

FORMACIÓN AVANZADA DE PROFESORES DE YOGA

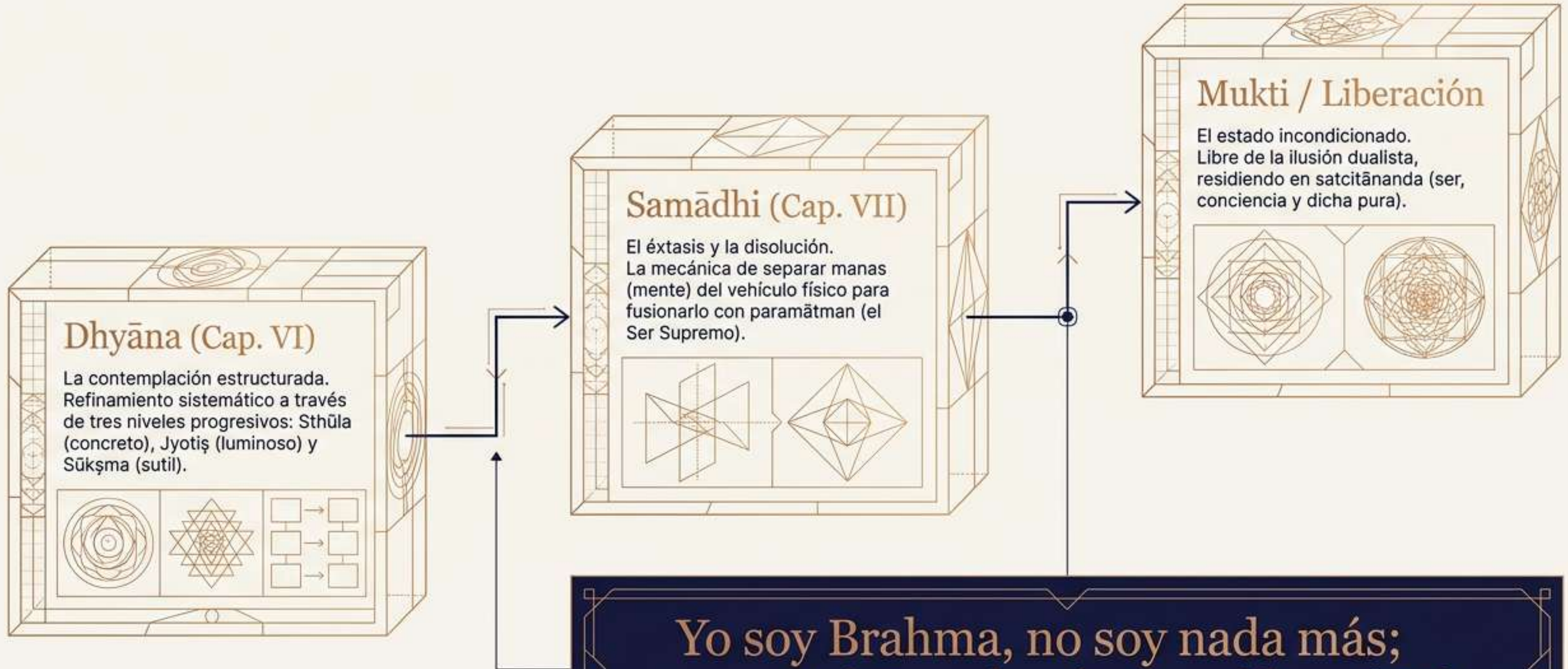
# GHERANĪDA SAMHITĀ

Anatomía Práctica de Dhyāna y Samādhi (Capítulos VI y VII)



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

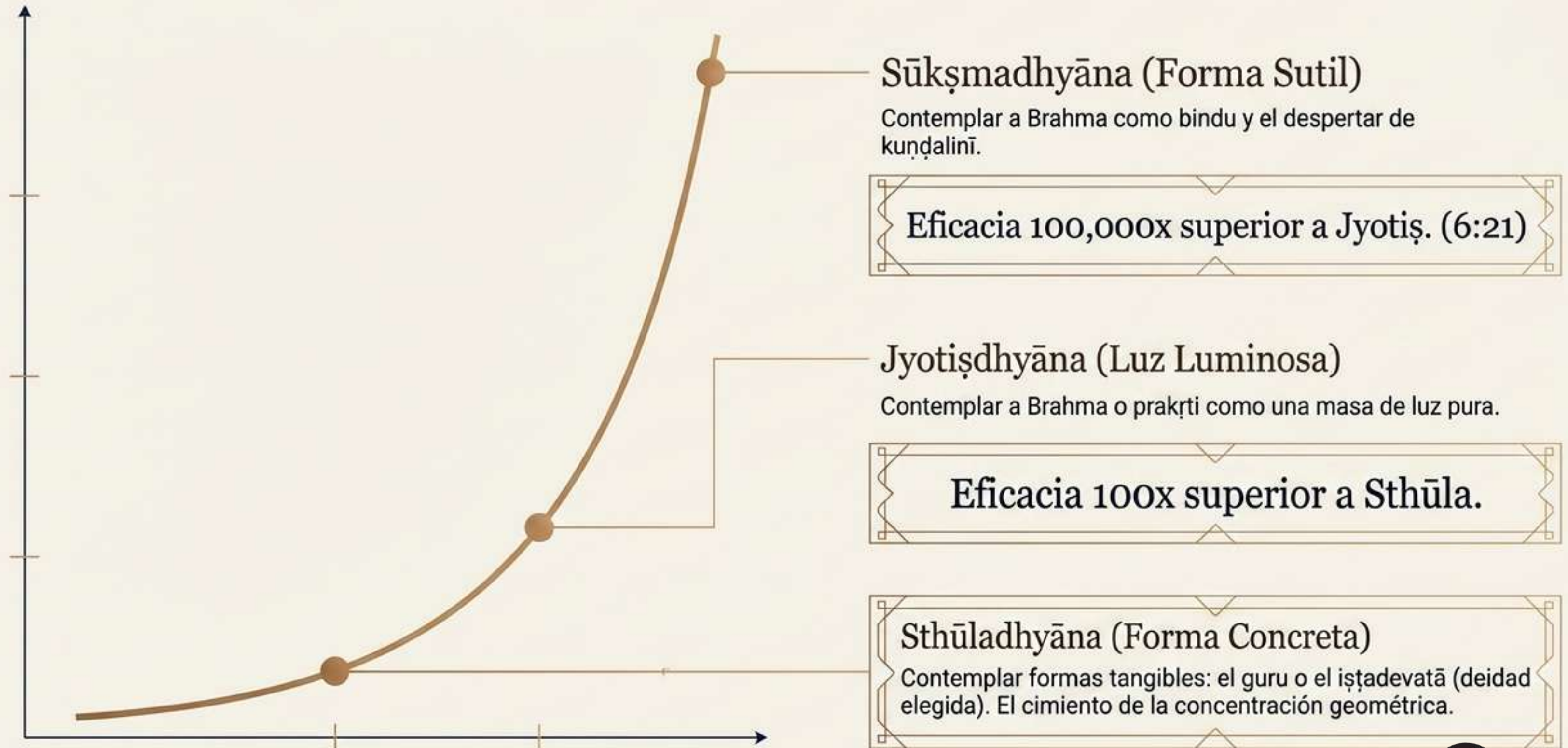
# El Marco Evolutivo de la Conciencia



**Yo soy Brahma, no soy nada más;  
soy satcitānanda, siempre libre. (7:4)**



# Las Tres Clases de Contemplación (Dhyāna)



# Sthūladhyāna Método 1: Cartografía del Jardín Interior



## Mar de Néctar:

Situado espacialmente dentro del corazón.

## Isla de Piedras Preciosas:

Costas formadas por polvo de diamantes y rubíes.

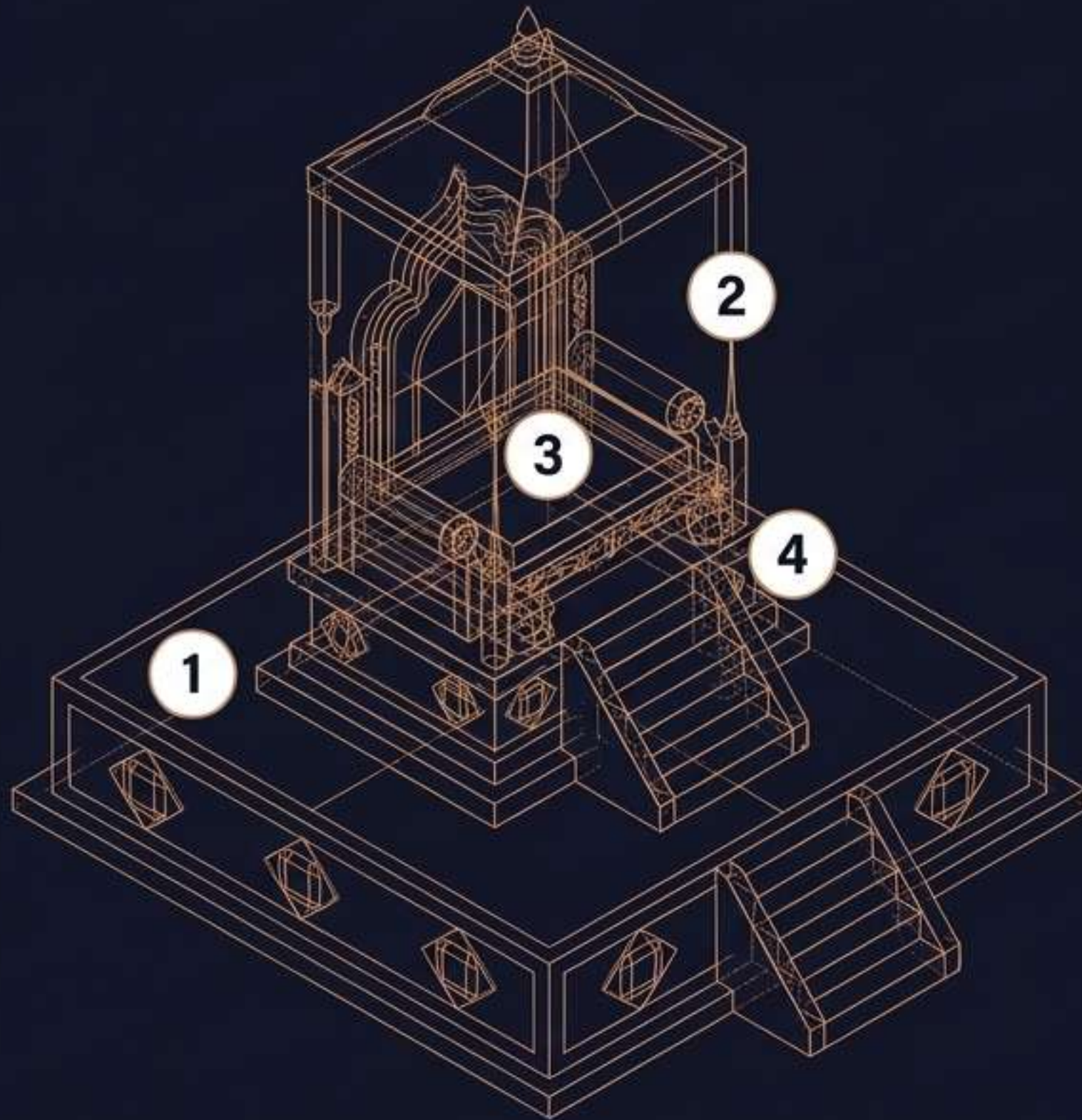
## El Bosque Fragante:

Anillo exterior de árboles kadamba.  
Anillo interior en terraplén con flores específicas: mālātī, mallikā, jātī, kesara, champaka, pārijāta y padma. Insectos revoloteando, cuculillos cantando.

## Árbol Kalpa:

Cuatro ramas que representan los cuatro Vedas, rebosante de flores y frutos.

# La Construcción Mental del Trono (6:7-8)



**1**

## 1. La Plataforma:

Debajo del árbol kalpa, proyectar una base rica en piedras preciosas.

**2**

## 2. El Trono:

Sobre la base, ensamblar un fastuoso asiento con joyas incrustadas.

**3**

## 3. La Presencia:

Posicionar a su iṣṭadevatā (deidad elegida) sentado en el trono.

**4**

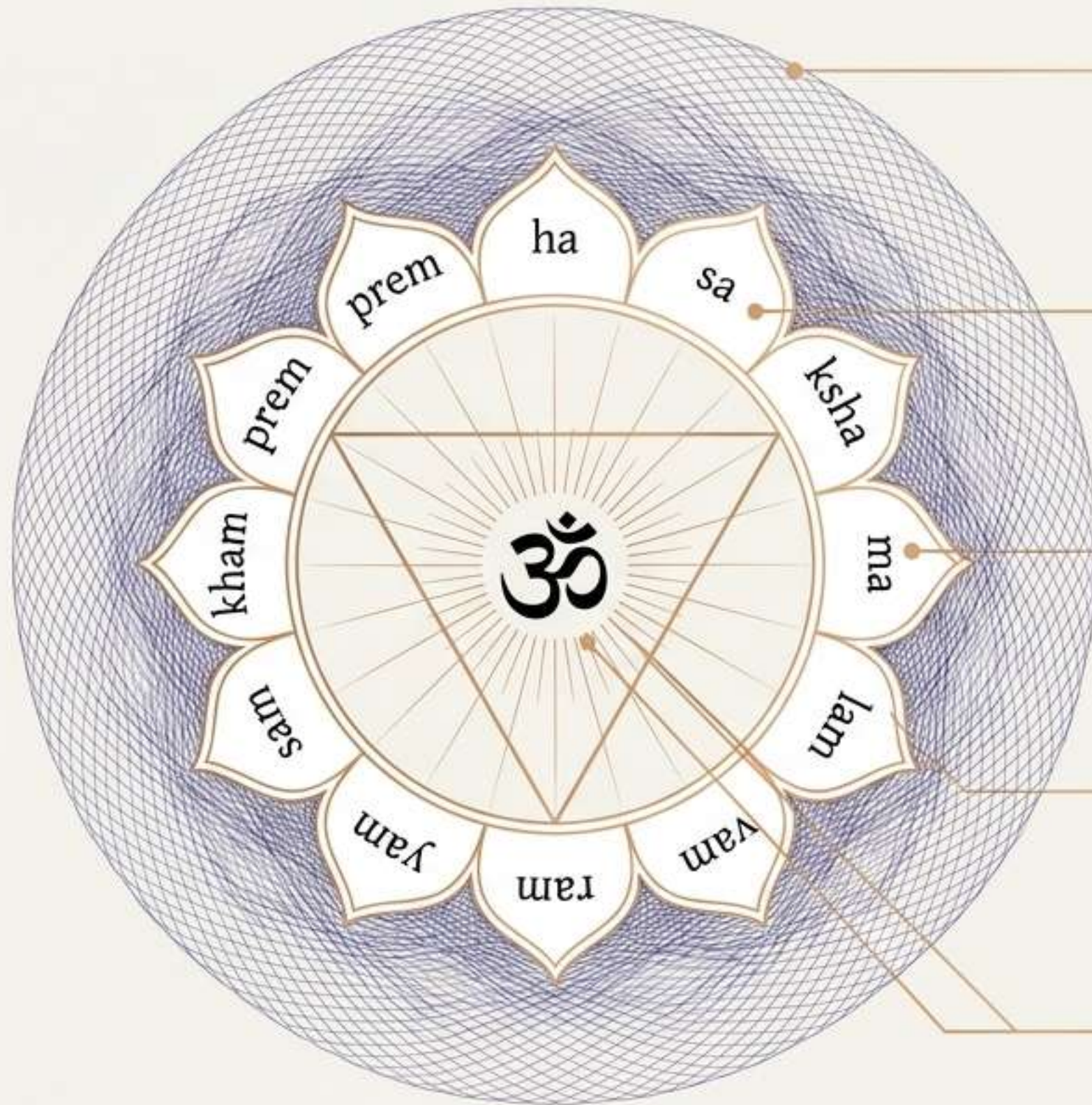
## 4. La Precisión:

Construir la imagen con absoluta fidelidad a las instrucciones del *guru*: integrar los adornos específicos y el vehículo correspondiente de la deidad.

## Regla Técnica:

La contemplación continuada y sostenida de esta topografía y forma exacta constituye el cimiento del *Sthūladhyāna*.

# Sthūladhyāna Método 2: Blueprint del Sahasrāracakra (6:9-11)



Pericarpio Mayor: El gran loto de los mil pétalos (Sahasrāracakra).

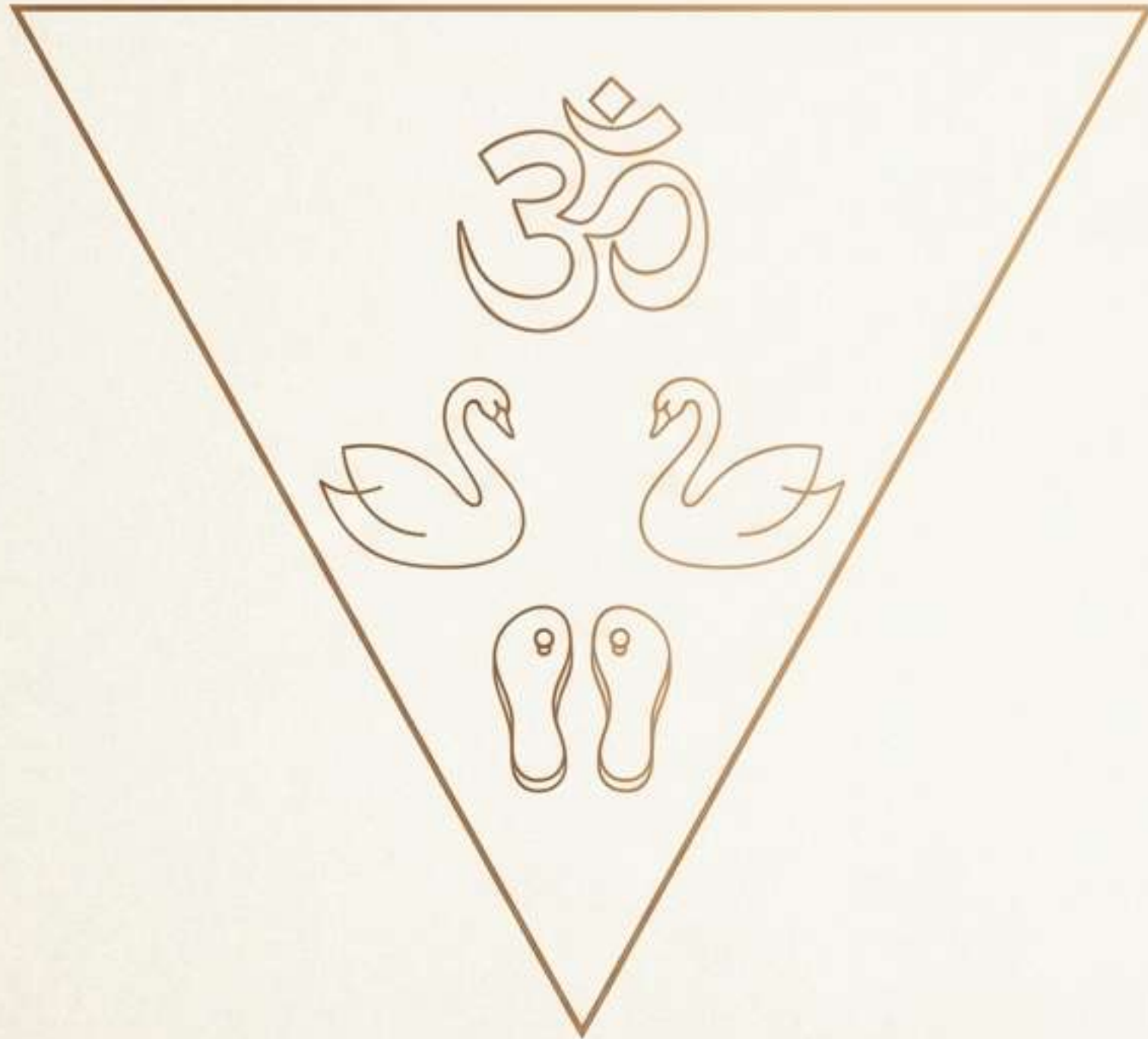
Loto Menor: 12 pétalos de color blanco brillante.

Los 12 Bīja Mantras: ha, sa, ksha, ma, lam, vam, ram, yam, ham, sam, kham, prem.

Triángulo Interior: Tres líneas formadas por a, ka, tha. Tres ángulos denominados ha, la, ksha.

Núcleo: El praṇava OM irradiando en el centro exacto.

# Ensamblaje Visual: *Nāda*, *Bindu* y *Gurudeva* (6:12-14)



**El Eje Dimensional:** Dentro del OM, localizar la residencia exacta de *nāda* (sonido sutil) y *bindu* (punto semilla).

**Acompañantes Menores:** Contemplar dos cisnes y un par de sandalias de madera (*pādukā*) en este espacio.

## El Gurudeva (Centro):

- Anatomía: Tres brazos y tres ojos.
- Vestimenta: Ropas blancas y puras.
- Adornos: Ungido con pasta de sándalo blanco y cubierto de guirnaldas blancas.

## Śakti (Izquierda):

- Posición: A la izquierda de la deidad.
- Nota Cromática Crítica: Contemplarla radiante en color **rojo sangre**.

# Jyotiṣdhyāna: El Conocimiento de la Auténtica Naturaleza (6:15)

## Método A: La Llama Serpentina (Tejodhyāna) (6:16)

Ubicación: Mūlādhāra cakra.

Objeto: Kuṇḍalinī en forma de serpiente.

Mecánica: Visualizar al jīvātman (alma individual) residiendo allí como la llama de una lámpara. Contemplar esta llama directamente como el Brahma luminoso.

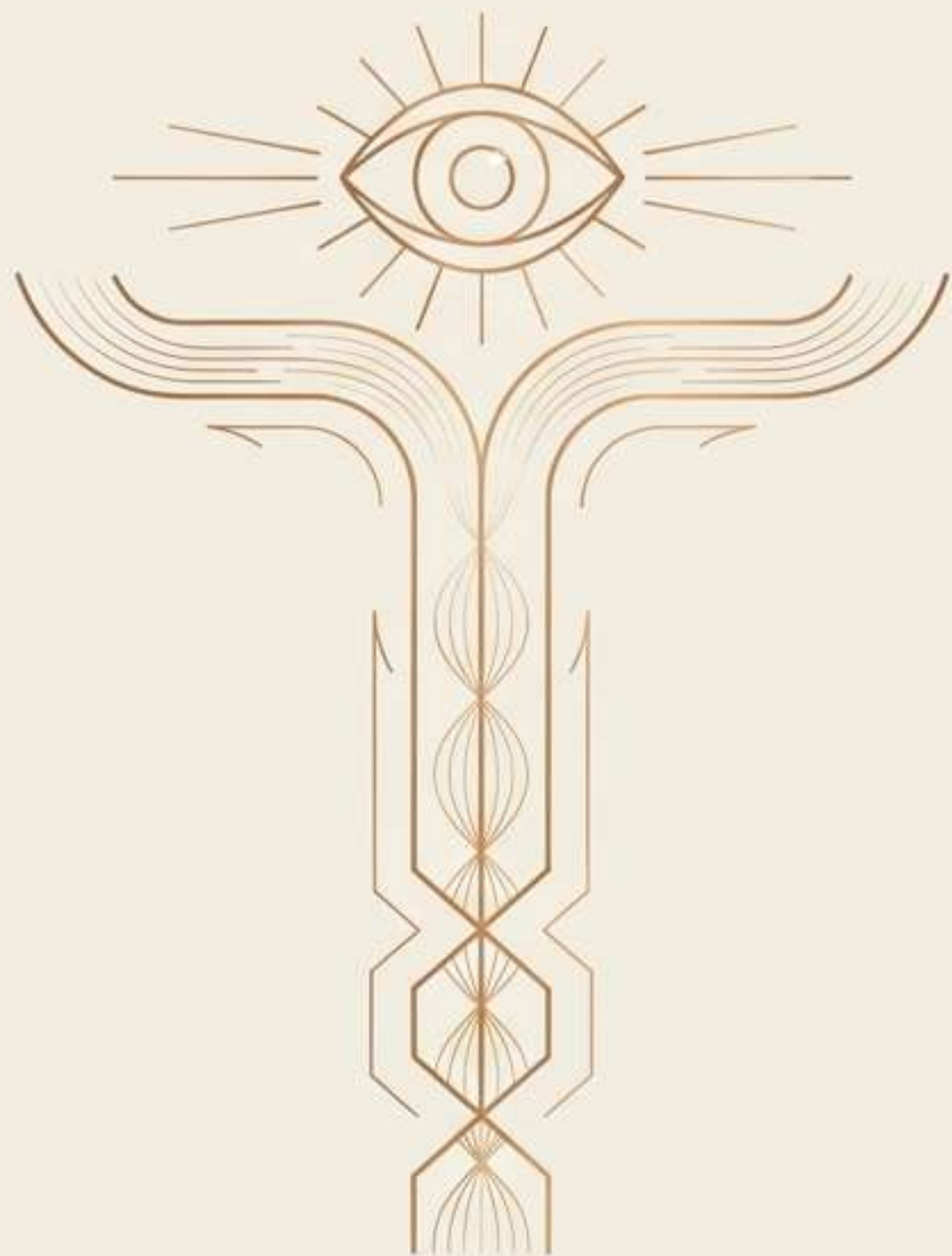


## Método B: La Luz del OM (6:17)

Ubicación: Entrecejo, directamente sobre manas (la mente).

Mecánica: Contemplar la vibración luminosa del OM como una llama inquebrantable en este centro superior.

# *Sūkṣmadhyāna*: El Gran Misterio y el Camino Real (6:18-20)



## El Fenómeno Oculto

Cuando por gran suerte Kuṇḍalinī despierta, se reúne con *ātmam* y abandona el cuerpo físico a través de las puertas de los ojos. Viaja libremente por el camino real (*sūkṣmaśarīra*).

El Obstáculo: Es totalmente invisible para la mente ordinaria debido a su extrema sutileza y enorme movilidad.

### LA SOLUCIÓN TÉCNICA: *Śāmbhavī Mudrā*

El yogui logra interceptar esta visión mirando fijamente el espacio exterior sin pestañear.

**Nota del texto:** Difícil de lograr incluso para los mismos devas, pues constituye un gran misterio.



# SAMĀDHI: La Fusión Definitiva (Capítulo VII)

## La Mecánica de la Liberación (Mukti) (7:1-3)

Separar manas (mente) del cuerpo físico para unirlo irreversiblemente a paramātmān (alma suprema).

## Prerrequisitos de Éxito:

- Gran suerte y gracia del guru.
- Dedicación intensa y diaria.
- Confianza absoluta: en el conocimiento, en el guru y en uno mismo.

## Las 6 Puertas al Samādhi (7:5-6)

1. Dhyāna
2. Nāda
3. Rāsananda
4. Laya
5. Bhakti
6. Rāja



# Matriz Diagnóstica del *Samādhi* (I)

Rama del Yoga	Herramienta Técnica	Mecanismo de Fusión
 <b>Dhyānayoga</b>	 <b>Śāmbhavī Mudrā</b>	<b>Contemplar</b> a Brahma en <i>bindu</i> . Llevar <i>ātman</i> hacia <i>ākāśa</i> (espacio/éter) y viceversa, fusionándolos. <b>Resultado:</b> <i>ātman</i> lleno de <i>ākāśa</i> , libre de obstáculos y lleno de felicidad.
 <b>Nādayoga</b>	 <b>Khecarī Mudrā</b>	Dar vuelta la lengua hacia arriba y atrás, cerrando los conductos de aire. El texto es categórico: Con esta técnica se provocará el <i>samādhi</i> . No es preciso nada más.
 <b>Rāsanandayoga</b>	 <b>Bhrāmarī Kumbhaka</b>	Inspirar/espigar lentamente escuchando un zumbido de escarabajo. Concentrar manas en el centro exacto del zumbido. Surge el conocimiento <i>so'ham</i> (soy ello).

# Matriz Diagnóstica del *Samādhi* (II)

Rama del Yoga	Herramienta Técnica	Mecanismo de Fusión
 <b>Layayoga</b>	 <b>Yonimudrā</b>	Imaginar que el yo es <i>śakti</i> y que el <i>puruṣa</i> es <i>paramātmān</i> , fusionándolos. Se comprende <i>ahambrahma</i> (soy Brahma). Conduce directamente al <i>advaitasamādhi</i> (no dual).
 <b>Bhaktiyoga</b>	 <b>Contemplación Devocional</b>	Contemplar en el corazón la deidad elegida. Absorberse en la emoción extática, derramando lágrimas de felicidad. Conduce al estado de <i>manonmanīavasthā</i> .
 <b>Rājayoga</b>	 <b>Manomūrcchākumbhaka</b>	Unión directa de <i>manas</i> y <i>ātman</i> . Genera el estado de <i>unmanī</i> o <i>sahajavasthā</i> (sinónimos de la emancipación final).

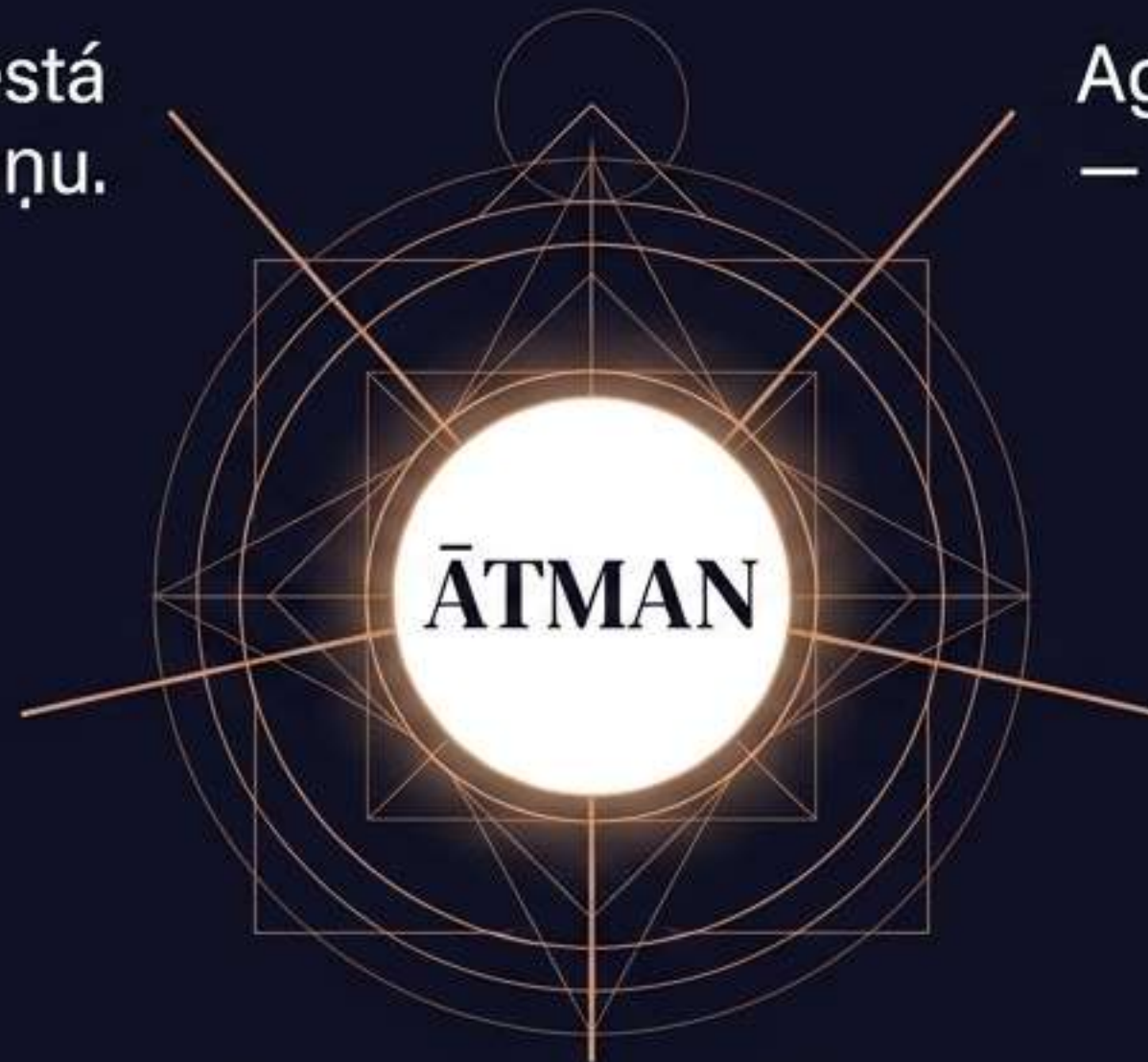
# La Universalidad de la Visión (7:18-19)

Todo el universo está  
lleno de Viṣṇu.

Agua — Tierra — Montañas  
— Fuego y Llamas

Seres que caminan o  
se mueven en el aire

Árboles — Arbustos — Raíces  
— Trepadoras — Hierbas

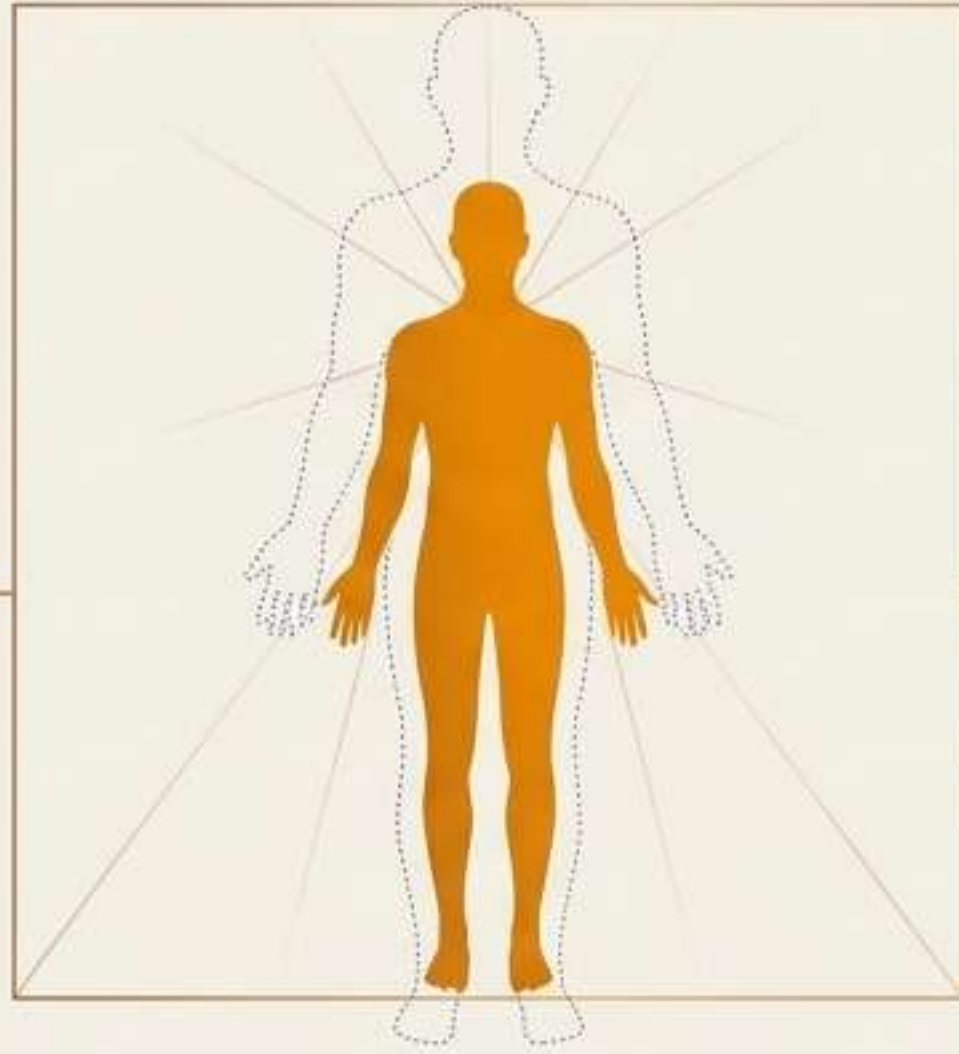


Océanos y cordilleras

El Reconocimiento Cósmico: Todo en la existencia reconoce esta vibración como Brahma. **La instrucción final es absoluta: Contempla todo en ātman**



# La Liberación del Vínculo Físico (7:20-21)



## La Naturaleza de Ātman

Confinado temporalmente en el cuerpo, es caitanya (conciencia pura). Es intrínsecamente lo Eterno y lo Supremo.

Para obtener el samādhi absoluto, Ātman debe contemplarse separado del cuerpo físico, rompiendo toda identificación con:



Todos los deseos y pasiones



El apego al propio cuerpo físico



La familia



Los amigos



Las riquezas

# La Emancipación Final (7:22-23)

Śiva ha revelado muchos tattvas,  
como laya, amṛta y otros...  
Todos ellos se han resumido aquí  
para conducirte a la emancipación.

## La Promesa a Chaṇḍa Kapali

El Samādhi es sumamente difícil de obtener.  
Pero contiene la promesa final del Yoga:

*Si lo logras, no volverás a renacer en este plano de existencia.*

