

c o l e c ț i a  
TEXTE INIȚIAȚICE FUNDAMENTALE

श्री घेरण्डसंहिता

***GHERAṆḌA  
SAMHITĀ***

**Învățăturile secrete ale marelui yoghin *Gheraṇḍa***

Traducere din limba sanscrită, introducere,  
note și comentarii: profesor yoga Nicolae Catrina

*Lux Sublima*  
București 2011

©Copyright 2011 Editura Lux Sublima  
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii.  
Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față  
este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

Copertă și tehnoredactare: Sorin Baci  
Fotografii: Robert Leontescu

EDITURA LUX SUBLIMA  
B-dul. Dimitrie Pompei nr. 3-5  
sector 2, București  
tel. 0770.988.072  
e-mail: office@luxsublima.ro  
www.luxsublima.ro  
ISBN 978-973-1823-17-1

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**Gheranda samhita : învățăturile secrete ale marelui yoghin Gheranda /**  
trad.: Nicolae Catrina. - București: Lux Sublima, 2010  
ISBN 978-973-1823-17-1

I. Catrina, Nicolae (trad.)

294.527

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| 1. Introducere.....  | 9  |
| 2. Notă asupra ediției.....                                    | 21 |
| 3. Precizări cu privire la pronunția cuvintelor sanscrite..... | 23 |
| 4. <b>CAPITOLUL 1:</b>   |    |
| Tehnicile de purificare ( <i>dhauti, śodhana, kriyā</i> )..... | 29 |
| <i>Vātasāra dhauti</i> .....                                   | 36 |
| <i>Vārisāra dhauti</i> .....                                   | 37 |
| <i>Vahnisāra (agnisāra) dhauti</i> .....                       | 38 |
| <i>Bahiṣkṛta dhauti</i> .....                                  | 38 |
| <i>Prakṣālāna</i> .....  | 39 |
| <i>Dantamūla dhauti</i> .....                                  | 40 |
| <i>Jihvāmūla dhauti</i> .....                                  | 41 |
| <i>Karṇarandhra (karṇa) dhauti</i> .....                       | 42 |
| <i>Kapālarandhra dhauti</i> .....                              | 43 |
| <i>Daṇḍa dhauti</i> .....                                      | 44 |
| <i>Vamana dhauti</i> .....                                     | 44 |
| <i>Vāsas (vastra) dhauti</i> .....                             | 45 |
| <i>Mūlaśodhana dhauti</i> .....                                | 45 |
| <i>Basti dhauti</i> .....                                      | 46 |
| <i>Neti</i> .....  | 48 |
| <i>Nauli kriyā (laulikī)</i> .....                             | 49 |
| <i>Trāṭaka</i> .....   | 49 |
| <i>Kapālabhāti</i> :.....                                      | 51 |
| 5. <b>CAPITOLUL 2:</b>   |    |
| Posturile yoghine esențiale ( <i>āsana</i> ).....              | 55 |
| <i>Siddhāsana</i> .....  | 58 |
| <i>Padmāsana</i> .....   | 60 |
| <i>Bhadrāsana</i> .....  | 62 |
| <i>Muktāsana</i> .....   | 64 |
| <i>Vajrāsana</i> .....   | 66 |
| <i>Svastikāsana</i> .....                                      | 68 |
| <i>Siṃhāsana</i> .....   | 70 |
| <i>Gomukhāsana</i> .....                                       | 72 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Vīrāsana</i> .....  | 74  |
| <i>Dhanurāsana</i> .....                                     | 76  |
| <i>Śavāsana</i> .....  | 78  |
| <i>Guptāsana</i> .....                                       | 80  |
| <i>Matsyāsana</i> .....                                      | 82  |
| <i>Matsyendrāsana</i> .....                                  | 84  |
| <i>Gorakṣāsana</i> .....                                     | 86  |
| <i>Paścimottanāsana</i> .....                                | 88  |
| <i>Utkaṭāsana</i> .....                                      | 90  |
| <i>Samkaṭāsana</i> .....                                     | 92  |
| <i>Mayūrāsana</i> .....                                      | 94  |
| <i>Kukkuṭāsana</i> .....                                     | 96  |
| <i>Kūrmāsana</i> .....                                       | 98  |
| <i>Uttānakūrmāsana</i> .....                                 | 100 |
| <i>Maṇḍukāsana</i> .....                                     | 102 |
| <i>Uttānamaṇḍukāsana</i> .....                               | 104 |
| <i>Vṛkṣāsana</i> .....                                       | 106 |
| <i>Garuḍāsana</i> .....                                      | 108 |
| <i>Vṛṣāsana</i> .....  | 110 |
| <i>Śalabhāsana</i> .....                                     | 112 |
| <i>Makarāsana</i> .....                                      | 114 |
| <i>Uṣṭrāsana</i> .....                                       | 116 |
| <i>Bhujāṅgāsana</i> .....                                    | 118 |
| <i>Yogāsana</i> .....  | 120 |
| <b>6. CAPITOLUL 3:</b>                                       |     |
| Atitudinile dinamizatoare fundamentale ( <i>mudrā</i> )..... | 123 |
| <i>Mahā mudrā</i> .....                                      | 125 |
| <i>Nabho mudrā</i> .....                                     | 127 |
| <i>Uḍḍīyāna bandha</i> .....                                 | 128 |
| <i>Jālandhara bandha</i> .....                               | 130 |
| <i>Mūla bandha</i> .....                                     | 132 |
| <i>Mahā bandha</i> .....                                     | 134 |
| <i>Mahā vedha</i> .....                                      | 134 |
| <i>Khecarī mudrā</i> .....                                   | 136 |
| <i>Vīparītakaraṇī mudrā</i> .....                            | 138 |
| <i>Yoni mudrā</i> .....                                      | 140 |
| <i>Vajroli mudrā</i> .....                                   | 144 |
| <i>Śakticālana mudrā</i> .....                               | 146 |
| <i>Taḍāgī mudrā</i> .....                                    | 152 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Māṇḍukī mudrā</i> .....   | 152 |
| <i>Śāmbhavī mudrā</i> .....  | 152 |
| <i>Ṁrthivī dhāraṇa</i> .....   | 155 |
| <i>Apas (āmbhasī) dhāraṇa</i> .....                                    | 156 |
| <i>Agni (tejas) dhāraṇa</i> .....                                      | 158 |
| <i>Vāyu dhāraṇa</i> .....  | 159 |
| <i>Ākāśa dhāraṇa</i> .....   | 162 |
| <i>Aśvinī mudrā</i> .....  | 163 |
| <i>Pāśinī mudrā</i> .....  | 164 |
| <i>Kākī mudrā</i> .....  | 165 |
| <i>Mātaṅginī mudrā</i> .....   | 166 |
| <i>Bhujāṅginī mudrā</i> .....  | 167 |
| Roadele spirituale ale practicării <i>mudrā</i> -elor.....             | 167 |
| <b>7. CAPITOLUL 4:</b>   |     |
| Tehnicile de interiorizare ( <i>pratyāhāra</i> ).....                  | 171 |
| <b>8. CAPITOLUL 5:</b>   |     |
| Tehnicile bazate pe suflul subtil respirator ( <i>prāṇāyāma</i> )..... | 175 |
| Alegerea locului de practică.....                                      | 176 |
| Alegerea momentului adecvat pentru începerea practicii.....            | 177 |
| Indicații cu privire la alimentație .....                              | 183 |
| Purificarea canalelor subtile energetice.....                          | 189 |
| <i>Sahita kumbhaka</i> .....   | 195 |
| <i>Sūrya-bheda kumbhaka</i> .....                                      | 199 |
| <i>Ujjāyī prāṇāyāma</i> .....  | 203 |
| <i>Śītālī prāṇāyāma</i> .....  | 205 |
| <i>Bhastrikā prāṇāyāma</i> .....                                       | 205 |
| <i>Bhrāmārī prāṇāyāma</i> .....  | 206 |
| <i>Mūrcchā kumbhaka</i> .....  | 208 |
| <i>Kevalī kumbhaka</i> .....   | 209 |
| <b>9. CAPITOLUL 6:</b>   |     |
| Tehnicile de meditație ( <i>dhyāna</i> ).....                          | 215 |
| <i>Sthūla dhyāna</i> .....   | 216 |
| <i>Jyotir dhyāna</i> .....   | 221 |
| <i>Sūkṣma dhyāna</i> .....   | 223 |
| <b>10. CAPITOLUL 7:</b>  |     |
| Stările de extaz divin ( <i>samādhi</i> ).....                         | 227 |
| <i>Dhyāna yoga samādhi</i> .....                                       | 230 |
| <i>Rasānanda yoga samādhi</i> .....                                    | 230 |
| <i>Nāda yoga samādhi</i> .....   | 231 |

# Introducere

*Gheraṇḍa saṃhitā* (Sinteza învățăturilor secrete ale marelui yoghin *Gheraṇḍa*) este fără îndoială unul dintre cele mai importante tratate tradiționale de *Haṭha yoga*. Având un caracter enciclopedic și sistematizând atât etapele fundamentale în practica yoga, cât și numeroase și foarte variate tehnici și procedee de transformare spirituală, *Gheraṇḍa saṃhitā* este unanim considerată de cunoscători ca alcătuind, alături de *Śiva saṃhitā* (Sinteza revelațiilor secrete ale lui *Śiva*) și *Haṭha-yoga Pradīpikā* (Lumina tradiției secrete *Haṭha-yoga*), un ansamblu de lucrări fundamentale în ceea ce privește practica *Haṭha-yoga*, ansamblu care constituie și în prezent baza practicii yoga autentice.

Tratatul este redactat sub forma unui dialog inițiativ între un mare yoghin numit *Gheraṇḍa* și discipolul acestuia, care este numit *Caṇḍa Kāpāli*. Mai precis, la rugămintea fierbinte și plină de venerație a lui *Caṇḍa* de a-i împărtăși cunoașterea esoterică a practicilor yoga, maestrul său *Gheraṇḍa* îi răspunde printr-o serie de revelații cu privire la etapele fundamentale în practica yoga, care în viziunea lui *Gheraṇḍa* sunt șapte la număr. Aceste șapte etape sunt tratate succesiv în cele șapte capitole ale lucrării, fiecare etapă fiind însoțită de descrierea inițiativă a unor tehnici și procedee care îi sunt specifice.

Și totuși, deși *Gheraṇḍa saṃhitā* și-a dobândit în timp o notorietate și o recunoaștere binemeritate, cu privire la înțeleptul *Gheraṇḍa* (autorul acestui tratat inițiativ – sau cel puțin al

învățăturilor spirituale sintetizate în el) nu se știe practic nimic mai mult în afara contextului acestei lucrări, numele *Gheraṇḍa* nemairegăsindu-se nicăieri în alte manuscrise și lucrări tradiționale yoghine. La fel, nici despre discipolul său (care deschide acest dialog inițiativ) nu se știe nimic mai mult în afara numelui: *Caṇḍa Kāpāli* (în traducere, „Teribilul purtător al craniului”).

Numele de *Kāpāli* constituie însă un indiciu important referitor la apartenența acestui tratat yoga la diferitele școli și tradiții spirituale ale Indiei. Într-adevăr, termenul *kāpāli* este în realitate un alt nume al lui *Śiva*, semnificația sa fiind „Cel împodobit cu craniile umane” – aceasta fiind o aluzie la starea de transcendere a timpului-durată, timp care, din perspectiva conștiinței umane obișnuite, este distrugătorul oricărei forme de existență. Acest termen definește unul dintre curentele majore ale tantrismului indian: gruparea tantrică și șivaită *Kāpālika*, ai cărei membri purtau mereu cu ei, drept semn distinctiv, un craniu uman, pe care îl foloseau ca vas pentru mâncare. Pe de altă parte, și numele *Caṇḍa* („Cel teribil” sau „Cel plin de elan impetuos”) este tot un apelativ al lui *Śiva*, el sugerând condiția celui care a transgresat (transcens) toate limitele și care a evadat din orice sistem rigid de ordonare, ierarhizare ori clasificare, inclusiv din acela al castelor din societatea indiană tradițională: din termenul *caṇḍa* derivă și *caṇḍāla*, care semnifică „paria” sau persoană din afara castelor care se află, precum *Śiva*, la periferia societății, necuprinsă și neconstrânsă de nicio normă socială.

Tradiția *Kāpālika* este o ramură foarte importantă a curentului șivait *Pāśupata*, în care era adorat *Śiva* în ipostaza sa numită *Pāśupati* („Păstorul cel bun”) și în care erau realizate procedee și ceremonii spirituale a căror coloratură tantrică, pe deplin asumată, era adesea condamnată vehement de societatea brahmanică. Adepții *Kāpālika* omagiau de asemeni, de mii de

ani (practicile lor sunt menționate chiar și în Vede), Energia Divină atotcreatoare (*Śakti*), la care se raportau într-un mod profund transfigurator în vederea identificării extatice – prin *Śakti* – cu *Śiva*. În acest sens, se poate spune că tradiția *Kāpālika* prezintă, atât prin unele practici și ceremonii spirituale (ritualuri), cât și prin spiritul său caracteristic, multe similarități cu tradiția *Kaula* din cadrul șivaismului din Cașmir. Acest aspect poate fi identificat în *Gheraṇḍa saṃhitā* și prin faptul că în unele *sūtra*-e se face referire la necesitatea apartenenței inițiatului la o „familie bună (nobilă)”, aceasta însemnând însă, în esoterismul tantric și șivait, apartenența sau integrarea aceluia inițiat într-o confrerie secretă tantrică de factură *Kaula* (termenul *kaula* are în primul rând sensul de „familie”).

Și în *Haṭha-yoga Pradīpikā* sunt menționați doi mari yoghini, numiți *Kāpāli* și *Kāpālika*, aceasta putând să constituie încă un argument în sprijinul integrării tratatului de față în cadrul tradiției șivaismului, contrar părerii unor comentatori care, bazându-se doar pe o singură *sūtra* din *Gheraṇḍa saṃhitā*, în care este omagiat *Viṣṇu* (ipostaza lui Dumnezeu de Protector și Susținător omniprezent al oricărei forme de viață și de conștiință) au concluzionat că *Gheraṇḍa* ar fi fost un adorator al lui *Viṣṇu* sau (bazându-se de asemeni doar pe o singură *sūtra*) alți comentatori au concluzionat că *Gheraṇḍa* (sau poate cel care a compilat învățăturile orale ale lui *Gheraṇḍa*) ar fi fost un vedantic!

În plus, atât *Gheraṇḍa saṃhitā*, cât și *Haṭha-yoga Pradīpikā* sau *Śiva saṃhitā* prezintă multe similarități de viziune și de raportare la calea spirituală. Există chiar unele *sūtra*-e aproape identice în *Gheraṇḍa saṃhitā* cu cele din *Haṭha-yoga Pradīpikā* sau dintr-o altă lucrare faimoasă de yoga, *Gorakṣa saṃhitā*, care aparține tradiției *Mahāsiddha*-șilor sau a *Nātha-yoghinilor*, ai căror exponenți erau maeștri tantrici.

De altfel, toate tratatele timpurii de *Haṭha yoga*, fără excepție, prezintă o clară apartenență la tradiția tantrică, ele neconținând nicio influență vedică sau vedantică. Numai ulterior, odată cu popularitatea tot mai mare a practicilor yoga, brahmanismul a adoptat yoga ca parte din ansamblul metodelor sale de desăvârșire spirituală, aceasta determinând și apariția așa-numitelor „Upanișade yoga”, care au fost redactate de fapt prin compilarea unora dintre lucrările de *Haṭha yoga* ce aveau în acea epocă o mai mare autoritate.

Trebuie totuși să precizăm, ca un element distinctiv al lucrării de față în comparație cu celelalte lucrări majore pentru descrierea tehnicilor și procedeele yoga, că *Gheraṇḍa* nu își numește „*Haṭha yoga*” sistemul pe care îl prezintă, ci „*Ghaṭa yoga*” (sau „*Ghaṭastha yoga*”). Termenul *ghaṭa* semnifică în limba sanscrită „vas” (de regulă, un vas pentru apă) și are în acest context sensul figurat de „trup”, deoarece acesta este, simbolic vorbind, „vasul” ce conține, transportă și păstrează (pe întreaga durată a existenței fizice) atât „apa” esențială a vieții (energia subtilă vitală, *prāṇa*), cât și conștiința esențială a fiecărei făpturi (Sinele divin, *ātman*). Totuși, sensul de „trup” nu este într-un totuși adecvat în acest context, deoarece Sinele divin (*ātman*) este „conținut” nu numai de trup, ci și de toate structurile subtile ale ființei umane – sau așa-numitele învelișuri (*kośa*) ale conștiinței Sinelui care, în afară de trup (sau învelișul fizic, *annamaya kośa*) sunt: *prāṇamaya kośa* (învelișul subtil bioenergetic), *manomaya kośa* (învelișul subtil astral sau al minții obișnuite, *manas*), *vijñānamaya kośa* (învelișul subtil al intuiției divine supramentale, *vijñāna*) și *ānandamaya kośa* (învelișul subtil causal sau al Beatitudinii Divine, *ānanda*).

Din perspectiva Sinelui (*ātman*), toate aceste cinci *kośa*-uri pot fi deci sintetizate în semnificația simbolică și esoterică a termenului *ghaṭa*, ele constituind împreună structura ce „conține” conștiința esențială a ființei (Sinele divin, *ātman*).

Dar, dacă privim lucrurile din perspectiva unui om obișnuit, la care nu a apărut încă așa-numita „trezire a sufletului” (*puruṣa* sau *jīvātma*), *ghaṭa* semnifică doar primele trei învelișuri subtile (*annamaya kośa*, *prāṇamaya kośa* și *manomaya kośa*).

Dincolo de această aparentă ambiguitate semantică, expresia *Ghaṭa yoga* se referă la un ansamblu de tehnici și procedee yoga care se adresează atât oamenilor obișnuți, comuni, cât și unor ființe care au atins un nivel apreciabil de desăvârșire spirituală, la care este din plin trezită și activă intuiția supramentală iluminatoare. De aceea, din acest punct de vedere, *Ghaṭa yoga* poate fi privită pe drept cuvânt și ca o formă de yoga integrală.

Pe de altă parte, termenul *ghaṭastha* mai are și sensul de efort susținut într-o anumită direcție. Aceasta semnifică, în esoterismul tantric și șivait, că este vorba de o formă de yoga în care efortul perseverent, tenacitatea și perseverența aspirantului sunt deosebit de importante. Putem identifica aici caracteristicile distinctive ale așa-numitei „Căi a făpturii individuale și limitate” (*Āṇavopāya*, în termenii șivaismului din Cașmir).

În contextul șivaismului din Cașmir, căile spirituale esențiale (căile fundamentale de desăvârșire spirituală) sunt descrise pe larg de marele înțelept Abhinavagupta în compendiul său intitulat *Tantrāloka* („Lumina tradiției tantrice”), în care a urmărit să redea spiritul tradiției tantrice în cea mai pură formă a acestuia. Sintetizând într-o manieră genială toate căile și metodele de eliberare spirituală cunoscute în epoca lui, Abhinavagupta le-a structurat pe trei niveluri ierarhice, în funcție de gradul lor de accesibilitate și de elevare.

Există deci, în viziunea șivaismului din Cașmir, trei mari categorii de tehnici iluminatoare – sau, mai bine zis, trei moduri distincte de abordare a practicii spirituale – care sunt adecvate pentru trei tipuri de aspiranți sau pentru trei niveluri distincte de conștiință. Totuși, în afara acestor trei căi spirituale –