



Satsaṅga - Encuentro con el Maestro
23 de Febrero de 2025

Tema: “*Haṭhatatvakaumudī de Sundaradeva* - Resumen final”

RESUMEN DE ZOOM:

La reunión comenzó con presentaciones y saludos, incluyendo la bienvenida a una nueva visitante de Suiza, antes de sumergirse en una discusión en profundidad sobre conceptos del texto *Haṭhatatvakaumudī* (HTK), centrándose particularmente en la relación entre *Ātman* (alma), cuerpo y *Prāṇa* (energía universal).

La discusión exploró varios conceptos espirituales, incluyendo el *Mantra Hamsa/So Ham'*, el papel de los *Ādhāra* y *Cakra*, y la importancia de la conciencia de la respiración para alcanzar la liberación de la esclavitud del cuerpo y la mente. La conversación terminó con expresiones de gratitud por la finalización de 20 *Satsaṅga* sobre el texto y planes para futuras reuniones, incluyendo una sesión intensiva sobre los *Yogasūtra de Patañjali* en noviembre y una visita próxima a Brasil.

Pasos siguientes:

Todos los participantes:

- Practiquen la observación de la respiración y el *Mantra Soham/Hamsa* diariamente para cultivar la conciencia de *Prāṇa* y trabajar hacia la liberación del *Ātman*.
- Estudien y reflexionen sobre el concepto de puntos *Ādhāra* y las prácticas asociadas descritas en el texto *Haṭhatatvakaumudī* (HTK).
- Contemplen la relación entre cuerpo, mente, ego, intelecto y *Ātman*, con el objetivo de utilizarlos como herramientas para el crecimiento espiritual en lugar de obstáculos.
- Exploren el concepto de *Ajapā japā* en la vida diaria y la práctica de meditación

- Reflexionen sobre cómo realizar acciones sin apego a los resultados, como se discutió en relación con el *Karma* y la reencarnación.
- El 26 de febrero, canten "*Om Namah Shivaya*" durante todo el día si es posible.
- Comuníquese con *AtmaBodha* para reservar un lugar para la semana intensiva sobre aspectos sutiles de los *Yogasūtra de Patañjali* del 31 de octubre al 7 de noviembre.
- Preparen la visita de Manmath a Argentina en noviembre considerando opciones de pago anticipado.
- Consideren sugerir temas o textos a Natalia para futuros *Satsaṅga*.
- Practiquen concentrándose en la región del ombligo mientras cantan Om durante 15 días para observar los efectos de purificación en el cuerpo.
- Comiencen a practicar *Nābhyādhāra* con el canto de Om como una práctica inicial de *Ādhāra*.
- Continúen con sus prácticas de *Yoga* actuales sin confusión, incorporando gradualmente las prácticas de *Ādhāra* una a una en el tiempo.
- Todos los participantes: Continúen con sus prácticas de *yoga* actuales sin confusión, incorporando gradualmente las prácticas de *Ādhāra* una a una con el tiempo.
- Practiquen gradualmente los 16 *Ādhāra* durante varios días, comenzando desde la parte inferior de la lista y trabajando hacia arriba.
- Consideren renovar su Afiliación con el grupo, comunicándose con Natalia cuando estén listos.

Natalia:

- Coordinar con los participantes interesados de Misiones y Chaco para eventos potenciales.
- Organizar las próximas sesiones de *Satsaṅga* para marzo y abril, centrándose en *Yoga Bijam* y las enseñanzas de *Goraksha*.

Resumen

La reunión abordó el problema recurrente de la reunión debido al cambio de año y la necesidad de cargar un libro utilizando una herramienta de inteligencia artificial. También se presentó a una nueva visitante de Suiza, Aurélie, quien es francesa y tiene raíces españolas. Natalia mencionó que Aurélie está emocionada de compartir su conocimiento y mejorar su español.

El equipo también compartió sus experiencias de vacaciones y saludos desde diferentes lugares. Luego, el Dr. tomó el control de la reunión, comenzando con un saludo y una solicitud para compartir la pantalla.

Comprensión de Atman y liberación

La discusión cubrió los conceptos principales del texto *Haṭhatatvakaumudī* (HTK) de Sundaradeva, centrándose en el capítulo 20 que trata sobre la repetición (japa). El Dr. explicó que según el texto, aunque el cuerpo es importante como medio para alcanzar estados superiores, la verdadera naturaleza (*Ātman* o alma) es distinta del cuerpo, la mente, el ego y el intelecto.

La enseñanza clave es que los problemas surgen de identificarse erróneamente con estos elementos en lugar de reconocer la verdadera naturaleza como *Ātman*, y la liberación proviene de comprender esta distinción.

Ātman, Prāṇa y Liberación en Yoga

En la reunión, el Dr. discutió el concepto de *Ātman*, el alma, y su relación con el cuerpo, la mente, el ego y el intelecto. Explicó que *Ātman* está constantemente practicando *Yoga* y repitiendo su propio *Mantra*, independientemente de las circunstancias externas.

El Dr. también destacó la importancia de *Prāṇa*, la energía universal, y su conexión con *Brahman*, el principio fundamental del mundo. Enfatizó que *Prāṇa* es la clave para la liberación de la esclavitud del cuerpo, la mente, el ego y el intelecto.

Natalia y Walter participaron en la discusión, traduciendo y resumiendo los puntos del Dr. La conversación terminó con el Dr. enfatizando la importancia de *Prāṇa* en *Haṭha Yoga* y las posibles consecuencias de la autodestrucción en su función.

Comprensión de Prāṇa y prácticas de Ādhāra

El Dr. y Natalia discutieron la importancia de comprender el papel de *Prāṇa* en el cuerpo, particularmente en relación con las 5 funciones principales y las 5 subfunciones. También discutieron el concepto de *Ādhāra*, que se refiere a 16 puntos específicos o regiones en el cuerpo donde se deben aplicar ciertas prácticas.

Estas prácticas incluyen expansión, contracción, restricción, contemplación y concentración.

Se hizo referencia a varios textos antiguos, incluyendo *Siddha Siddhanta Paddati*, *Haṭhatatvakaumudī* (HTK) y *Gheraṇḍa Saṃhitā*, para respaldar su discusión.

Concluyeron que comprender *Adhara* y sus prácticas asociadas es crucial para lograr resultados milagrosos.

Mantra Hamsa/Soham y Liberación espiritual

La discusión se centró en el concepto del *Mantra Hamsa/Soham* y su papel en la Liberación espiritual. El Dr. explicó que aunque el cuerpo físico es mortal, sirve como medio para comprender la verdadera naturaleza (*Ātman*), pero la ignorancia y el *Karma* mantienen a las personas atrapadas en ciclos de muerte y renacimiento.

Enfatizó que las personas deben trabajar sin apego a los resultados, ya que enfocarse en los resultados conduce al sufrimiento. El texto introduce *Maya* (ilusión) y *Avidyā* (ignorancia) como dos fuerzas poderosas que impiden que las personas comprendan su verdadera naturaleza, y presenta la práctica *Hamsa/Soham* (conciencia de la respiración) como un camino hacia la liberación.

Observación de *Hamsa* para la liberación en *Yoga*

La discusión se centró en la práctica de observar *Hamsa/Soham* (el mantra natural de la respiración) como un camino clave para la liberación en *Hatha Yoga*. El Dr. explicó que al ser consciente del *Mantra* natural de la respiración que ocurre 21.600 veces al día, en lugar de simplemente repetirlo mecánicamente, se puede realizar la verdadera naturaleza.

La práctica implica observar la respiración a niveles cada vez más sutiles, desde la respiración grosera hasta *Prāna* y finalmente hasta *Hamsa*, lo que lleva a la liberación del *Ātman* (alma) de la esclavitud del cuerpo, la mente, el ego y el intelecto.

El Dr. enfatizó que esta es la enseñanza central de *Hatha Yoga*, y no las acrobacias físicas, y que cuando el *Ātman* comienza a ser liberado, se experimenta un mayor equilibrio y desarrollos positivos en la vida.

Satsaṅga, resúmenes de textos y Yogasūtra

El Dr. expresó gratitud a todos los participantes por su participación en las 20 *Satsaṅga* sobre el texto HTK. Propuso resumir los puntos clave del texto y comenzar una nueva serie de *Satsaṅga* con nuevos textos.

Natalia estuvo de acuerdo en organizar esto, y planearon reunirse en persona en noviembre para una sesión intensiva de una semana sobre los *Yogasūtra de Patañjali*. También discutieron la próxima visita a Brasil y la necesidad de que los participantes reserven sus lugares.

Prácticas de *Ādhāra* y *Chakra* explicadas

El Dr. explicó la relación entre *Adhara* (puntos encontrados en el cuerpo físico) y *Chakra* (partes internas del cuerpo sutil), señalando que *Adhara* pueden ser técnicas para abrir los *Chakra*.

Detalló cinco prácticas diferentes para trabajar con los 16 *Ādhāra*, incluyendo contemplación, concentración, restricción, expansión y contracción, cada una aplicada de manera diferente según el punto.

El Dr. enfatizó que aunque estas son prácticas físicas, su propósito es lograr resultados sutiles al eliminar bloqueos de *Prāṇa*, y recomendó practicar un punto a la vez en lugar de todos los 16 juntos.

La reunión terminó con el Dr. enfatizando la importancia de practicar las técnicas de *Adhara* y *Chakra* para lograr la liberación espiritual.

Resumen de la reunión

La reunión comenzó con una presentación y un saludo, seguido de una discusión en profundidad sobre los conceptos del texto *Hāthatatvakaumudī*. El Dr. explicó la relación entre *Ātman*, cuerpo y *Prāṇa*, y la importancia de la conciencia de la respiración para alcanzar la liberación espiritual.

La reunión también cubrió la práctica de *Hamsa/Soham*, la relación entre *Ādhāra* y *Chakra*, y la importancia de la práctica de *Yoga* para lograr la Liberación espiritual.

Planificación futura

La reunión terminó con planes para futuras reuniones, incluyendo una sesión intensiva sobre los *Yogasūtra de Patañjali* en noviembre y una visita del Dr.a Brasil.

DESGRABACION

Dr.Gharote: ¡Una vez más ... Saludos y bienvenidos a todos!

Por numerosos *Satsaṅga* estuvimos trabajando juntos el mismo texto, el *Hāthatatvakaumudī* (HTK) de *Sundaradeva*. Como sabemos hay 56 capítulos en el HTK; pero, muchos de los temas aparecen de manera recurrente en distintos capítulos. Hasta ahora vimos conceptos que son únicos, privativos del HTK y, estos conceptos van a repetirse en los sub-siguientes capítulos.

Entonces, me pareció adecuado que hoy hagamos el resumen final de todos los contenidos fundamentales de este texto, el HTK. Y, a partir del próximo *Satsaṅga* comenzemos con otro texto muy importante, si es que Uds están de acuerdo.

Entonces, a partir de los próximos capítulos encontramos repetidos los temas que ya se dieron en los capítulos que ya trabajamos, por supuesto con algunas cosas específicas.

Y, cuando hablamos de hacer este resumen y de los conceptos más importantes, el Capítulo 20 aparece como un capítulo muy importante.

Este **Capítulo 20** (*Athājapāvivekah*), trae un concepto muy importante “*Japā*”, los cánticos o la repetición de *Mantra*. Este capítulo habla de un *japā* muy importante que es *Ajapā*.

De este tema, *japā*, no hemos hablado dentro del *Hatha Yoga*. Por esto, al *Satsaṅga* de hoy lo vamos a dividir en 2 partes:

- 1.- Vamos a hacer una síntesis de todo lo que hemos visto hasta ahora y,
- 2.- Hablaremos de *Ajapā*.

Yoga-Śarīra or Hamsa Śarīra

Entonces en este texto, HTK, el autor *Sundaradeva*, dice desde el comienzo que el cuerpo es algo muy importante. Estamos haciendo un resumen para repasar lo más importante de las cosas que ya hemos visto.

El dice que el cuerpo es muy muy importante. ¿Por qué?

Dice que este cuerpo es *Sādhana*: es el medio para alcanzar algo más elevado. Primero hay que conocer el cuerpo a nivel grosero, a través del cuerpo grosero, conocer el nivel sutil y, a través del cuerpo sutil, las funciones sutiles que suceden en nuestro cuerpo.

De hecho, todos los textos del *Hatha Yoga* ya hablan del cuerpo como un medio. Entonces ¿Qué es lo nuevo que trae *Sundaradeva* en este texto?

Él explica aún más acerca de *Sūkma Śarīra* o el cuerpo sutil.

entonces, ¿Cuáles son los temas discutidos previamente acerca de *Sūkma Śarīra*?

- Es el cuerpo sutil.
- Habla de *Nādi*: *Idā*, *Piṅgalā*, *Suṣumnā* y otros *Nādi*.
- En capítulos previos, también habló del néctar que se segregá desde la posición del tope de la cabeza donde está *Sahasrāra*, el séptimo *Cakra*.
- Habló del poder serpantino de *Kuṇḍalīni*.
- También habló de los efectos de las prácticas yóguicas, tal como lo vimos en los capítulos anteriores.

Ajapājapā para conocer Brahmapura

Este cuerpo es llamado ‘*Brahmapura*’ ¿Qué significa *Brahmapura*? Que es el hogar, la casa de Brahman.

Dice que en este cuerpo reside tu naturaleza fundamental, que es *Ātman* o el alma; también usa el término ‘*Jīva*’. También explica que *Jīva*, *Ātman* está atrapado en este cuerpo, en la mente, el ego y el intelecto. Agrego: Cuerpo, Mente, Ego e Intelecto constituyen la jaula, la trampa donde el *Ātman* está atrapada y él propone cómo liberarse de ese atrapamiento.

El texto lo dice y lo sabemos que nuestro verdadero ser es el alma, *Ātman*, el ser; no es la mente, no es el ego, no es el intelecto, no es el cuerpo. Pero debido a nuestra incorrecta identificación del alma, el ser, el *Ātman*, con la mente, el ego, el intelecto y el cuerpo, por esa identificación equivocada invitamos muchos problemas a nuestra vida.

Tenemos cientos de problemas, miles de problemas debido a la ignorancia. Sólo porque consideramos que somos cuerpo, que somos mente, que somos ego y que somos intelecto. Entonces consideramos, por ejemplo, que si nuestro cuerpo está enfermo es porque nosotros estamos enfermos; pero, en realidad, nosotros no somos el cuerpo, somos el ser, el alma, *Jīva*.

Tenemos que considerar que el cuerpo es algo diferente del alma o *Ātman*, la mente es algo diferente del *Ātman*, el ego también es algo diferente del *Ātman* y el intelecto es algo diferente del *Ātman*. Entonces, cuando te das cuenta que vos no sos ni la mente, ni el ego, ni el cuerpo ni el intelecto, en el siguiente momento en que aparecen problemas en ese nivel, no son tuyos los problemas, no sos vos.

Por ejemplo: sucede que no puede satisfacerse un deseo que yo tengo y me siento triste; pero no hay ninguna razón para estar triste porque el alma no es la mente que tiene los deseos. El alma es otra cosa.

De hecho, estos elementos (mente, cuerpo, ego e intelecto) deberían ayudar al alma a liberarse de estos elementos (mente, cuerpo, ego e intelecto). Pero, estás muy ocupado tratando de encantar con tu cuerpo, estás muy ocupado cumpliendo los deseos de tu mente, estás muy ocupado satisfaciendo al intelecto y te diviertes y sos feliz con la dualidad de tu intelecto.

Entonces tu alma está ahora contenta pensando que ninguno de estos elementos es mío; pero, a la vez, me quiero liberar de esta atadura. Cuerpo, ego, mente e intelecto están siempre involucrados en asuntos materialistas que no tienen ningún sentido ni valor.

Entonces, ahora el *Ātman* piensa intensamente “Algo tengo que hacer. Nadie está de mi lado. Tengo que trabajar solo.” Entonces el alma, *Ātman* empieza a hacer solito su propia práctica de yoga y a esto se lo llama *Ajapā* o su propio canto o repetición de cánticos. Esta práctica sucede permanentemente: cuando el cuerpo está enfermo, esta práctica está sucediendo; cuando estás muy ocupado con los deseos de tu mente, esta práctica está sucediendo; cuando estás tratando de satisfacer tu ego, esta práctica está sucediendo; cuando estás totalmente

involucrado en la planificación de tu intelecto, esta práctica está sucediendo. Esta práctica es el canto del *Mantra*.

En el momento en que salimos del útero materno, *Ātman* se da cuenta: “Estoy atrapado en cuerpo, la mente, el ego y el intelecto. “Desde ese día el *Ātman* está cantando este mantra 21,600 veces. Estás triste, estás contento, fuiste a la plaza, estás en el cine permanentemente el *Mantra* está sucediendo. Este *Mantra* es ‘*So Ham*’.

Cuando inhalas, no importa por qué narina, ya sea por la izquierda o por la derecha, por *Candra* o por *Sūrya*, por *Idā*, por *Piṅgalā*, se produce el sonido ‘*So*’ y cuando exhalas, no importa por qué narina, se produce el sonido ‘*Ham*’.

¿Por qué este *Mantra* se llama *Ajapā*? Esto es porque cantás por vos mismo ya para descartar por vos mismo por tu propia voluntad. No cantás por tu propia voluntad no. Tomás la decisión está sucediendo permanentemente en vos por su propia por su propia inercia por su propia fuerza y a ellos a eso se lo llama *Ajapā*. ‘*Japā*’ es cantar por uno mismo, por tu propia voluntad. Pero en *So Ham* no cantas por tu propia voluntad, no tomas la decisión; está sucediendo permanentemente en vos, por su propia por su propia inercia, por su propia fuerza y, a ello se lo llama *Ajapā*. Este tema entonces también se discute en HTK de *Sundaradeva*.

Importancia de *Prāṇa* y *Apāna* en *Śarīra*

Otro tema muy importante, relacionado con *Prāṇa*, hemos visto. El rol del *Prāṇa* es muy importante.

Hay una diferencia entre respiración y *Prāṇa*. ¿Cuál es la diferencia entre *Prāṇa* y respiración? ¿Cuál es la relación entre la electricidad y el cable? La electricidad fluye a través del cable; del mismo modo el *Prāṇa* fluye a través de la respiración. La respiración es el vehículo del *Prāṇa*, la Energía Universal. Esta Energía Universal pertenece al principio creador, absoluto que es *Brahman*.

Este Principio universal, este Absoluto cuando está fuera de tu cuerpo se llama *Brahman* y cuando está dentro de tu cuerpo se llama *Ātman*. No hay diferencias entre ambos. Así como *Prāṇa*, esta Energía universal, le pertenece a *Brahman*, *Prāṇa*, la Energía universal, le pertenece a *Ātman* porque no hay diferencias entre *Brahman* y *Ātman*. Son la misma cosa.

¿Entonces qué sucede? El cuerpo no está dispuesto a ayudar a *Ātman*, la mente no está dispuesta a ayudar a *Ātman*, el ego, el intelecto tampoco están dispuestos a ayudar al *Ātman* a liberarse de esta prisión. ¿Entonces *Ātman* qué hace? Dice. “Oh *Prāṇa*! Ayúdame por favor! Ayúdame libérame de acá!” De hecho deberías usar tu cuerpo para liberar tu alma, pero estás muy ocupado glorificando, embelleciendo tu cuerpo. El *Prāṇa* dice: “¡Dios mío, ¿*Ātman* qué estás haciendo con tu cuerpo? ¡Deberías tener tu mente estabilizada! Una vez estabilizada, la mente le diría al *Ātman*, ‘Ya está! Puedes librarte de mi atadura!’”

Pero ¿Qué pasa? En vez de estar estabilizada, tu mente está involucrada en un montón de asuntos inútiles. Son un montón de deseos: hoy es uno, mañana es otro, se alinean los deseos; se te va toda la vida en eso ¿Qué estamos haciendo?

Y entonces, el alma va al ego y le dice: “¡Por favor, querido ego, ayúdame, libérame!” Y el ego le dice: “No, espera! Yo estoy muy ocupado con mi auto-glorificación, mi nombre, mi fama, mi dinero, mi prestigio. ¡No te puedo ayudar ahora!”

Es muy interesante esto que mencionaste (la fama, el nombre, el prestigio, la autoridad). Siempre estamos involucrados en eso.

Y el *Ātman* dice: “¡Bueno me queda un amigo más, el intelecto; por lo menos el intelecto tiene conocimiento discriminativo!” Y el *Ātman* dice: “¡Querido intelecto, por favor, ayúdame!” Y el intelecto le responde: “No. ¡Espera! Estoy muy ocupado: me tengo que ocupar de planificar para la mente y sus deseos y para el ego y su glorificación. ¡No puedo!” Entonces el *Ātman* dice: “¡Ninguno de ellos es mío! ¡Nada es mío en este mundo. Nada!”

Entonces *Ātman* dice: “¡Bueno, voy a tener que usar mi propia energía para salir de acá! ¡Voy a tener que usar mi *Prāṇa* que a veces fluye por la narina izquierda y, a veces fluye por la narina derecha y, usando esa energía voy a poder liberarme. Por eso, con el flujo del *Prāṇa* por la narina sucede el *Ajapā*. Por eso esto es tan importante en el *Hatha Yoga*.

Entonces, por un lado, cuerpo, mente, ego e intelecto no están dispuestos a ayudar al *Ātman*; pero, por otra parte, también se destruyen a sí mismos y esto afecta la función del *Prāṇa*. Vimos que esta energía de *Prāṇa* es la responsable de todas las funciones en el cuerpo.

Hay cinco funciones principales y cinco funciones menores del *Prāṇa*. Esto ya lo hemos estudiado. Esta Energía universal hace suceder a 10 tipos de funciones que podemos dividir en las cinco mayores y los cinco menores (*Prāṇa*, *Apāṇa*, *Samana*, *Udāna*, *Vyāna* y **FALTAN LOS 5 MENORES**

Tenemos que entender que la función de es *Prāṇa* es muy importante tanto para la repetición involuntaria del *Mantra*, *Ajapā*, como para las demás funciones del cuerpo.

Este texto no se refiere a cómo fluye el *Prāṇa* por los distintos *Nāḍi*. En realidad hay 72,000 *Nāḍi*, pero nadie los conoce todos y los maestros hablan de 12 14 ó 16 *Nāḍi*. De éstos, los más importantes son *Idā*, *Piṅgalā* y *Suṣumnā* de los cuales habla exhaustivamente porque su función es llevar el *Prāṇa*, elevar *Kuṇḍalini* con el *Prāṇa*, canalizar el *Prāṇa* en *Suṣumnā*.

Los 16 *Ādhāra*

Otro tema que es único y se lo encuentra solamente en tres textos del *Hatha Yoga* hasta ahora. Hay cientos, miles de textos del *Hatha Yoga*, pero el tema de los *Ādhāra* figura solo en tres textos:

1.- Uno de ellos es el *Siddha Siddhanta Paddhati* escrito por *Gorakshanatha*, hace 1000 años atrás.

2.- *Haṭhatatvakaumudī (HTK)* que también se refiere al tema de los *Ādhāra*.

Hay otro texto que no desarrolla, no explica pero menciona, se refiere a los 16 *Ādhāra*.

Ādhāra son puntos específicos de tu cuerpo o regiones en particular de tu cuerpo.

3.- *Gheranda Samhitā*: Pero este texto no menciona en detalle los 16 *Ādhāra*. En el capítulo 3, *Sūtra* 10 de la *Gheranda Samhitā*, relativo a *Mudrā*, se habla de *Jālandharabandha* y acá se menciona, en esa ocasión, a los *Ādhāra*. Y el texto dice que si practicas *Jālandharabandha*, automáticamente, se obtiene el control de los 16 *Ādhāra*. Pero no hay más explicación al respecto. *Gheranda Samhitā* dice que practicando *Jālandharabandha* automáticamente se obtiene control de los 16 *Ādhāra* por los cuales se consigue eliminar la enfermedad y la muerte.

Entonces, si esto es así, como dice la *Gheranda Samhitā*, es muy importante saber, conocer acerca de los *Ādhāra* que, además, no están presentes prácticamente en ningún otro texto.

Y entonces tenemos que entender un poco más acerca de esto que está explicado en el HTK y en el *Siddha Siddhanta Paddhati*.

Estos son algunos de los puntos del cuerpo en los que específicamente tenés que aplicar algunas prácticas. En el capítulo 2 (SSP-II.10-25) del *Siddha Siddhanta Paddhati*, durante aproximadamente 15 versículos, *Gorakshanatha* explica cómo es esta práctica de los 16 *Ādhāra*. Entonces, éstos son los 16 puntos o regiones de tu cuerpo en los cuales tenés que aplicar una de estas 5 prácticas, para obtener estos resultados milagrosos. Recuerden, cada 1 de estos *Ādhāra* requiere una práctica.

Los medios para el éxito de los *Ādhāra* (SSP-II.10-25)

¿Cuáles son las 5 prácticas que hay que realizar sobre los 16 *Ādhāra*? De las 5 prácticas:

1ra.- Es la Expansión.

2da.- Es la Contracción.

3ra.- Es Restricción.

4ta.- Es Observación: Hay que enfocarse con la mirada en ese punto. 'Gazing' es la mirada. Y el último,

5ta. - Es Concentración: que sucede con los ojos cerrados.

'Gazing' es observar con los ojos y 'Concentración', observar con la mente.

Entonces son 5 medios que hay que aplicar en los 16 *Ādhāra*.

16 *Ādhāra* (SSP-II.10-25)

- El primer *Ādhāra* es el dedo gordo del pie.
- El segundo *Ādhāra* es el recto.
- El tercer *Ādhāra* es el ano.
- El cuarto, es el órgano reproductor.
- El quinto es *Odyāna*. *Odyāna* es la región del estómago. Por eso se llama *Uddyana Bandha* de esta manera, que es la práctica que se realiza en la zona del estómago u *Odyāna*.
- El sexto es el ombligo. *Nābhyādhāra*
- Séptimo, la zona del corazón.
- El octavo, la garganta: *Kanṭhādhāra*
- El noveno, la úvula.
- El décimo es el paladar.
- Luego, la punta de la lengua.
- Luego, el centro entre las cejas, el entrecejo. *Bhrumadhyādhāra*
- Punta de la nariz.
- La raíz o el puente donde nace la nariz.
- Luego, la frente.
- Y luego *Brahmarandhra*, el tope de la cabeza.

Estas son 16 *Ādhāra* o partes del cuerpo en las cuales tenés que aplicar estas 5 técnicas, que son la concentración, la expansión, la contracción, la retracción, la restricción y fijar la mirada. Entonces aquí, desde el dedo gordo del pie hasta el tope de la cabeza. Están los 16 puntos o *Ādhāra* donde tenés que aplicar tus 5 prácticas.

Por supuesto que esto es muy difícil, es una práctica muy sutil. Y si podés hacerla, vas a obtener resultados milagrosos, así como están mencionados en los textos (HTK Y SSP).

Cakras

Luego, otro tema mencionado en este texto que se relaciona con los *Cakra*.

Sin el tema de *Cakra*, no podemos decir que haya textos del *Haṭha Yoga*. *Prāṇa*, *Cakra*, *Kundalini*. Estos temas son una parte esencial de todo texto del *Haṭha Yoga*.

Entonces, ahora se habla de *Sūkma Śarīra*, el cuerpo sutil y se explica la presencia de los *Cakra*. De los 7 *Cakra*, el autor, *Sundaradeva*, considera y explica que hay 3 fundamentales: *Mūladhāra*, *Ājñā* y *Sahasrāra*.

La ignorancia conduce al sufrimiento

Entonces esto es un poco la síntesis de todo lo que hemos visto. Y es muy importante este aspecto del *Mantra 'So Ham'*, que se repite por sí mismo. el *Ajapā Mantra*.

En el primer *Sūtra* dice que este cuerpo grosero, burdo es mortal. La gente toma un cuerpo; después de unos años, el cuerpo desaparece y la gente no puede entender cuál es la importancia del cuerpo.

El texto dice claramente: este cuerpo es el medio para entender tu alma, tu *Ātman*. Pero, por ignorancia no podemos entender la importancia de este cuerpo mortal. Eso es, por supuesto, este cuerpo es importante, pero es importante para que podamos entender lo que está contenido dentro, que es esto que lo impregna todo, que es nuestra esencia verdadera, el *Ātman*.

Entonces, ¿Por qué, si entendemos que lo importante no es el cuerpo, sino que es el alma, el texto habla de la sucesión de muertes y renacimientos? Y un tema muy importante que no van a encontrar en ningún otro texto del *Haṭha Yoga* es el tema de la Ley del Karma.

El autor, *Sundaradeva*, explica que hemos realizado acciones con este cuerpo y esas acciones o *Karma* dejaron una impresión o *Saṃskāra* que a su vez condiciona que volvamos a tomar otro cuerpo para recolectar, recoger el fruto de esas acciones pasadas. Por eso se produce el ciclo repetitivo de muerte y renacimiento.

Nuestra verdadera naturaleza si ...

Entonces explica que por cada acción que sucede, por cada *Karma*, nosotros tomamos crédito, es decir, nos hacemos cargo, nos ponemos como protagonistas (a eso se refiere con tomar crédito de la acción). Por lo tanto, tenemos que hacernos cargo del fruto. A su vez, el fruto: otra vez tomamos crédito, nos hacemos cargo de esa situación. Por lo tanto, se genera una nueva acción y así no tiene salida la sucesión de acción-consecuencia-acción-consecuencia, indefinidamente.

La ignorancia y la pasión son el obstáculo

Todos los textos tradicionales lo mencionan, como la *Bhagavat Gita* que dice: trabaja por la causa, pero no por el aplauso.

Lamentablemente, antes de realizar una acción, primero estamos controlando, chequeando a ver qué fruto, o sea, qué resultado vamos a obtener de esa acción. Y esto es totalmente equivocado.

¿Hay alguna otra palabra en lugar de ‘resultado’? ‘Resultado’ tiene un significado positivo y yo quiero una palabra negativa.

Natalia: Podría ser ‘efecto’, ‘consecuencia’. Manmath dice que no quiere que use la palabra ‘resultado’ porque ‘resultado’ alude a algo positivo; entonces dice mejor usar la palabra ‘desastre’.

Dr.Gharote: Trabaja por la causa, pero no por el aplauso. Si tu trabajo es bueno, la gente va a aplaudir; pero no pidas aplausos.

Entonces, si vos trabajás siempre para el resultado, para el fruto y no lo obtienes, cuando no lo obtienes, tienes tristeza, frustración, enojo.

Trampa de Jiva

Entonces *Sundaradeva* te dice: ‘Por esta razón, estás atrapado bajo el peso de todas las acciones, karmas y todas las impresiones acumuladas (*Samskāra*) por esas acciones.’

Por esto, siempre observa este *Ajapā* de ‘*So Ham*’, porque de esa manera vas a alcanzar la liberación de esta atadura del *Ātman* con el cuerpo, mente ego e intelecto.

La ignorancia es la trampa de Jiva

Este *Ātman* está en todas partes, lo impregna todo, tiene un infinito poder, es creador, pero por ignorancia tu *Ātman* funciona como un esclavo.

¿Y por qué todos están realizando sus acciones de esa manera equivocada, involucrados de esa manera? Porque hay 2 elementos en esta vida, en este mundo: Uno es *Maya*, la ilusión, y el otro es *Avidyā*, la ignorancia.

Tú le preguntas a la gente en el mundo ¿Sabés lo que es *Prāṇa*? ¿Sabes lo que es *Idā*, lo que es *Piṅgalā*? ¿Por qué respiras por la nariz? La gente no tiene nada que contestarte, no entiende. Y a pesar de eso, de esto, deriva un enorme poder que la gente no conoce.

Le preguntas a la gente común ¿Para qué estás vivo? Y, un 99 % te va a contestar, te va a decir ‘comer, beber y después morirme’. No entienden por qué nacimos como humanos. Este es el único tipo de nacimiento que permite conocer el verdadero *Ātman*.

¿Qué es Maya? ¿Qué es Avidyā?

Hay un muy fuerte impacto de *Maya*. *Maya* es ilusión y *Avidyā*, falta de conocimiento. Son ambos muy poderosos. Y por ello ¿Sabes lo que sucede en nuestra vida?

Por ellos, no sabemos quiénes somos y aquello que somos, no sabemos lo que es. Esto es debido a Maya y a *Avidyā*. Lo que sucede es que aquello que somos, no lo conocemos y lo que creemos que somos, eso no somos.

El canto de *Hamsa*

Sundaradeva te dice: 'Bueno, si nada te está ayudando, *Hamsa* te está ayudando.

Hamsa y *So Ham* son lo mismo. Sólo que uno se refiere en un orden, inhalar y exhalar, y en el otro, exhalar e inhalar. Hay textos que dicen que 'So' es la inhalación y otros textos dicen que '*Ham*' es la inhalación. Esa es la diferencia.

Entonces, no se enfoquen en esta diferencia entre los textos. Hay que rescatar esto de que a través del *Ajapā* de '*Hamsa*' podemos conocer quiénes somos en realidad.

¿Qué tenemos que hacer? No hay nada que hacer porque esto sucede por sí mismo, constantemente. Solamente tenemos que observar. No hay nada que tengan que hacer porque esto sucede, permanentemente, por sí mismo. Lo que tienen que hacer es prestar atención y observar cómo está fluyendo la respiración.

Recuerden, hay 2 cosas:

Sólo puedes liberarte de la atadura cuando alcanzas conciencia del proceso de '*So Ham*' o '*Hamsa*'. Este proceso está sucediendo todo el tiempo, pero hasta que no adquieras conciencia de que está sucediendo, no tiene ninguna utilidad. Porque todo el mundo respira, no sólo los seres humanos; también los perros, los gatos, los burros, los caballos, todos respiran. Pero, no todos alcanzan la liberación.

La razón es que sólo si sos consciente lo vas a obtener. El gran problema es que no estás consciente de estar consciente. Este es el problema. Somos conscientes de un montón de cosas inútiles, y no estamos conscientes de que a través de esta respiración, de esta conciencia de la respiración, podemos liberar nuestro alma.

En el texto, *Sundaradeva* usa el término '*nijasvarūpamantram*' que dice que este *Mantra* te va a mostrar tu verdadera naturaleza.

Si pueden registrar estos 3 términos: '*Hamsam japatyeṣa nijasvarūpamantram*' donde dice que si tú repetís constantemente *Hamsa* que, en realidad es estar consciente de la repetición que sucede por sí misma, constantemente, vas a alcanzar el conocimiento de tu naturaleza verdadera.

¡Recuerden! No es sólo repetir. La repetición está sucediendo. La conciencia de la repetición es lo importante. Entonces, la concentración acerca del flujo del *Prāṇa* o concentración en las narinas o concentración en *So Ham* o en *Hamsa*. Las 4 cosas son lo mismo y fundamentales.

Por eso, otro texto de *Yoga* como el *Yogacandrikā*, también enfatiza en el *Prāṇa*, *Prāṇa* y *Prāṇa*.

El movimiento del *Prāṇa* en un día

Porque hay muchos beneficios a través de *Prāṇa*. A través del control del *Prāṇa* o la observación consciente de la respiración, del *Prāṇa* se obtienen resultados a nivel físico, mental, emocional, espiritual, social.

Como persona común, si no tienes conciencia del *Prāṇa*, bájate al nivel más burdo de esto, y empezás a tener conciencia de tu respiración. De grosero a sutil, hay 4 niveles para conocer el *Ātman*:

- El primer nivel, el burdo, es observar la respiración.
- A partir de ahí se puede observar el movimiento de *Prāṇa*.
- A partir del movimiento de *Prāṇa*, se toma conciencia, se registra la experiencia de *So Ham* o *Haṁsa*.
- Y una vez que estás consciente de *Haṁsa*, automáticamente, estás libre de la atadura.

Otro de los beneficios de *Prāṇa* es el despertar de *Kuṇḍalini* que se eleva y perfora los *Cakra* y llega se mete por *Suṣumnā* y permite la liberación del alma.

Shree Goraksanāth

Cantando el Mantra por 21600 veces

Shree Gorakṣanātha también habla de este *Haṁsa* y de las 21 600 repeticiones automáticas de *Haṁsa*.

La ciencia moderna también habla de 15 respiraciones por minuto. Si se multiplica por 60 min y a su vez, por 24 h, se va a obtener este mismo número de 21600. Hagan el cálculo.

Pero los Maestros antiguos ya lo dijeron todo: Dijeron que había 21600 repeticiones, permanentemente sucediendo durante el día y la noche de este *So Ham* y que por esa observación se obtenía la liberación.

Explicación de *Haṁsa*

Sundaradeva explica que *Ham* y *Sa* son 2 polaridades: Una es masculina, y la otra es femenina. *Ha'* es *Śiva* y *'Sa'* es *Śakti*, el poder femenino.

Es lo mismo de lo que hablan otros textos del *Hatha Yoga* cuando se refieren a la Unión o bodas de *Kuṇḍalini* con *Śiva* en *Sahasrāra*.

Haṁsa como *Gāyatrī*, que es *Śrīprāṇavidyā*, *Mahāvidyā* y *Prāṇadhbhārī*

Entonces, es la unión de *Śiva* y *Śakti* o de *Kundalini* y *Śiva* en *Sahasrāra*. *Sa*, y *Ha* también representan *Śiva* y *Śakti*: Es la unión de los 2 principios. Es lo mismo.

Lo mismo explica en el siguiente *Sūtra*, donde por un lado, explica, *Hamsa*, *So Ham*, y por otro lado *Kundalini*.

Y utiliza 3 términos para nombrar esta práctica. La misma puede ser llamada de 3 maneras: *Śrīprāṇavidyā*, *Mahāvidyā* y *Prāṇadhārinī*. Voy a explicar cada uno de estos términos:

- *Prāṇavidyā* es el conocimiento sutil de *Prāṇa*.
- *Mahā* es grande, muy poderoso; *vidyā*, es conocimiento: el conocimiento más elevado, más poderoso.
- Y el último término, *Prāṇadhārinī*, habla de que es una práctica muy elevada que lleva al practicante a la última instancia, a la liberación.

Sundaradeva pone el énfasis en que, en la medida en que te concentres en este proceso, en esta práctica (*Hamsa-So Ham*), continuamente, se eliminan las impurezas, los deméritos y se alcanza la inmortalidad.

Explicación de *Hamsa* por *Shree Gorakṣanātha*

Les traigo también referencias de *Gorakṣanātha*. Y ¿Por qué les traigo distintas referencias? Porque este es el núcleo, lo más importante de los textos del *Hatha Yoga*.

Lamentablemente, la gente cree que el *Hatha Yoga* es flexibilidad, acrobacias o bajar de peso; pero no: el *Hatha Yoga* tiene altísimos propósitos o ideales.

Gorakṣanātha lo dice de esta manera: Cuando el *Prāṇa* sale, el sonido es ‘*Ha*’; cuando el *Prāṇa* entra, el sonido es ‘*Sa*’.

¿Por qué es tan importante quedarnos sentados en silencio? ¿Por qué decimos quedarnos sentados en silencio? Porque allí observamos nuestra respiración. Cuando observamos nuestra respiración, observamos el flujo del *Prāṇa*, observamos suceder este *So Ham* y permitimos que suceda la liberación de la atadura.

Importancia del *Gāyatrī Hamsa*

Aquí en el *Sūtra* número 15, *Sundaradeva* da una guía muy clara.:

‘*Ajapā Nāma Gāyatrī Yoginām mokṣadāyinī ...*’ (Manmath lo recita)

La guía es muy clara; como lo dice aquí *Sundaradeva*: cuando el yogui canta su *Ajapā Gāyatrī*, va a obtener liberación

Habla de ‘*Sāṅkalpamātrenā*’: Sólo con decidir que voy a poner mi atención en la respiración, la mayoría de los pecados o de las fallas, se van a ir.

Ahora, decime: si sólo con pensar en esto los problemas desaparecen; si te dedicas a observar esto, ¿Qué va a suceder?

Esta práctica no se inventó antes y no va a ser discutida después. Esta es la única práctica fundamental del *Hatha Yoga*.

Singularidad del *Mantra Hamsa*

Dice: 'na bhūtam na bhavīsyati'.

'No en el pasado, no en el futuro'. Es la práctica que practicas en esta era, en este presente y vas a ser liberado.

El que puede entender. Esto es un verdadero Maestro.

Comprensión sutil de la unión de *Hamsa (Prāna)* y los tres *Gāyatrī*

Habla de 'Yogavid'. 'Yogavid', el conocimiento del *Yoga*; el que entiende esto tiene el conocimiento del *Yoga* o es el Maestro en *Yoga*.

Importancia del rol de *Kundalini*

Entonces elevar *Kundalini* para su unión con *Śiva* en *Sahasrāra* también trae la liberación, pero es una tarea mucho más ardua. En cambio, la conciencia de la repetición continua del *Hamsa*_es muy fácil y a través de esa práctica, vas a lograr la liberación, la fusión con tu verdadera identidad y la desidentificación con cuerpo, mente, ego e intelecto.

Cualidad de *Jīva*

Y una vez que el *Ātman* o *Jīva* se libera o empieza a liberarse, vas a encontrar toda una serie de desenlaces positivos en tu vida, devoluciones positiva.

Cuando el *Ātman* está atrapado, está perturbado; cuando el *Ātman* empieza a liberarse, empezás a encontrar un equilibrio.

Y *Sundaradeva* lo explica con una alegoría, relacionando el aspecto funcional del *Ātman* con la función de una lámpara. Cuando una lámpara está estable, expande su luz de manera adecuada. Del mismo modo, cuando el *Ātman* está libre de ataduras, es el estado de plenitud, de pureza del *Ātman*.

Si vos estás siempre perturbado por pequeñas cosas, ese es un certificado de que tu *Ātman* está atrapado.

Prāna, Śiva

Entonces, si podés enfrentar grandes tareas, si mantienes tu equilibrio donde en contraste cada obstáculo, es una oportunidad en tu vida. Entonces, eso significa que tu práctica espiritual es muy elevada y que ya te estás liberando de la atadura.

Si usas el cuerpo para lograr la liberación del *Ātman*, el cuerpo se hace amigo del *Ātman*.

Si buscas estabilizar tu mente para lograr liberar el *Ātman*, la mente va a empezar a funcionar como un amigo de tu *Ātman*.

Entonces, si el ego no está involucrado en la autoglorificación, sino que el ego está involucrado en la humildad está trabajando para el *Ātman*.

Y su intelecto ya no está involucrado en planificaciones inútiles o que satisfagan a los deseos de la mente o del ego, el intelecto entonces alcanzó una lucidez discriminativa, y ahí se hace amigo del alma.

¿Por qué *Yoga*?

Porque el *Yoga* entrena el cuerpo para que sirva la liberación del alma, entrena la mente para que sirva a la liberación del alma, entrena el ego, entrena el intelecto para que sirvan a la liberación del alma. Una vez que estos 4 (cuerpo, mente, ego e intelecto) están entrenados al servicio de la liberación del alma, te conviertes en un gran Maestro. Esto logra el *Yoga*.

Y si esto no sucede, entonces el *Ātman* toma ayuda de *Prāṇa*: *Prāṇa* y *Ātman* van siempre juntos y se ayudan mutuamente.

Importancia del *Prāṇāyāma* en la autorrealización

¿Por qué *Prāṇāyāma*? ¿Por qué *Prāṇāyāma* es tan importante?

No acrobacias haciendo *Āsana* en acrobacia. ¿Por qué *Prāṇāyāma*?

A través de *Prāṇāyāma* se libera el alma que está atada, y con esto nadie puede detenerte en tu camino obtener la liberación.

Por eso la definición de *Haṭha Yoga* es 'Ha' y 'ṭha' y esto se relaciona con el *Prāṇāyāma*. Por eso 'Ha' y 'ṭha' que se refieren al flujo de la respiración en el *Prāṇāyāma*; no tienen nada que ver con la acrobacia, no tienen nada que ver con las contorsiones.

Entonces, si bien vimos un montón de prácticas en los capítulos anteriores, nos quedamos ahora con 4 conceptos:

- 1.- *Haṃsa*
- 2.- *Prāṇā*
- 3.- *Avidyā* y *Maya*
- 4.- El juego del Karma.

Por eso, este Capítulo 20 es tan importante: porque da una síntesis superior acerca de la función del *Haṭha Yoga* y de esta práctica del *Ajapā* de *Haṃsa* que permite la liberación.

Entonces aquí terminamos con el *Haṭhatatvakaumudī* (HTK)

Entonces quiero agradecerle por todos estos, quizás 20 encuentros, que hemos dedicado al *Haṭhatatvakaumudī* (HTK) y quise hoy sintetizar y hacer un resumen de lo más importante de este texto para cerrar este estudio.

Y quiero agradecerles por participar de estos *Satsaṅga* y estar conmigo en este estudio que vamos a iniciar ahora, de nuevos textos, con mucha profundidad.

Algo quiero compartir con ustedes. Estuvimos hablando de *Śiva*, *Śiva*, *Śiva* y quiero contarles algo: El 26 de febrero hay un importantísimo ritual. Es el día de *Śiva*

llamado *Shivaratri*. Nosotros ayunamos, hacemos plegarias, ofrecemos nuestras prácticas espirituales, pero ustedes simplemente repitan ese día, el 26 de febrero, 'Om Namaha Shivaya'.

No es obligatorio, pero se los recomiendo porque es el día en que, si hacemos la repetición, nuestros deseos van a ser cumplidos. El mayor deseo posible para el alma humana es la autorrealización o liberación. Y en este día, si juntamos nuestras repeticiones, vamos a obtener este mérito.

Entonces, les doy muchísimas gracias por su presencia y gracias por la organización de este espacio para que pueda ser compartido este conocimiento y que entre todos podamos discutir la belleza de estos textos.

¡Muchas gracias!

Om Shantih! Shantih!! Shantih!!!

Vamos a empezar ahora, a partir del próximo mes, una nueva serie de *Satsaṅga*, con nuevos textos, que vamos a ir eligiendo. Ustedes eligen y le sugieren a Natalia y empezamos a hablar de los temas que ustedes quieran.

Si hay preguntas, por favor, siéntanse libres para hacerlas.

Valeria Battro: Okay! Yes! Hey Manman! Nati? Ahí me escuchas?

Natalia: Si, te escucho.

Valeria Battro: Ah, Bueno, bueno, hola a todos! Nati, sólo le quería agradecer porque, te juro que me emociono. Me encantó todo lo que dijo hoy. Así que muchas gracias. Estoy muy, muy feliz. Muchas gracias!

Dr.Gharote: No solo tienes que agradecer, sino que tenemos que caminar todos juntos para repartir esta sabiduría del *Yoga* en todo el mundo. No hay diferencia entre vos y yo: Hay cosas que tú sabés y me enseñas a mí y las que yo sé, las comparto con vos.

Valeria Battro: ¡Muchas gracias! Estoy súper agradecida del *Satsaṅga* de hoy.

Dr.Gharote: Yo tomo tus agradecimientos y se los paso al creador de este conocimiento. Yo soy solo el correo que transmite la información.

Sí nos vamos a encontrar personalmente en noviembre. Agenden: del 31 de octubre al 7 de noviembre. Tenemos una semana intensiva sobre los aspectos ocultos y sutiles de los *Yogaśūtra de Patañjali*, en un convento en Los Toldos que Leti encontró para nosotros. Hay sólo 25 lugares. Sí, sólo 25 lugares. Así que pueden ir comunicándose con *Atmabodha* para hacer su reserva.

Y luego vamos a visitar Bariloche, 8 y 9 de noviembre, para un Seminario. Luis nos recibe en Invap. Ahí vamos a trabajar sobre Yoga Bijam y los consejos de *Gorakṣa* para la liberación del hombre o de las personas comunes.

Nuestros amigos de Misiones y de Chaco, si quieren, hablamos por privado a ver si se puede hacer algo con ustedes.

Esta vez, Manmath también va a visitar Brasil.

Estamos cambiando un poco la fecha de la visita para que tener realmente un año entero para prepararnos y que ustedes se preparen. Se puede hacer un pago anticipado, en cuotas, para que cuando llegue el momento no sientan que está todo junto.

Pero bueno, sobre todo: tenemos sólo 25 lugares. Manmath y yo ocupamos 2; Leticia y Grace ya van 4; Estela de Misiones con la hija, ya van 6. Nos quedan 19.

Entonces, vayan haciendo la reserva. Ya saben que a partir del año pasado empezamos a trabajar con la Fundación Holística de la Selva para todo lo que es la recaudación del dinero para el Instituto de Lonavla. Está libre de impuestos, porque es una fundación y eso alivió mucho el trabajo que hacíamos desde Atmabodha. Por eso, tienen una diferente forma de poder transferir y podemos trabajar en pesos, etcétera.

Bien, quería además darle la bienvenida a Ana, de Saavedra. ¡Sí, bienvenida! A Aurelly ya le dimos la bienvenida. No sé si está presente Cecilia, que también la invitó ...

¡Manmath! ¿Podemos hacer más preguntas? Yo tengo preguntas, pero las estoy aguardando a que las hagan ustedes primero.

Dr.Gharote: Si, si. ¡Por supuesto!

Florencia Ferreiro: Nati! Yo quiero preguntar algo: La relación, el vínculo entre los *Ādhāra* y los *Chakra*.

Dr.Gharote: Los *Cakra* son una parte interna del cuerpo sutil y los *Ādhāra* son puntos que encontrás en el cuerpo. Quizás los *Ādhāra* son una técnica por la cual abrir los *Cakra*.

Pero lo que tienen en común es que ambos son temas sutiles.

Florencia Ferreiro: Gracias.

Natalia: Con la práctica de las 5 prácticas de los *Ādhāra* ¿expansión y retracción pueden ser la experiencia de la respiración o del *Prāṇa* en el punto. ¿Qué diferencia hay entre lo que llamó la observación o la concentración a ojos abiertos y la concentración interna? y ¿Qué es el control o la retracción del *Ādhāra*?

Dr.Gharote: Voy a mostrar una diapositiva, otra vez, para que entiendan cómo estas 5 cosas trabajan juntas.

Las 5 cosas trabajan juntas. Vos preguntaste sobre contracción y relajación. Por ejemplo:

Hay una práctica que es la expansión y retracción del ano, que es el tercer *Ādhāra*. Esto no es otra cosa que *Mūlabandha*.

Entonces acá se juntan 2 prácticas en una, contracción y relajación a nivel burdo, pero tenés resultados a nivel sutil.

Les quiero mostrar este cuadro:

En la última columna se encuentran qué medio se usa para qué *Ādhāra*.

Por ejemplo, en el dedo gordo, *Pādāṅguṣṭha*. Entonces, trata de meditar en la punta del dedo, y esto sería fijar la mirada (gazing). No es concentración. Por la mirada se estabiliza la visión.

Natalia: ¿Manmath? ¿Mirando realmente?

Dr.Gharote: Si, si, con los ojos abiertos.

Es como un *Trātaka*, una concentración a ojos abiertos en la punta del dedo gordo del pie y que con el tiempo, sosteniendo la mirada ahí, estable, llega a verse una luz que es una experiencia sutil de este *Ādhāra* de la punta del dedo gordo.

Hay distintas prácticas, con distintos medios sobre los distintos lugares, con distintos resultados. Practicamos a nivel burdo, pero el resultado es a nivel grosero.

Por ejemplo, las prácticas número 9 y 10 consisten en girar la lengua hacia adentro y si bien este gesto es físico o grosero, el resultado es sutil (que es separar el néctar desde el tope de la cabeza) y esto sólo puede ser perceptible a nivel sutil, no tiene un efecto grosero.

Por ejemplo, el punto 12, *Bhrumadhyādhāra*, que es la concentración en el entrecejo. Acá, no puedes mirar, no puedes sacarte los ojos para afuera y mirar al entrecejo. Entonces es una experiencia de concentración, es una mirada interna que produce un efecto de frescura, te refresca el cuerpo.

Entonces, en algunos de estos puntos se aplica la retracción; en otros de los puntos se aplica la expansión y contracción; en otros de los puntos se aplica la mirada física y en otros, la concentración interna.

Les voy a dar un ejemplo y lo puedan practicar. Número 6: *Nābhyādhāra*. *Nābhy* es ombligo. Acá no hay mirada. Hay concentración. Tienes que recitar el *Om*, pero no es que tienes que abrir los ojos y mirarte el ombligo, sino que tienes que recitar el *Om* con la concentración en el ombligo.

Empiecen a cantar el *Om* durante 15 días con la concentración en el ombligo, y van a ver qué purificación empieza a suceder en el cuerpo. Sólo practiquen y verán la experiencia.

Espero que haya quedado clara la diferencia entre estas 5 técnicas.

Natalia: Creo que la retracción no ha quedado muy clara porque aún no ha dado ningún ejemplo.

Dr.Gharote: Por ejemplo, ponen el pie, el talón izquierdo debajo del perineo, se sientan sobre el talón izquierdo. Y de esa manera restringen el perineo. Por ejemplo, cuando hacen *Siddhāsana*, donde el talón izquierdo va abajo del perineo y el tobillo derecho se coloca sobre el órgano reproductor; y, con esa presión se estimula el fuego.

En *Uddyana*, también comprimen el estómago. [Sí, Maru es una compresión], comprimen el estómago y generan una presión adicional en esa región.

En *Kaṇṭhādhāra*, el número 8, que es como *Jalandhara Bandha*, la compresión hacia el mentón hacia el pecho, comprime la garganta.

La palabra 'Restrain' habla de presionar, de generar una contracción.

Natalia: Hay algunas preguntas...

Rocío: ¿El tema de la mirada es un *Dristhi*?

Dr. Gharote: Si tradujeras 'gazing' al sánscrito, te va a dar *Drishti*. Pero en algún en otros textos usan *Drishti* con otro significado. Entonces hay que tener cuidado.

Pero no puedes decir que *Nābhyādhāra* es un *Drishti*. El número 6, *Nābhyādhāra*, es una concentración; el *Om* en el ombligo no es un *Drishti*, es una concentración.

Valeria: ¿*Śāmbhavī Mudrā* podría ser el *Ādhāra* N°12?

Dr. Gharote: En *Śāmbhavī* hay una acción del ojo, de los ojos de dirigirse a este punto; pero en *Bhrumadhyādhāra* es la concentración. No hay un trabajo físico con el globo ocular.

¿Saben lo que es *Śāmbhavī Mudrā*?

En *Śāmbhavī Mudrā* hay una elevación, hay un gesto físico de elevar las cejas y los globos oculares oblicuos hacia el punto en el entrecejo para percibir la luz que está ahí.

[Se muestra imagen de *Śāmbhavī Mudrā*] Esta imagen, por ejemplo ... Esto está descrito en el tercer capítulo del *Gheraṇḍa Samhitā*. Los ojos están abiertos.

¿Está clara la diferencia Valeria?

Valeria: Sí.

Dr.Gharote: El tema importante es que no se trata de una práctica física, sino de los resultados sutiles. Y, como cada persona tiene su propia experiencia, no se puede definir.

Maru Peper: La explicación, por favor, del N° 15, *Lalaṭādhāra*.

Dr.Gharote: La frente. Cuando mantienes la concentración en la frente, después de un tiempo, vas a empezar a percibir la luz que se irradia desde ahí. No es mirar. Los ojos están cerrados. Es concentrarse y después de un tiempo, vas a empezar a experimentar la luz. *Lalaṭā* es la frente.

Maru Peper: ¡Sí, Manmath! ¡Gracias! ¿Sería en toda la frente, no?

Dr.Gharote: No es lo mismo. Entrecejo, es un punto, y la frente es otro punto. Puente de la nariz es una cosa; entrecejo, *Bhrumadhyā*, es otra cosa; y la frente, *Lalaṭā*, es otra cosa.

Maru Peper: Thank you.

Eduardo: ¿Entonces Nati, lo que estamos haciendo con estas prácticas es activar los *Nādi*? Yo te escribí por uno particular, por el ombligo; porque al final, todo lo que está describiendo es que los *Nādi* se activen o se destaben o fluya mejor esa energía sutil que viene a través del *Prāṇa*. ¿No? Si entiendo bien.

Dr Gharote: Estamos eliminando la muerte porque la muerte es el bloqueo del *Prāṇa*. Si se levanta el bloqueo del *Prāṇa*, no hay más muerte.

Y lo que dice el *Gheraṇḍa Saṃhitā* que si haces adecuadamente *Jalandharabandha*, los 16 *Ādhāra* están en tu en tu puño, los tienes en la mano.

Maru Peper: ¿Nati? Mientras Manmath busca ... En la última práctica del retiro del año pasado, él guió una práctica que acuerdo así, muy sutil y que íbamos recorriendo diferentes partes.

Natalia: Si. Le iba a preguntar sobre eso. La pregunta fue: el año pasado, en el retiro de Misiones, él nos guió una concentración, un *Dhāraṇā* estando en, *Sāvāsanapor* los 16 puntos. Maru pregunta si podemos practicar así y él contesta: practiquen en un punto que es el ombligo y reciten el *Om*, con la concentración en el ombligo. Lo importante no es cuánto sino la calidad, no cuántos puntos practican, sino en qué calidad practican un punto. Comiencen con *Nābhyādhāra*, el punto del ombligo que se practica con el *Om*.

Manmath, de estos 16 *Ādhāra*, muchas prácticas coinciden con otras prácticas que conocemos por separado o bajo otro nombre. ¿Esto quiere decir que ya lo estábamos practicando? ¿Seguimos así, o tenemos que practicar con alguna estrategia?

Dr.Gharote: Aquí, en el *Gheraṇḍa Samhitā*, Cap.III, *Sūtra 10*.

Que sigamos con lo que veníamos haciendo. No hay que confundirse. La pregunta es: ¿Por qué se sugieren estos 16 *Ādhāra* juntos?

Se pueden practicar de abajo hacia arriba, empezando por el primero que está más abajo e ir hacia arriba. Pero no puedes hacerlos todos el mismo día. Entonces vayan de a uno por varios días, evolucionando, hasta completarlos todos y van a ver los resultados.

¿Está claro?

Si no quedan preguntas, voy a cerrar la sesión con el canto del *Mantra*. Si ustedes me dan permiso. O sea, ¿Queda alguna pregunta?

Entonces, por favor ...

Cierren los ojos ... Y canto el *Mantra* ...

*“Om pūrṇamidaṁ pūrṇamidaṁ pūrṇāt
pūrṇamudacyate pūrṇasya
pūrṇamādāya pūrṇamevāvasiṣyate.
Om Shantih Shantih Shantih”*

Despacio. Abran los ojos...

Muchas Muchas gracias por este *Satsaṅga* y por todos los *Satsaṅga*. Espero verlos pronto, con nuevos temas. Nos vemos a finales de marzo. Están publicadas las 2 próximas fechas, marzo y abril.

Las próximas fechas son para *Yoga Bijam*, La última publicación que se presentó en enero, en Lonavla y que son las raíces antiguas del *Haṭha Yoga* y las palabras de *Goraksha* para guiar a las personas comunes y corrientes a la liberación.

Dr.Gharote: Muchas gracias! Cuídense! Este nacimiento como humanos es muy precioso. ¡Cuídenlo! Cariños a todos ...

Natalia Soley: Las visitas que tenemos: Ana, si querés quedarte acompañándonos el resto del año, te comunicas por privado conmigo, a través de Flor para hacer tu afiliación.

Les comuniqué los nuevos valores para afiliación. Pasaron ya 5 años desde que empezamos. Realmente, la devaluación de la moneda internacional fue importante, así que hice un pequeño retoque. Ya saben, no hay apuro. Somos un grupo, trabajamos juntos, cada uno renueva cuando le toca, cuando puede. Se van comunicando conmigo, sin presiones. ¿Sí? Lo comuniqué en este momento para empezar, pero no quiere decir que haya ninguna presión. Bien?

Saludos a todos. Cariños.

