



# Yoga Tattva Upanishad

## Introducción

Gracias a la influencia de Vivekananda, solemos decir que el Yoga que enseña Patañjali en los legendarios Yoga-Sutras es Rajayoga, pues el sistema de ocho ramas o pasos (Ashtanga Yoga) que enseña el gurú, aunque sí implica postura, está enfocado principalmente en la meditación o contemplación. Y, aunque decimos que es Rajayoga, y en Occidente practicamos Hatha Yoga, escuela que está integrada por diferentes sistemas de 4, 6 o 15 ramas (dependiendo el manual o texto que se consulte), existe un Upanishad que podría demostrarnos que el yoga patañjálíco realmente es Hatha Yoga y no Raja Yoga; me refiero al Yoga Tattva Upanishad.

El nombre de este Upanishad puede traducirse, de acuerdo al indólogo alemán Paul Deussen, como "la esencia del yoga", pues el nombre es una yuxtaposición de los términos sánscritos *yoga*<sup>1</sup> y *tattva*, que se suele traducir como verdad o realidad. Al ser la esencia del yoga, este Upanishad, clasificado como un Yoga Upanishad, se dedica a explicar la ciencia del yoga, abordándola de una manera muy extensa, y desde una perspectiva *vaisnava*<sup>2</sup>. Y, aunque no entra dentro de los diez *Mukhya Upanishads* (principales), sí ha sido considerado como uno de los más importantes dentro del canon del *Muktikā Upanishad*; y, su importancia es tal, que fue uno de los 50 Upanishads que se tradujeron al persa para la recopilación conocida como "Oupanekhat" que realizó el Sultán Mohammed Dara Shikoh en 1656<sup>3</sup>.

Por primera vez, un Upanishad da numerosos y precisos detalles sobre los poderes extraordinarios obtenidos por la práctica y la meditación. Se mencionan las cuatro asanas principales (*siddha*, *padma*, *simha* y *bhadra*), al igual que los obstáculos que encuentran los principiantes: pereza, locuacidad, etc. A continuación se incluye una descripción de *pranayama*, junto con la definición de *matra* (unidad de medida para las fases) de la respiración), e importantes detalles de la fisiología mística (la purificación de los nadis se muestra por signos externos: ligereza del cuerpo, brillo de la tez, aumento del poder digestivo, etc.

— **Mircea Eliade** sobre **Yogatattva Upanishad**, en **Yoga: inmortalidad y libertad**

De una u otra forma, se podría decir que, el Yoga Tattva Upanishad es uno de los textos más antiguos que se conocen, en los que se describe la práctica del yoga de forma detallada, siendo un predecesor de otros textos como el *Goraksha Samhita*, *Yoga-bija*, *Dattātreya yogaśāstra*, *Haṭha Ratnāvalī*, *Shiva-samjita* y el *Hatha Yoga Pradipika*, entre otros. De hecho, este Upanishad retoma conceptos e ideas que después fueron usadas en estos manuales medievales, y también comparte ideas con los Yoga-Sutras de Patañjali (como el Ashtanga Yoga).

---

<sup>1</sup> Este término proviene del sánscrito *yug*, que significa unir, en un sentido más específico de yunta; pero como es el nombre de la disciplina no lo mencioné.

<sup>2</sup> Es decir, que entienden a Vishnú como el creador absoluto (*Brahman* o el *Purusha* supremo). Esto es interesante, pues la mayoría de textos y escuelas de yoga que conocemos y que abordan los conceptos y prácticas de este Upanishad (principalmente medievales) son de corte Shivaista.

<sup>3</sup> Este dato es de suma importancia, porque esta recopilación fue el primer acercamiento que tuvo Occidente a la literatura upanishádica.

A grandes rasgos, los temas que toca este Upanishad son:

### Autorrealización y virtudes de un estudiante de yoga

A pedido del dios hindú Brahma, Vishnu explica que todas las almas están atrapadas en el ciclo de placeres y tristezas mundanos creado por Maya (realidad cambiante) y Kaivalya (desapego, el objetivo del Ashtanga Yoga; se entiende más en un sentido de liberación) puede ayudar a superar este ciclo de nacimiento, vejez y enfermedad. El conocimiento de los shastras es inútil en este sentido, afirma Vishnu, y la descripción del "estado indescriptible de liberación" (moksha) los elude a ellos e incluso a los devas.

Solo el conocimiento de la realidad última y del ser supremo, el Brahman, puede conducir al camino de la liberación y la autorrealización, afirma el Yogatattva Upanishad. Esta realización del ser supremo es posible para el estudiante de yoga que está libre de "pasión, ira, miedo, engaño, codicia, orgullo, lujuria, nacimiento, muerte, avaricia, desmayo, vértigo, hambre, sed, ambición, vergüenza, miedo, quemazón, pena y alegría".

### Yoga y conocimiento

En los primeros versos del Yogatattva Upanishad, se afirma la importancia simultánea de yoga y jnana (conocimiento), y se declara que son mutuamente complementarios y necesarios

तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते । योगहीनं  
कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम् ॥

14. Así que te diré los medios para destruir (estos) pecados. ¿Cómo podría surgir ciertamente Jnana capaz de dar Moksha sin Yoga?

योगो हि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ।  
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥

15. E incluso el Yoga se vuelve impotente para (asegurar) Moksha cuando está desprovisto de Jnana. Entonces, el aspirante después de la emancipación debe practicar (firmemente) tanto Yoga como Jñana.

अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते ।  
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम् ॥

16. El ciclo de nacimientos y muertes viene solo a través de Jnana y perece solo a través de Jnana. Jnana solo fue originalmente. Debe ser conocido como el único medio (de salvación).

El texto define "conocimiento", traduce Aiyar (erudito en sánscrito), como "*a través del cual uno conoce en sí mismo la naturaleza real de kaivalya (moksha) como el asiento supremo, el immaculado, el sin partes, y de la naturaleza de Sacchidananda (verdad-conciencia-bienaventuranza)*". Este conocimiento es del Brahman y su naturaleza no diferenciada con la del Atman, del Jiva y Paramatman. El yoga y el conocimiento (jnana) van juntos para realizar a Brahman y alcanzar la salvación, según el Upanishad.

### Los tipos de Yoga

En el Upanishad, Vishnu le dice a Brahma que el Yoga es uno, y en la práctica existen varios tipos. Los principales son cuatro:

- **Mantra Yoga** es la práctica a través de cánticos
- **Laya Yoga** a través de la concentración profunda
- **Hatha Yoga** a través del esfuerzo
- **Raja Yoga** a través de la meditación

Hay cuatro estados que son comunes a todos estos yogas, afirma el texto, y estas cuatro etapas de logro son<sup>4</sup>:

- **Arambha**: comienzo, la etapa de practicar la ética, como la no violencia y la dieta adecuada, seguida de asana
- **Ghata**: segunda etapa de integración para aprender la regulación de la respiración y la relación entre el cuerpo y la mente
- **Parichaya**: la tercera etapa de intimidad para sostener, regular el flujo de aire, seguida de meditación para la relación entre la mente y Atman
- **Nishpatti**: cuarta etapa para consumir Samadhi y realizar Atman

Por otro lado, el Hatha Yoga, al que Yogatattva Upanishad dedica la mayoría de sus versos, se explica con ocho prácticas interdependientes o ramas:

1. diez yamas (autocontroles)
2. diez niyamas (autoobservancias)
3. asana (posturas)
4. pranayama (control de la respiración )
5. pratyahara (conquistar los sentidos)
6. dharana (concentración)
7. dhyana (meditación o contemplación)
8. samadhi (el estado de conciencia meditativa o iluminación)

De esta forma, el texto retoma veinte etapas de la práctica de Hatha Yoga, como Maha-mudra, Maha-Bandha, Khechari mudra, Mula Bandha, Uddiyana bandha, Jalandhara Bandha, Vajroli, Amaroli y Sahajoli. Y continúa explicando que el Raja yoga es el medio para que Yogui se separe del mundo. Además explica que, la herramienta para la meditación es Pranava u Om mantra, que se describe en los versículos 134–140, seguido de una declaración sobre la naturaleza de la liberación y la verdad última.

### Asanas

El Upanishad menciona muchas asanas o posturas, pero establece cuatro posturas de yoga para principiantes que comienzan con pranayama (ejercicios de respiración):

- Siddhasana
- Padmasana
- Simhasana
- Bhadrasana

---

<sup>4</sup> El énfasis y la mayoría de los versos del texto están dedicados al Hatha Yoga, aunque el texto menciona que el Raja yoga es la culminación del Yoga.

Un detalle importante es que, el texto provee en “detalle” el procedimiento y configuración de estas posturas. Además, incluye descripciones sencillas de diferentes pranayamas.

### Kundalini y el cuerpo yógico (sutil)

El Upanishad, desarrolla la tercera etapa de la práctica yóguica, llamándola el estado paricaya (sánscrito: परिचय, intimidad). Es la etapa donde el yogin despierta a Kundalini. La premisa mencionada en Yogatattva, es también un concepto fundamental en Tantra, y simboliza un aspecto de Shakti que típicamente está dormido en cada persona, y su despertar es una meta en Tantra. En el texto de Yogatattva, esta etapa se describe como el momento en el que Chitta (mente) del Yogin despierta y entra en Sushumna y los chakras.

### Om y meditación

El Upanishad expone los principios detrás del mantra Om como parte de la práctica yóguica afirmando que "A", "U" y "M" son tres letras que reflejan los "tres Vedas, tres Sandhyas (mañana, tarde y noche), tres Svaras (sonidos), tres Agnis y tres Guṇas". Metafóricamente, esta práctica se compara con darse cuenta del olor oculto de una flor, alcanzar el ghee (mantequilla clarificada) en la leche, alcanzar el aceite innato en las semillas de sésamo, esforzarse por extraer oro de su mineral y encontrar el Atman en el corazón de uno. La letra "A" representa el florecimiento del loto, "U" representa el florecimiento de la flor, "M" alcanza su nada (tattva o verdad interior, sonido), y "ardhamatra" (medio metro) indica Turiya, o dicha del silencio.

Para que puedas conocer más sobre el Yoga Tattva Upanishad, a continuación, podrás encontrar una traducción al español de este texto. Esta versión está basada en la traducción al inglés publicada por [learnkriyayoga.com](http://learnkriyayoga.com) y en [Oshogulab.com](http://Oshogulab.com).

## Yoga Tattva Upanishad

¡Om! Que Él nos proteja a los dos juntos; que Él nos nutra a los dos juntos;

Que trabajemos juntos con gran energía,

Que nuestro estudio sea vigoroso y eficaz;

Que no nos discutamos mutuamente (o que no odiamos a ninguno).

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

¡Que haya Paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

1. Ahora describiré el Yoga-Tattva (Yoga-Verdad) para el beneficio de los yoguis que se liberan de todos los pecados a través de escucharlo y estudiarlo.
2. El Purusha supremo llamado Vishnu, que es el gran Yogin, el gran ser y el gran Tapasvin, es visto como una lámpara en el camino de la verdad.
3. El Abuelo (Brahma) habiendo saludado al Señor del universo (Vishnu) y habiéndole presentado los debidos respetos, Le pidió (así): “Por favor, explícanos la verdad del Yoga que incluye los ocho subordinados”.
4. A lo que Hrisiksha (el Señor de los sentidos o Vishnu) respondió así: “Escucha. Explicaré su verdad. Todas las almas se sumergen en la felicidad y la tristeza a través de la trampa de Maya.
- 5-6. Kaivalya, el asiento supremo, es el camino que les otorga la emancipación, que desgarrar la trampa de Maya, que es el destructor del nacimiento, la vejez y la enfermedad y que permite vencer a la muerte. No hay otros caminos a la salvación. Aquellos que recorren la red de Shastras son engañados por ese conocimiento.
7. Es imposible incluso para los Devas describir ese estado indescriptible. ¿Cómo puede ser iluminado por los Shastras lo que es auto-brillante?
8. Solo aquello que no tiene partes ni manchas y que está inactivo más allá de todo y libre de descomposición se convierte en el Jiva (yo) a causa de los resultados de virtudes y pecados pasados.
9. ¿Cómo alcanzó el estado de Jiva aquello que es el asiento de Paramatman, es eterno y está por encima del estado de todas las cosas existentes y es de la forma de la sabiduría y sin mancha?
10. Surgió una burbuja en él como en el agua y en esta (burbuja) surgió Ahankara. De él surgió una bola (de cuerpo) hecha de los cinco (elementos) y unida por Dhatus.
11. Sepa que ser Jiva que está asociado con la felicidad y la miseria y, por lo tanto, es el término Jiva aplicado a Paramatman que es puro.
- 12-13. Ese Jiva es considerado como el Kevala (solo) que está libre de las manchas de la pasión, la ira, el miedo, el engaño, la codicia, el orgullo, la lujuria, el nacimiento, la muerte, la avaricia, el

desmayo, el vértigo, el hambre, la sed, la ambición, la vergüenza, espanto, ardor de corazón, pena y alegría.

14. Así que te diré los medios para destruir (estos) pecados. ¿Cómo podría surgir ciertamente Jnana capaz de dar Moksha sin Yoga?

15. E incluso el Yoga se vuelve impotente para (asegurar) Moksha cuando está desprovisto de Jnana. Entonces, el aspirante después de la emancipación debe practicar (firmemente) tanto Yoga como Jñana.

16. El ciclo de nacimientos y muertes viene solo a través de Jnana y perece solo a través de Jnana. Jnana solo fue originalmente. Debe ser conocido como el único medio (de salvación).

17-18(a). Ese es Jnana a través del cual uno conoce (en sí mismo) la naturaleza real de Kaivalya como el asiento supremo, el inmaculado, el sin partes y de la naturaleza de Sachchidananda sin nacimiento, existencia y muerte y sin movimiento y Jnana.

18(b)-19. Ahora procederé a describirles el Yoga: El Yoga se divide en muchas clases debido a sus acciones: (a saber,) Mantra-Yoga, Laya-Yoga, Hatha-Yoga y Raja-Yoga.

20. Hay cuatro estados comunes a todos estos: (a saber,) Arambha, Ghata, Parichaya y Nishpatti.

21. Oh Brahma, te describiré esto. Escucha atentamente. Se debe practicar el Mantra junto con sus Matrikas (entonaciones propias de los sonidos) y otros por un período de doce años;

22. Luego, gradualmente obtiene sabiduría junto con los Siddhis, (como) Anima, etc. Las personas de intelecto débil que son las menos calificadas para Yoga practican esto.

23-24(a). El (segundo) Laya-Yoga tiende hacia la absorción de Chitta y se describe en miríadas de formas; (uno de los cuales es) - uno debe contemplar al Señor que no tiene partes (incluso) mientras camina, se sienta, duerme o come. Esto se llama Laya-Yoga.

24(b)-25. Ahora escucha (la descripción de) Hatha-Yoga. Se dice que este Yoga posee (los siguientes) ocho subordinados, Yama (tolerancia), Niyama (observancia religiosa), Asana (postura), Pranayama (supresión de la respiración), Pratyahara (subyugación de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana, la contemplación de Hari en medio de las cejas y Samadhi que es el estado de igualdad.

26-27. Maha-Mudra, Maha-Bandha y Khechari, Jalandhara, Uddiyana y Mula-Bandha, pronunciando sin interrupción Pranava (OM) durante mucho tiempo y escuchando la exposición de las verdades supremas, Vajroli, Amaroli y Sahajoli, que forman una tríada, todas éstos por separado daré una verdadera descripción de.

28-29(a). Oh, el de cuatro caras (Brahma), entre (los deberes de) Yama comer moderadamente, y no otros, constituye el factor principal; y la no lesión es más importante en Niyama.

29(b). (Las posturas principales son) cuatro (a saber,) Siddha, Padma, Simha y Bhadra.

30-31. Durante las primeras etapas de la práctica se presentan los siguientes obstáculos, oh de cuatro caras, (a saber,) pereza, charla ociosa, asociación con malos personajes, adquisición de

Mantras, etc., jugar con metales (alquimia) y mujer, etc. , y espejismo. Un hombre sabio que los haya descubierto debe abandonarlos por la fuerza de sus virtudes.

32. Luego, asumiendo la postura de Padma, debe practicar Pranayama. Debe erigir un hermoso monasterio con una abertura muy pequeña y sin grietas.

33. Debe estar bien pegado con boñiga de vaca o con cemento blanco. Debe ser cuidadosamente libre de insectos, mosquitos y piojos.

34. Se debe barrer bien todos los días con una escoba. Debe estar perfumado con buenos olores; y las resinas aromáticas deben arder en él.

35-36(a). Habiendo tomado asiento ni demasiado alto ni demasiado bajo sobre un mantel, piel de venado y hierba Kusa extendidas una sobre la otra, el sabio debe adoptar la postura de Padma y manteniendo el cuerpo erguido y las manos cruzadas en señal de respeto, debe saludar a su deidad tutelar.

36(b)-40. Luego, cerrando la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, debe aspirar aire gradualmente a través de la fosa nasal izquierda. Después de haberlo retenido el mayor tiempo posible, debe expulsarlo nuevamente por la fosa nasal derecha lentamente y no muy rápido. Luego, llenando el estómago por la fosa nasal derecha, debe retenerlo todo el tiempo que pueda y luego expulsarlo por la fosa nasal izquierda. Aspirando el aire por esa fosa nasal por la que expulsa, debe continuar esto en sucesión ininterrumpida. El tiempo que se tarda en hacer una vuelta de rodilla con la palma de la mano, ni muy despacio ni variar rápidamente y chasquear los dedos una vez, se llama Matra.

41-44. Aspirando el aire a través de la fosa nasal izquierda durante unos dieciséis Matras y habiéndolo retenido (dentro de) durante unos sesenta y cuatro Matras, se debe expulsar de nuevo por la fosa nasal derecha durante unos treinta y dos Matras. Nuevamente llene la fosa nasal derecha como antes (y continúe con el resto). Practique el cese de la respiración cuatro veces al día (es decir,) al amanecer, al mediodía, al atardecer y a la medianoche, hasta las ochenta (horas alcanzadas). Mediante una práctica continua durante unos tres meses, tiene lugar la purificación de los Nadis. Cuando los Nadis se han purificado, ciertos signos externos aparecen en el cuerpo del Yogin.

45-46(a). Procederé a describirlos. (Son) ligereza del cuerpo, brillo de la tez, aumento del fuego gástrico, delgadez del cuerpo y junto con estos, ausencia de inquietud en el cuerpo. 46(b)-49. El experto en Yoga debe abandonar la comida perjudicial para la práctica del Yoga. Debería renunciar a la sal, a la mostaza; cosas agrias, calientes, picantes o amargas vegetales; asafétida, etc., adoración del fuego, mujeres, caminar, bañarse al amanecer, emaciación del cuerpo por ayunos, etc. Durante las primeras etapas de la práctica, se ordena la alimentación con leche y ghee; también se dice que los alimentos que consisten en trigo, legumbres verdes y arroz rojo favorecen el progreso. Entonces podrá retener la respiración todo el tiempo que quiera.

50-53. Reteniendo así la respiración todo el tiempo que quiera, se logra Kevala Kumbhaka (cese de la respiración sin inspiración ni espiración). Cuando uno alcanza Kevala Kumbhaka y así se prescinde de la expiración y la inspiración, no hay nada inalcanzable en los tres mundos para él. Al comienzo (de su práctica), se suda; debería limpiarlo. Incluso después de eso, debido a la



retención de la respiración, la persona que la practica tiene flema. Luego, por una mayor práctica de Dharana, surge el sudor.

54. Como una rana se mueve a saltos, así el Yogin sentado en la postura de Padma se mueve sobre la tierra. Con una (más) mayor práctica, es capaz de levantarse del suelo.

55. Él, mientras está sentado en la postura de Padma, levita. De él surge el poder de realizar hazañas extraordinarias.

56. Él no revela (o no debería) revelar a otros sus hazañas de grandes poderes (en el camino). Cualquier dolor pequeño o grande, no afecta al Yogui.

57. Entonces disminuyen las excreciones y el sueño; no le surgen lágrimas, legañas en los ojos, flujo salival, sudor y mal olor en la boca.

58-60. Con una práctica aún mayor, adquiere una gran fuerza mediante la cual alcanza el Bhuchara Siddhi, que le permite controlar a todas las criaturas que pisan esta tierra; tigres, Sarabhas (animal de ocho patas), elefantes, toros o leones mueren al ser golpeados por la palma del Yogui. Se vuelve tan hermoso como el mismo dios del amor.

61-62. Todas las mujeres cautivadas por la belleza de su persona desearán tener relaciones sexuales con él. Si mantiene la conexión, su virilidad se perderá; así que abandonando toda cópula con mujeres, debe continuar su práctica con gran asiduidad. Por la conservación del semen, un buen olor impregna el cuerpo del Yogin.

63. Luego, sentado en un lugar apartado, debe repetir Pranava (OM) con tres Pluta-Matras (o entonación prolongada) para la destrucción de sus pecados anteriores.

64. El Mantra, Pranava (OM) destruye todos los obstáculos y todos los pecados. Practicando así, alcanza el estado de Arambha (principio o primero).

65-66. Luego sigue el Ghata (segundo estado), que se adquiere practicando constantemente la supresión de la respiración. Cuando se produce una unión perfecta entre Prana y Apana, Manas y Buddhi, o Jivatma y Paramatman sin oposición, se denomina estado de Ghata. Describiré sus signos.

67. Ahora puede practicar solo durante aproximadamente una cuarta parte del período prescrito para la práctica anterior. De día y de noche, que practique solo durante un Yama (3 horas).

68-69(a). Que practique Kevala Kumbhaka una vez al día. Separar completamente los órganos de los objetos de los sentidos durante el cese de la respiración se llama Pratyahara.

69(b). Todo lo que vea con sus ojos, que lo considere como Atman. 70. Cualquier cosa que escuche con sus oídos, que lo considere como Atman. Todo lo que huelga con su nariz, que lo considere como Atman.

71. Cualquier cosa que pruebe con su lengua, que lo considere como Atman. Todo lo que el yogui toque con su piel, que lo considere como Atman.

72. El Yogui debe así gratificar incansablemente sus órganos de los sentidos por un período de un Yama cada día con gran esfuerzo.

73-74. Luego, el Yogin obtiene varios poderes maravillosos, como la clarividencia, la clariaudiencia, la capacidad de transportarse a grandes distancias en un momento, gran poder del habla, la capacidad de adoptar cualquier forma, la capacidad de volverse invisible y la transmutación del hierro en oro cuando el primero se unta con su excreción.

75-76. Aquel Yogin que está constantemente practicando Yoga alcanza el poder de levitar. Entonces, el yogui sabio debe pensar que estos poderes son grandes obstáculos para el logro del Yoga y, por lo tanto, nunca debe deleitarse en ellos. El rey de los yoguis no debe ejercer sus poderes ante persona alguna.

77. Debe vivir en el mundo como un tonto, un idiota o un hombre sordo, para mantener sus poderes ocultos.

78-79. Sus discípulos, sin duda, le pedirían que mostrara sus poderes para la gratificación de sus propios deseos. Quien está ocupado activamente en sus deberes se olvida de practicar (Yoga); por lo tanto, debe practicar Yoga de día y de noche sin olvidar las palabras del Gurú. Así pasa el estado de Ghata a quien está constantemente ocupado en la práctica del Yoga.

80. Para uno nada se gana con la compañía inútil, ya que por ello no practica Yoga. Así que uno debe practicar Yoga con gran esfuerzo.

81-83(a). Luego, por esta práctica constante se gana el estado Parichaya (el tercer estado). Vayu (o respiración) a través de la práctica ardua perfora junto con Agni el Kundalini a través del pensamiento y entra en el Susumna sin interrupción. Cuando Chitta de uno entra en Susumna junto con Prana, alcanza el asiento elevado (probablemente de la cabeza) junto con Prana.

83(b). Existen los cinco elementos: Prithvi, Apas, Agni, Vayu y Akasa.

84-87(a). Para el cuerpo de los cinco elementos, está el quintuple Dharana. Desde los pies hasta las rodillas se dice que es la región de Prithvi, tiene forma de cuatro lados, es de color amarillo y tiene la Varna (o letra) 'La'. Llevando la respiración con la letra 'La' a lo largo de la región de la tierra (es decir, desde el pie hasta las rodillas) y contemplando a Brahma con cuatro caras y cuatro bocas y de un color dorado, uno debe realizar Dharana allí por un período de dos horas. Entonces alcanza el dominio sobre la tierra. La muerte no le preocupa, ya que ha obtenido el dominio sobre el elemento tierra.

87(b)-90. Se dice que la región de Apas se extiende desde las rodillas hasta el ano. Apas es de forma semilunar y de color blanco y tiene 'Va' por su letra Bija (semilla). Llevando el aliento con la letra 'Va' a lo largo de las regiones de Apas, debe contemplar al Dios Narayana que tiene cuatro brazos y una cabeza coronada, como si fuera del color del cristal puro, vestido con ropas anaranjadas e incorruptible; y practicando Dharana allí por un período de dos horas, se libera de todos los pecados. Entonces no hay temor para él del agua y no encuentra su muerte en el agua.

91. Desde el ano hasta el corazón se dice que es la región de Agni. Agni es de forma triangular, de color rojo y tiene la letra 'Ra' por su semilla (Bija).

92-93(a). Elevando el aliento hecho resplandeciente a través de la letra 'Ra' a lo largo de la región del fuego, debe contemplar a Rudra, que tiene tres ojos, que concede todos los deseos, que es del

color del sol del mediodía, que está embadurnado por todas partes con sagrado cenizas y que es de semblante complacido.

93(b)-94(a). Practicando Dharana allí por un período de dos horas, él no es quemado por el fuego aunque su cuerpo entre en el pozo de fuego.

94(b)-96. Desde el corazón hasta la mitad de las cejas se dice que es la región de Vayu. Vayu es de forma hexagonal, de color negro y brilla con la letra 'Ya'. Llevando el aliento a lo largo de la región de Vayu, debe contemplar a Ishvara, el Omnisciente, como poseedor de rostros por todos lados; y practicando Dharana allí durante dos horas, entra en Vayu y luego en Akasa.

97-98(a). El Yogin no encuentra su muerte a través del miedo a Vayu. Desde el centro de las cejas hasta la parte superior de la cabeza se dice que es la región de Akasa, tiene forma circular, color ahumado y brilla con la letra 'Ha'.

98(b)-101(a). Elevando el aliento a lo largo de la región de Akasa, debe contemplar a Sadashiva de la siguiente manera, produciendo felicidad, con la forma de Bindu, como el gran Deva, con la forma de Akasa, brillando como cristal puro, vistiendo la luna creciente sobre su cabeza, como si tuviera cinco caras, diez manos y tres ojos, como si tuviera un semblante complacido, como armado con todas las armas, como adornado con todos los ornamentos, como teniendo a Uma (la diosa) por la mitad de su cuerpo, como dispuesto a conceder favores y como causa de todas las causas.

101(b). Practicando Dharana en la región de Akasa, obtiene ciertamente el poder de levitar en el Akasa (éter).

102. Dondequiera que esté, disfruta de la suprema bienaventuranza. El experto en Yoga debe practicar estos cinco Dharanas. 103. Entonces su cuerpo se vuelve fuerte y no conoce la muerte. Ese hombre de gran mente no muere ni siquiera durante el diluvio de Brahma.

104-105. Luego debe practicar Dharana por un período de seis Ghatikas (2 horas, 24 minutos). Restringiendo la respiración en (la región de) Akasa y contemplando a la deidad que concede sus deseos – se dice que es Saguna Dhyana capaz de dar (los Siddhis) Anima, etc. Quien se dedica a Nirguna Dhyana alcanza la etapa de Samadhi .

106. Dentro de doce días por lo menos, alcanza la etapa de Samadhi. Conteniendo la respiración, el sabio se convierte en una persona emancipada.

107. Samadhi es ese estado en el que el Jivatman (yo inferior) y el Paramatman (yo superior) son indiferentes (o de igual estado). Si desea dejar a un lado su cuerpo, puede hacerlo.

108-109(a). Se absorberá en Parabrahman y no requiere Utkranti (salir o subir). Pero si no lo desea y si su cuerpo le es querido, vive en todos los mundos poseyendo los Siddhis de Anima, etc.

109(b)-110. A veces se convierte en Deva y vive honrado en Svarga; o se convierte en un hombre o un Yaksha a través de su voluntad. También puede tomar la forma de un león, un tigre, un elefante o un caballo por voluntad propia.

111. El Yogin que se convierte en el gran Señor puede vivir todo el tiempo que quiera. Hay diferencia solo en los modos de procedimiento pero el resultado es el mismo.

112-115(a). Coloque el talón izquierdo presionado sobre el Ano, estire la pierna derecha y sujétela firmemente con ambas manos. Coloque la cabeza sobre el pecho e inhale el aire lentamente. Contenga la respiración todo el tiempo que pueda y luego exhale lentamente. Después de practicarlo con el pie izquierdo, practíquelo con el derecho. Coloque el pie que se estiró antes sobre el muslo. Esto es Maha-Bandha y debe practicarse en ambos lados.

115(b)-117(a). El Yogin sentado en Maha-Bandha y habiendo inhalado el aire con mente atenta, debe detener el curso de Vayu (interior) por medio del Mudra de la garganta y ocupando los dos lados (de la garganta) con rapidez. Esto se llama Mahavedha y los Siddhas lo practican con frecuencia.

117(b)-118(a). Con la lengua empujada hacia la cavidad interior de la cabeza (o garganta) y con los ojos fijos en el entrecejo, esto se llama Khechari-Mudra.

118(b)-119(a). Contraer los músculos del cuello y colocar la cabeza con firme voluntad sobre el pecho, esto se llama Jalandhara (Bandha); y es un león para el elefante de la muerte.

119(b)-120(a). Ese Bandha por el cual Prana vuela a través de Susumna es llamado por los Yogins Uddiyana Bandha.

120(b)-121(a). Presionando el talón firmemente contra el ano, contrayendo el ano y levantando el Apana, se dice que esto es Yoni-Bandha.

121(b)-122(a). A través de Mula-Bandha, Prana y Apana así como nada y Bindu se unen y dan éxito en Yoga; no hay duda de esto.

122(b)-124(a). El que practica de manera inversa (o en ambos lados) que destruye todas las enfermedades, aumenta el fuego gástrico. Por lo tanto, un practicante debe recolectar una gran cantidad de provisiones, (ya que) si toma una pequeña cantidad de comida, el fuego (interior) consumirá su cuerpo en un momento.

124(b)-125. El primer día, debe pararse de cabeza con los pies levantados por un momento. Debe aumentar este período gradualmente todos los días. Las arrugas y las canas del cabello desaparecerán en tres meses.

126. Aquel que practica solo por un período de un Yama (veinticuatro minutos) todos los días, conquista el tiempo. Aquel que practica Vajroli se vuelve un Yogin y el depositario de todos los Siddhis.

127-128. Si los Yoga Siddhis han de alcanzarse alguna vez, sólo los tiene a su alcance. Conoce el pasado y el futuro y ciertamente se mueve en el aire. El que bebe del néctar de esta manera se vuelve inmortal día tras día. Debe practicar diariamente Vajroli. Entonces se llama Amaroli.

129-131(a). Entonces obtiene el Raja-Yoga y ciertamente no encuentra obstáculos. Cuando un Yogin cumple su acción por Raja-Yoga, entonces ciertamente obtiene discriminación e indiferencia hacia los objetos. Vishnu, el gran Yogin, el grandioso de las grandes austeridades y el excelentísimo Purusha es visto como una lámpara en el camino de la verdad.

131(b)-134(a). Ese pecho del que antes se amamantaba (en su nacimiento anterior) ahora se aprieta (en el amor) y se obtiene placer. Disfruta del mismo órgano genital del que nació antes. La

que una vez fue su madre ahora será esposa y la que ahora es esposa es (o será) verdaderamente madre. El que ahora es padre volverá a ser hijo y el que ahora es hijo volverá a ser padre. Así son los egos de este mundo vagando en el útero del nacimiento y la muerte como un balde en la rueda de un pozo y disfrutando de los mundos.

134(b)-136(a). Existen los tres mundos, tres Vedas, tres Sandhyas (mañana, tarde y noche), tres Svaras (sonidos), tres Agnis y Gunas, y todos estos están ubicados en las tres letras (OM). Aquel que entiende lo que es indestructible y es el significado de los tres (OM) – por él están ensartados todos estos mundos. Esta es la Verdad, el asiento supremo.

136(b)-138(a). Como el olor en la flor, como el ghee en la leche, como el aceite en la semilla de gingelly y como el oro en el cuarzo, así es el loto situado en el corazón. Su cara está hacia abajo y su tallo hacia arriba. Su Bindu es hacia abajo y en su centro está situado Manas.

138(b)-139(a). Por la letra 'A', el loto se expande; por la letra 'U', se parte (o se abre). Por la letra 'M', obtiene Nada; y el Ardha-Matra (medio metro) es silencio.

139(b)-140(a). La persona que se dedica al Yoga obtiene el asiento supremo, que es como un cristal puro, que no tiene partes y que destruye todos los pecados.

140(b)-141. Como una tortuga mete las manos y la cabeza dentro de sí misma, así aspirando aire y expulsándolo a través de los nueve agujeros del cuerpo, respira hacia arriba y hacia adelante.

142. Al igual que una lámpara en un recipiente hermético que está inmóvil, lo que se ve inmóvil a través del proceso de Yoga en el corazón y que está libre de agitación, después de haber sido extraído de los nueve agujeros, se dice que es Atman. solo."

¡Om! Que Él nos proteja a los dos juntos; que nos nutra a los dos

juntos;

Que trabajemos juntos con gran energía,

Que nuestro estudio sea vigoroso y eficaz;

Que no nos discutamos mutuamente (o que no odiamos a ninguno).

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!