



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

# Dattātreya yogaśāstra

## Introducción

Quienes practicamos yoga en occidente “sabemos” que el yoga es una disciplina milenaria que ha ido evolucionando desde los Vedas. En las clases y certificaciones nos enseñan que, la palabra Yoga se dio por primera vez en el Rigveda y no fue hasta los Upanishads que se empezó a desarrollar la idea de la práctica de Yoga. Más adelante, en el Bhagavad Gita, Krsna describe los diferentes tipos de yoga y más adelante, Patañjali empieza a describir la práctica del yoga, especialmente del Raja Yoga, en sus Yoga Sutras<sup>1</sup>. Pero en aquél entonces, la práctica de yoga era completamente diferente a la que realizamos hoy en día; en aquél entonces el yoga era una disciplina meramente meditativa/introspectiva en la que la asana o postura tenía muy poca (si no es que nula) importancia.

No fue hasta que Swami Suatmarama escribió, durante la edad media, el Haṭhayogapradīpikā, que el yoga empezó a tornarse más físico gracias a la introducción del Hatha Yoga, escuela en la que se “inspira” el yoga moderno. Gracias a que el Haṭhayogapradīpikā empezó a describir a detalle la práctica de (Hatha) yoga, hoy en día es el texto más importante entre quienes buscamos profundizar nuestra práctica de yoga, o eso es lo que nos cuentan en las certificaciones para maestras y maestros. Pero la historia del yoga es mucho más compleja; cabe mencionar que, el Haṭhayogapradīpikā es un texto que fue elegido, de acuerdo al indólogo James Mallison, de forma arbitraria, pues es no es ni el primero, ni el más completo de los manuales de yoga medievales.

De hecho, el Gheranda-samjita es un manual mucho más completo (casi enciclopédico) sobre la práctica del Hatha Yoga, mientras que, el Dattātreya yogaśāstra es el texto o manual más antiguo en el que se habla sobre la práctica del Hatha Yoga; además, es el primer texto en el que se le da nombre a este yoga “corporal”. Sin embargo, las y los practicantes de yoga contemporáneo no saben de la existencia del Dattātreya yogaśāstra, pues nuestro conocimiento (como yoguis/yoguinis occidentales) suele reducirse a una visión occidentalizada que fue creada por diferentes grupos de intelectuales que se basaron únicamente en traducciones y no a los textos originales.<sup>2</sup>

A diferencia de otros textos medievales de Hatha Yoga, el Dattātreya yogaśāstra (sánscrito: दत्तात्रेययोगशास्त्र) no tiene origen directo en la tradición tántrica de los Nath, sino en el Vaishnavismo, una de las principales denominaciones del hinduismo, lo que lo convierte en un texto aún más interesante para analizarlo. Por otro lado, este manual, escrito alrededor del siglo XIII d.C., menciona cuatro caminos (de los cuales describe tres) para alcanzar el yoga<sup>3</sup>: Mantra

---

<sup>1</sup> Se dice que el Bhagavad Gita fue escrito al rededor del año 400 a.C., mientras que los Yoga Sutras se escribieron entre el año 100 y el 500 a.C., por lo que esta afirmación es únicamente especulativa.

<sup>2</sup> Tomemos en cuenta a grupos como los Trascendentalistas, los Teosofos y el Nuevo Pensamiento; grupos que, gracias al poder político/académico que poseían, pudieron formar una visión occidental de lo que hoy conocemos como yoga. También hay que tomar en cuenta que, la mayoría de los gurús indios que llegaron a occidente adaptaron su conocimiento a la comprensión occidental, llevándolos a adoptar los mismos textos que ya conocíamos en occidente, pero con su interpretación personal.

<sup>3</sup> Es interesante mencionar que, estos tres caminos son diferentes a los que menciona Krsna en el Bhagavad Gita; además, aquí se detalla más su práctica.

Yoga (de los mantras), Laya Yoga (de la disolución), Hatha Yoga (de la fuerza) y Raja Yoga (Yoga Real)<sup>4</sup>.

El Dattātreyayogaśāstra narra la plática entre el sabio Sāmkrti (el mejor de los sabios) y el muni Dattātreyā, quien es considerado el avatar de la Trinidad (Trimurti) de los dioses Brahmá, Vishnú y Shivá. El sabio Sāmkrti le dice al muni que ha acudido ante él para aprender yoga. A esto, Dattātreyā le responde hablándole de los diferentes caminos del yoga, explicando cada uno de ellos. Al terminar de explicarlos, empieza a describir el Camino de los Antiguos Videntes. Ss así, que Dattātreyā empieza a describir lo que hoy conocemos como Ashtanga Yoga o Yoga de los Ocho Auxiliares (o ramas); sin embargo, no le da crédito a Patañjali (ni al raja yoga), sino que dice que es el camino de Yājñavalkya<sup>5</sup>.

Dattātreyā explica cada uno de los auxiliares a detalle, abordándolos desde la perspectiva del Hatha Yoga, y las diferentes técnicas de las mismas<sup>6</sup>. También menciona las diferentes etapas del yoga, así como algunos de los mudras y técnicas como el mahāmudrā, mahābandha, khecarīmudrā, jālandharabandha, uḍḍiyāṇabandha, mūlabandha, viparītakaraṇī y vajrolī, entre otros. Y termina explicando la importancia de los caminos y técnicas del yoga para poder alcanzar el Raja Yoga y la Contemplación.

Con la idea de que todas y todos los practicantes hispanohablantes puedan ahondar su práctica y conocimiento sobre el Hatha Yoga tradicional, decidí traducir el

A continuación, podrás encontrar una traducción al español, basada en la traducción que realizó James Mallison al inglés. La traducción original la puedes encontrar el Dattātreyayogaśāstra al español. Esta traducción está basada en la traducción que realizó el Dr. James Mallison al inglés, misma que puede encontrarse en su perfil de academia.edu, y dando clic aquí.

---

<sup>4</sup> Este último es mencionado como el mejor de todos los yogas, pero no es descrito como tal.

<sup>5</sup> Esto también es muy interesante pues, aunque dependiendo del manual el camino varía en auxiliares/ramas, describe el proceso que tanto le hemos atribuido a Patañjali, pero restándole importancia al sabio que tanto veneramos en Occidente.

<sup>6</sup> En el caso de Asana, menciona la existencia de 84 posturas, y explica unas cuantas de ellas.

## Dattātreyayogaśāstra

Traducción al inglés por James Mallinson

(1) A aquel que tiene la forma de Narsingh, cuyo yo es conciencia, cuya verdadera forma es dicha, y que se define por las tres palabras que comienzan con tat, ¡homenaje!

(2-5) Después de vagar por toda la tierra con la esperanza de aprender yoga, el mejor de los sabios, Sāmkrti, llegó al bosque sagrado de Naimisa, que estaba adornado con árboles que tenían diversas flores de olor dulce y deliciosas frutas finas, y estanques de agua. Mientras deambulaba allí, ese sabio se encontró con el gran muni Dattātreyā, sentado en una plataforma bajo un árbol de mango en una postura de loto atado, su mirada fija en la punta de su nariz, resplandeciente con sus manos ahuecadas en su regazo.

(6) Luego, después de inclinarse ante ese rishi Dattātreyā, Sāmkrti se sentó con sus pupilas justo allí frente a él. (7) El sabio [Dattātreyā] detuvo inmediatamente su yoga y [viendo] a Sāmkrti allí frente a él, le dio una calurosa bienvenida.

(8) “Sāmkrti, dime por qué has venido aquí”.

Cuando se le preguntó esto a Sāmkrti, dijo que había venido allí para aprender yoga.

Dattātreyā dijo: (9) “El yoga tiene muchas formas, oh brahmán. Te explicaré todo eso: el Yoga de los Mantras (mantrayoga), el Yoga de la Disolución (layayoga) y el Yoga de la Fuerza (hathayoga).

(10) El cuarto es el Yoga Real (rājayoga); es el mejor de los yogas. [Las etapas] se dice que son “comienzo” (ārambha), “olla” (ghata) y “acumulación” (paricaya). (11) Y se considera que la “completación” (nispatti) es la cuarta etapa. Te los describiré en detalle, si quieres aprender sobre ellos.

1 [El Yoga de los Mantras (mantrayoga)]

(12) El sabio debe recitar un mantra después de instalar el alfabeto en sus extremidades. Aquello que puede ser dominado por todos y cada uno se llama Mantra Yoga. (13) Humildemente el yogui tiene derecho a practicarlo. Después de practicar durante doce años, por lo general alcanza la gnosis (iluminación), así como los poderes de volverse infinitesimalmente pequeños y así sucesivamente. (14) El aspirante más bajo, el de poca sabiduría, recurre a este yoga, porque se dice que este Yoga de Mantras es el más bajo de los yogas.

2 [El Yoga de la Disolución (layayoga)]

(15) El Yoga de la Disolución (layayoga) sucede como resultado de la disolución de la mente por medio de técnicas esotéricas (samketas) Ādinātha ha enseñado ochenta millones de técnicas esotéricas.”

Sāmkrti dijo: (16) “Por favor, dime, ¿qué forma toma el Señor Ādinātha? ¿Quién es él?”

Dattātreyā dijo: (17) “Los nombres de Mahādeva, el gran dios, son Ādinātha, Bhairava y Señor de los Śābaras. Mientras ese poderoso dios jugaba (18-19) con Pārvatī en compañía de los líderes de su tropa en [varios lugares como] el monte Śrīkantha, Śrīparvata, la cima de una montaña en la región del Bosque de Plátanos, [y] la montaña en Citrakūta cubierta de hermosos árboles, él,

Śankara, por compasión les dijo en secreto una técnica esotérica a cada uno de ellos en esos lugares. (20) Yo, sin embargo, no puedo enseñar todo ellos en detalle. Con mucho gusto proclamaré algunos de ellos, [como éste] que consiste en una práctica sencilla y fácil: (21) mientras se permanece quieto [o] se mueve, se duerme [o] se come, día y noche se debe meditar en el vacío. Esta es una técnica esotérica enseñada por Śiva. (22) Se dice que otro simplemente mira fijamente la punta de la nariz. Y la meditación en la parte trasera de la cabeza vence a la muerte. (23) Se dice que la siguiente técnica esotérica es simplemente mirar entre las cejas. Y se dice que lo que está [mirando fijamente] en la parte plana de la frente entre las cejas es excelente. (24) [Otra] excelente disolución (layam) es [mirar fijamente] los dedos gordos de los pies izquierdo y derecho. Acostarse boca arriba en el suelo como un cadáver también se dice que es una excelente [disolución]. (25) Si uno practica en un lugar libre de gente mientras está relajado, logrará el éxito.

(26) Así, Śankara ha enseñado muchas técnicas esotéricas. Esa disolución de la mente que ocurre por medio de [estas] y varias otras técnicas esotéricas es el Yoga de la Disolución (layayoga). A continuación, escuche sobre el Yoga de la Fuerza (hathayoga)”.  
3 [El Yoga de la Fuerza (hathayoga)]

### 3 [El Yoga de la Fuerza (hathayoga)]

(27) Reglas (yama) y restricciones (niyama) y luego postura (āsana); el cuarto es el control de la respiración (prānāyāma), el quinto es el retiro de los sentidos (pratyāhāra); (28) luego se enseña la fijación (dhāranā); se dice que la meditación (dhyana) es la séptima; la absorción (samādhi) se enseña como el octavo [y] otorga una recompensa igual a todo el mérito religioso. (29) Así es el yoga de los ocho auxiliares (ramas) conocido por Yājñavalkya y otros. Adeptos como Kapila, por otro lado, practicaban la Fuerza de una manera diferente. (30) Es como sigue: mahāmudrā y mahābandha; luego está khecarīmudrā y jālandharabandha; (31) uddiyana, mūlabandha y viparītakaraṇī; vajroli se considera triple, [que también comprende] amaroli y sahajoli. (32) Enseñaré las características de estas prácticas y, en detalle, cómo deben hacerse.

#### 3.1 [El Yoga de los Ocho Auxiliares: El Camino de los Antiguos Videntes como Yājñavalkya]

##### 3.1.1 [Reglas (yama) y Restricciones (niyama)]

Los sabios que ven las cosas como realmente son han dicho que hay diez reglas. (33) De ellos, una dieta moderada es el más importante, ninguno de los otros. De las restricciones, la no violencia es la más importante, ninguna de las otras.

##### 3.1.2 [Postura (āsana)]

(34) De las 84 posturas lakh, escucha la que es mejor: la postura del loto enseñada por Ādinātha, que ahora se describe. (35-37) Gire las [plantas de los] pies hacia arriba y colóquelas con cuidado sobre los muslos. Coloque las manos en el regazo y gírelas hacia arriba de la misma manera. Luego enfoque los ojos en la punta de la nariz, levante la base de la úvula con la lengua, coloque la barbilla en el pecho e, inhalando lentamente tanto como sea posible, llene lentamente el abdomen. Luego exhale lentamente tanto como sea posible. (38) Se dice que esta es la postura del loto. Destruye todas las enfermedades y es difícil de alcanzar para cualquiera; es alcanzada por el hombre sabio en el mundo.

(39) Sāmkrti, escucha resueltamente la secuencia de la práctica del yoga que expongo cuidadosamente para los yoguis, junto con todas sus características.

(40) [Si] es diligente, todos, incluso los jóvenes, los ancianos o los enfermos, gradualmente obtienen éxito en el yoga a través de la práctica.

(41) Ya sea brahmán, asceta, budista, jainista, portador de calaveras (kāpālika) o materialista (cārvāka), el hombre sabio dotado de fe (42) que se dedica constantemente a su práctica obtiene un éxito completo. El éxito le sucede a quien realiza las prácticas, ¿cómo podría sucederle a alguien que no lo hace? (43) El éxito no surge de ninguna forma simplemente leyendo las escrituras. Con la cabeza afeitada, portando un bastón o vistiendo túnicas de color ocre; (43) decir "Nārāyana", tener el cabello enmarañado, untarse con ceniza, diciendo "namah Śivāya", o adorando imágenes externas; (44) marcarse en los doce lugares, o adornarse con muchos rosarios: si uno no practica o es cruel, ¿cómo va a tener éxito? (45) El uso de vestimentas religiosas no trae éxito, ni hablar de ello. Solo la práctica es la causa del éxito: esto es cierto, Sāmkrti.

(46) Es un hecho bien conocido que los hombres que visten atuendos religiosos, pero no realizan prácticas, engañan a la gente al hablar de yoga con fines de lujuria y glotonería. (47) Los hombres astutos intentan varios engaños; declarando "somos yoguis" son tontos, sin otra intención que su propia satisfacción. (48) Gradualmente llegando a darse cuenta de que los hombres así no practican yoga, sino que logran sus fines solo a través de las palabras, uno debe evitar a aquellos que visten atuendos religiosos.

(50) Estas personas son siempre obstáculos para tu práctica de yoga. Uno debe esforzarse por evitarlos. Tal comportamiento otorga éxito.

(51-53) Cuando uno empieza a practicar, oh sabio, hay varios obstáculos. El primer obstáculo es la pereza, el segundo se dice que es hablar con los pícaros que acabamos de describir y el tercero es el uso de mantras. El cuarto es la alquimia, el quinto la ciencia de excavar en busca de tesoros enterrados.

Surgen varios tipos de obstáculos ilusorios como estos, oh sabio, para el yogin cuya āsana es sólida.

El sabio debe reconocerlos y rechazarlos.

### 3.1.3 [Control de la respiración (prānāyāma)]

(54) Después de eso, debe practicar regularmente el control de la respiración, sentándose en la posición del loto. Debe hacer una hermosa choza con una pequeña abertura y sin agujeros, (55) debida y cuidadosamente untada con estiércol de vaca o lechada de cal, celosamente limpiada de insectos, mosquitos y criaturas, (56) barrido incansablemente con un cepillo todos los días, perfumado con fragancia fina, fumigado con el humo de sustancias como el bedelio, (57) libre de los dieciocho tipos [de impurezas] como heces, orina, etc., que tenga una puerta o cubierto con un paño, (58) no esparcido en ningún otro lugar con hierba, y libre de otras personas. Después de extender un asiento cubierto con una tela fina en el medio, (59) el sabio [yogui] debe sentarse en el medio, asumiendo la posición de loto. Con el cuerpo erguido, debe juntar las manos y adorar a su deidad personal. (60) Luego debe tapar la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha

e inhalar gradualmente a través de la fosa nasal izquierda (61) sin interrupción, tan profundamente como pueda. Luego debe realizar la retención de la respiración (kumbhaka). A continuación, debe exhalar suavemente por la fosa nasal derecha, no con fuerza. (62) Debe inhalar nuevamente, a través de la fosa nasal derecha, y suavemente llenar su abdomen. Después de contener [su respiración] tanto como pueda, debe exhalar suavemente por la fosa nasal izquierda. (63) Debe inhalar de la misma manera que exhala y contener [su respiración] sin interrupción. Al sentarse por la mañana, debe realizar veinte retenciones de la respiración de esta manera. (64) De la misma manera debe realizar veinte retenciones de la respiración al mediodía. De manera similar, por la noche debe realizar de nuevo veinte retenciones de la respiración. (65) A la medianoche también, debe realizar veinte retenciones de aliento de la misma manera. Debe hacerlos todos los días junto con la exhalación y la inhalación. (66) Debido a que está acompañada por la exhalación y la inhalación, se le llama retención de la respiración “acompañada” (sahita). Debe practicar incansablemente de esta manera cuatro veces al día.

(67-69) Si practica así durante tres meses, surge la purificación de los nādīs. Cuando los nādīs se purifican, aparecen signos perceptibles en el cuerpo del yogui. Les enseñaré a todos. Flexibilidad del cuerpo, luminosidad, aumento del fuego digestivo y delgadez del cuerpo seguramente surgirán. Luego les diré cosas que crean obstáculos para el yoga y deben evitarse: (70) sal, mostaza, comida agria, caliente, seca o picante; se debe evitar comer en exceso, al igual que las relaciones sexuales con mujeres. (71) Se debe evitar el uso del fuego, y uno debe evitar las reuniones de pícaros.

Y ahora enseñaré los medios para un rápido éxito en el yoga: (72) leche, ghee y cereales endulzados; y uno debe comer con moderación. Y [el yogui] debe realizar su práctica de respiración en los momentos antes mencionados. (73) Después de eso, debería tener la capacidad de sostener su respiración todo el tiempo que desee. La retención de la respiración “pura” (kevala) se domina como resultado de contener la respiración durante el tiempo que uno quiera. (74) Una vez que se domina la retención pura de la respiración, libre de exhalación e inhalación, no hay nada en los tres mundos que sea inalcanzable para [el yogui].

(75) Al principio aparece el sudor. [El yogui] debe masajearse [a sí mismo] con él. Al aumentar lentamente, paso a paso, la retención de la respiración, (76) surge un temblor en el cuerpo del yogui mientras está sentado en su āsana. A través de un mayor aumento [en la duración] de la práctica, es seguro que surgirá el [poder] de la rana (dardurī). (77) De la misma manera que una rana salta por el suelo, el yogin sentado en la posición de loto se mueve por el suelo. (78) Y a través de un mayor aumento [en la duración] de la práctica surge la levitación. Sentado en posición de loto, [el yogin] deja el suelo y permanece [en el aire] (79) sin apoyo. Entonces surgen poderes peculiares. El yogin no se preocupa si come poco o mucho. (80) Disminuyen sus heces y orina y duerme poco. Gusanos, ojos llorosos, baba, sudor, olor corporal: (81) de ahora en adelante estos nunca surgirán para él. A través de un mayor aumento [en la duración] de la práctica, surge una gran fuerza, (82) a través de la cual obtiene el poder animal (bhūcarasiddhi), el poder de vencer a los animales. Un tigre, un búfalo, un gayal salvaje, un elefante (83) o un león: estos son asesinados por un golpe de la mano del yogui.

El yogui parece el dios del amor; (84) entonces puede surgir un gran obstáculo para el yogui si no tiene cuidado. Superadas por su belleza, las mujeres quieren tener sexo con él. (85) Si tiene sexo,

su semen se pierde. A través de la pérdida de semen (bindu), [su] esperanza de vida disminuye y se vuelve débil. (86) Por lo tanto, debe realizar cuidadosamente su práctica evitando la compañía de mujeres. A través de la retención constante de semen, surge un olor fino en el cuerpo del yogin, (87-88) por lo que el yogin debe hacer todo lo posible para preservar su semen.

### 3.2 [La etapa inicial (ārambhāvasthā)]

Luego, sentándose en un lugar privado, debe cantar la sílaba om, extendiendo la sílaba tres veces, para deshacerse de los pecados acumulados anteriormente. Esta sílaba om destruye todos los obstáculos y todas las faltas. (89) Mediante el uso de esta práctica, el dominio del principio (ārambha) [etapa] surge; a continuación, para el yogui que realiza constantemente la práctica de la respiración, surge la etapa de la vasija (ghatāvasthā).

### 3.3 [Etapa de la olla (ghatāvasthā)]

(90) Las fuerzas vitales ascendentes y descendentes; la mente y la respiración; los yoes individual y universal: cuando, a través de la ausencia de incompatibilidad mutua surge la unidad (ghatete), (91) entonces se dice la famosa condición llamada la olla (ghatāvayā avasthā) [surgir] para los yoguis. Después de [describir] eso, describiré algunos de los signos [de ello] que podrían surgir.

(92-93) El yogui debe detener la práctica cuádruple que acaba de ser enseñada. Debe practicar la retención pura de la respiración (kevala kumbhaka) una vez al día durante tres horas, ya sea de día o de noche. El retiro de los sentidos (pratyāhāra) surgirá así para el yogin que practique de esta manera. (94) Cuando el yogui, mientras contiene la respiración, retira completamente los órganos de los sentidos de sus objetos, eso se llama retiro de los sentidos (pratyāhāra). (95) Cualquier cosa que vea con sus ojos debe hacer que exista en sí mismo. Cualquier cosa que huela con sus fosas nasales debe hacer que exista en sí mismo. (96) Cualquier cosa que pruebe con su lengua debe hacer que exista en sí mismo. Cualquier cosa que toque con su piel debe hacer que exista en sí mismo.

(97) El yogui debe reunir cuidadosa e incansablemente sus órganos de conocimiento †... † de esta manera durante tres horas todos los días. (98) Entonces surgirán poderes asombrosos para el yogin: clariaudiencia, clarividencia y la capacidad de viajar largas distancias en un instante; (99) elocuencia, la capacidad de hacer lo que quiere y el poder de hacer las cosas invisibles; convertir el hierro y otros metales en oro untándolos con sus heces y orina; (100) el poder de moverse a través del espacio; a través de la práctica regular estos y otros poderes [surgen]. Entonces el yogui sabio, para tener éxito en el yoga, debe pensar que (101) estos son obstáculos para el logro final; el yogin sabio no debe complacerse en ellos. Nunca debe mostrar sus poderes a nadie (102-3) (aunque tal vez, por afecto, mostrar [ellos] a uno lleno de devoción). Para mantener sus poderes en secreto, debe comportarse entre la gente como si fuera mudo, simple o sordo. Si no, seguramente obtendrá muchos discípulos (104) y ellos seguramente le preguntarán a ese señor entre los yoguis acerca de sus propios problemas.

Ocupado en resolverlos se olvidará de su propia práctica. (105) Descuidando su práctica, se convertirá entonces en un hombre ordinario. Así que no debe olvidar las enseñanzas de su gurú y practicar día y noche. (106) El estado de la olla (ghatāvasthā) surge a través de la práctica constante de esta manera.



No practicar yoga no lleva a ninguna parte; no se domina juntándose y hablando.

(107) Así que uno debe hacer todo lo posible para practicar nada más que yoga.

### 3.4 [La etapa de acumulación (paricayāvasthā)]

Luego surge la etapa de acumulación (paricayāvasthā) como resultado de la práctica del yoga.

(108) Cuidadosamente reunido, el aliento, con fuego, despierta a Kundalinī y entra en Susumnā sin obstrucciones. (109) La mente también entra en el gran sendero con la respiración. El gran camino, el lugar de cremación y el Susumnā son uno y lo mismo.

(110-112) Los nombres son diferentes en diferentes enseñanzas, [pero] no hay diferencia en el resultado. Aquel cuya mente, junto con la respiración, entra en este Susumnā, conoce el presente, el futuro y el pasado.

#### 3.4.1 [Fijación (dhāranā)]

Sabiendo las cosas que van a suceder, el yogui debe llevar a cabo cuidadosamente [y] en privado la fijación quintuple (dhāranā) que elimina los peligros causados por cada uno de los elementos respectivos. Enseñaré la fijación de la tierra, que elimina el peligro de las cosas hechas de tierra.

(113) Debe fijar la respiración por debajo del ombligo y por encima del ano durante dos horas.

De esto surge la fijación de la tierra, que elimina el peligro del elemento tierra.

(114) El elemento tierra no puede matar al yogui. Luego debe fijar la respiración en el ombligo durante dos horas (115), como resultado de lo cual no hay peligro por el agua y el yogin no puede ser asesinado por el agua. [El yogui] debe fijar la respiración en la región por encima del ombligo durante dos horas. (116) Esta es la fijación ardiente: no puede ser asesinado por el fuego. Su cuerpo no se quema incluso si se arroja a un pozo de fuego. (117-119) [El yogui] debe fijar la respiración durante dos horas en [la región] de tres dedos de ancho entre el ombligo y las cejas. Esta es la fijación aireada. El yogin no tiene nada que temer del aire [elemento]. El yogui debe fijar cuidadosamente la respiración sobre el entrecejo durante dos horas. Esta es la fijación del espacio. Al practicar la fijación del espacio, [el yogui] supera completamente la muerte.

(120) Dondequiera que esté, disfruta de una gran dicha.

De esta manera, el yogin sabio debe practicar las cinco fijaciones. (121-123) Entonces su cuerpo se vuelve firme y no muere. La muerte no ocurre ni siquiera en la disolución final de brahman para [el yogui] que practica la fijación de los cinco elementos de esta manera.

#### 3.4.2 [Meditación (dhyana)]

Entonces [el yogui] debe practicar la meditación (dhyana). Debe contener la respiración durante veinticuatro horas y meditar en la deidad que le concederá lo que quiere. Así surge la meditación condicionada, que otorga los poderes de volverse infinitesimal y así sucesivamente. (124) Al meditar en algo incondicionado, como el espacio, entra en el camino de la liberación.

#### 3.4.3 [Absorción (samādhi)]

Luego, habiendo perfeccionado la meditación no condicionada, [el yogui] debe practicar la absorción (samādhi). (125) En sólo doce días alcanza la absorción. Al contener la respiración, el sabio [yogin] seguramente se liberará mientras viva. (126) La absorción es la condición de la identidad del yo individual y universal. Si [el yogin] tiene el deseo de deshacerse de [su] cuerpo [y] si quiere deshacerse de él mismo (127) [entonces] debe abandonar todas las acciones, buenas y malas, y disolverse [su yo] en el brahmán supremo. Y si [no quiere] deshacerse de su cuerpo, si le es querido, (128) entonces debería vagar por todos los mundos dotado de los poderes de volverse infinitesimal y así sucesivamente. Podría, si así lo deseara, convertirse en un dios y vagar por el cielo. (129) O, si así lo desea, podría convertirse en un instante en un hombre o en un yaksa. O podría querer convertirse en un animal: un león, un tigre, un elefante o un caballo. (130) El yogui sabio vaga así a voluntad como un gran señor (maheśvara).

Os he enseñado el camino de los antiguos videntes (kavimārga), oh Sāmkrti, como un yoga de ocho auxiliares.

### 3.5 [El Camino de los Adeptos como Kapila]

(131) A continuación enseñaré la doctrina de adeptos como Kapila. La diferencia es una diferencia en la práctica, pero la recompensa es una y la misma.

#### 3.5.1 [El Gran Sello (mahāmudrā)]

(132) Proclamaré cuidadosamente el gran sello (mahāmudrā) tal como lo enseñó Bhairava. [El yogui] debe colocar el talón de su pie izquierdo en el perineo. (133) Debe estirar el pie derecho y sostenerlo firmemente con ambas manos. Después de colocar la barbilla sobre el pecho, debe llenarse de aire. (134) Usando la retención de la respiración (kumbhaka), debe contener [su respiración] todo el tiempo que pueda antes de exhalar. Después de practicar con el pie izquierdo, debe practicar con el derecho.

#### 3.5.2 [La Gran Cerradura (mahābandha)]

(135) [El yogui] debe colocar el pie extendido sobre su muslo. Este es el gran candado (mahābandha) y debe practicarlo como el [gran] sello.

#### 3.5.3 [La Gran Perforación (mahāvedha)]

(136) Mientras está en la gran cerradura, [el yogui] debe golpear suavemente el suelo con las nalgas.

Esta es la gran perforación (mahāvedha); es practicado por hombres perfeccionados.

#### 3.5.4 [El sello errante del cielo (khecarīmudrā)]

(137) A continuación [el yogui] debe volver la lengua hacia atrás y mantenerla en el hueco del cráneo mientras mira entre las cejas. Este es el sello que vaga por el cielo (khecarīmudrā).

#### 3.5.5 [La cerradura de Jālandhara (jālandharabandha)]

(138) [El yogin] debe contraer la garganta y colocar firmemente la barbilla sobre el pecho. Esta es la cerradura jālandhara. Previene la pérdida del néctar de la inmortalidad (amṛta). (139) Mientras siga bebiendo el néctar de la inmortalidad que ha goteado del loto de mil [pétalos] en el cráneo de

los seres encarnados, el fuego en el ombligo arde intensamente. (140) Y para que el fuego no pueda beber ese néctar de la inmortalidad, [el yogin] debe beberlo él mismo.

A través de la práctica constante de esta manera, va por el camino trasero (141) y hace que el cuerpo sea inmortal. Por esta razón, uno debe practicar jālandhara.

### 3.5.6 [La cerradura Uddiyāna (uddiyā nabandha)]

Uddiyāna es fácil y siempre se enseña debido a sus muchas buenas cualidades. (142) Practicándolo regularmente, incluso un anciano se vuelve joven. Con un esfuerzo especial [el yogui] debe tirar de su ombligo hacia arriba y empujarlo hacia abajo. (143) Practicando [así] durante seis meses, está seguro de conquistar la muerte.

### 3.5.7 [La Cerradura Raíz (mūlabandha)]

El que practica con regularidad la cerradura de la raíz es un experto en yoga. (144) Debe presionar su ano con su talón y contraer con fuerza su perineo una y otra vez para que su respiración salga hacia arriba. (145) Unirse por medio de la cerradura de la raíz, las respiraciones que se mueven hacia arriba y hacia abajo, y el nāda y el bindu seguramente otorgarán un éxito completo en el yoga.

### 3.5.8 [El inversor (viparītakaranam)]

(146) La técnica llamada Inversor destruye todas las enfermedades. En uno constantemente dedicado a [su] práctica, el fuego digestivo aumenta. (147) Debe comer mucha comida, oh Sāmkrti. Si come poco, el fuego [lo] quemará. (148) Escucha, Sāmkrti, cómo puede salir el sol y la luna abajo. El primer día la cabeza debe estar hacia abajo y los pies hacia arriba por un corto tiempo. (149) Practicando un poco más cada día, después de seis meses desaparecen las canas y las arrugas. (150) El que practica regularmente durante tres horas es un experto en yoga.

### 3.5.9 [Vajroli]

Enseñaré a Vajroli, que todos los yoguis mantienen oculto, (151) porque es un gran secreto, que no debe revelarse a todos y cada uno. Pero uno seguramente debería enseñárselo a quien es tan querido para uno como la propia vida. (152) El yogin que conoce a Vajroli es digno de éxito, incluso si se comporta de manera autoindulgente, sin tener en cuenta las reglas enseñadas en el yoga. (153) Te diré las dos cosas (necesarias) que son difíciles de obtener para cualquiera, [y] que se dice que traen éxito a un [yogin] si las obtiene: (154) Leche y Āngirasa. De los dos, el primero está [fácilmente] disponible. El segundo es difícil de conseguir para los hombres; deben usar alguna estratagema para procurárselo a las mujeres. (155-156) Un hombre debe esforzarse por encontrar una mujer dedicada a la práctica del yoga. Tanto un hombre como una mujer pueden obtener el éxito si no tienen en cuenta el género del otro y practican solo con sus propios fines en mente. Si el semen se mueve, entonces [el yogin] debe sacarlo hacia arriba y preservarlo. (157) El semen preservado de esta manera vence verdaderamente a la muerte. La muerte [surge] por la caída del semen, la vida por su conservación.

(158-160) Todos los yoguis logran el éxito a través de la preservación del semen.

El método de práctica por el cual surgen Amaroli y Sahajoli se enseña en la tradición de los Adeptos.

#### 4 [Yoga Real (rājayoga) y la Etapa de Compleción (nispattyavasthā)]

[El yogui] debe practicar el uso de estas [técnicas] que se han enseñado, cada una en el momento adecuado. Entonces surgirá el yoga real. Sin ellos definitivamente no sucederá.

El éxito no ocurre meramente a través del conocimiento superficial (dinmātrena); sucede solo a través de la práctica. (161) Después de obtener el excelente Yoga Real que somete a todos los seres a su voluntad, [el yogui] puede hacer cualquier cosa o nada, comportándose como quiera. (162)

Cuando la acción (kriyā) del yogin se completa sin yoga, [surge] la etapa de finalización (nispatti), que otorga las recompensas del disfrute y la liberación.

(163-166) Te he enseñado todo, oh brahmán. ¡Practica yoga, Sāmkrti!”

Después de escuchar estas palabras suyas, ese Sāmkrti obtuvo un éxito completo a través de la gracia de Dattātreyā y luego alcanzó el yoga.

Aquel que estudie regularmente este [texto] y lo enseñe a las buenas personas está seguro de obtener gradualmente el éxito en el yoga. Ya sea en bosques o casas, los yoguis que se dedican a la práctica han vivido felices durante mucho tiempo, libres de muertes repetidas (¿bahukālavivarjitāh?). Entonces uno debe hacer todo lo posible para practicar yoga con regularidad. (167) La práctica del yoga es la recompensa de haber nacido, por lo que aquellos que no lo practican están desperdiciando sus vidas. ¡Que todos experimenten su bienaventuranza a través de la gracia de la diosa Mahāmāyā! (168) Así que uno debería adorarla con quien todo esto va unido.

(169) Yo, aunque estoy desprovisto de devoción, adoro constantemente los dos pies de loto de Visnu [en su forma como] Dattātreyā, el gurú de todas las personas y la joya de la devoción que concede los deseos, quien al pensar en él elimina las dificultades incluso de los sabios y les concede éxito en el yoga, quien, por compasión, es el señor, el maestro de las escrituras del yoga que sin esfuerzo roban el corazón.