



Concepto de Ghata Śuddhi o Purificación de la Unidad Psicofísica en el Gheranda Samhita

Prof. Alicia Souto

De acuerdo al GH S 'ghata' se refiere al cuerpo humano y a la mente. Esto es evidente desde el verso I,9 en el que menciona los siete medios o ayudas (sâpta sâdhanam) para acondicionar ghata, se indican las cualidades de cuerpo y mente. Estos medios son śodhana (purificación), drdhatâ (fuerza), sthairyam (estabilidad), dharyam (compostura), lâghava (livianidad), pratyaksam (autorrealización) y nirliptam (aislamiento / trascendencia). Estos siete medios pertenecientes a 'ghata' hablan de sus aspectos psico-espirituales.

Para comprender que es śuddhi en este texto el mero significado común del término no es suficiente ya que tiene un sentido técnico en este contexto. De acuerdo a él 'ghata' o unidad psicofísica se dice que está 'śuddha' o pura si posee los siete medios o ayudas (sâpta sâdhanam). Cuanto mayor sea la intensidad y profundidad de estos medios, mayor va a ser la pureza de 'ghata'. Así el término 'śuddhi' se va a referir a ambos, el proceso y los estados, experiencias y habilidades adquiridas por los procesos de śuddhi.

Ya vimos a qué se refiere ghata y que ghata śuddhi se refiere a adquirir esas siete ayudas o condiciones y éstos son adquiridos, desarrollados y mantenidos a través del fuego del yoga o sea a través de los siete miembros aceptados por el GH S: sarkarmas, âsana, mudrâ, pratyâhâra, prânâyâma, dhyâna y samâdhi.

Así śuddhi se establece en su aspecto dual como procesos y estados, experiencias, habilidades en relación a śodhana, drdhatâ, sthairyam, dhairyam, lâghava, pratyaksa y nirlipta.

Para comprender la importancia de estos términos no podemos basarnos sólo en su significado literal. Como el GH S I,10-11 aclara que 'ghata' adquiere śodhana a través de sarkarma (es decir que la unidad psicofísica adquiere purificación a través de los procesos purificatorios), drdhatâ a través de âsana, sthiraatâ a través de mudrâ, etc., en relación a los efectos de los miembros del yoga, arriba mencionados, como los comprende el GH S.

Teniendo en cuenta esto vamos a analizar el texto:

1. Śuddhi con respecto a 'ghata' en términos de śodhana a través de los seis procesos purificatorios (GH S I,10) se puede comprender así:

- 'ghata' liberándose de distintas enfermedades originadas por el desequilibrio de las tres dosas: kapha (flema) I, 29, 33, 38, 40, 50, 54, 57, 59; pitta (bilis) I,38,40; krura vâyu (flatulencia, gases) I,46. Liberándose de otras enfermedades descritas en GH S I, 16, 28, 40, 46, 51, 53, 59. 'ghata' como liberadora de toxinas, etc.: I,16,26,34.
- 'ghata' contando con adecuado aumento del fuego gástrico: I,16,19,20,43,48,51.
- 'ghata' sin envejecer o disminuyendo el proceso de vejez: I,28,59. 'ghata' liberándose de constipación, indigestión I,43,48.
- 'ghata' estando en perfecto estado de salud I,16,40; creciendo; I,43; fortaleciéndose I,40; reluciente, radiante: I,18,43; con buena visión: I,53; siendo hermoso como el dios del amor I,46,58.
- 'ghata' adquiriendo una visión particular: I,34,50,53.
- 'ghata' con una experiencia de libertad I,46,59.

La a) anterior denota los aspectos negativos de los cuales 'ghata' debe liberarse. Desde el punto b) a d) indica el estado ideal de salud de 'ghata'. Los puntos e) y f) denota a 'ghata' liberándose de a) y adquiriendo b) a d) debido a lo cual su visión de la realidad se transforma, debido a lo cual experimenta una forma de libertad (f).

La importancia yôguica del rol de śodhana a través de los seis procesos purificatorios es que ghata se libra de los aspectos negativos de la salud psicofísica y adquiere profunda salud debido a lo cual las perturbaciones (antarâyas PYS I,30) como vyâdhi, styâna, âlasya y en cierta forma pramâda (negligencia) que eclipsan los poderes / habilidades de 'ghata' son eliminadas y 'ghata' tiene la posibilidad de adquirir enorme fuerza (drdhatâ), fortaleza, salud, etc. a través del fuego del yoga, a través de sus componentes (GH S I,8,10-11).

Así, 'ghata śuddhi', en relación a śodhana (purificación), a través de los seis procesos purificatorios denota y sirve el propósito de ghata para efectuar los karmas (acciones) de un modo más inteligente y eficiente.

Karmas no se refiere aquí sólo a las acciones diarias sino a las prácticas yôguicas ya que como establece GH S I,6 es a través de acciones (karmas) que 'ghata' se conforma, moldea, desarrolla y evoluciona. El último logro de esto no termina aquí sino que se dirige a tattva jñâna (conocimiento de la Realidad) GH S I,2,5.

Las referencias de Gheranda como la anterior I.d) en relación a śodhana a través de los seis procesos purificatorios, en particular a través de âsana, mudrâ, etc., tienen una similitud cercana a la noción de 'kâyasampat' (perfección del cuerpo) PYS III,46.

2- Śuddhi con respecto a 'ghata' en términos de drdhatâ, fortalecimiento a través de âsana (I,10) establece lo siguiente:

- capacidad de 'ghata' para la liberación de enfermedades / deformidades como hace referencia en II,8,10,15,21,30,43.
- La capacidad de 'ghata' para sobrellevar el cansancio y calmar rápidamente la mente II,19.
- 'ghata' está provisto de gran capacidad digestiva II,30,40 y 43.



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Basándonos en estas referencias de acuerdo al GH S 'drdhatâ' se refiere a un estado de 'ghata' libre de ciertas enfermedades y con la capacidad de fortalecerse a sí mismo contra varias enfermedades, cansancio, inquietud, etc. Así 'drdhatâ' indica la capacidad de fortificación debido a la cual 'ghata' evita y vence problemas físicos y psicológicos / perturbaciones y lo enraiza firmemente como un árbol (II,36). Esto le posibilita avanzar suave y exitosamente en el camino del yoga (II,12 y 45) siendo capaz de abrir las puertas para la liberación (II,7).

Patañjali también destaca el fenómeno de *drdhatâ* (fortificación) en relación a los âsanas como prácticas psicofísicas (PYS II,48) estableciendo sus efectos como 'tato dvandva anabhigâta': el sâdhaka (practicante - *ghata*) no es atacado por los pares de opuestos (como frío y calor, placer y dolor, honor y deshonor, etc.).

Así *śuddhi* en relación con 'ghata' en términos de *drdhatâ* a través de âsanas, de acuerdo al GH S, se refiere a la fortificación que no solo otorga salud sino que sirve de plataforma para prácticas yóguicas más avanzadas. En otras palabras, 'drdhatâ' se refiere a la capacidad de 'ghata' para realizar más intensamente el fuego del yoga en pruebas más avanzadas (*yogânala*) GH S I,8).

3- *Śuddhi* en relación a 'ghata' en términos de *sthairya* / *sthiratâ* por la práctica de *mudrâs* GH S I,10 establece lo siguiente:

De acuerdo al GH S *mudrâ* es el tercer miembro del *ghata* yoga. El *ghata śuddhi* o purificación efectuado a través de *mudrâ* se denomina *sthairam* o *sthiratâ*, la estabilidad (I,10). El término tiene varios matices: firmeza, calma, tranquilidad, etc. Esto va a contribuir al significado de *śuddhi* con respecto a 'ghata' para ser cumplido a través de la práctica de *mudrâs*. Si contraponemos 'sthiratâ', al que nos referimos aquí, con el fenómeno de 'angamejyatva' (PYS I,31) podemos tener la idea de lo que significa. Hay 'sthiratâ' (estabilidad) en 'ghata' si no hay temblores 'sthiratâ' tiene también la dimensión de 'sthitiprajñâta'. De hecho, mientras *prajñâ* no es estable / puntual (*ekâgra*), el 'sthiratâ' de 'ghata' no puede ser completo. Esto es lo que se refleja a través de las referencias en relación a *mudrâs* en GH S.

Si recorremos el texto en relación a los efectos y práctica de *mudrâs*, *Gheranda* parece comprender el término 'sthiratâ' o 'sthairyam' con respecto a *ghata śuddhi* así:

a) *ghata* se dice que es 'sthira' si está libre de I) enfermedades: III,67, especialmente del estómago (indigestión, etc.): III,6,70. II) obstrucciones intestinales, fiebre: III,6. III) efectos adversos del entorno en relación a calor, sequedad, humedad, venenos (toxinas) etc.: III,25. IV) perturbaciones del hambre y sed III,24. No puede decirse que *ghata* está estable si sufre de los factores mencionados y es a través de *mudrâs* que esos factores se evitan.

b) en 'sthira *ghata*' no hay envejecimiento o es mucho más lento: III,13,16,24,32,50,68,69, como resultado desaparecen las arrugas, canas (III,26), así *ghata* se hace hermoso y experimenta el vigor característico de la juventud (III,52).

c) 'sthaira' en relación a 'ghata' de acuerdo a *Gheranda* tiene una dimensión también espiritual. Para cumplir 'sthaira', estabilidad, se emplean varios miembros y capacidades de 'ghata'. Por ejemplo girar la lengua hacia arriba y retener la respiración (III,7,43); práctica de varios *bandhas* (III,8-18); fijar la vista en un punto particular de 'ghata' (III,23,53); fijar la mente a través de varios 'dhâranâs' (III,57-63). Estos son algunos medios de acuerdo al texto a través de los cuales se experimenta estabilidad.

Hay otro factor muy importante que contribuye a la estabilidad y es el despertar de *śakti* (*kundalinî*) a través de varios *mudrâs*.

De acuerdo a la filosofía de *Gheranda*, mientras esta *śakti* reside en estado dormido, *ghata* está sujeto al nivel instintivo, animal, siempre agitado por instintos y pasiones, siempre inquieto (III,41). Entonces el énfasis se pone en despertar esta *śakti* (III,41-42,46-48).

Yoni mudrâ asegura *samâdhi*, la forma más elevada de tranquilidad, estabilidad (III,38) y *yonî mudrâ* es incompleto sin activar *śakti* (III,48). Así se dice que el despertar de *śakti* contribuye a *sthiratâ*. Esta estabilidad indudablemente no es el efecto de ninguna práctica en particular sino que es un resultado de naturaleza acumulativa; tampoco se puede obtener estabilidad mientras la práctica de *mudrâs* no sea precedida de *śodhana* y *âsana*.

Como resultado de esta condición 'ghata' experimenta varias experiencias inefables en las cuales puede entrar, establecerse y salir voluntariamente (III,58).

La importancia de 'sthiratâ' puede comprenderse si lo contraponemos con el concepto de 'anavasthitatva' (PYS I,30) que denota que *citta*, aunque llega a un estado particular es incapaz de permanecer en él por un tiempo considerable. La práctica de *mudrâs* como indica *Gheranda* demuestra que 'ghata' obtiene estabilidad.

Esta es la connotación de 'sthiratâ' como forma de *ghata śuddhi* que puede lograrse a través de *mudrâs*. Esta característica que indica una amplia connotación también aparece en otras cualidades de 'ghata'.

4- *Śuddhi* en relación a 'ghata' en términos de *dhirat* / *dhairya* (serenidad) a través de *pratyâhâra* afirma lo siguiente:

a) Control sobre las pasiones: IV,1 (*kâmâdiripunâśanam*, destructor de enemigos como pasiones / deseos, etc.).

b) La calidad de 'ghata' de no ser afectado negativamente en relación a insultos, palabras duras y melodiosas (IV,4), calor o frío, dulce o amargo, etc. (IV,5-7).

Hay otra dimensión de 'ghata *śuddhi*' en relación a *dhairya* o *drdhatâ* que se cumple a través de *pratyâhâra* (I,10). *Dhairya* se refiere a la actitud de compostura en mente, calma, paciencia, coraje que 'ghata' adquiere a través de *pratyâhâra*.

La racionalidad yóguica que involucra *pratyâhâra* asegurando calma, una forma de *śuddhi*, es que la mente (junto con los sentidos) incesantemente se asocian a los objetos mundanos, formas, sabores, olores y los estados mentales asociados con emociones, sensaciones, sentimientos de distinto tipo que no sólo agitan 'ghata' sino que acumulan impurezas. Entonces la retracción de los sentidos, junto con la mente, de sus objetos y el ponerlos bajo autocontrol (IV,2-7) permiten dominar los factores perturbadores como: pasión, enojo, lujuria y llegar al estado calmo, sereno y paciente.



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

5- Śuddhi con respecto a 'ghara' en términos de lâghava (liviandad) a través de prânâyâma: de acuerdo al GH S lâghava es una de las formas de śuddhi (purificación) de 'ghara' que se cumplen a través de prânâyâma (I,11).

Lâghava significa liviandad, facilidad, levedad, sin pensamientos, etc. (ver diccionario sánscrito-inglés de Monier Williams).

La importancia de lâghava como término técnico como las otras seis ayudas (I,9) para acondicionar 'ghara' debe comprenderse en relación a los efectos del prânâyâma (V,57), estos son:

- a) khe caratva: habilidad para moverse en el vacío (khe)
- b) eliminación de enfermedades
- c) despertar de śakti (*kundalinî*)
- d) entrada en el estado de manonmani (trascendencia).
- e) experiencia de felicidad, contento.

De acuerdo a este texto hay dos estados o experiencias de citta, una en la que citta está cargada con experiencias mundanas (*visaya cara*) (V,78) y la otra implica la trascendencia de las experiencias mundanas (V,57). Mientras citta es 'visaya cara' está llena de pensamientos, deseos, emociones, etc. que impiden a citta tener experiencias espirituales más elevadas. Se afirma que prânâyâma libera a citta de sus experiencias mundanas. La liberación de citta de las experiencias mundanas (*visaya caratva*) de acuerdo al *ghara yoga*, sucede cuando *kundalinî śakti* es despertada. Según GH S V,57 prânâyâma despierta *kundalinî* y como resultado se produce una transformación de citta que pasa de un estado lleno de pensamientos a uno vacío de ellos. En terminología yóguica es *khecaratva*, la trascendencia de la mente (*manonmani*), debido a lo cual se da la experiencia de felicidad, beatitud, liviandad. Es un estado de liviandad de la conciencia al liberarse de las experiencias mundanas al entrar en un estado de experiencia característica de vacío (*khecaratva*), de bendición, beatitud, felicidad que se expresa por el término 'lâghava'.

'Visaya caratva' de citta al cubrir (*avarana*) citta obstruye la percepción de la realidad y el prânâyâma ayuda a eliminar esta obstrucción. Esto es expresado por Patañjali al explicar los resultados del prânâyâma como '*tatah kśiyate prakāśāvaranam*' (PYS II,52).

'Lâghava' comprendido de este modo califica a 'ghara' para recibir la percepción de la realidad que es considerado en el próximo miembro: *dhyâna*.

6 y 7- Śuddhi con respecto a 'ghara' en términos de *pratyaksa* y *nirliptam* a través de *dhyâna* y *samâdhi* respectivamente (GH S I,10).

Se afirma que hay *pratyaksa* a través de *dhyâna*, y *nirliptam* a través de *samâdhi*,

Pratyaksa literalmente significa 'presente ante los ojos', visible, perceptible. Aquí 'ojos' es representativo del resto de los órganos de los sentidos. Sin embargo '*pratyaksa*' en este texto significa realización, percepción inmediata (sin mediación de los sentidos) o conocimiento del *âtman*. Es la realización o '*pratyaksa*' del sí mismo como distinto de cuerpo y mente (GH S VII,20).

El término '*nirliptam*' literalmente significa untado o impregnado. Dos estados de conciencia están implicados, un estado de conciencia 'impregnado con', 'identificado con', y un estado de conciencia sin ser impregnado. En lenguaje yóguico el primer estado de conciencia donde el 'yo' es comprendido en términos de 'yo soy el cuerpo', 'yo soy la mente', 'esto es mío', etc., esto es conocido como un estado de atadura (*bandhana*). Patañjali considera este estado como de '*itaratra*' (PYS I,4). El último es un estado de conciencia en que el 'yo' es intuitivo en aislamiento del cuerpo, mente, objetos, acciones, etc. Este es un estado de liberación (*mukti*). Patañjali denomina este estado de diversas maneras: como '*svarûpa avasthânam*' establecido uno mismo en su propia y verdadera naturaleza (PYS I,3); *kaivalya* (aislamiento) (PYS III,55). Así el término '*nirliptam*' se establece como liberación en relación a aislamiento o *kaivalya* (notar que PYS también da el concepto de śuddhi).

Los dos estados de conciencia, atadura y liberación, ya han sido tratados en la sección referente a prânâyâma, son: '*visaya-cara*' (conciencia moviéndose en los objetos mundanos) y '*khe-cara*' (conciencia moviéndose en el vacío). En el GH S (cap. VI y VII) encontramos otros términos con esta dualidad de conciencia. Así para *visaya cara* (V,57) tenemos *visaya maya* (¿o *ghara maya*?) la conciencia identificada con fenómenos mundanos como opuesto a *kha maya* (identificada con el vacío) (GH S VII,8); *bahistha* (conciencia externalizada) opuesto a *antastha* (internalizada con *nâda*) (GH S VII,10); *bhoga maya* (identificado con los placeres) contrario a *rasa maya* (identificado con *rasa*) (GH S VII,11); *sâdhârana kriyâ maya* (identificado con actividades mundanas ordinarias), *samkalpa yukta* (llena de deseos, pensamientos, etc.) opuesto a *samkalpa vivarjita* (desprovisto de deseos, etc.); *mama maya* (lleno de mío y tuyo) contrario a *nir-mama* desprovisto de mío, etc.) (GH S VII,11,21,etc.).

Śuddhi en términos de *pratyaksa* y *nirliptam* a través de *dhyâna* y *samâdhi* se refiere a la autorrealización y aislamiento en el sentido de trascendencia conciencia de *visaya-cara* a *khe-cara*, el último estado de conciencia es indescriptible, no es ni siquiera un estado de *muktasamjñyodaśâdibhih* (GH S VII,3). sin embargo es nombrado *samâdhi* y sus sinónimos son '*râja yoga*', '*unmani*', '*sahajâvasthâ*' (GH S VII,17, etc.).

El procedimiento general de trascendencia es desapegar la mente de 'ghara' e identificarla con *âtman* (GH S VII,3) o experimentar a sí mismo como *Brahman*, lleno de *sat-cit-ânanda* (GH S VII,4) vacío de dolor.

Las técnicas para obtener tales experiencias son la purificación de 'ghara' a través del fuego de las prácticas y liberarse uno mismo primero de las influencias de 'ghara' y logrando así el estado de perfecta salud utilizarlo como la base para prácticas yóguicas más elevadas.

El GH S señala las técnicas relevantes en VII,5-6. estas son: *śambhavî*, *bhrâmarî*, *khecarî*, *yoni mudrâ*, *bhakti* y *manomûrcchâ*.

Los hechos más importantes de estas prácticas son:

- a) completo desapego de la mente de 'ghara'



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA
Proyecto Cátedras Abiertas
Coordinación: Lic. Esteban Piltch

b) haciendo la mente ‘bindu-maya’ (identificación con bindu, VII,7), kha-maya (identificación con el vacío VII,8), nâda-maya (identificación con nâda VII,10), rasa-maya (VII,11), śakti-maya (identificación con śakti, VII,12-13) bhakti-maya (VII,14), mûrcchâ-maya (identificación con la retracción de las experiencias ordinarias, VII,16).

c) cada una de estas modalidades de identificación desapega la mente del mundo (*samsâra*) ej. nirliptam-aislamiento y sigue el samâdhi a través del cual está la experiencia de autorrealización (pratyaksa), la experiencia que sólo puede ser expresada por palabras tales como bienaventuranza (ânanda, VII,4,8,10,13, etc.) que nuevamente no es más que el más elevado śuddhi de *ghata* generalmente referido como jîvan mukti (liberado en vida) nunca sujeto a punarjanma (renacimiento) (VII,23).

Este es el más amplio y profundo significado de śuddhi en relación a *ghata* en términos de śodhana, *drdhata*, *sthaira*, *dhairya*, *lâghava*, *pratyaksa* y *nirlipta* que se obtienen y mantienen a través del fuego de los miembros del yoga.