

# Respira con facilidad

Una charla de Swami Akhandananda

*Svādhyāya Sesión de Estudio V*

Transmisión de video en vivo en la Sala Universal de Siddha Yoga

Sábado 17 de octubre de 2020

Bienvenido a la Sesión de Estudio V.

Mi nombre es Swami Akhandananda. Soy un monje de Siddha Yoga y ofrezco servicio como Director Ejecutivo de estas sesiones de estudio cuyo enfoque es *svādhyāya*, el estudio del Ser.

En la tradición espiritual de la India, hoy es el primer día de un festival de nueve días dedicado a honrar a la diosa, la Devi. Este festival, llamado Navaratri, que significa “nueve noches”, honra a la Diosa en sus tres formas: Mahadurga, Mahalakshmi y Mahasarásvati.

En la India, Navaratri se celebra con rituales tradicionales de adoración, recitaciones de los nombres sagrados de la Diosa y canciones y danzas que honran su sabiduría, belleza y abundancia. El espíritu de este festival sagrado es de alegría, devoción y gratitud por las innumerables formas en que la divina Shakti nutre nuestra vida y nuestro viaje espiritual. En el sendero de Siddha Yoga, estas tres manifestaciones de la Diosa son veneradas como diferentes formas del único poder divino, Kundalinī Shakti, que se despierta en un buscador mediante la gracia del Guru.

Una de las prácticas de Siddha Yoga que nutre la *shakti* despierta y promueve el progreso espiritual es *svādhyāya*, la recitación de textos de las escrituras.

En cada una de las sesiones de estudio hemos estado examinando aspectos específicos de *svādhyāya*. El enfoque de la sesión de estudio de hoy es la respiración, la fuerza que sostiene la vida y que es una parte esencial de la recitación de textos sagrados.

Baba Muktananda y Gurumayi Chidvilasananda enseñan la importancia de respirar de manera adecuada en *svādhyāya* para poder experimentar todo el poder y los beneficios de esta práctica. Más adelante en esta sesión, aprenderás métodos específicos para respirar cuando recites la *Shrī Guru Gītā*. Primero, hablaré sobre la base filosófica y escritural con respecto a la naturaleza de la respiración y su importancia en la *sāadhanā*.

\*\*\*

En las filosofías de la India, *prāna* es una palabra que se usa a menudo para referirse a la respiración, es decir, el proceso físico de inhalación y exhalación que sostiene la vida en un ser humano. Sin embargo, el término *prāna* también tiene un significado y una importancia más amplios en la tradición de las escrituras de la India: se refiere a la fuerza creativa cósmica. El sabio Kallata enseñó:

Al principio, *samvit* —la Conciencia universal—  
se transforma en *prāna*.<sup>1</sup>

Aquí, Kallata describe el primer paso por el cual la Conciencia suprema crea el universo. La Conciencia se convierte en *prāna*, la fuerza vital universal, que luego crea y penetra el cosmos. Por lo tanto, el cosmos está impregnado de *prāna*.

En cada uno de nosotros, el *prāna* es la fuerza vital que da vida a todo nuestro ser y realiza muchas funciones vitales. Una de sus manifestaciones clave es la

respiración, que nos mantiene vivos. *Prāna*, entonces, es tanto la fuerza que anima a nuestro ser individual como la fuerza que crea e impregna el cosmos.

Estoy exponiendo las enseñanzas filosóficas sobre *prāna* para que puedas participar en *svādhyāya* con plena conciencia del poder y la divinidad de la respiración. Cuando recitas la *Shrī Guru Gītā*, es el poder de tu propia respiración lo que da forma audible a los mantras y manifiesta todo su poder. De esta manera, las escrituras enseñan que el *prāna* es un vehículo por medio del cual el yo individual puede reunirse con el Ser supremo. Esta es la meta de *svādhyāya*: el estudio del Ser. Ahora, veamos más a fondo cómo funciona el *prāna* en nuestro ser.

En la *Chāndogya Upanishad*, el sabio Sanatkumāra enseña:

... todo esto está fijo al *prāna*,  
como los radios de una rueda están fijos a su eje.<sup>2</sup>

El eje de una rueda es una analogía adecuada para describir cómo todas las diferentes partes de nuestro ser están vinculadas al *prāna*, incluida nuestra mente. Esta afirmación nos ayuda a comprender la estrecha conexión entre la respiración y la mente. Ambos están fijos y animados por el *prāna*, la fuerza vital. El estado de uno afecta el estado del otro. Cuando regula y calma la respiración, esto a su vez equilibra y calma la mente. Por lo tanto, una de las formas más fáciles y efectivas de aquietar la mente es regular la respiración. Este es un principio fundamental detrás del *prānāyāma*.

*Prānāyāma* es una de las ocho ramas o etapas del yoga descritas por el sabio Patánjali en su texto, el *Yogasūtra*. En este texto, la etimología de *prānāyāma* es la siguiente: *prāna* se refiere a la respiración, y *āyāma* significa “expandir, estirar, regular, alargar en el espacio o el tiempo”. Entonces, *prānāyāma* es la regulación o control de la respiración. El sabio Patánjali afirma que por medio del control de la respiración, la mente se aquietta para que la luz del Ser pueda brillar.<sup>3</sup>

Existen muchos métodos de *prānāyāma* que se enseñan en textos yóguicos como el *Yogasūtra* y el *Hatha Yoga Pradīpika*. Todas las técnicas de *prānāyāma* comparten estos beneficios: aumentar la capacidad y la elasticidad de los pulmones, calmar y enfocar la mente, y mejorar el flujo del *prāna* en el cuerpo sutil, el cuerpo de energía que impregna y anima el cuerpo físico.

Una forma de practicar *prānāyāma* en el sendero de Siddha Yoga es controlando y sincronizando nuestra respiración durante la recitación de textos sagrados. Puedes entenderlo de esta manera: para recitar las estrofas de un texto como la *Shrī Guru Gītā* con voz clara y plena, necesitas regular tu respiración.

Las estrofas de la *Shrī Guru Gītā* tienen un ritmo y una cadencia específicos con los que sincronizas tu inhalación y exhalación. Esto se convierte en una forma natural y sencilla de regular y equilibrar la respiración, una forma de *prānāyāma*.

Además, los otros aspectos de la recitación que has estado estudiando (postura, pronunciación, mirada) refuerzan el flujo rítmico y equilibrado de la respiración y la capacidad de la mente para mantener un enfoque tranquilo y constante. Esto permite que la mente se absorba en las sílabas sagradas de la *Shrī Guru Gītā* y en la sabiduría que transmiten estos mantras sagrados.

\*\*\*

En cada sesión de estudio, has tenido tiempo para reflexionar y escribir tus ideas en tu diario de *sādhana*. Recientemente, varias personas me han dicho que cinco minutos es demasiado tiempo para que escriban en un diario. Gracias por hacérmelo saber. Basándome en sus comentarios, he reducido escribir en el diario a tres minutos.

Quizá te hayas preguntado por qué la escritura ha sido una parte tan destacada de estas sesiones de estudio. Déjame hablarte más sobre esto. Escribir a mano es una forma eficaz de comprender y retener lo que estás aprendiendo. Varios estudios científicos han encontrado que el acto de poner lápiz sobre papel activa

áreas del cerebro que ayudan a los estudiantes a comprender mejor el material sobre el que están tomando notas. En tres estudios, los investigadores encontraron que los estudiantes que tomaron notas a mano se desempeñaron mejor en preguntas conceptuales que los estudiantes que tomaron notas en computadoras portátiles.<sup>4</sup>

La investigación sugiere que los movimientos delicados y controlados con precisión, involucrados en la escritura a mano, contribuyen a la activación de los patrones del cerebro relacionados con el aprendizaje.<sup>5</sup> Los investigadores no encontraron evidencia de la activación de tales patrones cuando los estudiantes usaban teclados para tomar notas.

Como puedes apreciar en esta investigación, el papel que juega la escritura a mano en tu aprendizaje y estudio es significativo. Por lo tanto, te animo a que incorpores escribir en tu diario a mano como parte de tu aprendizaje y estudio y observa qué beneficios percibes.

\*\*\*

En estas sesiones de estudio, has estado aprendiendo y estudiando cómo *svādhyāya* purifica y expande las energías contenidas en los chakras, los centros de energía sutil en tu ser. Los chakras, tal vez recuerdes que se denominan con una palabra sánscrita que denota una rueda o forma circular, se encuentran a lo largo de la columna, en el cuerpo sutil. Estos centros de energía se forman por la manera en que los canales de energía sutil, o *nāḍīs*, se configuran y se cruzan en el cuerpo sutil. Todos los chakras están conectados al canal central, llamado *sushumna nāḍī*. Este es el canal sutil a través del cual fluye la *kundalinī shakti* despierta, al ascender desde el chakra ubicado en la base de la columna hasta la coronilla.

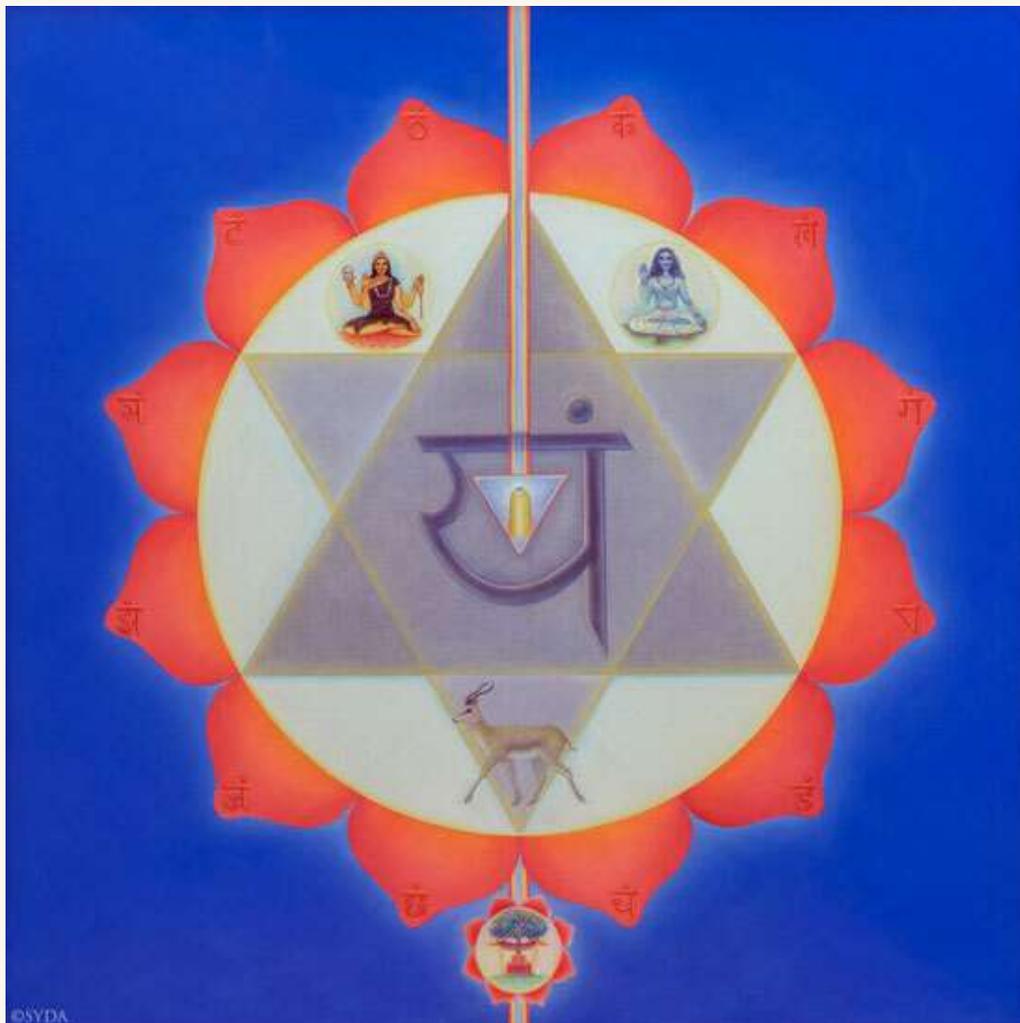
Hasta ahora hemos examinado las características y cualidades de los chakras en orden ascendente:

- El chakra *mūlādhāra* en la base de la columna vertebral
- El chakra *svādhīsthāna*, que se encuentra al nivel del sacro
- Y el chakra *manipūra* al nivel del ombligo

Hoy hablaré sobre el chakra *anāhata*, que está situado al nivel del corazón. La palabra *anāhata* está compuesta por el prefijo negativo *an-* y la palabra *āhata*, que significa “pulsado”. Por lo tanto, la palabra *anāhata* significa “no pulsado”.

Este chakra se llama así porque es aquí donde surge el sonido “no pulsado”, el Absoluto en forma de sonido, o Shabda Brahman. Este sonido no pulsado es la vibración eterna del Ser supremo del cual surge el universo entero.

Esta es una representación simbólica del *anāhata* chakra:



Según dos textos sagrados, el *Shiva Samhita* y el *Shat Chakra Nirūpana*, el *anāhata* chakra “es de color rojo brillante como la flor *bandhūka*”. Los doce pétalos que lo rodean también son rojos, y en cada uno de ellos está escrito, en bermellón, una de doce sílabas sánscritas.

Se dice que el chakra *anāhata* es el asiento del alma o el principio vital denominado *hamsa* y también *jīvātmā*, el yo individual. Puedes ver cómo este yo individual luminoso está representado por una llama pequeña y constante que arde en el centro del mandala hexagonal.

Como este chakra es aún más sutil que los que están debajo de él, también lo es el elemento asociado con él, que es el aire. El *bīja* o mantra semilla del chakra es *yam*, que corresponde al elemento aire. Este mantra semilla se representa en color gris oscuro y se encuentra en medio, dentro del mandala hexagonal. El vehículo de la semilla del mantra *yam* es el antílope negro, un animal conocido por su rapidez y ligereza, cualidades asociadas con el elemento aire.

Permíteme explicar la relación entre el *bīja* o mantra semilla y las letras sánscritas en los pétalos del chakra. El *bīja* mantra representa el sonido sutil producido por la vibración de las fuerzas de este chakra en particular. En otras palabras, el *bīja* mantra expresa la naturaleza esencial del chakra. Las letras sánscritas de los pétalos representan las vibraciones de los *nādīs* que se cruzan para formar el chakra. Cada *nādī* tiene su propia frecuencia de vibración, que crea un sonido específico. El sonido de cada *nādī* está representado por la letra sánscrita que aparece en cada pétalo.

Cada chakra también está asociado con un sentido particular, y el chakra *anāhata* está relacionado con el sentido del tacto. El tacto también está conectado con el elemento aire, ya que es por medio del tacto que se siente la existencia y el movimiento del aire.

Hay cualidades tanto negativas como positivas asociadas con el chakra *anāhata*. En el lado negativo están las características de ansiedad, el sentido de lo mío, la

arrogancia, la languidez, la vanidad, la codicia, la duplicidad, la indecisión y el arrepentimiento. Por otro lado, aquí también existen cualidades positivas como el esfuerzo, el discernimiento, la compasión, la caridad y la esperanza.

Cuando se purifica el chakra *anāhata*, las cualidades negativas se transforman en positivas, en otras palabras, en cualidades que nos ayudan a reconocer nuestra unidad con el Ser supremo.

Las escrituras explican que todas las impresiones de los karmas pasados (acciones, pensamientos y sentimientos) se almacenan en el *sushumna nādī* y en los chakras. Estas impresiones oscurecen nuestra verdadera naturaleza, impidiéndonos experimentar plenamente nuestra divinidad.

Al hacer *sāadhanā*, la Kundalinī Shakti comienza a moverse a lo largo del *sushumna* y los chakras, purificándolos. Como resultado de la purificación del chakra *anāhata* por medio de *sāadhanā*, el *Shat Chakra Nirūpana* dice que el yogui obtiene “sabiduría y gloria, conquista los órganos de los sentidos, se absorbe completamente en la meditación y fluyen de él corrientes de hermosa poesía tanto en verso como en prosa”.<sup>6</sup>

Cuando recitamos la *Shrī Guru Gītā*, la vibración de estos mantras animados contribuye a la purificación de los chakras. Esta purificación también es ayudada por el conocimiento que este texto transmite de que Dios, el Guru y nuestro propio Ser son uno.

\*\*\*

Pronto, te guiaré en algunos movimientos que preparan la mente, el cuerpo, la energía y, por supuesto, la respiración para la recitación de la *Shrī Guru Gītā*. Estos movimientos te ayudarán a respirar de forma constante y natural. Primero, hablaré más sobre la importancia de la respiración en el contexto de *svādhyāya*.

En la práctica de *svādhyāya*, respirar de manera estable y natural nos apoya para producir un sonido claro y pleno y nos ayuda a pronunciar las sílabas sánscritas con precisión.

Respirar con facilidad también ayuda a mantener una postura erguida relajada y equilibrada. Esto se debe a que el diafragma, el principal músculo respiratorio del cuerpo, es también uno de los estabilizadores de la columna. El diafragma es un gran músculo en forma de cúpula, ubicado debajo de los pulmones y unido a la caja torácica, el esternón y la parte superior de la columna lumbar.

Cuando inhalas, el diafragma se contrae, se aplana y desciende, creando espacio en el pecho. Cuando exhalas, el diafragma se relaja nuevamente, asciende y regresa a su posición original.

*Swami ji guio a los participantes en ejercicios para ayudarlos a tomar conciencia del diafragma y los otros músculos que sostienen su funcionamiento. Se invitó a los participantes a ponerse de pie. Gauri Maurer, músico de Siddha Yoga, demostró los movimientos mientras Swami ji los describía.*

### **Movimiento de brazos**

Párate con los pies paralelos, separados al ancho de la cadera.

Siente el peso de tu cuerpo equilibrado uniformemente en ambos pies.

En un momento, vas a mover los brazos hacia los lados y hacia arriba. Levanta los brazos lo más alto que te resulte cómodo. Si puedes levantar los brazos solo al nivel de los hombros, está bien.

Ahora, inhala mientras mueves los brazos por los costados y hacia arriba, sintiendo las costillas expandirse hacia los lados, al frente y atrás.

Exhala y baja los brazos hacia los costados.

Nuevamente, levanta los brazos en la inhalación.

Exhala y baja los brazos hacia los costados.

Una vez más, inhala mientras subes los brazos por encima de la cabeza, exhala y bájalos hacia los costados.

Inhala naturalmente durante algunas respiraciones.

### **Regular la respiración**

Ahora, coloca una mano ligeramente por encima del ombligo, al nivel de la parte inferior de la caja torácica.

Con la boca abierta, toma una respiración natural y cómoda por la boca y deja salir de nuevo el aire.

Haz esto varias veces, notando cómo tu mano se mueve hacia adentro y hacia afuera mientras respiras. Este movimiento se debe a la acción del diafragma que se mueve hacia abajo y luego se relaja de nuevo volviendo a su posición original.

Deja que tu mente se conecte con esta acción rítmica mientras inhalas y exhalas con la boca abierta tres veces.

Puedes concluir ahora y dejar que tus brazos descansen a los lados.

La respiración es normalmente un proceso automático y rítmico, como los latidos del corazón. No tienes que pensar en ello para que suceda.

Sin embargo, con el diafragma, también podemos pedirle a la respiración que funcione en el momento justo. Usando los músculos del abdomen y la caja torácica, podemos regular la cantidad de aire que tomamos y la velocidad de

nuestras inhalaciones y exhalaciones. Nos referimos a esto como “control de la respiración”.

Ahora, te guiaré para que te pongas en contacto con esos otros músculos que apoyan la función del diafragma y el proceso de la respiración.

Coloca una mano en la parte inferior de tu caja torácica.

Coloca la otra mano en la parte inferior del abdomen, debajo del ombligo.

Con la boca abierta, inhala suavemente. Deja que el aire fluya hacia donde está tu mano en las costillas.

Y exhala.

Inhala de nuevo y siente el movimiento de las costillas expandiéndose.

Exhala y observa que las costillas vuelven a su posición original.

Inhala y exhala tres veces, con la mente enfocada en estos movimientos.

Ahora puedes soltar las manos y volver a sentarte.

Te he pedido que respires con la boca abierta. Esto es para que estés listo para cantar.

También es importante respirar a través de la garganta abierta, ya que esto permite que el aire fluya con facilidad, silencio, profundidad y eficiencia, sin prisa.

Toma un par de inhalaciones ahora mientras piensas en las palabras *garganta abierta*.

Puedes concluir.

¿Notaste que no había sonido ni tensión en el pecho o la garganta? También es posible que hayas descubierto que el aire fluye más fácilmente hacia la parte inferior de los pulmones.

### **Apoyar la respiración**

Ahora que te he guiado en algunas maneras para regular tu respiración, te explicaré tres formas en las que puedes apoyar tu respiración durante *svādhyāya*. Es decir, formas de ayudar a tu cuerpo a mantener un proceso de respiración regular y estable:

Primero, mantén una postura sentada equilibrada mientras cantas para que haya un amplio espacio en tu cuerpo permitiendo que el aire entre y se libere.

En segundo lugar, después de una inhalación, mantén la caja torácica expandida suavemente.

Y tercero, mantén los músculos abdominales relajados.

\*\*\*

Gurumayi y Baba enseñan que respirar correctamente de la manera rítmica y regulada que usamos cuando practicamos *svādhyāya* es una forma de *prānāyāma*. *Prānāyāma* tiene muchos beneficios y, a su vez, apoya nuestra práctica de *svādhyāya* de varias formas.

Entonces, ¿cuál es el ritmo de nuestra respiración cuando recitamos la *Shrī Guru Gītā*? Específicamente, ¿cuándo debemos inhalar? Esto es lo que examinaremos ahora. Te lo explicaré y luego lo practicarás.

Con la excepción de las estrofas que cantamos al unísono, al recitar la *Shrī Guru Gītā*, cantas la mitad de una estrofa a la vez. Cada mitad de estrofa se recita al hacer una respiración. Si estás leyendo de la transliteración en inglés, media estrofa se ve como dos líneas, por lo que recitarás esas dos líneas en una respiración.

Hay un momento específico para inhalar que da suficiente tiempo para tomar una respiración completa. Respirar profundamente te permite recitar tu parte de la estrofa en una respiración, con facilidad.

Practicarás esto ahora con la estrofa 109 de la *Shrī Guru Gītā*. La estrofa se presenta a continuación, por lo que no es necesario que sostengas tu libro de canto. Verás la estrofa en dos formas: en *devanāgarī* y en transliteración latina. Sigue la versión con la que estés familiarizado.

*Puedes hacer clic en el reproductor de video a continuación para escuchar las instrucciones y seguirlas.*

**[reproductor de video con diapositiva de *devanāgarī* y transliteración de la estrofa 109]**

¿Cómo te fue? ¿Tu respiración comenzó a fluir con el ritmo de la recitación?  
¿Experimentaste cómo esta es una forma de *prānāyāma*, una regulación consciente de la respiración?

Esta forma de respirar se volverá más natural a medida que la practiquen durante su recitación de la *Shrī Guru Gītā*. Como todos respiran de forma un poco diferente, puedes ir experimentando cuál es el tiempo que te resulta más cómodo. Por ejemplo, es posible que descubras que es mejor para ti respirar un poco antes del momento que indiqué en este ejercicio, o un poco más tarde.

\*\*\*

*Los participantes aplicaron lo que aprendieron sobre la respiración al recitar las estrofas 94 al 122 de la Shrī Guru Gītā. Luego registraron sus observaciones y experiencia de practicar los métodos para el control y apoyo de la respiración al cantar la Shrī Guru Gītā.*

Permíteme ahora recapitular los temas que has aprendido en esta sesión de estudio:

- la base filosófica de la respiración, el *prāna*, y su relevancia para la recitación de textos sagrados
- las características y cualidades del chakra *anāhata*
- métodos para controlar y apoyar la respiración
- cuándo respirar durante la recitación de la *Shrī Guru Gītā*, para obtener el mejor efecto

*Swami ji concluyó así la sesión de estudio.*



2020 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>1</sup> *Pratyabhijñāhṛdayam*, en el comentario al sutra 17; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.

<sup>2</sup> *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.

<sup>3</sup> *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52; © 2020 SYDA Foundation.

<sup>4</sup> Pam A. Mueller y Daniel M. Oppenheimer, "The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking," *Psychological Science*, April 23, 2014.

<sup>5</sup> [Eva Ose Askvik](#), [F R Ruud van der Weel](#), and [Audrey L H van der Meer](#), "The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults," *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.

<sup>6</sup> *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.