

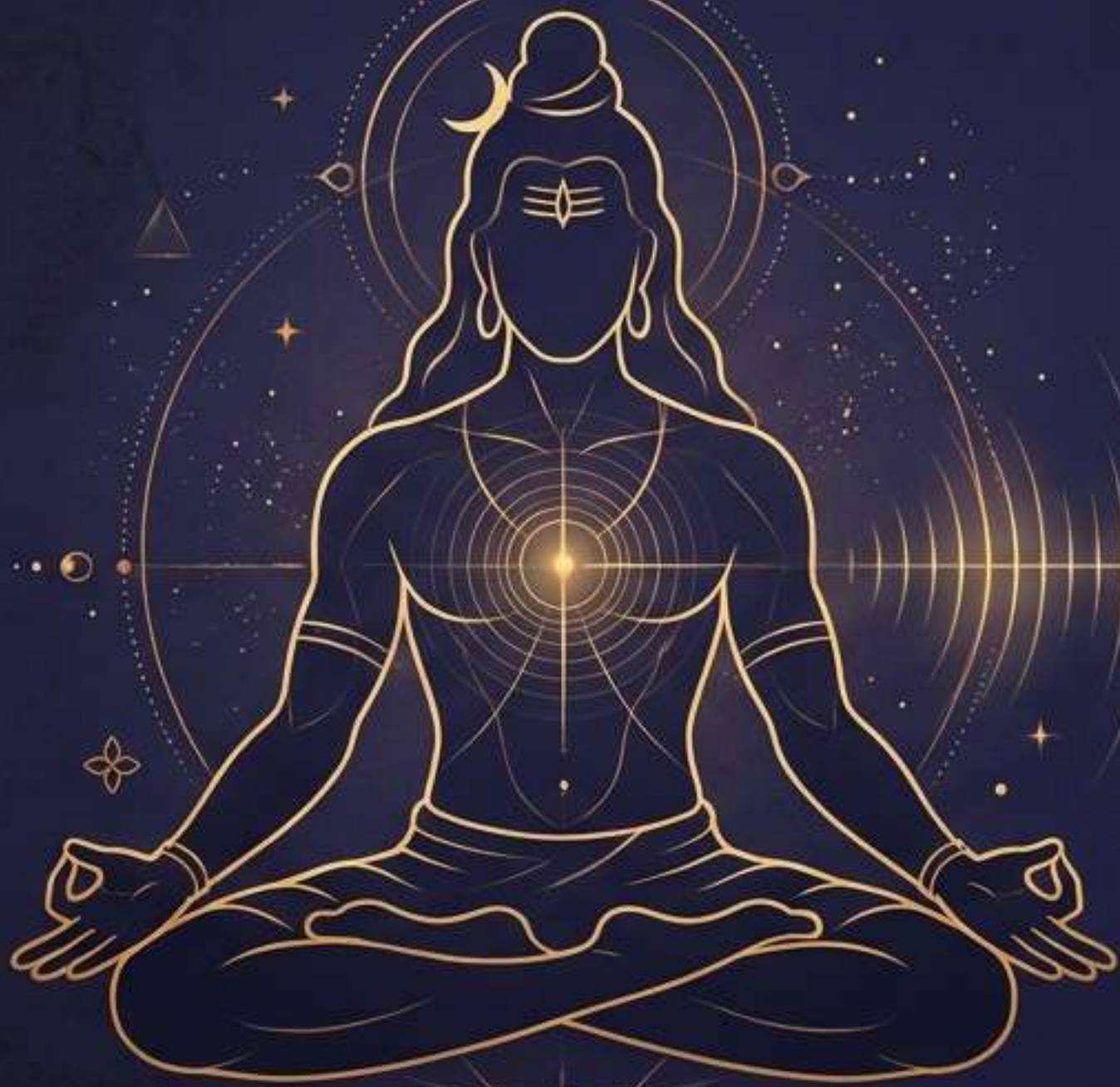
Hatha Yoga Pradipika

Capítulo Cuarto — Samâdhi. Tratado clásico de Yoga de Svamarama.



Guía paso a paso sobre la práctica de Nadam, las cuatro etapas del Yoga y el estado supremo de liberación.





Nadam

El Mejor Camino hacia Laya

La Vía Universal (4.65)

La práctica de nada (escuchar el sonido interior) fue enseñada por Gorakshanatha. Es un camino accesible y válido incluso para los practicantes menos ilustrados.

El Veredicto de Shiva (4.66)

Aunque existen innumerables caminos hacia laya (la disolución de la mente), nadam resplandece como el método supremo y definitivo.

Preparación para Nadam

Postura y Enfoque Físico (4.67 - 4.68)

Muktâsana

Sentado en la postura de la liberación.

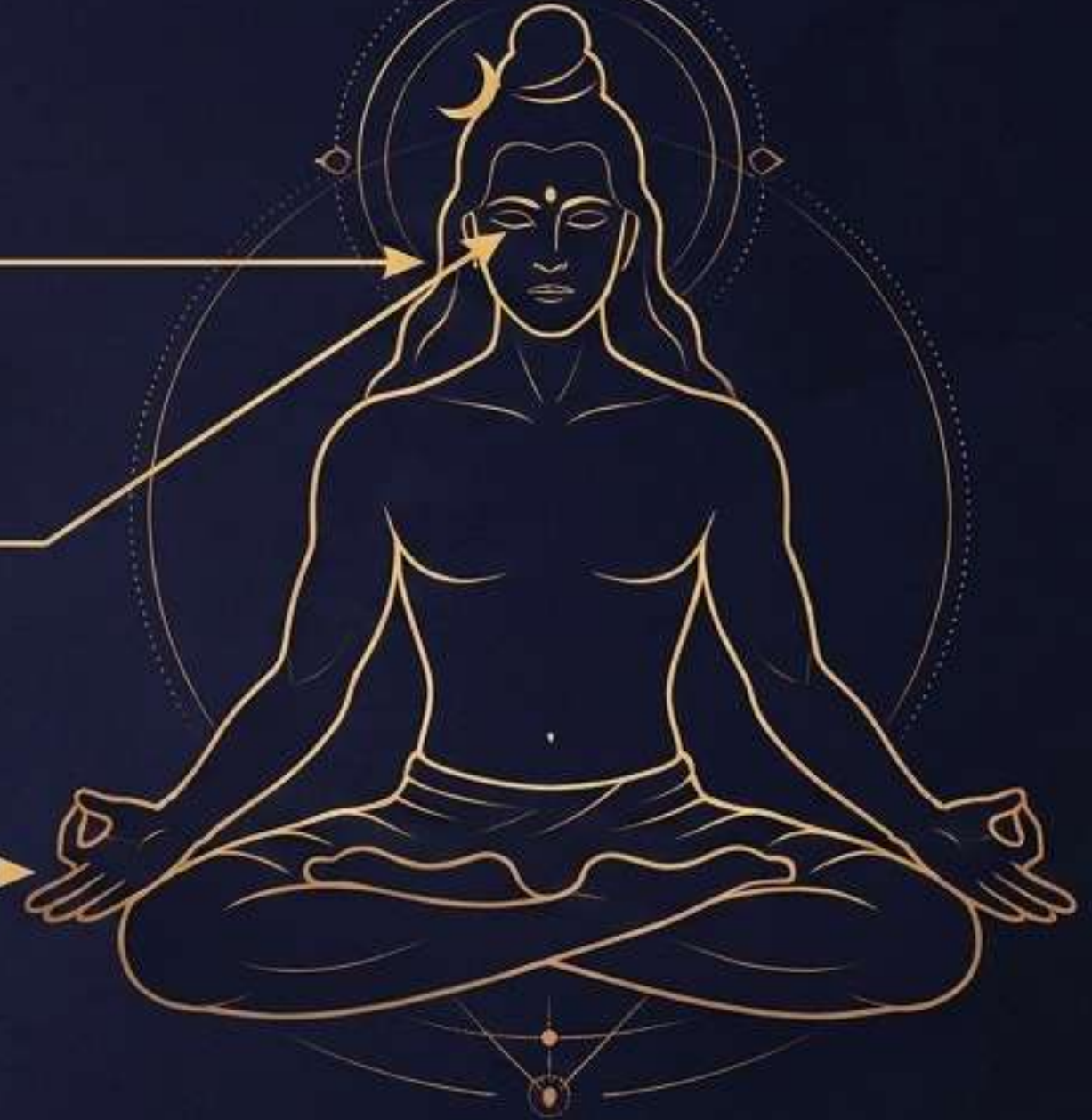
Shambhavamudra

Mirada fijada internamente hacia el entrecejo, con los ojos entreabiertos.

Aislamiento Sensorial

Cerrar oídos, nariz, boca y ojos para purificar el canal Sushumna.

Técnica de Cierre (Shanmukhi Mudra): Pulgares en los oídos, índices en los ojos, medio y anular en la nariz, y meñiques en la comisura de los labios.



Etapas

La Evolución de la Práctica (4.69)

Toda práctica de yoga atraviesa cuatro fases fundamentales de evolución y purificación energética ineludibles:



Arambhâvasthâ

La Primera Etapa: Atravesando el
Nudo del Corazón (4.70 - 4.71)

La Acción

El Prânâyâma atraviesa el Brahmagranthi (situado en el anahatachakra).

La Experiencia

Surge una profunda beatitud en el shûnya (*akâsha* o espacio sagrado del corazón).

El Sonido

Se percibe un sutil tintineo, semejante al choque de joyas resplandecientes en el interior.

El Efecto Físico

El cuerpo del yogui se vuelve resplandeciente, emana una fragancia exquisita, desaparece la enfermedad y el corazón rebosa de *prâna*.

Ghatâvasthâ

La Segunda Etapa: La Unión en el Chakra Medio (4.72 - 4.73)

Unión Energética

Prâna se entrelaza con Apana, Nada y Bindu, ingresando al chakra medio.

La Acción

Durante la retención del aliento (kumbhaka), el prâna logra atravesar el vishnugranthi (el nudo de Vishnu).

El Sonido

El espacio vacío de la garganta resuena con un eco profundo, semejante al retumbar de timbales.

El Efecto Físico

Las âsana alcanzan su perfección, brota la sabiduría divina y la felicidad absoluta se aproxima.





Paricayâvasthâ

La Tercera Etapa: Entrando al
Gran Vacío (4.74 - 4.75)

La Acción

El Prâna penetra en el Mahashûnya (el Gran Vacío del Sushumna), la morada suprema de todos los siddhi (poderes).

El Sonido

La vibración acústica asciende al entrecejo, percibiéndose como el golpe rítmico de un tambor mardala.

La Trascendencia

Surge espontáneamente la felicidad nacida del conocimiento directo del âtman.

El Efecto Físico

Inmunidad total. Se erradican los desequilibrios de los tejidos (dhatu), erradicando el dolor, la vejez, la enfermedad, el hambre y el agotamiento.



Nishpattyâvasthâ

La Cuarta Etapa: La Consumación del Rajayoga (4.76 - 4.78)

La Acción Final

El rudragranthi es finalmente atravesado. El prâna descansa en el asiento de îshvara, en el puro akâsha entre las cejas.

El Sonido Supremo

Una resonancia hipnótica y sutil, como una flauta que adquiere la vibración sostenida de la vina.

Poder y Maestría

Se alcanza la integración mental absoluta, disolviendo la dualidad sujeto-objeto. El yogui domina la creación y la destrucción.

El Destino

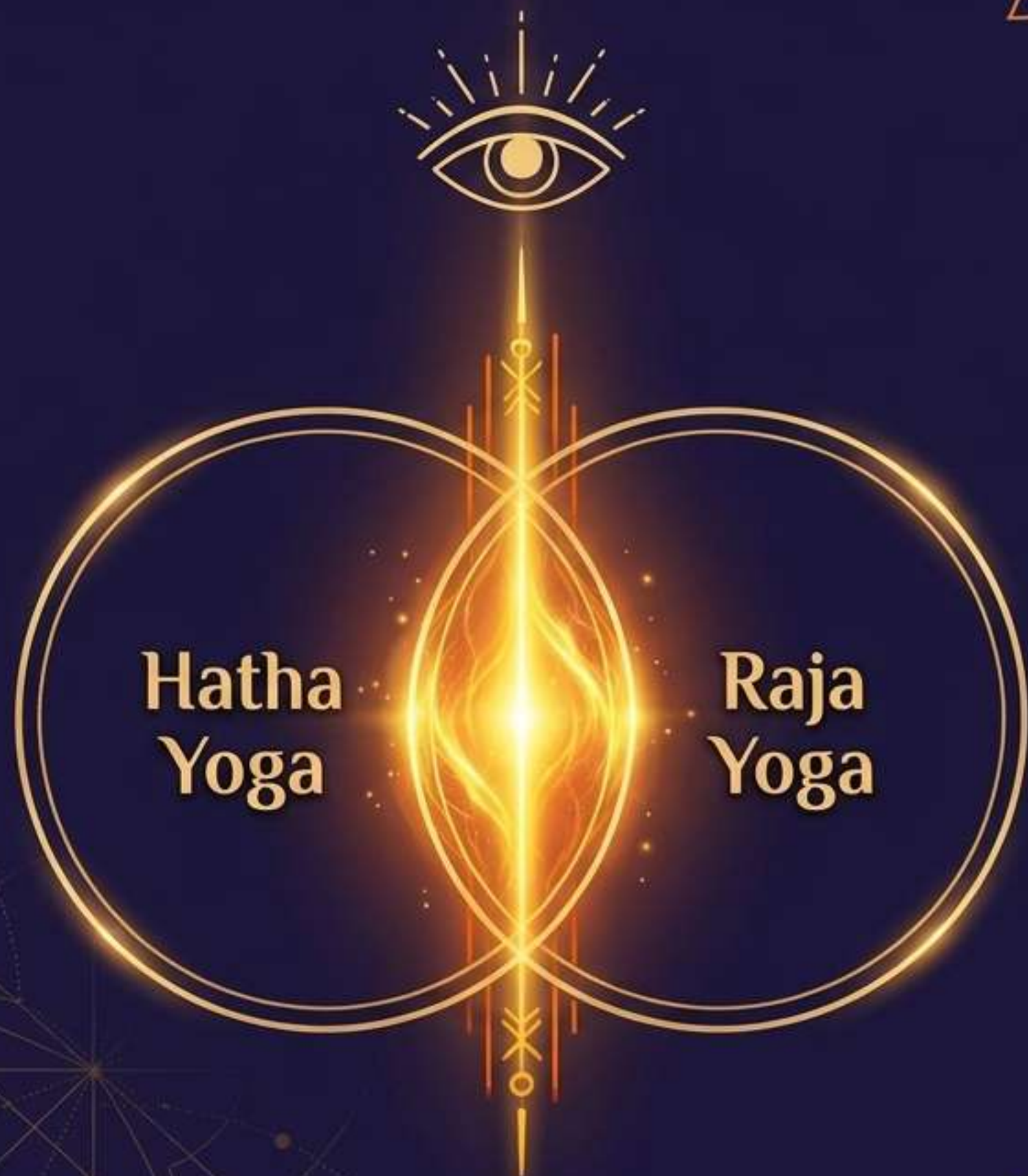
Esto es el Rajayoga. La culminación de la práctica que otorga la perfección y la liberación definitiva (laya).



El Mapa de la Ascensión

Resumen Diagnóstico de las 4 Etapas hacia Laya

Etapa	Nudo (Granthi) y Ubicación	Sonido Característico	Efecto Principal
Arambhâvasthâ	Brahmagranthi (Corazón - Anahata) 	Joyas tintineantes 	Resplandor físico y erradicación de enfermedad
Ghatâvasthâ	Vishnugranthi (Garganta - Vishuddha) 	Timbales retumbantes 	Perfección de la asana y Sabiduría divina
Paricayâvasthâ	Entrada al Gran Vacío (Entrecejo) 	Tambor Mardala 	Conocimiento de Âtman, fin del dolor y la vejez
Nishpattyâvasthâ	Rudragranthi (Asiento de Íshvara) 	Flauta y Vina 	Disolución de la dualidad (Rajayoga)



Hatha y Raja Unmaniâvasthâ

El Propósito Supremo del Esfuerzo Físico (4.79 - 4.81)

- ☀ **La Limitación del Hatha.** Quienes practican Hathayoga sin la meta del Rajayoga son simples ejecutantes físicos que jamás alcanzarán los verdaderos frutos de la práctica.
- ☀ **El Camino Directo.** La contemplación focalizada en el espacio entre las cejas es el atajo más certero hacia unmaniâvasthâ (el estado de trascendencia mental).
- ☀ **La Bendición Inefable.** El samâdhi alcanzado mediante la concentración en nada otorga una felicidad inigualable, un secreto revelado únicamente a través de la experiencia y la gracia del maestro (Sri Gurunatha).





Práctica del Nadam

La Disciplina de Escuchar el Sonido Místico (4.82 - 4.84)

La Técnica Base

El sabio (*muni*), sellando sus oídos, dirige toda su atención al sonido místico interno hasta fundirse en turiya (el cuarto estado de consciencia, inmutable y puro).

El Plazo de Transformación

La inmersión constante hace que el sonido interior ahogue por completo al mundo exterior. En tan solo quince días, el yogui puede erradicar la inestabilidad mental.

El Principio de Refinamiento

El practicante descubrirá que la naturaleza de los sonidos muta con la práctica: comienzan siendo estruendosos y, gradualmente, se tornan extraordinariamente sutiles.

El Espectro Acústico Interior

Del Estruendo a la Sutileza Extrema (4.85 - 4.87)



Fase Inicial (Sonidos Densos)

El rugir del océano, el estallido del trueno, el golpe seco de un tambor o un timbal.

Fase Intermedia

La resonancia de un tambor mardala, el eco de una caracola, el tañido de una campana o un cuerno.

Fase Final (Sonidos Sutiles)

El tintineo de pequeñas campanillas, la melodía de una flauta, la vibración de la vina o el suave zumbido de las abejas.

La Regla de Oro: Aunque la mente escuche sonidos fuertes y ensordecedores, la atención consciente debe dirigirse y anclarse de forma exclusiva en los sonidos más sutiles.

El Anclaje de la Mente

Laya: La Fusión Absoluta entre Mente y Sonido (4.88 - 4.93)

La Disciplina Inquebrantable

Si la mente inestable fluctúa o intenta vagar, el practicante debe intervenir de inmediato, regresando su atención al sonido interno.

La Metáfora de la Abeja

Al alcanzar laya (fusión total), la mente pierde todo interés en los objetos sensoriales externos. Al igual que una abeja embriagada bebiendo néctar se vuelve completamente indiferente a la fragancia de la flor.

Dominio Total

El objetivo final es reducir a cero la actividad conceptual y volcar toda la capacidad meditativa exclusivamente en el nada.



Semejanzas del Dominio

Metáforas Clásicas sobre el Poder de Nada (4.91 - 4.97)



El Elefante Enloquecido

El hierro afilado de nada es la única herramienta capaz de someter a la mente, que habitualmente destruye y vaga como un elefante furioso en el jardín de los sentidos.



El Pájaro Sin Alas

La mente atada y anclada por nada alcanza una quietud absoluta, perdiendo su movilidad errática como un pájaro al que se le han recortado las alas.



El Cazador y la Trampa

Nada actúa como la red que captura al ciervo interno (la mente distraída) y es, a la vez, el cazador que da muerte al pensamiento conceptual.



Mercurio y Sulfuro

Nada (el sulfuro) solidifica la mente inestable (el mercurio). Inmersa en nada, la mente olvida su inquietud venenosa, como una serpiente absorta y fascinada.

Asamprajñatasamâdhi

La Disolución Final de la Mente (4.98 - 4.102)



El Fuego sin Combustible

Del mismo modo que el fuego se extingue naturalmente cuando ha consumido toda su madera, la mente se disuelve en nada cuando cesa de buscar combustible en los objetos sensoriales.

El Blanco Perfecto

La mente (antahkarana) queda inmovilizada por el sonido, convirtiéndose en el blanco perfecto para ser silenciada por el dominio absoluto del prâna.

La Fusión con el Silencio

La mente se vuelve una con la consciencia absoluta (caitanya). Cuando el concepto mismo del sonido cesa, emerge la máxima realidad expresada en el silencio total: el Supremo Señor (Parameshvara).

Unmaniâvasthâ

El Cultivo del Árbol de la Trascendencia (4.103 - 4.105)

El Fin Instrumental del Hatha

Todas las prácticas de Hathayoga y Layayoga carecen de valor intrínseco si no se utilizan como vehículos para conseguir el Rajayoga.

La Arquitectura del Crecimiento

Con los elementos correctos crece el *kalpavriksha*, el estado donde todo deseo kármico se cumple o se extingue pacíficamente.

El Resultado

Mente y *prâna* se disuelven irreversiblemente en la consciencia inmaculada, libre de atributos y fluctuaciones (*gûna*).



El Fruto Supremo =
Estado *unmani-âvasthâ*.

La Semilla =
La mente humana.

El Agua vital
= *Vairâgya*
(desapego).

La Tierra fértil
= Hathayoga.



Inmutabilidad Física

El Cuerpo en el Estado de Unmaniâvasthâ (4.106 - 4.107)

El Cuerpo como Madera

Durante el trance de *unmani-âvasthâ*, el vehículo físico del yogui se asemeja a un trozo de madera: completamente inerte, rígido e inamovible ante la realidad material.

Aislamiento Acústico y Sensorial

El practicante se vuelve absolutamente invulnerable a la perturbación. Ni el sonido ensordecedor de una gran caracola marina ni el estruendo aterrador de un tambor de guerra (*dundubhi*) logran alterar su consciencia.

La Apariencia de Muerte

Libre de la cadena de pensamientos, el yogui parece exteriormente un cadáver –inmune a cualquier estímulo– pero interiormente reside en la liberación absoluta.



Samâdhi

Más Allá del Tiempo, el Karma y la Dualidad (4.108 - 4.111)

Inmunidad al Tiempo

El yogui inmerso en samâdhi rompe el ciclo mortal. No es dominado por la degeneración del tiempo ni por la cosecha de sus acciones pasadas (karma).

Cese de la Percepción

Los canales sensoriales se apagan por completo. El yogui trasciende la frontera psicológica entre el sí mismo y el mundo externo.

El Liberado en Vida (Jivanmukti)

Una mente que ha cesado de fluctuar. No está despierta (procesando el exterior) ni dormida (sumida en el sopor). Carece de inercia y de hiperactividad.

Insensibilidad Dual

La superación total de los pares de opuestos que atormentan la existencia: calor y frío, dolor y placer, honor e insulto.



La Verdadera Práctica

Conclusión del Tratado de Svatmarama (4.114)

Todo discurso sobre conocimiento espiritual es palabrería vacía y charlatanería, a menos que se cristalicen estas tres condiciones indispensables:

1. El Flujo del Prâna



La energía vital debe ser encauzada obligatoriamente por el canal central (Sushumna) hasta coronar su meta suprema en la cima de la cabeza.

2. El Control del Bindu



La esencia vital (Bindu) debe quedar firmemente sellada y controlada mediante el dominio absoluto de la respiración.

3. La Pureza de la Mente



La consciencia debe convertirse en un espejo inmaculado, reflejando su auténtica naturaleza sin la menor distorsión durante la meditación profunda.