma manera la conciencia individual golpeada por prana no puede quedarse inmóvil.
- 39 - Porque ella, la conciencia, está bajo el control de prana y ésta va y viene de la izquierda a la derecha. A causa de esta inestabilidad no se la percibe.
- 40 - Asimismo, un halcón sujeto a un cordel descende y trata de volar, igualmente, la conciencia encarnada y limitada por los gunas está controlada por prana y apana.
- 41 - Apana empuja prana y éste empuja apana
- 42 - Con el sonido HA (prana), la conciencia vuelve a entrar. Con el sonido SA (apana), ella sale. El jiva repite continuamente HAMSA, HAMSA!
- 43 - 24600 por día y por noche, el jiva repite ese mantra
- 44 - Este Gayatri llamado ajapa confiere la liberación del yogui. La sola intención de recitar este gayatri, libera de todos los errores.
- 45 - Un tal conocimiento como ese, una tal repetición y una interioridad mejor no existe ni existirá jamás.
- 46 - Gayatri proviene de kundalini y soporta el prana. El prana es el más grande conocimiento. El que sabe esto es un verdadero yogui.
- 47 - Debajo del kanda, kundalini shakti esta enroscada. Ella está constantemente inmóvil, su boca cerrando la puerta de Brahma.
- 48 - Habiendo cubierto con su boca esta puerta por la cual, libre de perturbación, debe acceder al sitio de Brahma, donde la dicha esta adormecida.



49 - Con la conciencia despierta gracias a la unión del fuego (biddhi) y prana, ella se erige a través de sushuma.

50 - Atravesando sushuma, se despierta gracias a la unión con el fuego, sube como una serpiente auspiciosa, brillante como el filamento de un loto.

51 - Como uno puede abrir la puerta con fuerza si uno tiene la llave, así el yogui puede quebrarla puerta de la realización con la ayuda de kundalini.

52 - Habiendo cerrado las manos fuertemente tomando la padmasana, presionando el mentón contra el pecho y fijando kundalini, es necesario todavía espirar y aún hacer apana. se debe espirar hasta el momento en que el conocimiento inigualable del prana se revela a través del despertar de la shakti

53 - Uno debe masajear los miembros con la transpiración que resulta de este esfuerzo. Es necesario beber leche y abstenerse de lo amargo, lo ácido y lo salado

54 - Se debe controlar la energía sexual y comer poco, y separarse de los placeres mundanos. Al cabo de un año se vuelve plenamente hábil. Concerniente a esto no se duda.

55 - El que coma con placer buenas cosas dulces y conserve una cuarta parte vacía es realmente un yogui.

56 - Kundalini shakti esta enrollada 8 veces alrededor de kanda, tiene reputación para la realización del yogui y ofrece la iniciación

57 - El yogui está listo para la realización cuando conoce Mahamudra, Nabhomudra, Uddiyana banddha, Jalandhara banddha y Mulabanddha

58 - La purificación del conjunto de los nadis de la circulación de la luna y del sol y el nuevo ascenso de las sustancias del cuerpo se denomina Mahamudra

59 - Habiendo apoyado su mentón sobre el pecho y presionando largo tiempo el yoni con el dedo mayor del pie, con las dos manos es necesario tomar el pie derecho extendido hacia delante, llenar el vientre de aire y mantenerlo ahí, luego espirar lentamente. Esto es considerado por ser un gran mudra, el cual destruye las disfunciones humanas.

60 - Habiendo practicado al comienzo con Ida, a continuación con Píngala igual tiempo, debe cesar



61 - No existe más alimentación sana o malsana, todos los sabores se vuelven iguales. Asimismo los venenos mortales son digeridos como si fueran un néctar.

62 - Las enfermedades, como consumirse, la lepra, la constipación, la decrepitud, etc. son destruidas por el que practica Mahamudra.

63 - Este Mahamudra que acaba de ser descripto confiere toda clase de éxitos al hombre. El debe imperiosamente mantener el secreto. no lo debe revelar a nadie.

64 - Se realiza Kecharimudra volviendo la lengua al fondo de la boca y fijando la vista en el punto del entrecejo.

65 - No existe más la enfermedad ni la muerte, ni el sueño, ni la cólera, ni la debilidad, para quien conoce este mudra.

66 - Aquel que conoce Kechari mudra no está turbado ni por las aflicciones, ni ligado por el fruto de las acciones, ni turbado por la muerte.

67 - El pensamiento se mueve por el espacio porque la lengua que ha entrado en la caverna ahí se mueve. Es por todas estas razones que kechari mudra es muy estimado por todos los yoguis.

68 - El esperma es la causa del cuerpo. De ahí vienen todos los elementos que lo constituyen de la cabeza a los pies.

69 - El que es capaz de cerrar la caverna situada al fondo de la garganta gracias a kechari mudra no verá más derramarse su esperma aún si él está abrazado por una mujer.

70 - Mientras el esperma se encuentra en el cuerpo. la muerte queda alejada. En tanto kechari mudra se mantenga, el esperma queda inmóvil.

71 - Asimismo cuando el esperma comienza a derramarse en el yoni, la shakti podrá hacerlo subir inmediatamente gracias a yonimudra.

72 - Se dice que el bindu es de 2 especies, blanco pálido y rojo sangre. El blanco pálido es el esperma y el rojo sangre es el fluido menstrual.

73 - Rajas (el fluido menstrual) es segregado por el lado solar, se asemeja al carmín. Mientras que bindu (el esperma), es segregado por lado lunar. La unión de los dos es difícil de realizar.



74 - Bindu es Shiva, Rajas es Shakti. Bindu es la luna. Rajas es el sol. La unión de los dos conduce al estado superior.

75 - Gracias al trabajo sobre vayu, Shakti intensifica la actividad de Rajas para unirla a Bindu. Así el cuerpo será transformado por la pura energía y se convertirá en algo maravilloso.

76 - Shukta (el esperma) está conectado a la luna, Rajas al sol. Quien sabe realmente sobre la unión de los dos es un yogui.

77 - Frente a la imagen de un enorme pájaro capaz de volar sin posarse (sin descansar), Uddiyana tiene el poder de un león matando un elefante.

78 - Esta contracción del bajo vientre por debajo del ombligo se denomina Uddiyana-banddha. Se debe practicar esta contracción.

79 - Jalandharabanddha encierra al conjunto de los nadis e inmoviliza el fluir del agua proveniente de la cabeza. Es lo que puede destruir la cantidad de desordenes que pueden venir de la garganta.

80 - Jalandharabanddha se produce cerrando la garganta y cuando se practica permite evitar que el néctar se consuma en el fuego o se esparza en los torbellinos del viento

81 - Es necesario apoyar la parte inferior del talón sobre el perineo y contraer el ano para que vuelva a subir apana. A esto se lo llama Mulabanddha

82 - Gracias a la unión de prana y apana, a la disminución de la orina y de otros elementos, un anciano puede rejuvenecer si practica asiduamente mulabanddha.

83 - Conviene tomar la postura del loto, de mantener el cuerpo derecho, muy derecho, como así la nuca, fijar la mirada sobre la punta de la nariz en un lugar aislado y repetir incansablemente el sonido OM

84 - El sonido OM es la luz suprema en la cual se encuentran los tres planos Bhuh, Bhuvah y Svah, como así también las divinidades de la Luna, del Sol y del Fuego.

85 - OM es la luz suprema donde se encuentran los tres tiempos, los tres vedas, los tres mundos, las tres inflexiones sonoras (frente, corazón y bazo), los tres dioses



86 - OM es la luz suprema en la cual se encuentran la acción (kriya), el deseo (ceccha) y el conocimiento (jnana), así como los tres aspectos de las energías Brahma, Vishnu y Rudra.

87 - OM es la luz suprema donde se encuentran las tres letras A, U y M y en la que el bindu tiene su fuente.

88 - OM es la luz suprema y se la debe respetar sin cesar con la voz como un bijam con la finalidad de que ella se llene todo nuestro cuerpo. OM debe igualmente habitar en forma permanente nuestro espíritu.

89 - Que sea puro o impuro el que recita continuamente, el pranavam no está contaminado por sus errores, teniendo como imagen a la hoja de loto que no está humedecida por el agua

90 - Así como durante largo tiempo el aire está en movimiento, el bindu también se mueve. El encuentra la inmovilidad cuando el aire cesa de moverse. Así el yogui debe controlar la exhalación hasta inmovilizarla

91 - Todo el tiempo que prana mora en el cuerpo, jiva ahí quedara. Su partida es la muerte. Por eso es necesario ser eficaz en la manera de economizar prana

92 - En tanto que el soplo queda inmóvil en el cuerpo, la conciencia esta ,libre de turbulencias. Así cuando se teme a la muerte la mirada queda fija sobre bhrumadhya

93 - Es porque desean alejar la muerte que Brahma, todos los yoguis y los sabios se dedican a practicar pranayama. He ahí porque se deben contener los soplos

94 - El soplo inspirado y espirado (Hamsa), utiliza 36 dedos desde las narinas izquierda y derecha, se le llama prana

95 - Es cuando el conjunto de los nadis que normalmente esta obstruido, es purificado y el yogui puede realmente obtener la capacidad de dominar los soplos

96 - Habiendo tomado la postura de Padmasana, el yogui debe aspirar el aire por la ventana izquierda de la nariz. Luego de retenerlo el mayor tiempo posible debe espirarlo por la ventana derecha de la nariz



97 - El que practica pranayama alcanzara ecuanimidad si medita sobre la imagen circular de la luna, sobre el néctar tan blanco como la leche de vaca o sobre el color de la plata pura

98 - Inspirando el aire por la ventana derecha de la nariz se debe llenar dulcemente el vientre. Luego, habiendo hecho kumbhaka según las reglas, el espira por la narina derecha de la nariz

99 - El yogui que practica pranayama encontrara que sus energías se apaciguan si medita con su vientre sobre el sol manteniendo la forma de un circulo lleno de llamas ardientes, con esplendor

100 -Meditando a su turno sobre las dos imágenes de la luna y del sol , el yogui debe hacer penetrar la inhalación por la ventana izquierda de la nariz y expirar nuevamente por la derecha según los limites prescriptos. A continuación, habiendo inspirado el aire por la ventana derecha de la nariz y habiéndolo retenido, lo debe espirar por la ventana izquierda de la nariz. Después de 3 meses de esta práctica, el conjunto de los nadis será purificado.

101 - Habiendo así realizado nadishodhana el soplo podrá alcanzar la inmovilidad y la mente podrá alcanzar dharana. El fuego interior será poderoso, se impondrá escuchar el sonido interior y todas las disfunciones cesaran