



Yogachudamani Upanishad

Introducción

Los Yoga Sutras y el Hatha Yoga Pradipika son los dos manuales de yoga clásico más importantes dentro de la escena del yoga occidental contemporáneo; sin embargo, a lo largo de la historia se han escrito un sinnúmero de manuales de la sadhana (práctica) de yoga clásico, desde diferentes escuelas filosóficas/religiosas. Quizá los más importantes son los manuales medievales de los Nath como el Goraksha Samhita, el Haṭha Ratnāvalī o el Shiva-samjita¹; pero también existen veinte Upanishads que describen la disciplina del yoga, abordándolo de formas muy distintas.

El Yogachudamani Upanishad (sánscrito: योगचूडामणि उपनिषत्, AITS: Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad) es uno de esos textos, y este funciona como una especie de manual para la sadhana (práctica) de yoga clásico avanzado, enfocándose principalmente en el tema de Kundalini Yoga; es decir, desde la idea de despertar la Kundalini Shakti para poder alcanzar la iluminación y liberación.

El nombre de este Upanishad suele traducirse como (El Upanishad de) “la Joya de la Corona del Yoga” y, por lo mismo, es (auto) considerado como una especie de manual avanzado de la sadhana² superior. Por lo mismo, en este texto se habla sobre una gran variedad de conceptos del cuerpo yóguico o sutil, como los chakras, los nadis y el mismo kundalini; así como de otras disciplinas relacionadas como ajapa gayatri y pranava, que son disciplinas meditativas védicas y upanishádicas más antiguas.

El Yogachudamani Upanishad inicia describiendo un sistema de yoga de seis angas o ramas, rompiendo con la idea occidentalizada de las ocho ramas³: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y Samadhi. Inmediatamente después habla de un sistema de seis chakras y explica que Kundalini reside entre el primero (Mulaadhara) y el segundo (Svadhishthana) chakra; una idea que rompe con el concepto occidental de los chakras y de kundalini, pues nosotros hablamos de siete chakras y aseguramos que Kundalini duerme en el primero. Y, a partir de ahí, empieza a adentrarse en la anatomía de los Nadis de manera muy profunda, así como en Kundalini.

Por otro lado, si te has adentrado en las enseñanzas del Yoga Medieval, sabrás que el Bindu es de suma importancia dentro de la práctica del yoga; este término (Bindu) se suele traducir como Semilla, pero en la mayoría de los textos se refiere de manera más explícita al semen; sin embargo, el Yogachudamani Upanishad habla de la existencia de dos tipos o colores diferentes de Bindu, el Shukla Bindu, que es blanco o pálido, y el Rajas Bindu, que es de color rojo. ¿A qué se refieren con el Bindu blanco y rojo? Pero si el Bindu es el semen, por ende, el fluido sexual, el Shukla se refiere al fluido masculino y el Rajas al femenino (menstruación).

El texto afirma que ambos tienen poderes creativos, el Shukla es Brahman (principio universal) y el Rajas es Shakti (energía, poder). El estado más alto de unión es la unificación de estos dos en Yoni mudra, uno de los mudras que desató la creencia de que el Yoga Tántrico o el Tantra en general

¹ El Hatha Yoga Pradipika también entra dentro de estos manuales medievales.

² El término Sadhana se utiliza de manera genérica para referirse a la práctica espiritual, y, en este caso, al ser este yoga un yoga meramente espiritual se le llama Sadhana.

³ Idea que surge gracias a la popularización de los Yoga Sutras a principios del siglo XX, gracias a Vivekananda.

nacen de la sexualidad⁴. En versos posteriores, lo femenino y lo masculino continúan siendo parte de su discusión, declarando a Para Shakti como la esencia de la pura radiación, Brahma como movilidad, Vishnu como ritmo, Rudra⁵ como inercia e Indra como disfrute. El texto afirma que estas deidades están presentes en la sílaba Pranava (Om mantra) que analiza para la meditación. Y de esta forma, el Yogachudamani Upanishad continúa explicando varios aspectos de la práctica del yoga, afirmando que la iluminación se puede lograr combinando Hatha yoga, Kundalini yoga y la reflexión sobre la conciencia más íntima.

Para que puedas conocer más sobre el Yogachudamani 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 y en Oshogulab.com.

⁴ Pero la realidad es que los mudras sexuales que se describen en los textos clásicos son mucho más profundos y complejos de lo que entendemos lxs occidentales, y están reservados únicamente para practicantes muy avanzadx.

⁵ Rudra es el teónimo original del dios Shiva, a quien terminaron llamando de esta forma porque se describía al dios con el epíteto Shiva, que se traduce como amable.

Yogachudamani Upanishad

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza
y todos mis sentidos sean alimentados.

Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los Upanishads.

Que nunca niegue yo a Brahman,

Que Brahman nunca me rechace

Que no haya en absoluto negación, Que al menos no haya negación de mi parte.

Ojalá yo, que soy devoto de Atman, sea poseedor de todas las virtudes
enseñadas por los Upanishads, sí, sea yo su poseedor.

Om, paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí.

1. ¡Om! Yo declaro esta joya suprema del yoga para beneficio de los yogis; otorga la perfección de la emancipación, es muy secreta y digna de que la sigan los más doctos en el yoga.
2. Asanas, regulación del prana, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi: estas son las seis partes – angas del yoga.
3. a 5. Se describen dos asanas, una es Siddhasana y la otra es la del loto (Padmasana). ¿Cómo alcanzará perfección el devoto, si no puede percibir en su propio cuerpo a los seis chakras, los dieciséis locales – adhara, los tres blancos – lakshya y los cinco éteres – vyoma? Cuatro pétalos tiene el (Mula-)adhara, seis pétalos el Svadhishtana, diez pétalos el (chakra) del ombligo, y doce tiene el loto del corazón; dieciséis tiene el llamado Vishuddha, y dos pétalos el del entrecejo. Se cuentan en mil los pétalos del Brahmarandhra, en el gran sendero.
6. a 8. El (Mula-)adhara es el primer chakra, el Svadhishtana es el segundo; en medio de ambos está la fuente del origen – yonisthana, llamada “la efigie del deseo” – kamarupa (o sea, Kundalini). En la región del ano hay un loto de cuatro pétalos denominado kama (deseo sexual). En su centro está el yoni, y en el centro de éste, está el Maha Linga, que mira hacia el oeste, y al que veneran los perfectos – siddhas.
9. a 11. Sólo el que conoce el (centro del) ombligo, que relumbra como una joya, es un conocedor del yoga. El fogón de forma triangular que destella como el relámpago y brilla como el oro calentado está situado en la parte baja de la espina dorsal, y en samadhi se lo percibe como una luz suprema, infinita y proveniente de todas partes. Tras haberlo visto gracias al supremo yoga, no habrá más ciclos de nacimiento y muerte.
12. Se afirma que la residencia del prana es el Svadhishtana, y (por eso) al prana se lo designa con la voz “Sva”. En tanto está localizado en Svadhishtana, se lo denomina órgano genital – medhra. Como las joyas enhebradas en un hilo, el Sushumna está enhebrado en el plexo (nervioso) – kanda.
13. a 18. Al disco que está en el ombligo se lo llama Manipura chakra. Doce pétalos tiene este chakra exento de mérito y de pecado. En él revolotea el jiva hasta que no alcanza la realidad –

tattva. Por encima de la espina dorsal y debajo del ombligo, semejante a un huevo de ave está la matriz – yoni (de Kundalini). Desde allí parten los nadis, que son setenta y dos mil. De esos setenta y dos mil nadis, hay diez que son reconocidos como principales: Ida, Pingala y también Sushumna, que es el tercero; Gandhari, Hastijihva, también Pusha y Yashasvini, además Kuhu y Alambusa, y el decimo que es Shankhini. El yogi debe estar siempre al tanto de ese gran chakra de los nadis.

19. y 20. Ida está situado a la izquierda, mientras que Pingala queda a la derecha (de la nariz); Sushumna va en medio de ellos; Gandhari va al ojo izquierdo, al derecho va Hastijihva y Pusha al oído derecho; Yashasvini va al oído izquierdo, y Alambusa a la boca; Kuhu está en el órgano genital, y Shankhini está situado en el centro raíz – mulasthana (o sea el Muladhara Chakra).

21. y 22. Así pues, hay una serie de nadis que están situados en cada puerta del cuerpo, e Ida, Pingala y Sushumna están situados en los senderos del Prana. Ellos conducen permanentemente al Prana, el sol, la luna y el fuego

23. y 24. Los cinco aires vitales son Prana, Apana, Samana, Vyana y Udana; además están Naga, Kurma, Krikara, Devadatta y Dhananjaya. Prana está localizado en el corazón, y Apana en la región del ano. El lugar de Samana es el ombligo, y el de Udana es el centro de la garganta, mientras que Vyana está en todo el cuerpo. He aquí los cinco aires principales.

25. Naga se manifiesta al eructar, y Kurma en el pestañeo; Krikara se reconoce en el estornudo, y Devadatta en el bostezo. Dhananjaya lo impregna todo al punto de no dejar al cuerpo ni después de muerto.

26. a 28. Por todos estos nadis circula el jiva. Así como se mueve la pelota de aquí para allá a impulso de los brazos y los palos (de los jugadores, el jiva nunca reposa sacudido de aquí para allá por Prana y Apana. El jiva, sometido a Prana y Apana, sube y baja, va de izquierda a derecha por sus senderos, pero (por lo rápido) su movimiento no es perceptible.

29. Como al halcón atado con la cuerda se lo vuelve a hacer bajar cuando asciende, el jiva atado por las gunas es tironeado por Prana y Apana.

30. Bajo el control de Prana y Apana va el jiva hacia arriba y hacia abajo. El Apana tira del Prana, y el prana tira del apana. El que conozca lo que está establecido entre esos dos procesos, ese es entendido en el yoga.

31. y 32. Con el sonido Ha la respiración sale al exterior, y con el sonido Sa vuelve a entrar. Así siempre el jiva repite permanentemente con estas sílabas el mantra “Hamsa, hamsa”. El jiva repite dedicadamente noche y día este mantra veintiún mil seiscientas veces.

33. y 34. Este Ajapa Gayatri es permanente dador de liberación a los yogis, y con sólo decidirse a realizarlo, se libran de todos los pecados. No hay sabiduría alguna, no hay japa (recitación silenciosa) alguno, no hay conocimiento alguno mejor a éste, ni lo hubo en el pasado ni lo habrá en lo futuro.

35. Este (gayatri) es la ciencia del Prana, es la magna ciencia que se origina a partir de Kundalini; el que esto sepa, ese es un conocedor de los Vedas.

36. y 37. La Kundalini shakti de ocho espiras sale hacia arriba desde el plexo (nervioso) y permanece obturando con su boca la puerta de Brahma (el Brahmastrandhra). La diosa suprema que duerme tapa con su boca esa puerta inmaculada de Brahma por la que hay que salir.
38. Al despertarse gracias al fuego del yoga, ella asciende como una aguja a lo largo del sushumna, en compañía de la mente y de la respiración.
39. Con la Kundalini, el yogi abre la puerta de la liberación tal como se abre la puerta de casa al insertar la llave.
40. (Para practicar pranayama) hay que poner las dos manos sobre el regazo, sentarse firme en padmasana, tratar de tocar el pecho con el mentón y con la mente concentrada inhalar y exhalar, llevando el Apana hacia arriba mientras se inhala el aire. Con esto el hombre logra un esplendoroso poder físico y mental.
41. El sudor que brote de los miembros debe frotarse sobre el cuerpo. Hay que abandonar el uso de alimento salados, agrios y amargos.
42. Indudablemente es cierto que se alcanzará la perfección en el yoga si se sigue la regla de la continencia y la dieta reducida.
43. Se dice que es mitahari (regulado en la dieta) el que come (alimentos) dulces y oleaginosos, ofrecidos a la deidad, dejando vacío un cuarto del estómago (una mitad es para el alimento y el otro cuarto para el agua).
44. La Kundalini shakti con sus ocho espiras sale hacia arriba del plexo (nervioso); ella otorga la emancipación al yogi y produce la esclavitud en el caso de los ignorantes.
45. Aquel que conoce el mahamudra, el nabhomudra, el uddiyana bandha, el jalandhara bandha y el mulabandha, ese es un yogi que goza de liberación
46. Se denomina mulabandha a comprimir con ambos tobillos (la raíz de) el organo genital y oprimirlo con firmeza para empujar hacia arriba el Apana.
47. Así se produce la unificación de Prana y Apana y se reduce la cantidad de orina y heces; con la práctica continuada del mulabandha, los viejos rejuvenecen.
48. Así como elevarse por los aires es solaz de las grandes aves, el uddiyana bandha es como un león para ese elefante llamado Muerte.
49. Se llama paschimottana a comprimir el vientre por debajo del ombligo. La elevación del vientre en esa posición es el (uddiyana-)bandha.
50. El jalandhara bandha contiene en la parte alta el agua celestial (que brota durante el khechari mudra), que (normalmente) descendería por el cuerpo. Esto acaba con el dolor y la desdicha.
51. En la realización del jalandhara bandha, la cabeza ha de inclinarse hacia delante tocando el pecho con la barbilla. Así, el néctar no cae al fuego ni se va hacia el aire.
52. Khechari mudra es fijar hacia adentro la vista dirigiéndola al entrecejo y dar vuelta la lengua aplicándola contra el paladar.

53. El que conoce el khechari mudra (y lo practica asiduamente) queda libre de dolencias, de la muerte, del sueño, del hambre y la sed y del desmayo.
54. El que conoce el khechari mudra no padece de enfermedad alguna, ni se apega a las actividades (mundanas), ni hay cosa alguna que le resulte un impedimento.
55. La mente y la lengua se mueven por el cielo para el experimentado en el khechari mudra, ante quien se prosternan los seres perfectos.
56. En él está establecido el núcleo básico del cuerpo y la raíz de todas las venas del cuerpo, de los pies a la cabeza.
57. Mediante el khechari mudra, la lengua cubre todo el paladar, y entonces ya no se descargará el semen aunque se copule con una mujer.
58. Mientras el semen permanezca en el cuerpo, ¿dónde estará el miedo a la muerte? Mientras el yogi practique el nabho (khechari) mudra, el semen no se le escapará.
59. En caso de que el semen fuera descargado (accidentalmente) en el fuego llameante, es posible retenerlo por la fuerza aplicando el yoni mudra.
60. El semen se subdivide en dos clases, blanco y rojo. Al blanco se lo denomina Venus – shukla; al rojo, maharaja.
61. La morada de raja está en el ravisthana (sitio del sol), luminoso como el (rojo) sindura, y la de Venus está en el chandrasthana (sitio de la luna). La combinación de ambos es difícilísima.
62. El semen (blanco) es Brahma, y el raja es Shakti; el semen es la luna, y raja es el sol. Por la combinación de ambos, se logra la condición suprema.
63. Cuando el vayu (pranayama) produce la armonía entre el dinámico raja y el semen mediante la postura shaktichalini, el cuerpo se vuelve divino.
64. Se dice que es sabio en el yoga el que sabe cómo reunir y combinar la esencia del raja solar con el venus lunar.
65. Se denomina mahamudra a la postura que limpia la red de los nadis, moviliza al sol y la luna, y seca los humores.
66. Llamen los hombres mahamudra a comprimir la base de los genitales con el pie izquierdo mientras la barbilla se apoya en el pecho, el pie derecho queda extendido mientras se lo sujeta con ambas manos, ahuecando el vientre y exhalando lentamente. Con esto se acaba con toda enfermedad.
67. En el transcurso de la práctica hay que inhalar por la fosa nasal izquierda y luego por la fosa nasal derecha. Cuando se iguale el flujo de la inhalación por la derecha y por la izquierda, hay que terminar el mudra.
68. (Con esto) se digiere todo como si fuera néctar, ya sea comida grosera o rancia, exceso de ingesta o incluso un veneno terrible (que se haya ingerido por error).

69. El que practica el mahamudra se libra de la tisis, la lepra, las hemorroides, la apendicitis, la constipación, etc., y toda otra dolencia.

70. Este mahamudra le otorga grandes logros al hombre que lo practique. Esta postura excelente debe guardarse en secreto y no debe revelarse a los que no estén preparados.

71. El japa (recitación silenciosa) del monosílabo Om debe hacerse sentado en posición padmasana, en solitario, manteniendo el cuerpo erguido desde la cintura a la cabeza y fijando la vista en el extremo de la nariz.

72. El Om, en forma de la Parashakti dueña de luz propia, se manifestó a sí mismo a partir de Parabrahman, lo Uno real, puro, despierto, sin fluctuación, inmaculado, indescriptible, sin comienzo ni disolución, turiya, exento de cambio en el pasado, presente o futuro y completamente indiviso.

De ese Atman surgió Akasha,
De Akasha, Vayu
De Vayu, Agni
De Agni, Apas,
De Apas, Prithivi.

Estos son los cinco señores de los cinco elementos: Sadashiva, Ishvara, Rudra, Vishnu y Brahma.

De ellos, Brahma es Creador, Vishnu es Sustentador y Rudra es Destructor.

Así es como están relacionados con las tres gunas: Brahma corresponde a Rajas, Vishnu a Sattva, y Rudra a Tamas.

Brahma fue el primero que existió de los dioses. (Brahma) el Ordenador, para la Creación – srishti; Vishnu para su conservación – sthita, Rudra para la destrucción – nasha; para el goce – bhoga está Indra.

Ellos fueron los primeros nacidos.

Estos se originaron a partir de Brahma: los seres humanos, los devas, los animales y los seres inmóviles.

El cuerpo de los hombres, etc., está formado por la combinación de los cinco elementos.

A la causa básica de la composición densa de los órganos sensorios, de los órganos de acción, de los objetos de cognición, del prana y el resto de los cinco vayus, de la mente – manas, el entendimiento – buddhi, la memoria – chitta y el ego – ahamkara, se la conoce como prakriti densa – sthula.

A la parte sutil de los órganos sensorios, de los órganos de acción y de los objetos de cognición, del prana y el resto de los cinco vayus, de la mente y del entendimiento, se la llama (cuerpo) linga.

El (cuerpo) karana (causal) consiste en las tres cualidades – gunas.

Todos los seres poseen estos tres cuerpos (denso, sutil y causal). Estos son los cuatro estados (de conciencia): vigilia, ensueño, sueño profundo y turiya.

Los regentes de estos cuatro estados se denominan Vishva, Taijasa, Prajña y Atman. Vishva se alimenta de lo denso, Taijasa come siempre en soledad, Prajña experimenta la beatitud y al que está por encima de ellos (Atman) se lo llama el Testigo de todo.

73. Ante las experiencias de todos los estados placenteros de los seres vivos, el omnipresente pranava se mantiene esquivo.

74. Las tres letras que se manifiestan en el pranava son la A, la U y la M. Ellas son los tres Vedas, los tres mundos, las tres cualidades – gunas, los tres sonidos, y en ellos resplandece el pranava. “A” reside en los ojos de todos los organismos vivientes en estado de vigilia; “U” está en la garganta, en los sueños y “M” en el corazón durante el sueño profundo.

75. y 76. El mundo denso, Virat y Vishva son la letra A,
El mundo sutil, Hiranyagarbha y Taijasa son la letra U,
La causa inmanifestada y Prajña son la letra M.

La “A” es de rajás, es de color rojo y se la denomina Brahma.

La “U” es de sattva, es de color blanco y se la conoce como Vishnu.

La “M” es de tamás, es de color negro y se la llama Rudra.

77. y 78. Del pranava surgió Brahma, del pranava surgió Vishnu, del pranava surgió Rudra, pues el pranava es lo supremo. En la “A” se funde Brahma, en la “U” se disuelve Vishnu, en la “M” se funde Rudra, y sólo queda el resplandeciente pranava.

79. En los sabios, el pranava es ascendente, pero en los ignorantes, es descendente. El que así conozca como está distribuido el pranava, ese conoce los Vedas.

80. En los sabios, el pranava asciende en la forma de Anahata, sin interrupción, como un chorro de aceite y con el tono grave de un gong que resuena hacia su extremo llamado Brahman.

81. Ese extremo está hecho de luminosidad, es inefable, hay que contemplarlo con lo más sutil del buddhi; es el gran Atman y quien lo conozca, conoce los Vedas.

82. y 83. El Hamsa resplandece entre los ojos en el estado de vigilia; se declara que la sílaba Sa es khechari, e indudablemente es además la palabra Tvam. La sílaba Ha es sin duda el Señor Supremo indicado por la palabra Tat. La persona que medita en Sa, ciertamente se convierte en Ha⁶.

84. Son los sentidos los que atan al jiva, pues al Atman no hay quien lo ate; el jiva llega a ser por obra de (el sentimiento de) “lo mío”; si se libra de “lo mío”, se emancipa.

85. El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están estos tres mundos que son bhur, bhuvah y svar, y los devas Soma, Surya y Agni.

86. El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están triplemente divididas la actividad – kriya, la voluntad – iccha y el conocimiento – jñana, que son los poderes de Brahma, Rudra y Vishnu.

⁶ Se revela aquí la complementariedad de dos sabias afirmaciones: “So’ham” y “Tat tvam asi”. Cuando el devoto mira hacia su interior, conoce que “Yo soy él” – So’ham asmi y al mirar al exterior comprende que “Tú eres Aquello” – Tat tvam asi.

87. El Om es esa forma suprema de luz en que hay que hacer permanente japa mental y permanente japa verbal, mientras que se hace acción con el cuerpo.
88. Sea sucio o limpio, aquél que permanentemente haga japa del pranava no se mancha con el pecado, igual que la hoja de loto rechaza el agua.
89. Mientras se agite el aire, se agitará el semen, y cuando se estabilice uno se estabilizará el otro, y el yogi conquistará la estabilidad; por lo tanto, practíquese la restricción del aire (pranayama).
90. Mientras el aire está situado en el cuerpo, el jiva no se libera, y su salida es la muerte; por lo tanto, practíquese la restricción del aire.
91. Mientras el aire está situado en el cuerpo, el jiva no se libera; mientras la vista esté clavada en el entrecejo, ¿dónde queda el temor al tiempo?
92. Para reducir el temor al tiempo, Brahma mismo realiza el pranayama supremo; por lo tanto yogis y munis han de practicar la restricción del Prana
93. El Hamsa (la respiración) tiene un recorrido exterior de veintiséis dedos. Hay que practicar pranayama por los dos caminos (fosas nasales), derecho e izquierdo.
94. Cuando todos los nadi chakras queden limpios de toda impureza, entonces el yogi logra poder controlar el conjunto de los pranas.
95. El yogi se sentará en baddha padmasana, e inhalará el Prana por la vía de la Luna (fosa nasal izquierda), lo sostendrá todo lo que pueda y luego lo exhalará por la vía del Sol (fosa nasal derecha).
96. El practicante de pranayama siente felicidad al meditar en el punto de brillo lunar, de color blanco como la leche de la vaca nacida del océano de ambrosía.
97. El practicante de pranayama siente felicidad al meditar en su corazón en el círculo solar, adorable, llameante y resplandeciente.
98. Hay que beber el Prana a través de Ida y luego hacer lo contrario; luego de haberlo bebido por Pingala y de contenerlo, hay que soltarlo por la (fosa nasal) izquierda. Aquel que medite en los dos bindus descritos, el del Sol y el de la Luna, logra que el conjunto de los nadis se purifique y los controla dentro de los dos meses.
99. Por la purificación de los nadis logra la concentración – dharana del aire a su antojo, y su fuego (digestivo) aumenta, logra oír el sonido místico – nada y conquista a las enfermedades.
100. Cuando el Prana queda contenido en el cuerpo hay que restringir (también) a Apana. Cuando se igualan las respiraciones, (el yogi) sube y baja por los aires.
101. Hágase pranayama tal como se ha prescrito, con rechaka, puraka y kumbhaka, que tienen la naturaleza del pranava, en (un tiempo de) doce matras.
102. (Este pranayama) que contiene doce matras para el Sol y la Luna pone fin permanentemente a las ataduras de la red de defectos del yogi que conozca ambas (meditaciones).

103. Se denomina pranayama del monosílabo Om al que ocupa doce (matras) en puraka, dieciséis en kumbhaka y diez en rechaka.
104. Se ha establecido que el pranayama de doce matras es el ordinario, el doble es mediano y el triple es el mejor.
105. El ordinario produce sudoración, el mediano trae temblores y el óptimo trae la levitación; por eso hay que restringir el aire (practicando el pranayama óptimo).
106. El yogi debe sentarse en baddha padmasana y tras prosternarse ante el guru y Shiva, comenzar a practicar el pranayama fijando la vista en la punta de la nariz.
107. Habiendo controlado completamente las nueve puertas y teniendo sujeto el viento en firme concentración, conduciendo al unísono a Apana y al fuego (digestivo) hay que hacerlos subir con el shaktichalini mudra mediante la meditación en Atman. Hasta que estos no estén estables en la cabeza, no lo alabarán como integrante de la asamblea de los grandes.
108. El pranayama es como un gran puente que, según declaran siempre los yogis, permite cruzar el océano de la existencia y es como un fuego que convierte en cenizas el combustible del mal.
109. y 110. Con la práctica de asanas se acaba con las enfermedades; con la de pranayama, con los males, y con el pratyahara el yogi se libera de las fluctuaciones de la mente. Mediante dharana se logra firmeza de la mente en la admirable conciencia; con el samadhi se alcanza la liberación, renunciando a toda acción sea propicia o nefasta.
111. y 112. Se dice que doce pranayamas dan pratyahara, y doce pratyaharas conquistan la auspiciosa concentración – dharana; dicen que doce concentraciones dan la meditación – dhyana, y que por doce meditaciones se alcanza el samadhi.
113. El samadhi es una luz suprema, infinita y omnilátera. Para el que la ha visto, no hay acciones hechas o pendientes de hacer.
114. Primero hay que sentarse en asana firmemente, aplicando los tobillos a la (base de la) columna vertebral, ocluir con los dedos las puertas de ojos y oídos, e inhalar el aire por la boca, retenerlo a la altura del pecho juntándolo con Apana, sostener firme la cabeza y meditar así, con lo que se alcanza el sentido particular de igualdad entre el yogi e Ishvara.
115. Cuando el aire celestial queda estabilizado (en la región del corazón), se comienzan a oír sonidos potentes como de gong, etc., y se alcanza la perfección del nada(-yoga).
116. Haciendo pranayama como se ha dicho, se logra la destrucción de toda enfermedad, la no realización de pranayama es el origen de todas las enfermedades.
117. Enfermedades varias como el hipo, la tos, el asma y los dolores de cabeza, ojos y oídos provienen de distorsiones en el flujo respiratorio.
118. Como se doma gradualmente y despacio al león, al elefante y al tigre, así hay que controlar el aire, o de lo contrario éste puede matar al practicante.
119. Hay que soltar el aire como corresponde, y como corresponde hay que volverlo a inhalar, y retenerlo luego como corresponde; así se logra la perfección.

120. Se dice que pratyahara es retrotraer gradualmente la exteriorización de los ojos y demás órganos hacia los objetos.

121. Como al atardecer el Sol retrotrae su luz, el yogi que esté establecido en los tres angas (que siguen, o sea dharana, dhyana y samadhi) acaba con todas las modificaciones de la mente. Así dice el upanishad.

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza y todos mis sentidos sean alimentados.

Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los Upanishads.

Que nunca niegue yo a Brahman,

Que Brahman nunca me rechace

Que no haya en absoluto negación,

Que al menos no haya negación de mi parte.

Ojalá yo, que soy devoto de Atman, sea poseedor de todas las virtudes enseñadas por los Upanishads, sí, sea yo su poseedor.

Om, paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí.

Así queda concluido el yoga chudamani upanishad, que pertenece al Sama Veda.