

INTRODUCCION AL ESTUDIO DEL GHERANDA SAMHITA

Alicia Souto - M.L. Gharote,
(India), en colaboración.

Antecedente Filosófico

El Gheranda Samhita es un tratado importante del Hathayoga, no obstante difiere en gran medida del Hatha Pradipika y de otros textos del Hathayoga. No utiliza la palabra *Hatha*. El yoga expuesto en el Gheranda Samhita se denomina *Ghatasthayoga*. No encontramos este término en ningún otro tratado sobre el tema. *Ghata* se refiere al cuerpo, y *Ghatasthayoga* se refiere al Yoga basado en el enfoque a través del cuerpo. Sin duda, *Ghatastha Yoga*, o *Ghata Yoga* tratan con las prácticas Hathayóguicas. En estas prácticas hay una evolución gradual del proceso de lo físico a lo metafísico a través de lo psicológico.

El Gheranda Samhita es un manual importante de las prácticas yóguicas, conformado como un diálogo entre Gheranda, el preceptor y Candakapali, el discípulo. Trata sobre el Yoga de siete miembros (*Saptangayoga*) diferenciado del "Yoga de los seis miembros" de Goraksa (*Sadanga Yoga*), del "Yoga de los ocho miembros" de Patanjali (*Astangayoga*) y del Caturanga del Hatha Pradipika. Este Yoga de siete miembros nos guía al conocimiento de la Realidad. El texto se divide en siete capítulos, y el número de versos en cada capítulo es el siguiente:

Capítulo I	59 versos
Capítulo II	45 versos
Capítulo III	70 versos
Capítulo IV	7 versos
Capítulo V	91 versos
Capítulo VI	22 versos
Capítulo VII	23 versos
Total de versos	317

La razón de ser de este Yoga de siete miembros se ha explicado en los siguientes versos introductorios:

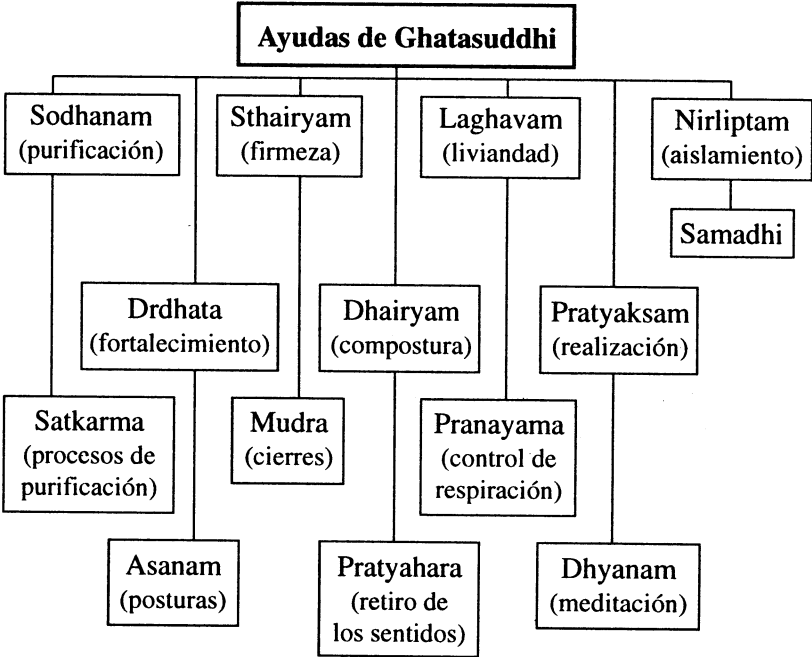
“El cuerpo de las criaturas vivientes es el resultado de las buenas o malas acciones. El cuerpo (a su vez) da origen a la acción, y de esta forma el ciclo continúa como una noria. Al igual que la noria se mueve hacia arriba y hacia abajo, del mismo modo el ciclo de la vida y la muerte de cada individuo es movido por sus Karmas o acciones.”

“El cuerpo invariablemente se marchita como un cántaro de barro no cocido, sumergido en agua. El cuerpo entonces debe acondicionarse templándolo en el fuego de las prácticas del Yoga”¹.

“*Ghata*” es una palabra técnica que se utiliza en el Gheranda Samhita, no significa únicamente “cuerpo”, sino la unidad psicofísica de una persona, responsable de las buenas o malas acciones que determinan el curso ulterior del renacimiento. Esta cadena podría romperse, y así la cadena del nacimiento se modificaría a través de la práctica del Yoga. El Gheranda Samhita acepta la doctrina de la “libre voluntad”, lo cual puede cambiar y modificar el mismo sustento psicofísico responsable de las acciones. La modalidad de acción basada en la libre voluntad, sugerida en Gheranda Samhita es “*Ghatasuddhi*”. El concepto de *Ghatasuddhi* significa no sólo la purificación, sino también la fortificación de la unidad psicofísica.

Contenido del Gheranda Samhita

El método de *Ghatasuddhi* incluye siete ayudas, tales como *Sodhanam* (purificación), *Drdhata* (fortalecimiento), *Sthairyam* (firmeza), *Dhairyam* (compostura), *Laghavam* (liviandad), *Pratyasam* (realización), y *Nirliptam*, (aislamiento). Estas ayudas se conforman como las siete clases de las prácticas Yóguicas, indicadas a continuación:



Es interesante observar que en este texto no se mencionan ni los Yamas ni los Niyamas, o prácticas similares. El tema de Dharana está contemplado en Mudras.

Considerando el contenido del texto de Gheranda Samhita, encontramos más de 100 prácticas yóguicas de distinta índole, las cuales se clasificarían de la siguiente forma:

1. Satkarmas (Kriyas)

Dhautis	13
Bastis	2
Neti	1
Trataka	1
Nauli	1
Kapalabhati	3
	<hr/>
	21

2. Asanas	32
3. Mudras	25
4. Pratyaharas	5
5. Pranayamas	18
6. Dhyanas	3
7. Samadhis	<u>6</u>
	100

En estas prácticas yóguicas hay una evolución gradual de siete pasos. El cuerpo primero debe purificarse y liberarse de enfermedades por la práctica de Satkarmas y de otros procesos, para ser un receptáculo adecuado para obtener Mukti o liberación.

Procuremos entrar en los detalles de las diversas clases de prácticas yóguicas.

1. Satkarmas:

Gheranda Samhita es el único texto disponible, que ofrece prácticas elaboradas de Dhauti, y más detalles de higiene personal. Se han descrito en este texto hasta 21 kriyas. Los Antardhautis son los procesos peculiares y de purificación exhaustiva, que someten todo el canal alimenticio a la purificación por medio del aire y del agua.

Otra característica importante del Kriya denominado Kapalabhati, es la mención de la limpieza Nasal por medio del agua, que suele llamarse Jala Neti.

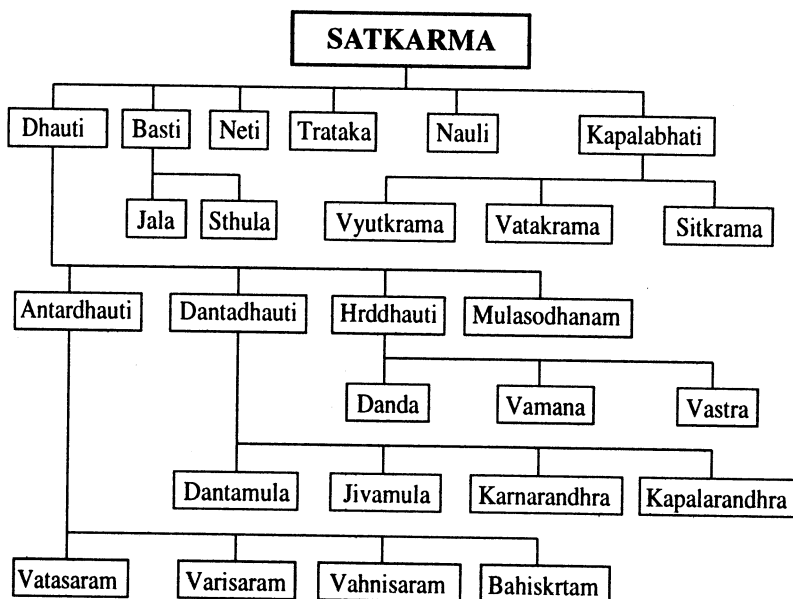
Algunos ejemplos de las indicaciones de conexión de prácticas preliminares en el logro de experiencias más elevadas son:

1) Neti Karma destruye enfermedades de Kaphadosas y guía a Khecari produciendo Divyadrsti.

2) Karnadhauti debe practicarse para limpiar los oídos pero su objetivo es dar la capacidad de escuchar los sonidos místicos internos (I. 33).

Así aún practicando la primer Sádhana o Satkarma el objetivo es psicoespiritual

Los Satkarmas descritos en Gheranda Samhita se presentarán a modo de cuadro:



2. Asanas:

Se describen 32 Asanas. Excepto algunos Asanas difíciles, la mayoría son muy simples, en posición de sentado. La lista de Asanas descrita en el texto es la siguiente:

Siddhasana, Padmasana, Bhadrasana, Muktasana, Vajrasana, Svastikasana, Simhasana, Gomukhasana, Virasana, Dhanurasana, Shavasana, Guptasana, Matsyasana, Matsyendrasana, Goraksasana, Pascimottanasana, Utkatasana, Samkatasana, Mayurasana, Kukkutasana, Kurmasana, Uttanakurmasana, Uttanamandukasana, Vrksasana, Mandukasana, Garudasana, Vrsasana, Salabhasana, Makarasana, Ustrasana, Bhujangasana y Yogasana.

El aporte de estos Asanas es en relación al fortalecimiento de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Los versos sobre Mayurasana, Savasana, Siddhasana y Padmasana son similares a los de Hathapradipika.

3. Mudra:

En el tercer capítulo se han descripto veinticinco Mudras. Es el mayor número de Mudras descripto en tratados existentes sobre Hathayoga. El tema de los Mudras incluye desde la práctica de índole fortificante y purificante hasta las prácticas de concentración, por ejemplo los cinco Dharanas, y el objetivo es Mukti. Los Pancadharanamudras afirman lo que Patanjali denomina Bhutajaya Siddhi.

4. Pratyahara:

Con Pratyahara ingresamos al plano psicológico. La mente debe abstraerse de los objetos de los sentidos, y controlarse. Según los cinco sentidos, Pratyahara se ha descripto de cinco tipos.

5. Pranayama:

Es extraño encontrar que la secuencia de Pranayama está después de los Mudras y Pratyahara. Antes de describir las técnicas de los distintos pranayamas, este capítulo se refiere a la selección del lugar adecuado, la construcción de la cabaña correcta, las normas que se seguirán y las restricciones en la dieta, con un listado discretamente largo de frutas y verduras recomendadas y prohibidas. Esta descripción tiene una similitud con Hathapradipika.

Se introduce en Pranayama el elemento de Dhyana en la variedad Sagarbha del Sahita Kumbhaka.

El Gheranda Samhita describe ocho variedades de Pranayama, a saber: *Sahita*, *Suryabheda*, *Ujjayi*, *Sitali*, *Bhastrika*, *Bhramari*, *Murcha* y *Kevali*. En esta lista las variedades Sitkari y Plavini de Pranayama descriptas en Hathapradipika se omiten, y se presentan las variedades Sahita y Kevali, conservando así ocho variedades de Pranayama.

Se ha descripto un efecto de largo alcance de Pranayama, tanto en el cuerpo como en la mente, en términos de superar las enfermedades, despertar de Kundalini y contribuir a una experiencia de dicha: como por ejemplo al afirmar que el éxito en Bhrámari lleva fácilmente al Samadhi.

6. Dhyana:

El sexto capítulo trata sobre el tema de Dhyana o la meditación. Se han descrito en el texto tres tipos de Dhyana: *Sthula* (tosco), *Jyoti* (liviano) y *Suksma* (sutil). En *Sthula Dhyana* se toma un objeto concreto, real o imaginario, para la concentración. En *Jyoti Dhyana* es la concentración en la luz, y en *Suksma Dhyana* es la concentración en Brahman como Bindu. El éxito en *Suksma Dhyana* se logra mediante *Sambhavi Mudra*. *Tejodhyana Jyoti* es superior a *Sthuladhyana*, en tanto que *Suksmadhyana* es superior a *Tejodhyana*.

7. Samadhi:

El séptimo y último capítulo está dedicado al Samadhi. El separar la mente del cuerpo y vincularla a Paramatma, se conoce como Samadhi en este texto. Es un estado más allá de lo consciente. Samadhi es así sinónimo de Rajayoga. Se describen seis tipos: el primero es a través de *Sambhavi Mudra* que conduce a Dhyana y termina en Samadhi. El segundo es a través de *Khecari Mudra* que conduce a *Rasananda* y culmina en Samadhi. El tercero es a través de *Bhramari*, conduce hacia Nada, y culmina del mismo modo. El cuarto es a través de *Yonimudra*, conduce a *Laya* y termina en Samadhi. El quinto es a través de *Bhakti*, conduce a *Astasatvikabhava* (experiencias emocionales divinas de ocho tipos) y culmina en Samadhi. Y el sexto es a través de *Mano Murccha* y termina en Samadhi.

Mediante Samadhi se llega al aislamiento, es a la vez un proceso y el resultado de ese proceso. Como proceso, Samadhi significa la concentración mental interna, libre de toda determinación y apego con el mundo (que se expresa como conciencia egoica). El resultado de este proceso es la unión de *Jivatman* con *Paramatman*.

Características Especiales del Gheranda Samhita

1. El nombre de *Candakapali* es interesante, y nos recuerda la secta de *Kapalikas* de *Nathasampradaya*. Pero no vemos rastro de la influencia de esta secta en el tratado de referencia. Por el contrario,

las prácticas Hathayóguicas parecen haber sido liberadas en el texto de las influencias Tántricas, siendo presentadas en forma pura, de acuerdo a Goraksa, como puede verse en la descripción de Vajroli, y la ausencia de prácticas como Amaroli y Sahajoli en Gheranda Samhita.

2. La influencia del pensamiento Vedántico y la devoción, se aprecian claramente en Gheranda Samhita. Los siguientes versos destacan este hecho:

“Visnu está en el agua, en la tierra, en la cima de una montaña, y en las llamas del fuego. Todo el universo está invadido por Visnu. Todas las criaturas vivientes que caminan sobre la tierra o se desplazan en el aire, todos los árboles, arbustos, enredaderas, césped, etc., y el agua y las montañas se conocerán como Brahman. Todo debe verse en el Atman.”²

3. Se ha hecho hincapié en el proceso de Ajapa, ausente en Hathapradipika.

4. En muchas prácticas enfatiza la importancia del aspecto mental y espiritual involucrado en las prácticas.

Fecha del Gheranda Samhita

La fecha del Gheranda Samhita puede resolverse a la luz de la del Hathapradipika. El período de Hathapradipika se ha fijado entre el siglo XIV y mediados del siglo XVI, en la edición crítica de Hathapradipika publicada por Kaivalyadhama S.M.Y. Samiti, Lonavla. El manuscrito con fecha más antigua del Gheranda Samhita utilizado por Kaivalyadhama S.M.Y. Samiti, Lonavla, para la edición crítica es de 1802. Conforme a este hecho, el período del Gheranda Samhita se ha fijado hacia fines del siglo XVII, o comienzos del siglo XVIII.

Autoría del Gheranda Samhita

Pese a la excelente presentación de las prácticas Yóguicas en el tratado de Gheranda Samhita, no conocemos a su autor. Al igual que muchos de los textos tradicionales indios, el autor de estos tex-

tos también ha permanecido en la oscuridad. Según la influencia Visnuita manifiesta, podría arriesgarse una hipótesis, concordante con Briggs, que el autor debió ser un seguidor llamado Gheranda, un Visnuita de Bengala. Es todo lo que sabemos.

Es importante el conocimiento de los textos de Hatha Yoga para los practicantes y estudiosos del tema ya que da la racionalidad de las prácticas.

Debe tenerse en cuenta que el tratado más importante sobre el tema es el Hatha Pradpipika de Svātmaṛama.

Notas

¹ Gh. S. I, 6-7-8.

² Gh. S. VII, 18.

Bibliografía

- *Hathapradipika, Yogamimansa, Kaivalyadhama, Critical Edition*, 1970.
- *Hathapradpipika with Jyotsna Commentary*, Bombay, 1981.
Text with English Translation & Jyotsna, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1949.
- *Gheranda Samhita, Kaivalyadhama, Lonavla*, Ed. Digambarji, Swami & Dr. M.L. Gharote, India, 1978.
- *Commentary on Gheranda Samhita*, Pari Vrakisa Mayoga Shakti, Monghyr, India.
- *Hatharatnavali of Srinavasa*, Ed. V. Reddy, India, 1982.
- *Goraksasakata*, Ed. S. Kuvalayananda & Shukla, Kaivalyadhama, India, 1957.
- *Patanjala Yoga Sutras*, Karambelkar, Kaivalyadhama, 1987.
- *Gheranda Samhita*, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1933.