

yogakuṇḍalyupaniṣat ¹

yogakuṇḍalyupaniṣadyogasiddhiḥṛdāsanam
nirviśeṣabrahmatattvaṁ svamātramiti cintaye

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om

- 1 hetudvayaṁ hi cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ
tayorvinaṣṭa ekasminstadvāvapi vinaśyataḥ
- 2 tayorādau samīrasya jayaṁ kuryānaraḥ sadā
mitāhāraścāsanam ca śaktiścālastrīyakaḥ
- 3 eteṣāṁ lakṣaṇaṁ vaksyē śṛṇu gautama sādaram
susnigdhamadhurāhāraścaturthāṁśavivarjitaḥ
- 4 bhujyate śivasamprītyai mitāhāraḥ sa ucyate
āsanam dvividham proktaṁ padmaṁ vajrāsanam
tathā
- 5 ūrvorupari ceddhatte ubhe pādāle yathā
padmāsanam bhavedetatsarvapāpapaṇāśanam
- 6 vāmāṅghrimūlakandādhō hyanyaṁ tadupari kṣīpet

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la del texto español es la versión de K. Narayanaswami Aiyar, *Thirty Minor Upanishads*, Madras, 1974.

YOGA KUNDALI UPANISHAD

¡Om! Que a los dos nos proteja,
Que a los dos nos nutra,
Que podamos trabajar juntos con gran energía,
Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo,
Que no disputemos (u odiemos a nadie).

¡Om! ¡Paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí!

¡Hari om!

Primer Adhyaya

El *chitta* tiene dos causas (de movimiento): las latencias — *vasanas* y el *vayu* (o *prana*). Si se controla uno de los dos, se controlan los dos.

De los dos, la persona debe controlar constantemente a *vayu* (o *prana*) moderando la ingesta, con posturas y tercero, con el *sakti-chala*.

Ahora voy a explicar la naturaleza de estas cosas. Escucha, Gautama. Hay que tomar alimentos dulces y nutritivos, dejando sin llenar un cuarto (del estómago), para complacer a Shiva (el patrono de los *yogis*). A esto se llama ingesta moderada. Las posturas que se requieren al respecto son de dos clases: *Padma* y *Vajra*.

La (postura) *Padma* consiste en poner cada talón sobre el muslo opuesto. Esto acaba con todos los pecados.

La postura *Vajra* consiste en poner un talón debajo del *mulakanda* y el

	samagrīvaśiraḥkāyo vajrāsanamitīritam
7	kuṇḍalyeva bhavecchaktistām tu saṁcālayedbudha svasthānādābhruvormadhyam śakticālanamucyate
8	tatsādhane dvayaṁ mukhyam sarasvatyāstu cālanam prāṇarodhamathābhyāsādrjvī kuṇḍalinī bhavet
9	tayorādaḥ sarasvatyāścālanam kathayāmi te arundhatyeva kathitā purāvidbhiḥ sarasvatī
10	yasyāḥ saṁcālanenaiva svayaṁ calati kuṇḍalī idāyām vahati prāṇe baddhvā padmāsanam dṛḍham
11	dvādaśāṅguladairghyam ca ambaram caturaṅgulam
	vistīrya tena tannāḍīm veṣṭayitvā tataḥ sudhīḥ
12	aṅguṣṭhatarjanībhyām tu hastābhyām dhārayeddhṛḍham
13	svaśaktyā cālayedvāme dakṣiṇena punaḥpunaḥ muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayāccālayetsudhīḥ
14	ūrdhvamākarṣayetkimcitsuṣumnām kuṇḍalīgatām tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukham vrajet jahāti tasmātprāṇo ayam suṣumnām vrajati svataḥ
15	tunde tu tānam kuryācca kaṇṭhasamkocane kṛte sarasvatyām cālanena vakśasaścordhvago marut
16	sūryeṇa recayedvāyurṁ sarasvatyāstu cālana kaṇṭhasamkocanam kṛtvā vakśasaścordhvago marut
17	tasmātsaṁcālayennityam śabdagarbhām sarasvatīm yasyāḥ saṁcālanānenaiva yogī rogaiḥ pramucyate
18	gulmam jalodaraḥ plīhā ye cānye tundamadhyagāḥ sarve te śakticālena rogā naśyanti niścayam
19	prāṇarodhamathedānīm pravakśyāmi samāsataḥ prāṇaśca dahano vāyurāyamaḥ kumbhakaḥ smṛtaḥ
20	sa eva dvividhaḥ proktaḥ sahitaḥ kevalastathā yāvatkevalasiddhiḥ syāttāvatsahitamabhyaset

	otro encima, sentado con el cuerpo, el cuello y la cabeza erguidos.
	La <i>sakti</i> que se nombró antes no es otra que <i>Kundalini</i> . El hombre sagaz debe hacerla subir de su lugar (en el ombligo) hasta el entrecejo. A esto se llama <i>sakti-chala</i> .
	Para practicarlo se necesitan dos cosas: <i>sarasvati-chalana</i> y el control de <i>prana</i> (respiración). Entonces, gracias a la práctica, se desenrollará <i>kundalini</i> (que está enroscada en espiral).
	De los dos, te explicaré primero el <i>sarasvati-chalana</i> . Los sabios de la antigüedad dicen que <i>Sarasvati</i> es lo mismo que <i>Arundhati</i> . Sólo al despertarla a ella se despierta la <i>Kundalini</i> .
	Cuando el aliento <i>Prana</i> pasa por (nuestro) <i>Ida</i> (la fosa nasal izquierda), debe adoptar firmemente la postura <i>padma</i> y aumentar (hacia adentro) en cuatro dedos el <i>akasha</i> de doce dedos.
	Luego el hombre inteligente debe atar al <i>nadi</i> (<i>Sarasvati</i>) con este (aliento) aumentado, y sujetándose firmemente (los extremos de las costillas cerca del ombligo) con los índices y pulgares de ambas manos (uno a cada costado) debe agitar a <i>Kundalini</i> con todas sus fuerzas de derecha a izquierda una y otra vez. Durante un lapso de dos <i>muhurtas</i> (2 veces 48 minutos), debe agitarla sin miedo.
	Luego debe inhalar un poco cuando <i>Kundalini</i> entra en el <i>Sushumna</i> . De este modo, <i>kundalini</i> entra en la boca del <i>Sushumna</i> . (También) <i>Prana</i> , luego de dejar (ese sitio) entra por sí solo en el <i>Sushumna</i> (junto con la <i>kundalini</i>).
	Al comprimir el cuello hay que expandir el ombligo. Entonces, al sacudir al <i>Sarasvati</i> , el <i>Prana</i> sube al pecho.
	Con la contracción del cuello, <i>Prana</i> sube más arriba del pecho. <i>Sarasvati</i> , en cuyo vientre hay sonido, debe ser agitado (o puesto en vibración) todos los días. Por lo tanto, con sólo agitarlo, uno queda curado de las enfermedades.
	Indudablemente al agitar esta <i>sakti</i> se destruyen el <i>gulma</i> (una enfermedad del bazo), el <i>jalodara</i> (la hidropesía), el <i>plihā</i> (otra enfermedad del bazo), y todas las otras enfermedades que se originan en el vientre.
	Ahora voy a describirte brevemente el <i>pranayama</i> . <i>Prana</i> es el <i>vayu</i> que se mueve en el cuerpo y se conoce como <i>kumbhaka</i> su retención en el interior del mismo.
	Es de dos clases: <i>sahita</i> y <i>kevala</i> . Hay que practicar <i>sahita</i> hasta llegar a <i>kevala</i> .

21	sūryojjāyī śītalī ca bhastrī caiva caturthikā bhedaireva samam kumbho yaḥ syātsahitakumbhakaḥ
22	pavitre nirjane deśe śarkarādivivarjite dhanuḥpramāṇaparyante śītāgnijalavarjite
23	pavitre nātyuccanīce hyāsane sukhade sukhe baddhapadmāsanaṁ kṛtvā sarasvatyāstu cālanam
24	dakśanāḍyā samākṛṣya bahiṣṭhaṁ pavanaṁ śanaih yatheṣṭaṁ pūrayedvāyuraṁ recayedidaḥ tataḥ
25	kapālasodhane vāpi recayetpavanaṁ śanaih catuṣkaṁ vātadoṣaṁ tu kṛmidoṣaṁ nihanti ca
26	punaḥ punaridaṁ kāryaṁ sūryabhedamudāhṛtam mukhaṁ samyamya nāḍibhyāmākṛṣya pavanaṁ śanaih
27	yathā lagati kaṅṭhāttu hṛdayāvadhi sasvanam pūrvavat kumbhayetprāṇaṁ recayedidaḥ tataḥ
28	śīrṣoditānalaharaṁ galaśleṣmaharaṁ param sarvarogaharaṁ puṇyaṁ dehānalavivardhanam
29	nāḍījalodaraṁ dhātugatadoṣavināśanam gacchatastiṣṭhataḥ kāryamuḥjyākhyāṁ tu kumbhakam
30	jihvayā vāyumākrṣya pūrvavat kumbhakādanu śanaistu ghrāṇarandhrābhyām recayedanilaṁ sudhīḥ
31	gulmaplīhādikāndoṣānkśayaṁ pittam jvaram tṛṣām viṣāṇi śītalī nāma kumbhako ayaṁ nihanti ca
32	tataḥ padmāsanaṁ baddhvā samagrīvodaraḥ sudhīḥ mukhaṁ samyamya yatnena prāṇaṁ ghrāṇena recayet
33	yathā lagati kaṅṭhāttu kapāle sasvanam tataḥ vegena pūrayetkimcid hṛtpadmāvadhi mārutam

Hay cuatro *bhedas* (divisiones) (de *pranayama*), a saber *surya*, *ujjayi*, *sitali* y *bhastrī*. El *kumbhaka* asociado a estas cuatro se llama *sahita kumbhaka*.

Hay que agitar (o poner en vibración) el *Sarasvati* sentados en la postura *padma*, sobre un asiento limpio y agradable, que sea cómodo, ni muy alto ni muy bajo, en un lugar limpio, bonito, libre de guijarros, etc., y que se halle libre de (fuentes de) frío, fuego y agua a la distancia de un tiro de arco.

Hay que inhalar lentamente el aire externo todo lo que se desee, a través de la fosa nasal derecha y exhalarlo por la fosa nasal izquierda.

Se debe exhalar después de purificar el cráneo (enviando el aire con fuerza hacia arriba). Esto acaba con los cuatro tipos de males que causan el *vayu* y los parásitos intestinales.

A esto se llama *surya bheda*, y hay que practicarlo frecuentemente.

Cerrando la boca e inhalando lentamente el aire, igual que antes, por los dos *nadis* (fosas nasales), hay que retenerlo en el espacio entre el corazón y el cuello, para exhalarlo por la fosa nasal izquierda.

Esto acaba con el calor producido en la cabeza igual que la flema de la garganta, elimina todas las enfermedades, purifica el cuerpo y aumenta el fuego (gástrico) interior.

Elimina también los males que se originan en los *nadis*, el *jalodara* (vientre acuoso o hidropesía) y los *dhatu*s. Este *kumbhaka* se denomina *ujjayi*, y se puede practicar (incluso) de pie o andando

El hombre debe inhalar el aliento atravesando la lengua (haciendo el sonido sibilante de la letra “Sa”) y luego de retenerlo como antes, debe exhalarlo lentamente por las (dos) fosas nasales.

A esto se llama *sitali kumbhaka*, y elimina enfermedades como el *gulma*, el *pitha*, la consunción, la bilis, la fiebre, la sed y el veneno.

El hombre sagaz se sentará en la postura *padma*, cerrará la boca y exhalará con cuidado a través de las (dos) fosas nasales.

Luego debe inhalar un poco con velocidad, llegando hasta el corazón, de modo que el aire llene con ruido el espacio entre el cuello y el cráneo.

34 punarvirecayettadvatpūrayecca punaḥ punaḥ
yathaiiva lohakārāṇām bhastrā vegena cālyate

35 tathaiiva svaśārīrasthaṁ cālayetpavanam śanaiḥ
yathā śramo bhaveddehe tathā sūryeṇa pūrayet

36 yathodaram bhavetpūrṇam pavanena tathā laghu
dhārayannāsikāmadhyam tarjanībhyām vinā dṛḍham

37 kumbhakam pūrvavatkṛtvā receyediḍayānilam
kaṅṭhotthitānalaharam śarīrāgnivivardhnam

38 kuṅḍalībodhakam puṇyam pāpaghnam śubhadam
sukham
brahmanāḍīmukhāntastha kaphādyargalanāśanam

39 guṇatrayasamudbhūtagranthitrayavibhedakam
viśeṣeṇaiva kartavyam bhastrākhyam kumbhakam
tvidam

40 caturṇāmapi bhedānām kumbhake samupasthite
bandhatrayamidam kāryam yogibhirvītakalmaṣaiḥ

41 prathamō mūlabandhastu dvitīyoḍḍīyaṇābhidhaḥ
jālandharasṛṭīyastu teṣām lakṣaṇamucyate

42 adhogatimapānam vai ūrdhvagam kurute balāt
ākuñcana tam prāhur mūlabandho ayamucyate

43 apāne cordhvage yāte samprāpte vahnimaṇḍale
tato analāśikhā dīrghā vardhate vāyunāhatā

44 tato yātau vahnyamānau prāṇamuṣṇasvarūpakam
tenātyantapradīptena jvalano dehajastathā

45 tena kuṅḍalinī suptā samtaptā samprabudhyate
daṅḍāhatabhujāṅgīva niḥśvasya ṛjutām vrajet

46 bilapraveśato yatra brahmanāḍyantaram vrajet
tasmānnyam mūlabandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā

47 kumbhakānte recakādaḥ kartavyastūḍḍīyāṇakaḥ
bandho yena suṣumnāyām prāṇastūḍḍīyate yataḥ

48 tasmāduḍḍīyaṇākhyo ayam yogibhiḥ samudāhṛtaḥ
sati vajrāsane pādaḥ karābhyām dhāraye dhṛḍham

Después debe exhalar de la misma manera, e inhalar una y otra vez. Igual que se mueven los fuelles del herrero (es decir, se llena el interior con aire y luego se expulsa el aire), así debe mover el aire dentro de su cuerpo. Si se le cansa el cuerpo, debe inhalar entonces por la fosa nasal derecha.

Cuando su abdomen está lleno de *vayu*, entonces debe comprimir bien sus fosas nasales con todos los dedos menos el índice, y realizar *kumbhaka* como antes (se dijo), y exhalará por la fosa nasal izquierda.

Esto lo libra a uno de las enfermedades del fuego (o inflamación) de la garganta; aumenta el fuego gástrico interno, permite que uno conozca la *kundalini*, produce pureza al eliminar los pecados, da felicidad y placer y destruye la flema que es el cerrojo (u obstáculo) de la puerta de la boca del *brahma-nadi* (el *Sushumna*).

Asimismo perfora los tres *granthis* o nudos diferenciados según las tres *gunas*. Este *kumbhaka* se denomina *Bhastri*, y debe realizarse especialmente.

Cuando está cerca *kumbhaka* (o cuando se la va a realizar), el *yogi* intachable ha de practicar los tres *bandhas* de estas cuatro maneras.

El primero se llama *mula-bandha*; el segundo se llama *uddiyana*, y el tercero es *jalandhara*. Ahora se describirán sus naturalezas.

Al (aliento) *Apana* que tiene tendencia a descender, se lo fuerza a subir cuando uno se inclina hacia abajo. A este proceso se lo llama *mula-bandha*.

Cuando se levanta el *Apana* y llega a la esfera de *agni* (fuego), entonces la llama de *agni* aumenta avivada por *vayu*.

Entonces *agni* y *Apana* llegan a (o se funden con) el *Prana* en estado caliente. Por medio de este *agni* que es muy fogoso, surge en el cuerpo la llama (o el fuego) que con su calor despierta a la *Kundalini* dormida.

Entonces esta *Kundalini* hace un ruido sibilante y se yergue como una serpiente apaleada con un bastón y se mete en el orificio del *brahma-nadi* (*Sushumna*). Por lo tanto los *yogis* deben practicar diariamente el *mula-bandha* con frecuencia.

El *uddiyana* debe realizarse al final del *kumbhaka* y al comienzo de la exhalación. Debido a que en este *bandha* el *Prana* asciende — *uddiyate* , por tal motivo los *yogis* lo llaman *uddiyana*.

Hay que sentarse en postura *vajra* y sujetar con firmeza los dos dedos

49	gulphadeśasamīpe ca kandaṁ tatra prapīḍayet
50	paścimaṁ tāṇamudare dhārayed hṛdaye gale śanaīḥ śanairyadā prāṇastundasandhiṁ nigacchati tundadoṣaṁ vinirdhūya kartavyaṁ satataṁ śanaīḥ
51	pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ kaṅṭhasaṁkocarūpo asau vāyumārganirodhakaḥ
52	adhastātkuñcanenāśu kaṅṭhasaṁkocane kṛte madhye paścimatāṇena syātprāṇo brahmanāḍigaḥ
53	pūrvoktena krameṇaiva samyagāsanamāsthitaḥ cālanāṁ tu sarasvatyāḥ kṛtvā prāṇaṁ nirodhayet
54	prathame divase kāryaṁ kumbhakānāṁ catuṣṭayam pratyekaṁ daśasaṁkhyāṁkāṁ dvitīye pañcabhistathā
55	viśatyalaṁ ṛtīyehni pañcavṛddhyā dinedine kartavyaḥ kumbhako nityaṁ bandhatrayasamanvitaḥ
56	divā suptirniśāyāṁ tu jāgarādatimaithunāt bahusaṁkramaṇaṁ nityaṁ rodhānmūtrapuriṣayoḥ
57	viṣamāśanadoṣācca prayāsaprāṇacintanāt śīghramutpadyate rogaḥ stambhayedyadi saṁyamī
58	yogābhyāsenā me roga utpanna itī kathyate tato abhyāsaṁ tyajedevaṁ prathamāṁ vighnācyate
59	dvitīyaṁ saṁśayākhyāṁ ca ṛtīyaṁ ca pramattatā ālaśyākhyāṁ caturthaṁ ca nidrārūpaṁ tu pañcamam
60	ṣaṣṭhaṁ tu viratirbhrāntiḥ saptamaṁ parikīrtitam viṣamaṁ caṣṭamaṁ caiva anākhyāṁ navamaṁ smṛtam

	gordos de los pies con ambas manos y apretar en el plexo — <i>kanda</i> y en el lugar próximo a los dos tobillos.
	Entonces debe levantarse gradualmente el <i>tana</i> (hilo o <i>nadi</i>) que se halla del lado oriental, primero hacia el <i>udara</i> (parte superior del abdomen, encima del ombligo), después hacia el corazón y luego hacia el cuello. Cuando el <i>Prana</i> llega al <i>sandhi</i> (unión) del ombligo, lentamente elimina las impurezas (o enfermedades) del ombligo. Por lo tanto, hay que practicar esto con frecuencia.
	El <i>bandha</i> llamado <i>jalandhara</i> debe practicarse al fin del <i>kumbhaka</i> . La forma de este <i>jalandhara</i> es la contracción del cuello, y es un impedimento al paso del <i>vayu</i> (hacia arriba).
	Cuando el cuello se contrae de golpe al doblar la cabeza hacia abajo (de modo que el mentón toque el pecho), el <i>prana</i> atraviesa el <i>brahma-nadi</i> por el <i>tana</i> occidental, en el medio.
	Hay que tomar asiento según se mencionó recién, agitar el <i>Sarasvati</i> y controlar el <i>Prana</i> .
	El primer día hay que practicar <i>kumbhaka</i> cuatro veces; el segundo día hay que hacerlo diez veces y otras cinco, en dos momentos separados.
	Al tercer día será suficiente con veinte veces y después el <i>kumbhaka</i> deberá realizarse con los tres <i>bandhas</i> , con un aumento de cinco veces por día.
	Las enfermedades se generan en el cuerpo por las causas siguientes: dormir durante el día, estar en vela hasta tarde por las noches, exceso de relaciones sexuales, andar entre multitudes, detener la descarga de la orina y las heces, el perjuicio de la alimentación poco sana y la operación mental laboriosa sobre el <i>prana</i> .
	Si el <i>yogi</i> teme a estas enfermedades (cuando ellas lo ataquen) puede decir: “Mis malestares se han originado por mis prácticas de <i>yoga</i> ”, e interrumpir entonces su práctica. Se dice que este es el primer obstáculo al <i>yoga</i> .
	El segundo (obstáculo) es la duda; el tercero es el descuido; el cuarto es la pereza; el quinto la somnolencia; el sexto, el no abandonar los objetos (de los sentidos), el séptimo, la percepción errónea; el octavo, los objetos sensuales; el noveno, la falta de fe, y el décimo es el fracaso en alcanzar la verdad del <i>yoga</i> . El hombre sagaz debe abandonar estos diez obstáculos luego de gran deliberación.

61 alabdhiryogatattvasya daśamaṃ procyate budhaiḥ
ityetadvighnadaśakam vicāreṇa tyajedbudhaḥ

62 prāṇābhyāsataḥ kāryo nityam sattvasthayā dhiyā
suṣumnā liyate cittam tathā vāyuḥ pradhāvati

63 śuṣke male tu yogī ca syādgatiścalitā tataḥ
adhogatimapānam vai ūrdhvaṃ kurute balāt

64 ākuñcanaṃ taṃ prāhurmulabandho ayamucyate
apānaścordhvaḥbhūtvā vahninā saha gacchati

65 prāṇasthānam tato vahniḥ prāṇāpānu ca satvaram
militvā kuṇḍalīm yāti prasuptā kuṇḍalākṛtiḥ

66 tenāgninā ca saṃtaptā pavenenaiva cālītā
prasārya svaśarīram tu suṣumnā vadanāntare

67 brahmagranthim tato bhittvā rajogūṇasamudbhavam
suṣumnā vadane śīghram vidyullekheva saṃsphuret

68 viṣṇugranthim prayātyuccaiḥ satvaram hr̥di saṃst-
hitā
ūrdhvaṃ gacchati yaccāste rudragranthim
tadudbhavam

69 bhruvormadhye tu saṃbhidyā yāti śītāmsuṃmaṇḍ-
alam
anāhatākhyam yaccakram dalaiḥ ṣoḍaśabhiryutam

70 tatra śītāmsusamjātam dravam śoṣayati svayam
calite prāṇa vegena raktaṃ pītam ravergrahāt

71 yātenducakram yatrāste śuddhaśleṣmadravātmakam
tatra siktaṃ grasatyuṣṇam katham śītasvabhāvakam

72 tathaiva rabhasā śuklam candrarūpaṃ hi tapyate
ūrdhvaṃ pravahati kśubdhā tadaivam
bhramatetarām

73 tasyāsvādavaśaccittam bahiṣṭham viṣayeṣu yat
tadeva paramam bhuktvā svasthaḥ svātmarato yuvā

La práctica del *pranayama* debe realizarse diariamente con la mente firmemente fija en la verdad. Entonces el *chitta* se absorbe en el *Sushumna* y (por lo tanto), el *prana* no se mueve más.

Cuando se eliminan así las impurezas (del *chitta*) y el *prana* se absorbe en el *Sushumna*, se convierte en un *yogi* verdadero.

Hay que hacer subir con esfuerzo al *Apana*, cuya tendencia es a descender, mediante la contracción (del ano) y a esto se denomina *mula-bandha*.

Cuando se lo ha hecho subir, el *Apana* se mezcla con *agni* y luego ambos se dirigen velozmente a la sede del *Prana*. Entonces, *Prana* y *Apana* se unen entre sí, y van a *Kundalini*, que se encuentra enroscada y dormida.

Cuando *agni* calienta a *Kundalini* y *vayu* la agita, ella extiende su cuerpo hacia la boca del *Sushumna*, perfora el *brahma-granthi* constituido por *rajas*, y de inmediato destella como el relámpago en la boca del *Sushumna*.

Entonces sube de inmediato a través del *vishnu-granthi* en el corazón. Luego atraviesa ascendiendo el *rudra-granthi* y por encima de éste, hasta el entrecejo; luego de haber perforado este sitio, sube al *mandala* (o esfera) de la luna.

Entonces seca la humedad que produce la luna en el *anahata chakra* de dieciséis pétalos

Cuando la sangre se agita por la velocidad del *prana*, se convierte en bilis en contacto con el sol, luego de lo que va a la esfera de la luna, donde adquiere la naturaleza del flujo de la flema pura. ¿Cómo es que (la sangre) que es muy fría se calienta al pasar por allí?

(Porque) al mismo tiempo la forma intensamente blanca de la luna se calienta rápidamente. Entonces, al ser agitada, sube.

Al incorporarla el *chitta*, que se movía entre los objetos sensorios, queda refrenada allí. El novicio que disfruta de este elevado estado alcanza la paz y se vuelve devoto del *Atman*.

74 prakṛtyaṣṭakarūpaṁ ca sthānaṁ gacchati kuṇḍalī
kroḍīkṛtya śivaṁ yāti kroḍīkṛtya vilīyate

75 ityadhordhvarajaḥ śuklaṁ śive tadanu mārutah
prāṇāpānu samau yāti sadā jātau tathaiva ca

76 bhūte alpe cāpyanalpe vā vācake tvativardhate
dhavayatyakhilā vātā agnimūṣāhiraṇyavat

77 ādhibhautikadehaṁ tu ādhidaivikavigrahe
deho ativimalaṁ yāti cātivāhikatāmīyāt

78 jāḍyabhāvavinirmuktamamalaṁ cinmayātmakam
tasyātivāhikaṁ mukhyaṁ sarveṣāṁ tu madātmakam

79 jāyābhavavinirmuktiḥ kālarūpasya vibhramaḥ
īti taṁ svasvarūpā hi matī rajjubhujāṅgavat

80 mṛṣaivodeti sakalaṁ mṛṣaiva pravilīyate
raupyabuddhiḥ śuktikāyāṁ strīpumsorbhramato
yathā

81 piṇḍabrahmāṇḍayoraikyaṁ liṅgasūtrātmanorapi
svāpāvyākṛtayoraikyaṁ svaprakāśacidātmanoḥ

82 śaktiḥ kuṇḍalinī nāma bisatantunibhā śubhā
mūlakandaṁ phaṇāgreṇa drṣṭvā kamalakandavat

83 mukhena pucchāṁ saṁgrhya brahmarandhrasaman-
vitā

84 padmāsanagataḥ svastho gudamākuñcya sādhaḥ
vāyumūrdhvagataṁ kurvankumbhakāviṣṭamānasaḥ
vāyvāghātavaśādagniḥ svādhiṣṭhānagato jvalan

85 jvalanāghātapavanāghātorūnnidrito ahirāt
brahmagranthiṁ tato bhittvā viṣṇugranthiṁ
bhinattiyataḥ

86 rudragranthiṁ ca bhittvaiva kamalāni bhinatti ṣaṭ
sahasrakamale śaktiḥ śivena saha modate
saivāvasthā parā jñeyā saiva nirvṛtikāriṇī iti

Kundalini se reviste con las ocho formas de *Prakriti* y llega a Shiva rodeándolo, y se disuelve luego en Shiva.

Así el *rajas-sukla* (fluido seminal) que asciende, va hacia Shiva junto con *marut* (*vayu*); el *Prana* y el *Apana* que se producen siempre, se hacen iguales.

Los *pranas* fluyen en todas las cosas, grandes y pequeñas, descriptibles e indescriptibles, como el fuego está en el oro.

Entonces este cuerpo que es *adhibhautika* (compuesto por elementos) se vuelve *adhidhaivata* (de naturaleza divina) y queda así purificado. Entonces logra el estado de *ativahika*.

Entonces, el cuerpo queda libre del estado inerte y se vuelve immaculado y de la naturaleza del *chit*. En él, el *ativahika* se vuelve principal entre todos, al tener la naturaleza de aquello.

Como al imaginar una serpiente cuando se ve una sogá, la idea de liberación de la vida y del *samsara* es la ilusión del tiempo.

Todo lo que aparece es irreal. Todo lo que se disuelve es irreal. Como la percepción errónea de plata en la madreperla, así es la idea de hombre y mujer.

El microcosmos y el macrocosmos son uno y lo mismo. Así también el *linga* y el *sutratman*, el *svabhava* (la substancia) y la forma, la luz que resplandece por sí misma y el *chidatma*.

Con la punta de su capuchón (o sea con la boca), la *sakti* llamada *Kundalini*, que es como un filamento de loto y que es resplandeciente, muerde la raíz del loto del *mulakandha*

Con la boca se muerde la cola y está en contacto con el orificio del *Brahmarandhra* (del *Sushumna*). Si la persona sentada en la postura *Padma* que se ha acostumbrado a contraer el ano, hace que su *vayu* ascienda con la mente concentrada en el *kumbhaka*, entonces *agni* llega al *svadhithana* en llamas, debido al soplo de *vayu*.

Por el soplo de *vayu* y de *agni*, el jefe (*Kundalini*) perfora la abertura del *brahmarandhra*, y luego el *vishnu-granthi*.

Luego perfora el *rudra-granthi*, después a (todos) los seis lotos (o plexos). Entonces Shakti está contenta con Shiva en el *sahasrara kamala* (sede de los mil lotos, o glándula pineal). Hay que saber que éste es el *avastha* (sede) más elevada y sólo él otorga la beatitud final.

iti prathamo adhyāyaḥ

- 1 athāham saṃpravakṣyāmi vidyām
khecarisaṃjñikām
yathā vijñānavānasyā loke asminnajarō amaraḥ
- 2 mṛtyuvyādhijarāgrasto dṛṣṭvā vidyāmimām mune
buddhiṃ dṛḍhatarām kṛtvā khecarīm tu samabhyaset
- 3 jarāmṛtyugadagho yaḥ khecarīm vetti bhūtale
granthataścārthataścaiva tadabhyāsaprayogataḥ
- 4 taṃ mune sarvabhāvena guruṃ matvā samāśrayet
durlabhā khecarī vidyā tadabhyāso api durlabhaḥ
- 5 abhyāsaṃ melanaṃ caiva yugapannaiva sidhyati
abhyāsamātraniratā na vindante ha melanam
- 6 abhyāsaṃ labhate brahmañjanmajanmāntare kvacit
melanaṃ tu janmanām śatānte api na labhyate
- 7 abhyāsaṃ bahujanmānte kṛtvā tadbhāvasādhitam
melanaṃ labhate kaścidyogī janmāntare kvacit
- 8 yadā tu melanaṃ yogī labhate guruvaktrataḥ
tadā tatsiddhimāpnoti yaduktā śāstrasantatau
- 9 granthataścārthataścaiva melanaṃ labhate yadā
tadā śivatvamāpnoti nirmuktaḥ sarvasaṃśṛteḥ
- 10 śāstraṃ vināpi saṃboddhuṃ guravo api na
śaknayuḥ
tasmātsudurlabhataraṃ labhyaṃ śāstramidaṃ mune
- 11 yāvanna labhyate śāstraṃ tāvadgāṃ paryaḍedyatiḥ
yadā saṃlabhyate śāstraṃ tadā siddhiḥ kare sthitā

Así finaliza el primer *adhyaya*.

Segundo *Adhyaya*

A continuación describiré la ciencia llamada *khechari*, que es tal que aquel que la conoce queda libre de la vejez y de la muerte en este mundo.

Oh sabio, el que está sujeto a las penas de la muerte, la enfermedad y la vejez, cuando conozca esta ciencia debe poner firme su mente y practicar *khechari*.

Hay que considerar nuestro *guru* en esta tierra al que conoce el *khechari*, destructor de la vejez y de la muerte, tanto por conocer el significado por los libros y por la práctica, y debe realizarlo con todo el corazón. No es fácil alcanzar la ciencia del *khechari*, como así tampoco su práctica.

Su práctica y la conjunción — *melana* no se alcanzan simultáneamente. Los que se dedican sólo a la práctica no conquistan el *melana*.

Sólo algunos alcanzan la práctica, oh *brahmana*, luego de varios nacimientos, pero el *melana* no se logra ni después de cien nacimientos.

Luego de haber pasado por la práctica después de varios nacimientos, algún *yogi* (solitario) alcanza el *melana* en algún nacimiento ulterior, como resultado de su práctica.

Cuando un *yogi* recibe este *melana* de la boca de su *guru*, obtiene entonces los *siddhis* mencionados en los diversos libros.

Cuando un hombre recibe este *melana* a través de los libros, así como su significado, alcanza entonces el estado de Shiva, libre de todo renacimiento.

Hasta los propios *gurus* no son capaces de saber esto sin los libros; por lo tanto esta ciencia es muy difícil de dominar.

El asceta debe peregrinar por la tierra mientras no logre obtener esta ciencia y cuando se alcanza esta ciencia, tiene entonces en su mano los

12 na śāstreṇa vinā siddhirdṛṣṭā caiva jagattraye
tasmānmelanadātāraṃ śāstradātāramacyutam

13 tadabhyāsapradātāraṃ śivam matvā samāśrayet
labdhvā śāstramidaṃ mahyamanyeṣāṃ na
prakāśayet

14 tasmātsarvprayatnena gopanīyaṃ vijānatā
yatrāste ca gururbrahmandivyayogapradāyakaḥ

15 tatra gatvā ca tenoktavidyāṃ saṃgrhya khecarīm
tenoktaḥ samyagabhyāsaṃ kuryādādāvatandritaḥ

16 anayā vidyayā yogī khecarīsiddhibhāgbhavet
khecaryā khecarīm yuñjankhecarībījapūrayā

17 khecarādhipatirbhūtvā khecaṛeṣu sadā vaset
khecarāvasathaṃ vahnimambumaṇḍalabhūṣitam

18 ākhyātaṃ khecarībijaṃ tena yogaḥ prasidhyati

19 somāṃśanavakaṃ varṇaṃ pratilomena coddharet
tasmāttryaṃśakamākhyātamakṣaraṃ
candrarūpakam

20 tasmādapyaṣṭamaṃ varṇaṃ vilomena paraṃ mune
tathā tatparamaṃ viddhi tadādirapi pañcamī
indośca bahubhinne ca kūṭo ayaṃ parikīrtitaḥ

21 gurūpadeśalabhyaṃ ca sarvayogaprasiddhidam
yattasya dehajā māyā niruddhakarāṇāśrayā

22 svapne api na labhettasya nityaṃ dvādaśajapyataḥ
ya imāṃ pañca lakṣāṇi japedapi suyantritaḥ

23 tasya śrīkhecarīsiddhiḥ svayameva pravartate
naśyanti sarvaviḡhnāni prasīdanti ca devatāḥ

24 valīpalitanāśaśca bhaviṣyati na saṃśayaḥ

² Aquí se dan en forma de acertijo las letras que componen el *mantra* en el que se debe meditar.

siddhis (o sea que ha dominado los poderes psíquicos).

No se ha visto que haya *siddhis* sin esta ciencia en ninguno de los tres mundos. Por eso hay que considerar un *achyuta* (Vishnu) a la persona que imparte el *melana*, así como a la persona que expone la ciencia.

Al que enseña la práctica hay que considerarlo un Shiva. Luego de recibir de mí esta ciencia, no debes revelarla a otros.

Por lo tanto, el que sepa esto debe protegerlo con todo su esfuerzo (es decir que nunca debe exponerlo excepto a personas que lo merezcan).

Sabio *brahmana*, hay que ir al lugar en que vive el *guru* que sea capaz de enseñar el *yoga* divino y aprender de él la ciencia del *khechari*, y luego de que se lo enseñen bien habrá de practicarlo con cuidado al principio.

Por medio de esta ciencia la persona logrará el *siddhi* de *khechari*. Al unirse al *khechari shakti* (o sea la *Kundalini shakti*) mediante (la ciencia de) el *khechari* que contiene el *bija* (letra semilla) de *khechari*, se vuelve señor de los *khecharas* (*devas*) y vive siempre entre ellos. Al *khechari bija* (la letra semilla) se la denomina *agni* envuelto con agua, y se lo considera morada de los *khecharas* (*devas*).

Mediante este *yoga* se dominan los *siddhis*.

La novena letra (*bija*) de *somamsa* (la parte de Soma, o sea la luna), debe pronunciarse asimismo en orden inverso.

Luego se describe la letra compuesta por tres *amsas* de la forma de la luna, y después debe pronunciarse la octava letra en orden inverso.

Luego se la considerará suprema, y a su principio como quinta, y esto se dice a los *kuta* (cuernos) de la luna, entre los diversos *bhinnas* (o partes) de la luna.²

Esto que promueve la perfección de todos los *yogas* debe aprenderse mediante la iniciación dada por un *guru*. El que lo recite doce veces por día no padecerá ni siquiera dormido a esa *maya* (ilusión) que nace en su cuerpo y que es la fuente de todas las acciones viciosas.

Al que recite esto cinco *lakhs* de veces con gran cuidado, se le revelará la ciencia de *khechari* por sí sola. Todos los obstáculos se deshacen y los *devas* quedan complacidos.

Sin duda se producirá la destrucción de las arrugas y las canas. Luego de adquirir esta magna ciencia, posteriormente hay que practicarla.

25	evam labdhvā mahāvidyāmabhyāsam kārayetataḥ anyathā kliśyate brahmanṇa siddhiḥ khecarīpathe yadabhyāsavidhau vidyām na labhedyah sudhāmayīm
26	tataḥ saṃmelakādu ca labdhvā vidyām sadā japet nānyathā rahito brahmanṇa kimcitsiddhibhāgbhavet
27	yadidaṃ labhyate śāstraṃ tadā vidyām samāśrayet tatastadoditām siddhimāśu tām labhate muniḥ
28	tālumūlaṃ samutkṛṣya saptavāsaramātmavit svagurūktaparakāreṇa malaṃ sarvaṃ viśodhayet
29	snuhipatranibhaṃ śāstraṃ sutīkṣṇam snigdhanirmalam samādāya tatastena romamātraṃ samucchinat
30	hitvā saindhavapathyābhyām cūrṇitābhyām prakarṣayet punaḥ saptadine prāpte romamātraṃ samucchinat
31	evam krameṇa ṣaṇmāsaṃ nityodyuktaḥ samācaret ṣaṇmāsādrasanāmūlaṃ sirābaddhaṃ praṇaśyati
32	atha vāgīśvarīdhāma śīro vastreṇa veṣṭayet śanairutkarṣayeddyogī kālavelāvidhānavit
33	punaḥ ṣaṇmāsamātreṇa nityaṃ saṃgharṣaṇānmune bhrūmadhyāvadhī cāpyeti tiryakkaṇābilāvadhīḥ
34	adhaśca cubukaṃ mūlaṃ prayāti kramacāritā punaḥ saṃvatsarāṇāṃ tu tṛtiyādeva līlayā
35	keśāntamūrdhvaṃ kramati tiryak śākhāvadhirmune adhastātkāṇṭhakūpāntaṃ punarvarṣatrayeṇa tu

Si no, sabio *brahmana*, uno sufrirá sin alcanzar perfección — *siddhi* alguna en el camino de *khechhari*. Si no se logra en la práctica esta ciencia semejante al néctar, deberá alcanzarla al principio del *melana* y recitarla siempre, (de lo contrario) el que carezca de ellos jamás logra *siddhi*.

Apenas alcance esta ciencia, debe practicarla y entonces logrará prontamente *siddhi* el sabio.

Luego de sacar la lengua desde su raíz en el paladar, el conocedor de *Atman* deberá limpiar las impurezas (de la lengua) según los consejos de su *guru*.

Debe tomar un cuchillo filoso, que esté aceitado y limpio y de forma parecida a la hoja de la planta *snuhi*,³ y deberá cortar (el frenillo de la lengua) el espesor de un cabello.

Habrà pulverizado (previamente) *saindhava* (sal de roca) y *pathya* (sal marina), y se la aplicará en el lugar. Al séptimo día, debe volver a hacer un corte del espesor de un cabello.

Así, por espacio de seis meses habrá de continuar gradualmente con mucho cuidado. En seis meses quedará destruido el *siro-bandha* (*bandha* de la cabeza) que está en la raíz de la lengua.

Entonces el *yogi* que conoce la acción oportuna habrá de envolver con el *siro-vastra* (literalmente la tela de la cabeza)⁴ a la *Vak-ishvari* (la deidad del habla)⁵ y (la) tragará.

Así, al tragarla repetidamente durante seis meses, oh sabio, esta llegará hasta el medio del entrecejo, y en dirección oblicua, hasta el orificio de los oídos.

Después de practicar gradualmente, llega hasta la raíz de la barbilla. Después, en tres años, sube fácilmente hasta el fin de los cabellos (de la cabeza).

En forma oblicua llega al *sakha*, y hacia abajo hasta la depresión de la garganta. En otros tres años, ocupa el *brahmarandhra*, y allí se detiene sin

³ Es la *Euphorbia antiquorum*.

⁴ Probablemente el velo del paladar

⁵ Probablemente la lengua

36 brahmarandhram samāvṛtya tiṣṭhedeḥ na samśayaḥ
tiryak cūlitalam yāti adhaḥ kaṇṭhābilāvadhī

37 śanaīḥ śanaīrmastakācca mahāvajrakapāṭabhit
pūrvam bījayutā vidyā hyākhyātā yatidurlabhā

38 tasyāḥ ṣaḍaṅgam kurvīta tayā ṣaṭsvārabhinnayā
kuryādevam karanyāsam sarvasiddhyādihetave

39 śanairevam prakartavyamabhyāsam yugapannahi
yugapadvartate yasya śarīram vilayam vrajet

40 tasmācchanaiḥ śanaīḥ kāryamabhyāsam
munipuṅgava
yadā ca bāhyamārgeṇa jihvā brahmabilam vrajet

41 tadā brahmārgalam brahmandurbhedyam
tridaśairapi
aṅgulyagreṇa samghṛṣya jihvāmātram niveśayet

42 evam varṣatrayam kṛtvā brahmadvāram praviśyati
brahmadvāre praviṣṭe tu samyāmathanamācāret

43 mathanena vinā kecitsādhayanti vipaścitaḥ
khecarīmantrasiddhasya sidhyate mathanam vinā

44 japam ca mathanam caiva kṛtvā śīghram phalam
labhet
svaraṅgam raupyajam vāpi lohajam vā śalākikām

45 niyojya nāsikārandhram dugdhasikṭena tantunā
prāṇānnirudhya hṛdaye sukhamāsanamātmanah

46 śanaīḥ sumathanam kuryādbhrūmadhye nyasya
cakṣuṣī
ṣaṅmāsam mathanāvasthā bhāvenaiva prajāyate

47 yathā suṣuptirbālānām yathā bhāvastathā bhavet
na sadā mathanam śastam māse māse samācāret

48 sadā rasanayā yogī mārgam na parisamkramet
evam dvādaśavarṣānte saṁsiddhirbhavati dhruvā

49 śarīre sakalam viśvam paśyatyātmāvibhedataḥ
brahmāṅḍo ayam mahāmārgo
rājadantordhvakunḍalī iti

duda. En sentido transversal, va hasta la coronilla de la cabeza, y hacia abajo, llega hasta la depresión de la garganta.

En forma gradual, abre la gran puerta diamantina de la cabeza; la rara ciencia (de *khechari*-)*bija* ya se explicó anteriormente.

Hay que realizar las seis *angas* (partes) de este *mantra*, pronunciándolo con seis entonaciones diferentes. Hay que hacer esto en orden para lograr todos los *siddhis*.

Y se lo debe realizar gradualmente y no todo a la vez, porque el cuerpo del que lo haga todo a la vez se destruirá enseguida.

Por lo tanto, óptimo sabio, hay que practicarlo poco a poco. Cuando la lengua llegue al *brahmarandhra* por el camino externo, entonces habrá que poner la lengua [allí] después de mover el cerrojo de Brahma, que los *devas* no pueden dominar.

Luego de hacer esto por tres años, debe hacer entrar la lengua interiormente. Entonces ésta entra en el orificio *brahmadvara*. Cuando entre al *brahmadvara*, hay que practicar bien el *mathana* (o “batido”).

Algunas personas inteligentes alcanzan *siddhi* incluso sin hacer *mathana*. El que es experto en *khechari mantra* lo logra sin *mathana*.

Al realizar *japa* y *mathana*, pronto se cosechan los frutos. Se conectarán ambas fosas nasales con un alambre de oro, de plata o de hierro usando un hilo mojado en leche, y se contendrá el aliento en el corazón, y sentado en una postura conveniente con los ojos concentrados en el entrecejo se realizará lentamente el *mathana*.

En seis meses, el estado de *mathana* se vuelve natural, con el sueño en los niños. No es recomendable practicar permanentemente el *mathana*. Hay que hacerlo sólo (una vez) cada mes.

El *yogi* no debe mover circularmente la lengua por el camino. Después de hacer esto doce años, se logra seguramente *siddhi*.

Entonces ve en su cuerpo al universo entero, como algo no diferente de *atman*. Este camino del *urdhva-kundalini* (*kundalini* superior) conquista el macrocosmos, jefe de reyes.

iti dvitīyo adhyāyaḥ

- 1 melanamanuḥ hrīm bhaṃ saṃ paṃ phaṃ saṃ
kśam padmaja uvāca
amāvāsyā ca pratipatpaurṇamāsī ca śaṃkara
asyāḥ kā varṇyate saṃjñā etadākhyāhi tattvataḥ
- 2 pratipaddinato akāle amāvāsyā tathaiva ca
paurṇamāsyām sthīrikuryātsa ca panthā hi nānyathā
- 3 kāmēna viṣayākāṅksī viṣayātkāmamohitaḥ
dvāveva saṃtyajennityam nirañjanamupāśrayet
- 4 aparaṃ saṃtyajetsarvaṃ yadicchedātmano hitam
śaktimadhye manaḥ kṛtvā manaḥ śakteśca
madhyagam
- 5 manasā mana ālokya tattyajetparamaṃ padam
mana eva hi binduśca utpattisthitikāraṇam
- 6 manasotpadyate binduryathā kśīraṃ ghr̥tātmakam
na ca bandhanamadhyasthaṃ tadvai
kāraṇamānasam
- 7 candrārka madhyamā śaktiryatrasthā tatra
bandhanam
jñātvā suṣumnām tadbhedam kṛtvā vāyum ca
madhyagam
- 8 sthītvāsau baidavasthāne ghr̥ṇārandhre nirodhayet
vāyum bindum samākhyātām sattvaṃ prakṛtimeva
ca

Así finaliza el segundo *adhyaya*.

Tercer *Adhyaya*

[He aquí el] *melana mantra*: *Hrim-bham-sam-pam-pham-sam-ksham*.
Dijo (Brahma,) el nacido en el loto:
- Shankara, ¿a cuál se lo llama signo (del *mantra*) entre la luna nueva
(primer día de la quincena lunar) y la luna llena?

[Shiva repuso:]

- Hay que ponerlo firme el día primero de la quincena lunar y durante los
días de la luna nueva y la luna llena, y no hay otro camino (o momento).
Los hombres ansían objetos por la pasión, y los invade la pasión por los
objetos. Hay que abandonar permanentemente estas dos cosas y buscar lo
niranjana (inmaculado).

Ha de abandonar todo lo que considere favorable para sí. Ha de poner
manas en el centro de *sakti*, y a *sakti* en el centro de *manas*, y mirar con
manas hacia dentro de *manas*. Entonces deja incluso el estado supremo. La
sola *manas* es el *bindu*, la causa de la creación y la preservación.

Sólo a través de *manas* se produce el *bindu*, como de la leche la cuajada.
El órgano de *manas* no es el que se halla situado en el camino del
bandhana.

Bandhana se encuentra donde está la *sakti*, entre el sol y la luna. Después
de haber conocido a *Sushumna* y a su *bheda* (perforación), hay que hacer
pasar a *vayu* por el centro y quedarse en la sede del *bindu*, cerrando las
fosas nasales.

Luego de conocer a *vayu*, al ya mencionado *bindu* y a la *sattva-prakṛiti*,
así como a los seis *chakras*, hay que entrar al *sukha-mandala* (es decir el

9	ṣaṭ cakrāṇi pariñātṛvā praviśetsukhamaṇḍalam
10	mūlādhāraṁ svādhiṣṭhānaṁ maṇipūraṁ trīyakaṁ anāhataṁ viśuddhaṁ ca ājñācakraṁ ca ṣaṣṭhakaṁ ādhāraṁ gudamityuktaṁ svādhiṣṭhānaṁ tu laiṅgikam
11	maṇipūraṁ nabhideśaṁ hṛdayasthamaṇāhataṁ viśuddhiḥ kaṇṭhamūle ca ājñācakraṁ ca mastakam
12	ṣaṭ cakrāṇi pariñātṛvā praviśetsukhamaṇḍale praviśedvāyumaṅkṛṣya tayai vordhvaṁ niyojayet
13	evaṁ samabhyasedvāyūṁ sa brahmāṇḍamayo bhavet vāyūṁ binduṁ tathā cakraṁ cittaṁ caiva samabhyaset
14	samādhimekena samamamṛtaṁ yānti yoginaḥ yathāgnirdārumadhyastho nottiṣṭhenmathanaṁ vinā
15	vinā cābhyāsayogena jñānadīpastathā na hi ghaṭamadyagato dīpo bāhye naiva prakāśate
16	bhinne tasminghaṭe caiva dīpajvālā ca bhāsate svakāyaṁ ghaṭamityuktaṁ yathā dīpo hi tatpadam
17	guru vākyasamābhinne brahmajñānaṁ sphuṭībhavet kaṇṭhadhāraṁ guruṁ prāpya kṛtvā sūkṣmaṁ taranti ca
18	abhyāsavāsanāśaktyā taranti bhavasāgaram parāyāmaṅkurībhūya paśyantāṁ dvidalīkṛtā
19	madhyamāyāṁ mukulitā vaikharyāṁ vikasīkṛtā pūrvam yathoditā yā vāgvilomenāstagā bhavet
20	tasyā vācaḥ paro devaḥ kūṭastho vākprabodhakaḥ sohamasmīti niścītya yaḥ sadā vartate pumān
21	śabdairuccāvairnīcāirbhāṣito api na lipyate viśvaśca taijasaścaiva prājñāsceti ca te trayah

	<i>sahasrara</i> o glándula pineal, la esfera de la felicidad)
	Hay seis <i>chakras</i> . <i>Muladhara</i> está en el ano; <i>svadhisthana</i> está cercano a los órganos genitales; <i>manipuraka</i> está en el ombligo; <i>anahata</i> está en el corazón; <i>vishuddhi</i> está en la raíz del cuello, y <i>ajña</i> está en la cabeza (en el entrecejo)
	Luego de haber conocido estos seis <i>mandalas</i> (esferas), hay que entrar en el <i>sukha-mandala</i> (glándula pineal) aspirando el <i>vayu</i> y enviándolo hacia arriba.
	El que así practique (el control de) el <i>vayu</i> , se unifica con el <i>brahmānda</i> (o universo). Debe practicar (o dominar) <i>vayu</i> , <i>bindu</i> , <i>chitta</i> y <i>chakra</i> .
	Los <i>yogis</i> logran el néctar de la igualdad sólo a través de <i>samādhi</i> . Igual que el fuego latente en la madera (del sacrificio) no aparece sin frotación, la lámpara de la sabiduría no surge sin el <i>abhyasa yoga</i> (o la práctica de <i>yoga</i>). El fuego puesto en un recipiente no da luz hacia fuera.
	Cuando se rompe el recipiente, su luz se manifiesta al exterior. A nuestro cuerpo se lo llama el recipiente, y la sede de “Aquello” es el fuego (o luz) interior.
	Y cuando este cuerpo se rompe gracias a las palabras del <i>guru</i> , la luz de <i>Brahma-jñana</i> resplandece. Tomando por timonel al <i>guru</i> se cruza más allá del cuerpo sutil y del océano del <i>samsara</i> mediante las afinidades de la práctica.
	Ese <i>vak</i> (potencia del habla) que brota en <i>para</i> , produce dos hojas en <i>pashyanti</i> , echa yemas en <i>madhyama</i> y florece en <i>vaikhari</i> . El <i>vak</i> que se ha descrito anteriormente alcanza el estado de absorción del sonido al invertirse el orden anterior (o sea comenzando por <i>vaikhari</i> , etcétera).
	El que piensa que Ese que es el gran Señor de <i>vak</i> , que es indiferenciado e iluminador de dicho <i>vak</i> es la Mismidad, el que así reflexiona, nunca se verá afectado por palabras altas o bajas (o buenas y malas).
	Los tres (aspectos de la conciencia del hombre), <i>Vishva</i> , <i>Taijasa</i> y <i>Prajña</i> ,

22 virāḍḍhiranyaḡarbhāśca īśvaraśceti te trayahaḡ
brahmāṇḍaṁ caiva piṇḍāṇḍaṁ lokā bhūrādayahaḡ
kramāt

23 svasvopādhilayādeva liyante pratyagātmani
aṇḍaṁ jñānāgninā taptaṁ liyate kāraṇaḡ saha

24 paramātmāni līnaṁ tatparaṁ brahmaiva jāyate
tataḡ stimitagambhīraṁ na tejo na tamastatam

25 anākhyamanabhivyaktaṁ satkiṁcidavaśiṣyate
dhyātvā madhyasthamātmānaṁ kalaśāntaradīpavat

26 aṅguṣṭhamātramātmānamadhūmajyotirūpakam
prakāśayantamantasthaṁ
dhyāyetkūṭasthamavyayam

27 vijñānātmā tathā dehe jāgratsvapnasuṣuptitaḡ
māyayā mohitaḡ paścādbahujanmāntare punaḡ

28 satkarmaparipākāttu svavikāraṁ cikīrṣati
ko ahaṁ kathamayaṁ doṣaḡ saṁsārākhyā upāgataḡ

29 jāgratsvapne vyavaharantsuṣuptau kva gatirmama
īti cintāparo bhūtvā svabhāśa ca viśeṣataḡ

30 ajñānāttu cidābhāśo bahistāpena tāpitaḡ
dagdhaṁ bhavatyeva tadā tūlapiṇḍamivāgninā

31 daharasthaḡ pratyagātmā naṣṭe jñāne tataḡ param
vitato vyāpya vijñānaṁ dahatyeva kśaṇena tu

32 manomayajñānamayāntsamyaḡdagdhvā krameṇa tu
ghaṭasthadīpavacchaśvadantareva prakāśate

33 dhyāyannāste muniścaivamāsupterāmṛtestu yaḡ
jīvanmuktaḡ sa vijñeyaḡ sa dhanyaḡ kṛtakṛtyavān

34 jīvanmuktapaḍaṁ tyaktvā svadehe kālasātkṛte
viśatyadehamuktatvaṁ pavano aspandatāmiva

los tres del universo, *Virat*, *Hiranyagarbha* e *Ishvara*, el huevo del universo, el huevo del hombre y los siete mundos, todos ellos a su vez se absorben en el *pratyagatman* con la absorción de sus respectivos *upadhis* (vehículos).

Cuando el huevo es calentado por el fuego de *jñana*, se absorbe junto con su *karana* (causa) en *Paramatman* (la Mismidad Universal). Entonces se vuelve uno con *Parabrahman*.

Entonces no hay ni quietud ni profundidad, ni luz ni oscuridad, ni cosa descriptible o distinguible. Sólo permanece *Sat* (seidad). Hay que pensar que *Atman* está dentro del cuerpo como una lámpara adentro de un recipiente.

Atman tiene el tamaño de un pulgar, es como una luz sin humo y sin forma; brilla dentro (del cuerpo), es indiferenciado e inmutable.

El *vijñana Atman* que reside en este cuerpo queda engañado por *maya* durante los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo, pero luego de muchos nacimientos y debido al efecto del buen *karma*, desea alcanzar su estado propio.

“¿Quién soy? ¿Cómo se me adhirió esta mancha que es la existencia mundana? Yo que me encuentro activo en los estados de vigilia y de ensueño, ¿Qué es de mí durante el sueño profundo?”

Como una bala de algodón es consumida por el fuego, así el *chidabhasa* que es resultado de la nesciencia queda consumido por pensamientos (sabios) como los anteriores, y por su propia iluminación suprema. La combustión exterior (del cuerpo, según la costumbre) no quema nada en absoluto.

Cuando se destruye la sabiduría mundana, *Pratyagatman*, que reside en el *dahara* (- *akasha*, el éter del corazón), alcanza el *vijñana*, se difunde por doquier y en un instante quema (las envolturas) *jñanamaya* y *manomaya*. Después, él mismo brilla permanentemente desde adentro, como la luz dentro del recipiente.

El *muni* que contempla de este modo aún en sueños, y hasta la muerte, debe ser reconocido como *jīvanmukta*. Tras haber realizado lo que había que hacer, es una persona afortunada.

Y luego de abandonar (incluso) el estado de *jīvanmukta*, alcanza el de *videhamukta* (emancipación en estado incorpóreo) cuando se desgasta su cuerpo. Alcanza el estado de moverse por los aires.

aśabdamasparśamarūpamavyayaṁ
 tathārasaṁ nityamagandhavacca yat
 anādyanantaṁ mahataḥ paraṁ dhruvaṁ
 tadeva śiṣyatyamalaṁ nirāmayam ityupaniṣat

Om saha nāvavatu
 saha nau bhunaktu
 saha vīryaṁ karavāvahai
 tejasvināvadhītamastu
 mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om tatsat

iti yogakuṇḍalyupaniṣatsamāptā

Entonces sólo permanece lo que es insonoro, intangible, sin forma y sin muerte, que es el *rasa* (eterno), inodoro, que no tiene principio ni fin, que es más grande que lo grande y que es permanente, immaculado e imperecedero. Así dice el *upanishad*.

Así finaliza el tercer *adhyaya*.

¡Om! Que a los dos nos proteja,
 Que a los dos nos nutra,
 Que podamos trabajar juntos con gran energía,
 Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo,
 Que no disputemos (u odiamos a nadie).

¡Om! ¡Paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí!

¡Hari om!

Así finaliza el *Yoga Kundali Upanishad*, perteneciente al *Krishna-Yajur Veda*.
