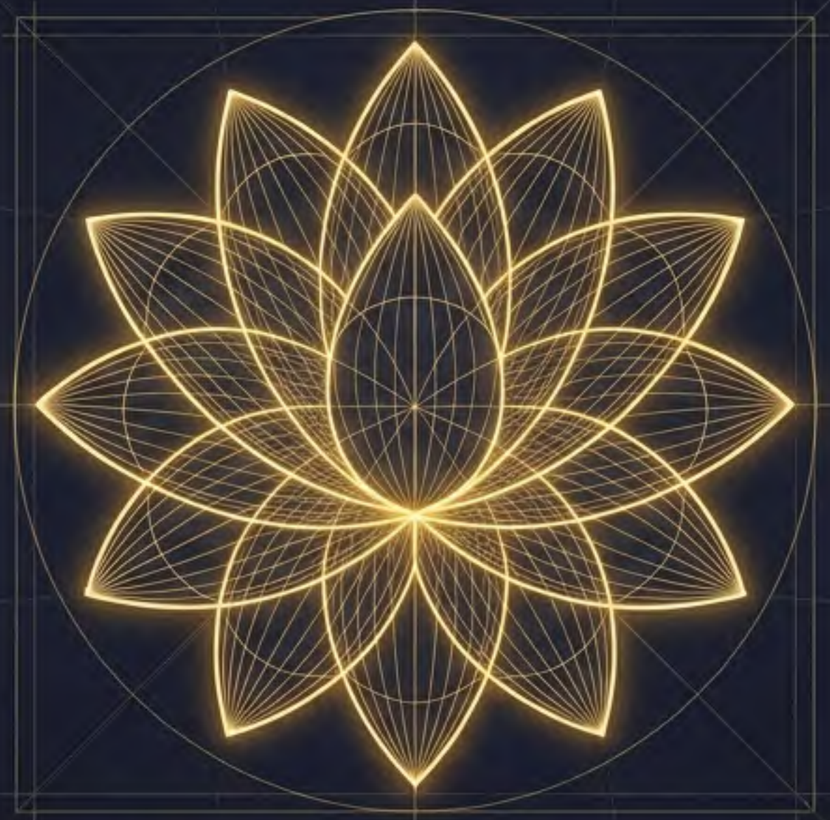


Shiva Sanhita: El Camino a la Liberación

El manual anatómico y espiritual del Capítulo III

Una cartografía visual de los nadis, el prana y las prácticas secretas para dominar el cuerpo y la mente.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Microcosmos del Loto del Corazón

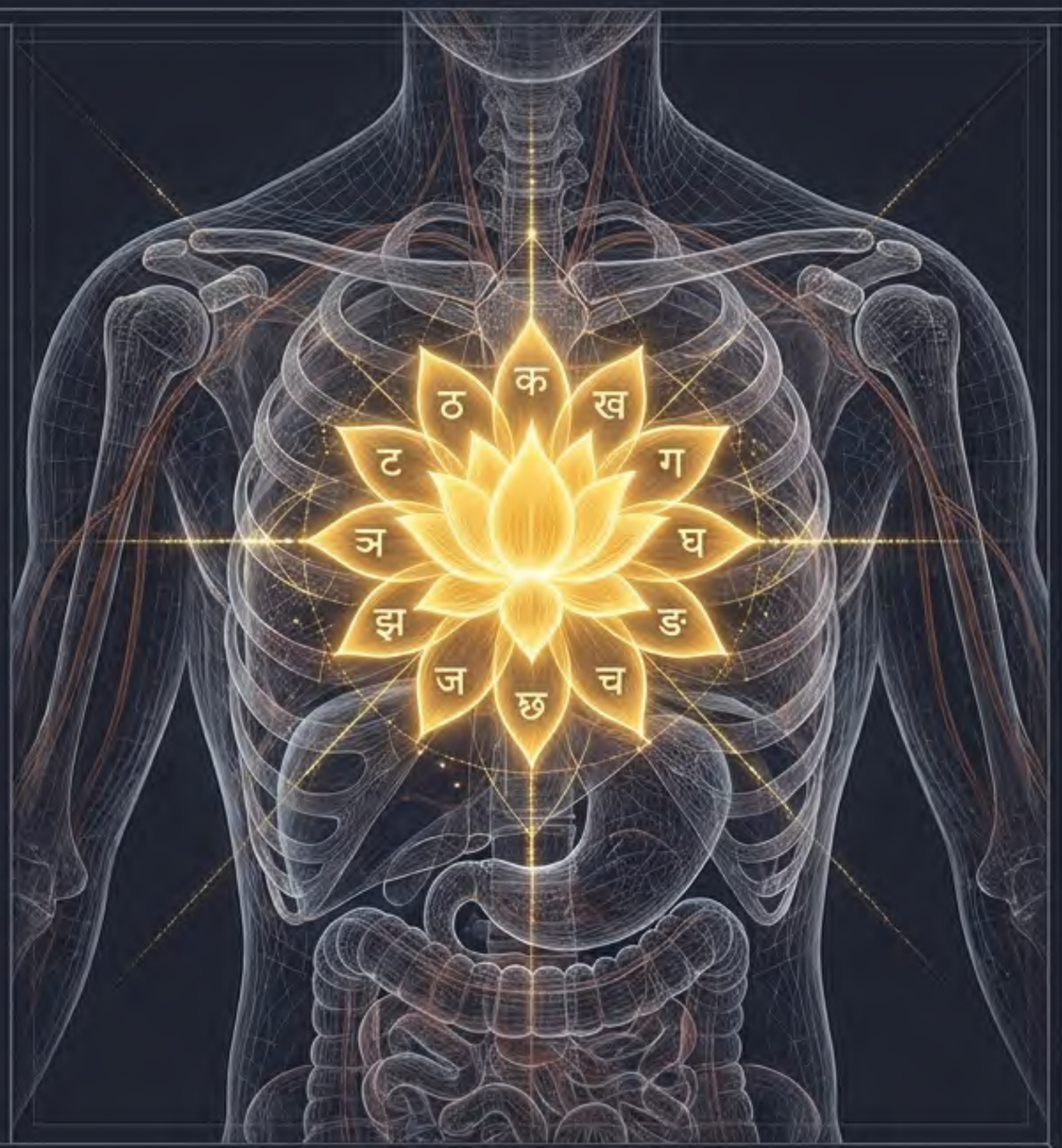
El loto brillante de doce pétalos en el corazón es el asiento central del Prana y la semilla de la energía vital.

Las 12 Letras

k, kh, g, gh, n, ch, chh, j, jh, ñ, t, th.

El Estado Inicial

La vida (unida al egoísmo y los deseos) se origina aquí, impulsada por acciones pasadas (Karma).



SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Matriz de los 10 Pranas

Los 5 Sub-Pranas y sus funciones		
1	Naga	Eructos e hipo.
2	Kurma	Abrir los ojos.
3	Krikasa	Induce hambre y sed.
4	Devadatta	Función del bostezo.
5	Dhananja	Descomposición del cuerpo tras la muerte.

Quien conoce el microcosmos del cuerpo es absuelto de sus pecados.

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

La Condición Primordial: El Guru

El conocimiento es estéril, débil y doloroso si no es impartido directamente por los labios de un maestro.

El Guru es padre, madre y divinidad.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Diagnóstico del Éxito y el Fracaso

El Perfil del Fracaso

- ⊘ - Adictos a placeres sensuales
- ⊘ - Malas compañías e incrédulos
- ⚠ - Desprovistos de respeto al Guru
- ⚠ - Frecuentadores de controversias vanas
- ⚠ - Crueles en su discurso

Las 6 Condiciones del Éxito

1. Creencia firme en que la Gnosis (Vidya) dará éxito.
2. Fe absoluta en la enseñanza.
3. Respeto profundo hacia el Guru.
4. Espíritu de igualdad universal.
5. Control estricto de los órganos de los sentidos.
6. Moderación al comer.

(Nota: El texto especifica categóricamente que no hay una séptima condición).

Preparación del Entorno y Protocolo de Inicio

El Espacio: Un lugar hermoso, agradable y retirado.

El Asiento: Una esterilla o piel de antilope (acolchonada con hierba Kusha).

La Postura Física: Cuerpo firme e inflexible, manos unidas en súplica a la altura del corazón.

La Celda del Yogui

Lado Izquierdo: Saludo al Guru, a la diosa Ambika y a los guardianes del mundo.

Lado Derecho: Saludo a Ganesha (Sabiduría).

La Técnica Fundamental de Pranayama

1. Bloqueo Inicial:
Cerrar la fosa nasal derecha (Pingala) con el pulgar derecho.

2. Inhalación:
Inspirar aire a través de Ida (fosa nasal izquierda).

3. Retención (Kumbhaka):
Guardar el aire confinado según la fuerza del practicante.

4. Exhalación Suave:
Expeler despacio por la fosa nasal derecha, sin forzar.

5. Inversión del Ciclo:
Inhalar por la derecha, retener, exhalar por la izquierda.

Practicar 20 veces por sesión. Sin negligencia, pereza, y libre de dualidades (amor/odio, duda).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Ciclo Temporal de la Purificación

Resultados:
Purificación total de los Nadis del cuerpo y entrada a la primera gran fase del Yoga: **Arambha-avastha.**

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Las 4 Fases del Desenvolvimiento

Nishpatti-avastha
(Liberación final)

Parichaya-avastha
(Sabiduría)

Ghata-avastha
(Cooperación entre personalidad y alma)

Arambha-avastha
(Estado primario)

Signos Físicos de Purificación (Arambha-avastha)

- Fuerte apetito y buena digestión
- Figura armónica y cuerpo encantador
- Emisión de olores dulces
- Gran valor y poderoso entusiasmo
- Alta energía vital

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Renuncias Estrictas: Los 23 Obstáculos

El Océano del Sufrimiento: Lo que el yogui debe evitar absolutamente.

Dieta Tóxica

- (1) Sustancias ácidas
- (2) Astringentes
- (3) Picantes
- (4) Sal
- (5) Mostaza
- (6) Cosas amargas
- (7) Alimentos fritos en aceite

Acciones Disipadoras

- (8) Largas caminatas
- (9) Baños tempranos (antes del sol)
- (10) Robar
- (11) Matanza
- (12) Ayunos prolongados
- (13) Culto o manipulación del fuego
- (14) Glotonería

Actitudes Mentales

- (15) Enemistad
- (16) Orgullo
- (17) Dualidad
- (18) Martirizarse
- (19) Falsedad
- (20) Pensamientos ajenos a la liberación (Moksha)
- (21) Crueldad animal
- (22) Lujuria
- (23) Habladuría

Observancias: Los 19 Aceleradores del Éxito

Medios positivos para el éxito rápido. (Nota: Guardar estas reglas en absoluto secreto).

Dieta Favorable ▲

(1) Manteca clarificada (ghee)

(2) Leche

(3) Comida dulce

(4) Betel sin cal

(5) Alcanfor.

Disciplinas de Acción ▲

(6) Palabras amables

(7) Oír discursos de verdades

(8) Descargar deberes sin apego

(9) Cantar el nombre de Vishnu (Om Namo Narayanya)

(10) Oír música dulce

(11) Purificaciones

(12) Austeridades.

Entorno y Actitud ▲

(13) Monasterio agradable o celda retirada con puerta pequeña

(14) Paciencia

(15) Constancia

(16) Perdón

(17) Modestia

(18) Devoción

(19) Servicio al Guru.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Sincronización Solar y Lunar

Regla Solar (Surya Nadi / Pingala - Fosa Nasal Derecha): Es el momento biológico apropiado para ingerir alimentos.

Reglas de Ingesta y Práctica

- Comer en pequeñas cantidades pero frecuentemente.
- Nunca practicar tras las comidas o con mucha hambre.
- Tomar leche con ghee antes de iniciar la práctica.

(El yogui bien establecido eventualmente trasciende estas restricciones).

Regla Lunar (Chandra Nadi/ Ida - Fosa Nasal Izquierda): Es el momento adecuado para ir a dormir.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Los 3 Grados Físicos del Progreso

Nivel 1: Transpiración.
El cuerpo comienza a sudar.
(Regla: El yogui debe frotar este sudor vigorosamente en su propio cuerpo para retener su disposición).

Nivel 2: Temblor.
Ocurren temblores incontrolables a nivel físico debido a la reconfiguración energética.

Nivel 3: Levitación / Salto de Rana.
El yogui salta como una rana asustada y eventualmente puede caminar en el aire.

Resultado Fisiológico Final

Inmunidad total a los desequilibrios de Flema (Kapha), Viento (Vata) y Bilis (Pitta).
Libertad para ser irregular en dieta sin sufrir daños.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Destrucción del Karma (*Vasanas*)

El Concepto Metacognitivo

El Pranayama es el fuego purificador. Destruye los pecados y las tendencias kármicas (Vasanas) acumuladas en la vida presente y en nacimientos pasados, exactamente igual que el fuego quema un enorme montón de algodón.

El Método Operativo

- Sentarse en un lugar apartado.
- Abstraerse de los sentidos.
- Repetir inaudiblemente el Ishta Mantra (palabra de poder preferida).
- Continuar a pesar de los obstáculos, incluso si la vida está al borde de la garganta.

Siddhis: El Despertar de los Poderes Ocultos

Condición Estricta: Refrenar la respiración durante 1.5 horas exactas por sesión (3 veces al día).

Clarividencia y Clariaudiencia: Visión sutil y percepción más allá del plano físico.

Teletransportación: Transportarse a todas partes a voluntad.

Transmigración: Capacidad de entrar en el cuerpo de otro.

Alquimia: Convertir metales bajos en oro (frotándolos con sus excreciones).

Invisibilidad: El poder absoluto de no ser visto.

Dominio Aéreo: Moverse libremente y caminar en el aire.

SAMADHI YOGA SHALA
Profesorado de Yoga
Internacional
200 Horas / Yoga Alliance

Kevala Kumbhaka y la Entrada al Sushumna

Condición Crítica: Retención absoluta del aliento durante 3 horas (Un Yama).

Mecánica Energética: El aliento abandona permanentemente la fosa nasal derecha (Sol) e izquierda (Luna). Se estabiliza en el Akasha (éter) dentro del canal central (Sushumna).

Efectos Finales

- **Pratyahara:** Abstracción total de los sentidos.
- **Samadhi**: El estado maravilloso y definitivo de éxtasis.
- **Fusión Soham**: El yogui percibe la cooperación unida entre el Espíritu Humano y el Espíritu Universal.

(El sabio puede balancearse s[illegible] pulgar. aunque el mundo lo vea como

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Pancha-Tattva-Dharani: Concentración Quíntuple

La Práctica: Concentrar el prana por 5 Matras (2 horas) en cada centro para conquistar los **5 elementos** y **volverse inmune** a su **daño**.

Visuddha (Garganta) & **Anjapura** (Entrecejo) - Conquista el Éter/Espacio.

Anahata (Corazón) - Conquista el Aire.

Manipur (Ombligo) - Conquista el Fuego.

Svadhisthana (Órganos sexuales) - Conquista el Agua.

Muladrar (Órganos sexuales) - Conquista la Tierra.

Muladhara (Perineo) - Conquista la Tierra.

Promesa Final: Quien practica este Dharana continuamente nunca morirá, ni siquiera tras cientos de ciclos del Gran Brahma.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Kechari Mudra y el Somarasa

La Técnica y el Propósito

Cerrar la glotis, invertir la lengua hacia la raíz del paladar y sellar la cavidad. El propósito es beber el Somarasa (la ambrosía o néctar lunar) que fluye desde el entrecejo, evitando que se desperdicie.

Cronograma de Efectos

- **Práctica Diaria:** Destruye fatiga, fiebre, vejez y lesiones. Cura la tisis.
- **A los 6 Meses:** El practicante se convierte en un sabio/poeta. Se libra de todo pecado.
- **Al 1 Año:** Se convierte en Bhairava. Obtiene los 8 grandes Siddhis, conquista la muerte, y se vuelve independiente de los dioses (como Kamadeva, sin hambre, sed ni sueño).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Las Asanas Maestras de Meditación (Parte I)

Siddhasana (Postura Perfecta)

Mecánica: Talón izquierdo presionando el perineo. Talón derecho adelante del pubis. Cuerpo rígidamente recto. Mirada firme en el espacio entre las cejas.

Beneficio: Otorga éxito rápido en Yoga, libra del pecado. No hay postura más esotérica.

Padmasana (Postura del Loto)

Mecánica: Piernas cruzadas. Pies colocados con cuidado sobre los muslos opuestos (pie izquierdo sobre muslo derecho, pie derecho sobre muslo izquierdo).

Beneficio: Protege y cura todas las enfermedades. Conduce directamente a la emancipación durante el control de la respiración.

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Las Asanas Maestras de Meditación (Parte II)

Ugrasana
(Postura Firme / Posterior Cruzada)

Mecánica: Piernas estiradas hacia afuera y separadas. Manos sosteniendo firmemente la cabeza, poniéndola sobre las rodillas.

Beneficio: Incita el movimiento del aire. Hace que el Apana Vayu (energía descendente) suba. Destruye la inquietud y otorga Siddhis. (Instrucción: Mantener en estricto secreto).

Svastikasana / Sukhasana
(Postura del Sastre / Fácil)

Mecánica: Cuerpo erguido en el suelo. Piernas dobladas, colocando la planta de cada pie completamente bajo el muslo contrario (entre la pantorrilla y el muslo).

Beneficio: Evita que cualquier enfermedad ataque el cuerpo. El dador absoluto de la salud perfecta. (También debe mantenerse confidencial).

SAMADHI YOGA SHALA
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE