

yogaiśvaryaṃ ca kaivalyaṃ jāyate yatprasādataḥ
tadvaiṣṇavaṃ yogatattvaṃ rāmacandrapadaṃ bhaje

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 yogatattvaṃ pravakṣyāmi yoginām hitakāmyayā
yacchr̥tvā ca paṭhitvā ca sarvapāpaiḥ pramucyate
- 2 viṣṇunāma mahāyogī mahābhūto mahātapāḥ
tattvamārge yathā dīpo dṛśyate puruṣottamaḥ
- 3 tamārādhya jagannāthaṃ praṇipatya pitāmahaḥ
papraccha yogatattvaṃ me brūhi cāṣṭāṅgasamīyutam
- 4 tamuvāca hṛṣīkeśo vakṣyāmi śṛṇu tattvataḥ
sarve jīvāḥ sukhairdukhairmāyājālena veṣṭitāḥ
- 5 teṣāṃ muktikaraṃ mārgaṃ māyājālanikṛntanam
janmamṛtyujarāvyādhināśanaṃ mṛtyutāraḥ
- 6 nānāmārgaistu duṣprāpaṃ kaivalyaṃ paramaṃ
padam
patitāḥ śāstrajāleṣu prajñayā tena mohitāḥ

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la versión inglesa de S. Narayanaswami Aiyar

¡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 odieemos a nadie)

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

Voy ahora a describir el *yoga-tattva* (la verdad del *yoga*), para beneficio de los *yogis* que al oírlo y estudiarlo quedan libres de todo pecado.

El supremo *purusha* al que se llama Vishnu, que es el gran *yogi*, el gran ser y el gran *tapasvin*, resplandece como una lámpara en el sendero de la verdad.

El Abuelo (Brahma), luego de haber saludado al Señor del Universo (Vishnu), y de rendirle el debido respeto, lo interrogó (de esta manera):
- Por favor, explícame la verdad del *yoga*, que incluye a los ocho auxiliares — *angas*.

A lo que respondió Hrishikesha (el Señor de los Sentidos, o sea Vishnu):
- Escucha, pues te explicaré su verdad. Todas las almas están sumergidas en la alegría y el dolor por obra de la red de *maya*.

Kaivalya, el estado supremo, es el camino que les da la emancipación, que corta el lazo de *maya*, que acaba con los nacimientos, la vejez y la enfermedad y que nos permite vencer a la muerte. No hay otros caminos a la salvación. A los que van dando vueltas en la red de los *shastras*, ese conocimiento los engaña.

7 anirvācyam padam vaktum na śakyam taiḥ surairapi
svātmaprakāśarūpam tatkiṃ śāstreṇa prakāśate

8 niṣkalam nirmalam śāntam sarvātītam nirāmayam
tadeva jīvarūpeṇa puṇyapāphalairvṛtam

9 paramātmapadam nityam tatkatham jīvatām gatam
sarvabhāvapadātītam jñānarūpam nirañjanam

10 vārivatsphuritam tasmimstatrāhamkṛtirutthitā
pañcātmakamabhūtpiṇḍam dhātubaddham
guṇātmakam

11 sukhaduḥkhaiḥ samāyuktaṃ jīvabhāvanayā kuru
tena jīvābhidhā proktā viśuddhaiḥ paramātmani

12 kāmakrodhabhayaṃ cāpi mohalobhamado rajaḥ
janmamṛtyuśca kārpaṇyaṃ śokastandrā kśudhā tṛṣṇā
13 tṛṣṇā lajjā bhayaṃ duhkhaṃ viśādo harṣa eva ca
ebhirdoṣairvinirmuktaḥ sa jīvaḥ kevalo mataḥ

14 tasmādoṣavināśārthamupāyaṃ kathayāmi te
yogahīnaṃ katham jñānaṃ mokśadam bhavati
dhruvam

15 yogo hi jñānahīnastu na kśamo mokśakarmani
tasmājjñānaṃ ca yogaṃ ca
mumukśurdrḍhamabhyaset

16 ajñānādeva saṃsāro jñānādeva vimucyate
jñānasvarūpamevādaḥ jñānaṃ jñeyaikasādhanam

17 jñātaṃ yena nijam rūpam kaivalyaṃ paramam
padam
niṣkalam nirmalam sākśātsaccidānandarūpakam

18 utpattisthitisaṃhārasphūrtijñānavivarjitam
etajjñānamiti proktamatha yogaṃ bravīmi te

19 yogo hi bahudhā brahmanbhidyate vyavahārataḥ
mantrayogo layaścaiva haṭho asau rājayogataḥ

20 ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayaḥ smṛtaḥ

Hasta para los *devas* es imposible describir ese estado indescriptible.
¿Cómo van a iluminar los *shastras* a eso que brilla con luz propia?

Eso que carece de partes y de máculas, y que es quietud allende toda cosa,
libre de deterioro, se convierte en *jiva* (alma encarnada) como resultado de
pasadas virtudes y pecados.

¿Cómo alcanzó la condición de *jiva* aquello que es la sede de
Paramatman, que es eterno y por encima del estado de todas las cosas
existentes, y cuya forma es sabiduría y que carece de tachas?

En él surgió una burbuja, como en el agua, y en esta (burbuja) surgió
ahamkara. A este le surgió una masa (el cuerpo) hecha de los cinco
(elementos) y ligada por los *dhatu*s.

Debes saber que *jiva* es eso que está asociado con la dicha y la desdicha, y
que así es como se le aplica el nombre de *jiva* a *Paramatman*, que es puro.

Se considera que ese *jiva* es el *kevala* (solo), que está libre de las máculas
de la pasión, la cólera, el miedo, la ilusión, la angurria, el orgullo, la
lujuria, el nacer, el morir, la mezquindad, el sopor, el mareo, el hambre, la
sed, la ambición, la vergüenza, el terror, la quemazón del corazón, la
tristeza y la alegría.

Por lo tanto te diré el medio de acabar con (estos) pecados. ¿Cómo será
posible que surja ese *jñana* capaz de otorgar *moksha* sin el *yoga*?

Y también el *yoga* es impotente para (producir) *moksha* cuando carece de
jñana, por eso el aspirante a la emancipación debe practicar (firmemente)
tanto el *yoga* como el *jñana*.

El ciclo de nacimientos y muertes sólo se origina en *ajñana*, y sólo por
jñana perece. Sólo *jñana* existía en el principio. Hay que reconocerlo
como el único medio (de salvación).

Es *jñana* aquel con que reconocemos (en nosotros) la naturaleza real de
kaivalya en tanto estado supremo, inmaculado, sin partes, de la naturaleza
de *Sat-Chit-Ananda*, sin nacimiento, existencia ni muerte, y sin
movimiento ni *jñana*.

Ahora voy a describirte el *yoga*. El *yoga* se divide en varias clases según
sus acciones, a saber: *Mantra yoga*, *Laya yoga*, *Hatha yoga* y *Raja yoga*.

En todos ellos hay cuatro fases que son comunes: *arambha*, *ghata*,

21	niṣpattiścetyavasthā ca sarvatra parikīrtitā eteṣāṃ lakṣaṇaṃ brahmanvakṣye śṛṇu samāsataḥ māṭṛkādiyutaṃ mantraṃ dvādaśābdam tu yo japet
22	krameṇa labhate jñānamaṇimādiguṇānvitam alpabuddhirimaṃ yogaṃ sevate sādhakādhamam
23	layayogaścittalayaḥ koṭīśaḥ parikīrtitaḥ gacchaṃstiṣṭhansvapambhuñjandhyāyenniṣkalamīśv aram
24	sa eva layayogaḥ syāddhaṭhayogamataḥ śṛṇu yamaśca niyamaścaiva āsanaṃ prāṇasaṃnyamaḥ
25	pratyāhāro dhāraṇā ca dhyānaṃ bhrūmadhyame harim samādhiḥ samatāvasthā sāṣṭāṅgo yoga ucyate
26	mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī jālandharoḍḍiyānaśca mūlabandhaistathaiva ca
27	dīrghapraṇavasandhānaṃ siddhāntaśravaṇaṃ param vajrolī cāmarolī ca sahajolī tridhā matā
28	eteṣāṃ lakṣaṇaṃ brahmanpratyekaṃ śṛṇu tattvataḥ laghvāhāro yameṣveko mukhyā bhavati netaraḥ
29	ahimsā niyameṣvekā mukhyā vai caturānana siddhaṃ padmaṃ tathā simhaṃ bhadrāṃ ceti catuṣṭayam
30	prathamābhyāsakāle tu vighnāḥ syuścaturānana ālasyaṃ katthanaṃ dhūrtaḥ goṣṭī mantrādisādhanam
31	dhātustrīlauyakādīni mṛgatrṣṇāmayāni vai jñātvā sudhīstya jetsarvānvighnānpuṇyaprabhāvataḥ
32	prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryātpadmāsanagataḥ svayam suśobhanaṃ maṭhaṃ kuryātsūksmadvāraṃ tu nirvraṇam
33	suṣṭhu liptaṃ gomayena sudhayā vā prayatnataḥ

	<i>parichaya</i> y <i>nishpatti</i> . Te las describiré, Brahma; escucha con atención. Hay que practicar el <i>mantra</i> con sus <i>matrikas</i> (entonación adecuada de los sonidos) y demás, por un período de doce años.
	Entonces se obtienen gradualmente la sabiduría, <i>siddhis</i> tales como <i>anima</i> , etcétera. Las personas de intelecto débil que son las menos cualificadas para el <i>yoga</i> hacen esta práctica.
	El (segundo o) <i>Laya yoga</i> procura la absorción del <i>chitta</i> y se lo ha descrito de mil maneras; (una de ellas es) “Hay que contemplar al Señor que no tiene partes al andar, al sentarse, al dormir y al comer”. A esto se llama <i>Laya yoga</i> .
	Escucha ahora (la descripción de) el <i>Hatha yoga</i> . Se dice que este <i>yoga</i> posee (los siguientes) ocho auxiliares: <i>yama</i> (contenciones), <i>niyama</i> (prácticas religiosas), <i>asana</i> (postura), <i>pranayama</i> (regulación del aliento), <i>pratyahara</i> (subyugación de los sentidos), <i>dharana</i> (concentración), <i>dhyana</i> , que es la contemplación de Hari en el medio del entrecejo, y <i>samadhi</i> , que es el estado de ecuanimidad.
	Te daré una descripción separada y verdadera de cada una de estas cosas: <i>Mahamudra</i> , <i>Mahabandha</i> , <i>Khechhari</i> , <i>Jalandhara</i> , <i>Uddiyana</i> y <i>Mulabandha</i> , la emisión ininterrumpida del <i>pranava</i> (Om) por largo tiempo y cómo escuchar la exposición de las verdades supremas, <i>Vajroli</i> , <i>Amaroli</i> y <i>Sahajoli</i> , que forman una tríada.
	De (los deberes que constituyen) los <i>yamas</i> , el factor principal es la dieta moderada, y no dañar es el más importante de los <i>niyamas</i> , Ser Cuatrifáceo (Brahma) (Las posturas principales son cuatro:) <i>Siddha</i> , <i>Padma</i> , <i>Simha</i> y <i>Bhadra</i> .
	En las primeras etapas de la práctica se encuentran los siguientes obstáculos: pereza, charla ociosa, malas compañías, adquisición de <i>mantras</i> , etc., juego con metales (alquimia) y mujeres, y espejismos. Al descubrirlos, el hombre sabio los debe abandonar gracias a la fuerza de sus virtudes.
	Luego se sentará en la postura <i>Padma</i> y practicará <i>pranayama</i> . Debe construir una ermita bella, con una abertura muy pequeña y sin hendijas.
	Debe estar bien revocada con estiércol de vaca o con argamasa blanca; hay

34 matkuṇairmaśakairlūtairvarjitaṃ ca prayatnataḥ
 dine dine ca saṃmr̥ṣṭaṃ saṃmārjanyā viśeṣataḥ
 vāsitaṃ ca sugandhena dhūpitaṃ guggulādibhiḥ
 35 nātyucchritaṃ nātinīcaṃ cailājīnakuśottaram
 tatropaviśya medhāvī padmāsanāsamānviṭaḥ
 36 ṛjukāyaḥ prāñjaliśca praṇamedīṣṭadevatām
 tato dakṣiṇahastasya aṅguṣṭhenaiva piṅgalām
 37 nirudhya pūrayedvāyumiḍayā tu śanaīḥ śanaīḥ
 yathāśaktyavirodhena tataḥ kuryācca kumbhakam
 38 punastyajetpiṅgalayā śanaireva na vegataḥ
 punaḥ piṅgalayāpūrya pūrayedudaram śanaīḥ
 39 dhārayitvā yathāśakti recayedīḍayā śanaīḥ
 yayā tyajettayāpūrya dhārayedavirodhataḥ
 40 jānu pradakṣiṇīkṛtya na drutaṃ na vilambitam
 aṅgulisphoṭanaṃ kuryātsā mātrā parigīyate
 41 iḍayā vāyumāropya śanaīḥ ṣoḍaśamātrayā
 kumbhayetpūritaṃ paścāccatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā
 42 recayetpiṅgalānāḍyā dvātrimśanmātrayā punaḥ
 punaḥ piṅgalayāpūrya pūrvavatsusamāhitaḥ
 43 prātarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān
 śanaīraśītiparyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset
 44 evaṃ māsatrayābhyāsānnāḍīśuddhistato bhavet
 yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāttadā cihnāni bāhyataḥ
 45 jāyante yogino dehe tāni vakśyāmyaśeṣataḥ
 śarīralaghutā dīptirjāṭharāgnivivardhanam
 46 kṛṣatvaṃ ca śarīrasya tadā jāyeta niścitam
 yogāvighnakarāhāraṃ varjayedyogavittamaḥ
 47 lavaṇaṃ sarṣapaṃ cāmlamuṣṇaṃ rūkṣaṃ ca
 tīkṣṇakam
 śākajātaṃ rāmaṭhādi vahnistrīpathasevanam
 48 prātaḥśnānopavāsādikāyakleśāṃśca varjayet
 abhyāsakāle prathamam śastaṃ kśīrājyabhojanam

que librarla cuidadosamente de insectos, mosquitos y piojos.
 Hay que barrerla todos los días con una escoba y se la debe perfumar con
 buenos aromas, y quemar dentro resinas perfumadas.
 Después de tomar asiento ni muy alto ni muy bajo sobre un almohadón de
 piel de ciervo sobre hieba *kusha*, el hombre sagaz debe adoptar la postura
Padma y manteniendo erguido el cuerpo y las manos plegadas en actitud
 respetuosa y saludará a su deidad tutelar
 Taparé luego la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, inhalaré
 gradualmente el aire por la fosa nasal izquierda. Luego de contenerlo lo
 más que pueda, lo volveré a expulsar por la fosa nasal derecha, lentamente
 y no muy rápido. Luego llenaré el abdomen a través de la fosa nasal
 derecha y lo retendrá lo más que pueda, para expulsarlo por la fosa nasal
 izquierda. Inhalaré el aire por la misma fosa nasal por la que lo exhaló y
 continuará con esto en sucesión ininterrumpida. El tiempo que se tarda en
 dar vuelta con la palma de la mano a la rodilla, ni muy despacio ni muy
 rápido y luego chasquear los dedos, se llama un *matra*.
 Hay que inhalar el aire por la fosa nasal izquierda en unos dieciséis
matras, contenerlo en el interior durante unos sesenta y cuatro *matras* y
 volverlo a exhalar por la fosa nasal derecha por unos treinta y dos *matras*.
 Luego se llenará la fosa nasal derecha como antes se dijo (y se continuará
 con el resto). Hay que practicar la retención del aliento cuatro veces al día,
 al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche, hasta (llegar a)
 ochenta (series). Con una práctica continua de tres meses, se logra la
 purificación de los *nadis*. Cuando han quedado purificados los *nadis*,
 aparecen en el cuerpo ciertas señales exteriores.
 Procederé a describírtelas: ligereza del cuerpo, tez brillante, incremento
 del fuego gástrico, cuerpo magro y junto con estas cosas, ausencia de
 inquietud corporal.
 Los que son peritos en el *yoga* deben dejar los alimentos perniciosos para
 la práctica del *yoga*. Hay que dejar la sal, la mostaza, las cosas ácidas,
 calientes, picantes y los vegetales amargos; la asafétida y demás
 [condimentos de sabor fuerte], la adoración del fuego, las mujeres, los
 paseos a pie, los baños al amanecer, la reducción del cuerpo con ayunos,
 etcétera. En las etapas tempranas de la práctica se indica alimentarse con
 leche y *ghi*, y también se dice que favorecen el avance los alimentos

49 godhūmamudgaśālyannaṁ yogavṛddhikaraṁ viduḥ
tataḥ paraṁ yatheṣṭaṁ tu śaktaḥ syādvāyudhāraṇe

50 yatheṣṭavāyudhāraṇādvāyoḥ
siddhyetkevalakumbhakaḥ
kevale kumbhaka siddhe recapūravivarjite

51 na tasya durlabhaṁ kiñcittriṣu lokeṣu vidyate
prasvedo jāyate pūrvam mardanaṁ tena kārayet

52 tato api dhāraṇādvāyoḥ krameṇaiva śanaīḥ śanaīḥ
kampo bhavati dehasya āsanasthasya dehinaḥ

53 tato adhikatarābhyāsāddārdurī svena jāyate
yathā ca darduro bhāva utplunyotplutya gacchati

54 padmāsanasthito yogī tathā gacchati bhūtale
tato adhikatarabhyāsādbhūmityāgaśca jāyate

55 padmāsanastha evāsau bhūmimutsṛjya vartate
atimānuṣeṣṭādi tathā sāmartyamudbhavet

56 na darśayecca sāmartyaṁ darśanaṁ vīryavattaram
svalpaṁ vā bahudhā duḥkhaṁ yogī na vyathate tadā

57 alpamūtrapurīṣaśca svalpanidraśca jāyate
kīlavo dṛṣikā lālā svedadurgandhatānane

58 etāni sarvathā tasya na jāyante tataḥ param
tato adhikatarābhyāsādbalamutpadyate bahu

59 yena bhūcara siddhiḥ syādbhūcarāṇāṁ jaye kśamaḥ
vyāghro vā śarabho vyāpi gajo gavaya eva vā

60 simho vā yoginā tena mriyante hastatāḍitāḥ
kandarpasya yathā rūpaṁ tathā syādapi yoginaḥ

61 tadrūpavaśagā nāryaḥ kāṅksante tasya saṅgamam
yadi saṅgaṁ karotyēṣa tasya bindukśayo bhavet

62 varjayitvā striyāḥ saṅgaṁ kuryādabhyāsamādarāt
yogino aṅge sugandhaśca jāyate bindudhāraṇāt

63 tato rahasyupāviṣṭaḥ praṇavaṁ plutamātrayā
japetpūrvārjitānāṁ tu pāpānāṁ nāśahetave

64 sarvaviḡnaharo mantraḥ praṇavaḥ sarvadoṣahā

compuestos por trigo, legumbres verdes y arroz rojo. Así se podrá contener el aliento todo el tiempo que guste.

Al retener así el aliento todo lo que se quiera, se alcanza *kevala kumbhaka* (retención del aliento sin exhalación ni inhalación). Cuando se alcanza el *kevala kumbhaka* y así se prescinde de inhalación y exhalación, no hay cosa que no pueda lograr en los tres mundos. Al principio (de la práctica) se produce sudoración que hay que limpiar; luego por la retención del aliento el practicante suelta flemas. Después, por aumento de la práctica del *dharana* se produce [más] sudoración.

Como se mueve a los saltos la rana, así se mueve sobre el suelo el *yogi* sentado en la postura *Padma*. Con más práctica, es capaz de despegar del suelo.

Mientras está sentado así en posición *Padma*, levita. Entonces se despierta en él el poder de realizar acciones extraordinarias.

No revelará las acciones resultantes de su gran poder a los demás. Al *yogi* no lo afecta dolor alguno, ni grande ni pequeño.

Se reducen entonces las excreciones y el sueño, y no se producen lágrimas, lagañas, salivación, sudoración ni mal aliento bucal.

Con más práctica todavía logra gran fuerza, gracias a la que adquiere el *bhuchara siddhi*, que le permite poner bajo su control a toda criatura que ande sobre la tierra: tigres, *sarabhas* (un animal de ocho patas), elefantes, toros o leones mueren con sólo que el *yogi* los golpee con la mano. Se vuelve tan apuesto como el mismo Kandarpa (el dios del amor).

Encantadas con la hermosura de su persona, todas las mujeres desearán tener relaciones sexuales con él; si tiene relaciones, su virilidad se pierde, por eso ha de evitar la cópula con mujeres y continuará su práctica con toda asiduidad. Por la preservación del semen, el cuerpo del *yogi* queda impregnado de un perfume exquisito.

Después ha de sentarse en un lugar apartado y repetir el *praṇava* (Om) con los tres *pluta-matras* (o sea entonación prolongada) para acabar con sus pecados anteriores.

El *mantra praṇava* (Om) destruye todos los obstáculos y todos los

	evamabhyāsayogena siddhirārambhasambhavā
65	tato bhaveddhaṭhāvasthā pavanābhyāsatatparā prāṇo apāno mano buddhirjīvātmaparamātmanoh
66	anyonyasyāvirodhena ekatā ghaṭate yadā ghaṭāvastheti sā proktā taccihnāni bravīmyaham
67	pūrvam yaḥ kathito abhyāsaścaturthāmsam parigrahet divā vā yadi vā sāyam yāmamātram samabhyaset
68	ekavāram pratidinam kuryātkevalakumbhakam indriyāṇindriyārthebhyo yatpratyāharaṇam sphuṭam
69	yogī kumbhakamāsthāya pratyāhāraḥ sa ucyate yadyatpaśyati cakṣurbhyām tattadātmeti bhāvayet
70	yadyacchṛṇoti kaṇābhyām tattadātmeti bhāvayet labhate nāsayā yadyattattadātmeti bhāvayet
71	jihvayā yadrasam hyatti tattadātmeti bhāvayet tvacā yadyatpṛṣṭyogī tattadātmeti bhāvayet
72	evam jñānendriyāṇām tu tattatsaukhyam susādhayet yāmamātram pratidinam yogī yatnādatandritaḥ
73	yathā vā cittasāmarthyam jāyate yogino dhruvam dūrasrutirdūrdrṣṭiḥ kṣāṇāddūragamastathā
74	vāksiddhiḥ kāmarūpatvamadrśyakaraṇī tathā malamūtrapralepena lohādeḥ svarṇatā bhavet
75	khe gatistasya jāyeta santatābhyāsayogataḥ sadā buddhimatā bhāvyaṁ yoginā yogasiddhaye
76	ete vighnā mahāsiddherna rametteṣu buddhimān na darśayetsvasāmarthyam yasyakasyāpi yogirāt
77	yathā mūḍho yathā mūrkhō yathā badhira eva vā tathā varteta lokasya svasāmarthyasya guptaye
78	śiṣyāśca svasvakāryeṣu prārthayanti na samśayaḥ tattatkarmakaravyagraḥ svābhyāse avismṛto bhavet
79	avismṛtya gurorvākyamabhyasettadaharnīsam evam bhaveddhaṭhāvasthā santatābhyāsayogataḥ

	pecados. Al practicar de esta manera logra el estado <i>arambha</i> (principiante, o primero)
	Luego viene el estado <i>ghata</i> (segundo), que se adquiere por la práctica constante de la restricción del aliento. Cuando tiene lugar la unión perfecta sin oposición entre <i>prana</i> y <i>apana</i> , <i>manas</i> y <i>buddhi</i> , <i>jivatma</i> y <i>Paramatma</i> , a eso se denomina estado <i>ghata</i> . Voy a describirte sus señales.
	Ahora puede practicar sólo la cuarta parte del período que se prescribía practicar antes. Ha de practicar sólo un <i>yama</i> (tres horas) durante el día y durante la noche.
	Tiene que practicar <i>kevala kumbhaka</i> sólo una vez por día. Se llama <i>pratyahara</i> al apartamiento total de los órganos de los objetos sensoriales durante la contención del aliento.
	Que considere <i>Atman</i> a todo lo que ve con sus ojos.
	Que considere <i>Atman</i> a todo lo que oye con sus oídos. Que considere <i>Atman</i> a todo lo que huele con su nariz.
	Que considere <i>Atman</i> a todo lo que saborea con su lengua. Que considere <i>Atman</i> a todo lo que toque con su piel.
	Así el <i>yogi</i> ha de gratificar sus órganos sensoriales con gran esfuerzo, sin cansarse, por el lapso de un <i>yama</i> cada día.
	Entonces el <i>yogi</i> logra varios poderes maravillosos, como la clarividencia, la clariaudiencia, la capacidad de desplazarse en un instante a grandes distancias, gran capacidad oratoria, habilidad para adquirir cualquier forma, capacidad de volverse invisible y capacidad de convertir hierro en oro meramente frotándolo con sus heces.
	El <i>yogi</i> que practica constantemente el <i>yoga</i> adquiere la capacidad de levitar. Entonces debe pensar el <i>yogi</i> que estos poderes son grandes obstáculos en el logro del <i>yoga</i> y que nunca debe deleitarse por tenerlos. El rey de los <i>yogis</i> no debería jamás hacer gala de sus poderes ante persona alguna.
	Debe vivir en el mundo como un tonto o un idiota o un sordo, para mantener sus poderes a cubierto.
	Sin duda sus discípulos le requerirán que demuestre sus poderes para gratificar sus sentidos. El que se ocupa activamente de sus deberes se olvida de practicar (el <i>yoga</i>). Por eso debe practicar el <i>yoga</i> noche y día sin olvidar las palabras de su <i>guru</i> . Así pasa el estado <i>ghata</i> aquel que se dedica constantemente a la práctica del <i>yoga</i> .

80 anabhyāsavataścaiva vṛthāgoṣṭhyā na siddhyati
tasmātsarvaprayatnena yogameva sadābhyaset

81 tataḥ paricayāvasthā jāyate abhyāsayogataḥ
vāyuḥ paricito yatnādagninā saha kuṇḍalīm

82 bhāvayitvā suṣumnāyāṃ praviśedanirodhataḥ
vāyunā saha cittam ca praviśecca mahāpatham

83 yasya cittam svapavanam suṣumnām praviśediha
bhūmirāpo analo vāyurākāśasceti pañcakaḥ

84 yeṣu pañcasu devānām dhāraṇā pañcadhodyate
pādādījanuparyantaṃ pṛthivīsthānamucyate

85 pṛthivī caturasram ca pītavarṇam lavarṇakam
pārthive vāyumāropya lakāreṇa samanvitam

86 dhīyāmiścaturbhujākāram caturvaktram
hiraṇmayam
dhārayetpañcaghaṭikāḥ pṛthivījayamāpnuyāt

87 pṛthivīyogato mṛtyurna bhavedasya yoginaḥ
ājānoḥ pāyuparyantamapām sthānam prakīrtitam

88 āpo ardhacandram śuklam ca vaṃbijam parikīrtitam
vāruṇe vāyumāropya vakāreṇa samanvitam

89 smarannārāyaṇam devam caturbāhum kirīṭinam
śuddhasphaṭikasaṅkāśam pītavāsasamacyutam

90 dhārayetpañcaghaṭikāḥ sarvapāpaiḥ pramucyate
tato jalādbhayaṃ nāsti jale mṛtyurna vidyate

91 āpāyorhṛdayāntam ca vahnisthānam prakīrtitam
vahnistrikoṇam raktam ca rephākśarasamudbhavam

92 vahnau cānilamāropya rephākśarasamujjvalam
triyakśam varadam rudram taruṇādityasam nibham

93 bhasmoddhūlitasarvāṅgam suprasannamanusmaran
dhārayetpañcaghaṭikā vahnināsau na dāhyate

94 na dahyate śarīram ca praviṣṭasyāgnimaṇḍale

Nada se gana con la compañía inútil, porque por ese motivo se deja de practicar el *yoga*. Por eso hay que practicar el *yoga* con todo ahínco.

Entonces, gracias a esa práctica constante se logra el estado *parichaya* (o tercero). El *vayu* (o sea la respiración) gracias a la práctica ardua y con ayuda del pensamiento, penetra en la *kundalini* junto con Agni, y entra sin interrupción en el *Sushumna*. Cuando el *chitta* penetra en el *Sushumna* junto con *prana*, alcanza junto con *prana* la sede elevada.²

Hay cinco elementos: *prithivi*, *apas*, *agni*, *vayu* y *akasha*.

Para el cuerpo hecho de los cinco elementos está el *dharana* quintuple. Se dice que de los pies a las rodillas está la región de *prithivi*, de forma cuadrilonga, de color amarillo y que tiene el *varna* (o letra) “La”. Hay que llevar el aire con la letra “La” por la región de la tierra (es decir, desde los pies a las rodillas) y contemplar a Brahma el cuatrifáceo, de cuatro bocas y de color de oro, realizando el *dharana* en esa región durante dos horas. Entonces se alcanza el dominio de la tierra y la muerte no molesta más, porque se logró el dominio del elemento tierra.

Se dice que la región de *apas* se extiende desde las rodillas hasta el ano. *Apas* tiene forma de media luna, es de color blanco y su letra *bija* (semilla) es “Va”. Hay que llevar hacia arriba el aliento junto con la letra “Va” a lo largo de las regiones de *apas*, y contemplar al Dios Narayana, que tiene cuatro brazos y la cabeza coronada, del color del cristal puro, vestido con ropas anaranjadas e imperecedero; allí hay que practicar *dharana* durante dos horas, y quedará uno libre de todo pecado. A partir de entonces no padecerá temor por el agua, ni hallará la muerte en el agua.

Se dice que la región de *agni* va desde el ano hasta el corazón. *Agni* tiene forma triangular, es de color rojo y tiene por *bija* (semilla) a la letra “Ra”. Hay que llevar el aliento al que se habrá hecho resplandecer con la letra “Ra” a lo largo de la región del fuego, y contemplar a Rudra, el que tiene tres ojos, que concede todos los deseos, que tiene el color del sol del mediodía, que está cubierto totalmente con cenizas sagradas y que tiene un rostro pácido. Allí hay que practicar *dharana* por un lapso de dos horas y entonces no lo quemará a uno el fuego aunque el cuerpo penetre en una hoguera.

² Probablemente, la cabeza.

	āhṛdayādbhruvormadhyam vāyusthānaṃ prakīrtitam
95	vāyuh ṣaṭkoṇakam kṛṣṇam yakārākśarabhāsuraṃ māruṭaṃ maruṭāṃ sthāne yakārākśarabhāsuraṃ
96	dhārayettatra sarvajñamīśvaraṃ viśvatomukham dhārayetpañcaghaṭikā vāyuvadvomago bhavet
97	maraṇaṃ na tu vāyośca bhayaṃ bhavati yoginaḥ ābhrūmadhyāttu mūrdhāntamākāśasthānamucyate
98	vyoma vṛttaṃ ca dhūmraṃ ca hakārākśarabhāsuraṃ ākāśe vāyumāropya hakāropari śaṅkaram
99	bindurūpaṃ mahādevaṃ vyomākāraṃ sadāśivam śuddhasphaṭikasaṅkāśaṃ dhṛtabālendumaulinam
100	pañcavaktrayutaṃ saumyaṃ daśabāhuṃ trilocanam sarvāyudhairdhṛtākāraṃ sarvabhūṣaṇabhūṣitam
101	umārdhadehaṃ varadaṃ sarvakāraṇakāraṇam ākāśadhāraṇāttasya khecaratvaṃ bhaved dhruvam
102	yatrakutra sthito vāpi sukhamatyantamaśnute evaṃ ca dhāraṇāḥ pañca kuryādyogī vicakṣaṇaḥ
103	tato dṛḍhaśarīraḥ syānmṛtyustasya na vidyate brahmaṇaḥ pralayaṇāpi na sīdati mahāmatih
104	samabhyasettathā dhyānaṃ ghaṭikāṣaṣṭimeva ca vāyurṃ nirudhya cākāśe devatāmiṣṭadāmiti
105	saguṇaṃ dhyānametatsyādaṇimādiguṇapradam nirguṇadhyanayuktasya samādhiśca tato bhavet
106	dinadvādaśakenaiva samādhiṃ samavāpnuyāt vāyurṃ nirudhya medhāvī jīvanmukto bhavatyayam
107	samādhiḥ samatāvasthā jīvātmaparamātmanoḥ yadi svadehamutsraṣṭumicchā cedutsrjetsvayam
108	parabrahmaṇi liyeta na tasyotkrāntiriṣyate atha no cetsamutsraṣṭum svaśarīraṃ priyaṃ yadi

Desde el corazón hasta el entrecejo se dice que se extiende la región de *vayu*. *Vayu* tiene forma hexagonal, es de color negro y resplandece con la letra “Ya”. Hay que llevar el aliento por la región de *vayu* y contemplar a Ishvara, el Omnisciente, el que posee rostros vueltos hacia todas las direcciones, y al practicar el *dharana* allí durante dos horas, uno entra en *vayu* y luego en *akasha*. El *yogi* no enfrentará la muerte por temor a *vayu*.

Desde el entrecejo hasta la coronilla de la cabeza está, según dicen, la región de *akasha*. Tiene forma circular, es de color de humo y resplandece con la letra “Ha”. Hay que llevar el aliento a lo largo de la región de *akasha* y contemplar a Sadashiva de la siguiente forma: como productor de felicidad, con forma de *bindu*, como el gran *deva* que tiene la forma de *akasha*, brillante como el cristal puro, que viste en la cabeza el cuarto creciente de la luna, con cinco rostros, diez manos y tres ojos, de rostro plácido, armado con todas las armas, adornado con todos los ornamentos, que lleva a (la diosa) Uma en la mitad de su cuerpo, dispuesto a conceder favores y que es la causa de todas las criaturas. Al practicar *dharana* en la región de *akasha*, se obtiene ciertamente el poder de levitar en el *akasha* (eter).

En cualquier lado en que se halle, disfruta de una bienaventuranza suprema. Así pues, el que es experto en el *yoga* debe practicar estos cinco *dharanas*.

Entonces su cuerpo se fortifica y no sabe qué es la muerte. El hombre de mente grande no muere ni siquiera durante el diluvio de Brahma.

Después tiene que practicar *dharana* por un período de seis *ghatikas* (dos horas y 24 minutos). La restricción de la respiración en (la región de) el *akasha* y contemplar a la deidad que concede los deseos es lo que llaman *saguna dhyana*, que es capaz de conferir (los *siddhis* de) *anima*, etcétera. El que se entrega al *nirguna dhyana* alcanza el estado de *samadhi*.

Dentro de doce días, como mínimo, alcanza el estado de *samadhi*. El sabio refrena la respiración y se convierte en una persona emancipada.

Samadhi es el estado en que el *jivatman* (individualidad inferior) y el *Paramatman* (Mismidad suprema) no tienen diferencia alguna (o tienen la misma condición). Si desea [entonces] abandonar su cuerpo, puede hacerlo.

Se absorbe en *Parabrahman* y no requiere de *utkranti* (salida o ascensión). Pero si no lo desea, y todavía quiere a su cuerpo, vive en todos los mundos

109	sarvalokeṣu viharannaṇimādiguṇānvitaḥ kadācitsvecchayā devo bhūtvā svarge mahīyate
110	manuṣyo vāpi yakṣo vā svecchayāpikṣaṇadbhavet simho vyāghro gajo vāśvaḥ svecchayā bahutāmiyāt
111	yatheṣṭameva varteta yadvā yogī mahēśvaraḥ abhyāsbhedato bhedaḥ phalaṁ tu samameva hi
112	pārṣṇim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet prasārya dakṣiṇaṁ pādaṁ hastābhyāṁ dhārayeddr̥ḍham
113	cubukaṁ hṛdi vinyasya pūrayedvāyunā punaḥ kumbhakena yathāśakti dhārayitvā tu recayet
114	vāmāṅgena samabhyasya dakṣāṅgena tato abhyaset prasāritastu yaḥ pādastamūrūpari nāmayet
115	ayameva mahābandha ubhayatraivamabhyaset mahābandhasthito yogī kṛtvā pūrakamekadhiḥ
116	vāyunā gatimāvṛtya nibhṛtaṁ kaṇamudrayā puṭadvayaṁ samākramya vāyuḥ sphurati satvaram
117	ayameva mahāvedhaḥ siddhairabhyasyate anīśam antaḥ kapālakuhare jihvām vyāvṛtya dhārayet
118	bhrūmadhyadṛṣṭirapyeṣā mudrā bhavati khecarī kaṇṭhamākuñcya hṛdaye sthāpayeddr̥ḍhayā dhiyā
119	bandho jālandharākhyo ayaṁ mṛtyumātaṅgakesarī bandho yena suṣumnāyāṁ prāṇastūḍḍīyate yataḥ
120	uḍyānākhyo hi bandho ayaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayeddr̥ḍham
121	apānamūrdhvamutthāpya yonibandho ayamucyate prāṇapānau nādabindū mūlabandhena caikatām
122	gatvā yogasya saṁsiddhim yacchato nātra saṁśayaḥ karaṇī viparītākhyā sarvavyādhivināśinī
123	nityamabhyāsayuktasya jāṭharāgnivivardhanī āhāro bahulastasya saṁpādyāḥ sādhakasya ca

imbuido de los *siddhis* de *anima* y demás.

A veces se convierte en un *deva* y vive con honores en el *Svarga*, o se convierte en hombre o en *yaksha* a su antojo. También puede tomar la forma de un león, de un tigre, de un elefante o caballo según su voluntad.

El *yogi* se convierte en el gran señor y puede vivir todo lo que quiera. Hay diferencias nada más que en el modo de proceder, pero el resultado es el mismo.

Aplicar el talón izquierdo haciendo presión sobre el ano, extender la pierna derecha y sujetarla firmemente con las dos manos, poner la cabeza sobre el pecho e inhalar el aire despacio. Contener el aire todo lo posible y luego eshalarlo lentamente. Después de practicarlo con el pie izquierdo, practicarlo con el derecho. Poner sobre el muslo el pie que fue estirado previamente. Esto es el *Maha-bandha*, y hay que practicarlo de los dos lados.

El *yogi* sentado en *Maha-bandha*, luego de haber inhalado el aire con la mente concentrada, debe detener el movimiento (interior) del *vayu* con el *mudra* de la garganta, y ocupando con velocidad los dos lados (de la garganta). Esto se denomina *Maha-vedha*, y los *siddhas* lo practican con frecuencia.

Poner la lengua en la cavidad interior de la cabeza (o garganta) y tener los ojos fijos en el entrecejo es lo que se llama *khechari mudra*.

Contraer los músculos del cuello y apoyar con voluntad firme la cabeza contra el pecho, es lo que se llama *Jalandhara-bandha*, que es como un león contra el elefante de la muerte.

Los *yogis* llaman *Uddiyana-bandha* al *bandha* gracias al que el *prana* vuela a través del *Sushumna*.

Se dice que *Yoni-bandha* es presionar el talón firmemente contra el ano, contrayendo el ano y haciendo subir el *Apana*.

Con el *Mula-bandha* se unen *Prana* y *Apana*, así como *nada* y *bindu*, y se obtiene el éxito en el *yoga*, de ello no cabe duda.

Al practicar de manera invertida (o hacia ambos lados), lo que acaba con todas las enfermedades, se aumenta el fuego gástrico. Por lo tanto, el practicante debe acumular abundante cantidad de provisiones (porque) si

124 alpāhāro yadi bhavedagnirdehaṃ haretkṣaṇāt
 125 adhaḥśiraścordhvapādaḥ kṣaṇaṃ syātprathame dine
 126 kṣaṇācca kiñcidadhikamabhyasettu dinedine
 127 valī ca palitaṃ caiva ṣaṇmāsārdhāna dṛśyate
 128 yāmamātraṃ tu yo nityamabhyasetsa tu kālajit
 129 vajrolīmabhyasedyastu sa yogī siddhibhājanam
 127 labhyate yadi tasyaiva yogasiddhiḥ kare sthitā
 128 atītānāgatam vetti khecarī ca bhaved { } dhruvam
 129 amarīm yaḥ pibennityaṃ nasyaṃ kurvandine dine
 130 vajrolīmabhyasennityamamarolīti kathyate
 129 tato bhavedrājayogo nāntarā bhavati dhruvam
 130 yadā tu rājayogena niṣpannā yogibhiḥ kriyā
 131 tadā vivekavairāgyaṃ jāyate yogino dhruvam
 132 viṣṇurnāma mahāyogī mahābhūto mahātapāḥ
 133 tattvamārge yathā dīpo dṛśyate puruṣottamaḥ
 134 yaḥ stanāḥ pūrvapītastaṃ niṣpīḍya mudamaśnute
 132 yasmājjāto bhagātpūrvam tasminneva bhage raman
 133 yā mātā sā punarbhāryā yā bhāryā mātareva hi
 134 yaḥ pitā sa punaḥ putro yaḥ putraḥ sa punaḥ pitā
 135 evaṃ saṃsāracakraṃ kūpacakreṇa ghaṭā iva
 136 bhramanto yonijanmāni śrutvā lokānsamaśnute
 135 trayo lokāstrayo vedāstisraḥ sandhyāstrayaḥ svarāḥ
 136 trayo agnayaśca triguṇāḥ sthitāḥ sarve trayāksare
 137 trayāṇāmakṣarāṇāṃ ca yo adhīte apyardhamakṣaram
 137 tena sarvamidaṃ protaṃ tatsatyam tatparaṃ padam
 137 puṣpamādhye yathā gandhaḥ payomadhye yathā
 137 ghṛtam
 137 tilamadhye yathā tailaṃ pāṣāṇeṣviva kāñcanam
 137 hṛdi sthāne sthitaṃ padmaṃ tasya
 137 vaktramadhomukham

ingiere poco alimento el fuego (interior) consumirá su cuerpo en un instante.

El primer día debe pararse sobre la cabeza con los pies alzados por breves momentos. Debe aumentar la duración gradualmente, día por día. En tres meses desaparecen así las arrugas y las canas.

El que practica apenas un *yama* (veinticuatro minutos) cada día, vence al tiempo. El que practica *vajroli* se convierte en *yogi* y en depósito de todos los *siddhis*.

Si es posible acaso lograr los *yoga-siddhis*, sólo él los tiene al alcance de la mano. Conoce el pasado y el futuro y ciertamente se mueve por los aires.

El que bebe el néctar de este modo se hace inmortal día a día. Debe practicar *vajroli* diariamente y entonces se lo denomina *amaroli*.

Entonces logra el *Raja-yoga* y por cierto no se enfrenta a obstáculo alguno. Cuando el *yogi* culmina su acción gracias al *Raja-yoga*, obtiene por cierto la discriminación y la indiferencia hacia los objetos. En el camino de la verdad se ve a Vishnu, el gran *yogi*, el Magno, grande en austeridades, el *Purusha* excelentísimo, brillante como una lámpara.

Ese seno del que antes uno mamó (en su nacimiento anterior), ahora lo toma (con amor) y recibe placer. Disfruta del mismo órgano genital a través del que nació antes. La que una vez fue su madre, es ahora su esposa y la que ahora es su esposa es (o será) ciertamente su madre. El que ahora es padre, volverá a ser hijo, y el que ahora es hijo volverá a ser padre. Así es como los egos de este mundo van deambulando en la matriz del nacer y el morir, como el balde de una noria, mientras experimenta los mundos.

Hay tres mundos, tres *vedas*, tres *sandhyas* (mañana, mediodía y atardecer), tres *svaras* (sonidos), tres *agnis*, tres *gunas*, y todos ellos están situados en las tres letras (del Om). El que entiende aquello que es indestructible y que es el significado de las tres (o sea del Om), ese es el que tiene enhebrados a todos estos mundos. Esta es la verdad, la condición suprema.

Como el perfume en la flor, como el *ghi* en la leche, como el aceite en la semilla de sésamo, y como el oro en el cuarzo, así está situado el loto en el corazón. Su corola está hacia abajo y su tallo hacia arriba. Su *bindu* está hacia abajo, y *manas* está situado en su centro.

- 138 ūrdhvanālamadhobindustasya madhye sthitam
manah
akāre recitam padmamukāreṇaiva bhidyate
139 makāre labhate nādamardhamātrā tu niścalā
śuddhasphaṭikasaṅkāśam niṣkalaṃ pāpanāśanam
140 labhate yogayuktātmā puruṣastatparam padam
kūrmaḥ svapāṇipādādisīraścātmani dhārayet
141 evam dvāreṣu sarveṣu vāyupūritarecitat
niśiddham tu navadvāre ūrdhvaṃ
prāṇniśvasamstathā
142 ghaṭamadye yathā dīpo nivātam kumbhakam viduḥ
niśiddhairnavabhirdvārainirjane nirupadrave
niścitam tvātmamātreṇāvaśiṣtam
yogasevayetyupaniṣat

Oṃ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti yogatattvopaniṣat samāptā

Con la letra “A”, el loto se expande; con la letra “U” revienta (o se abre).
Con la letra “M” se logra el *nada*, y el *ardha-matra* (media letra) es silencio.

La persona entregada al *yoga* obtiene la condición suprema que es semejante al puro cristal, no tiene partes y acaba con todos los pecados.

Como la tortuga mete dentro de sí las patas y la cabeza, de igual modo él inhala el aire y luego lo expulsa por los nueve orificios del cuerpo, y así respira hacia arriba y hacia delante.

Como una lámpara en una vasija estanca, que arde inmóvil, eso inmóvil que se ve dentro del corazón gracias al proceso del *yoga*, y que está libre de agitación, luego de haberlo retirado de los nueve orificios, es sólo *Atman*, según dicen. Así lo afirma el *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 odiamos a nadie).

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

Así finaliza el *Yoga Tattva upanishad*, perteneciente al *Krishna-Yajur Veda*.