

## Hatha Yoga Pradipika

Luz sobre el Hatha Yoga

### Introducción

Se trata del manual más importante escrito sobre hathayoga. Su autor, el Yogui Svatmarama vivió a mediados del siglo XIV d.C. Esta obra persigue la integración entre las disciplinas físicas y las prácticas espirituales más elevadas del rajayoga.

El Hatha Yoga Pradipika está dividido en cuatro capítulos, con un total de 389 sloka (aunque este número puede oscilar de una versión a otra). Algunos manuscritos incluyen un quinto capítulo con 24 sloka más, pero este suplemento pertenece claramente a un periodo posterior.

Svatmarama no sistematiza el camino del yoga pero proporciona muchas definiciones fundamentales sobre técnicas esenciales. Se describen hasta dieciséis āsana, muchas de ellas variaciones de la postura sentada con las piernas cruzadas. Para quienes padecen de desórdenes en los humores corporales (dosha) se prescriben los “seis-actos” (shatkarma). Estas técnicas purificadoras se deben practicar antes que las técnicas de control respiratorio. Svatmarama diferencia ocho tipos de control de la respiración, que denomina “retenciones” (kumbhaka). Se afirma que tales “retenciones” despiertan el “poder serpentino” (kundalinishakti).

Este proceso esotérico se complementa con los diez “sellos” (mudra), que incluyen los tres “bloqueos” (bandha): en la garganta, el estómago y el ano. El texto también contiene descripción sobre las técnicas tántricas vajrolimudra, sahajolimudra y amarolimudra.

Una característica importante en la enseñanza de Svatmarama es el “culto a través del sonido” (nadaupāsana), por medio del cual se alcanza la condición de “disolución” (laya) mental.

### Capítulo Primero - Āsana

#### Saludo y presentación.

1.1. Saludo a Shiva, el primer Señor del Yoga que enseñó el hathavidya a (su esposa) Parvati el cual, como una escalera, conduce hacia el rajayoga.

1.2. El yogui Svatmarama, después de saludar solemnemente a su maestro, establece desde el principio que el hathavidya es solamente un medio para la realización del rajayoga.

1.3. Para quienes vagan en la oscuridad de las diferentes doctrinas en conflicto, incapaces de seguir el rajayoga, el compasivo Svatmarama ofrece la luz del hathavidya.

1.4. Svatmarama aprendió el hathavidya de los maestros Goraksha y Matsyendra.

1.5–9. Shiva, Matsyendra, Shabara, Anandabhairava, Chaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksa, Bilesaya, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Carpati, Kaneri, Pujyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Vindunatha, Kaka, Chandisvara, Allama, Prabhudeva, Groda, Choli, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika y otros mahasiddhas, habiendo conquistado el tiempo por medio del hathayoga, existen aún en el universo.

1.10. El hathayoga es un refugio para quienes padecen de los tres tipos de dolor. Para todos los que se dedican al yoga, el hathayoga es la base que soporta su práctica.

1.11. El yogui que desee el éxito debe mantener el hathayoga en riguroso secreto, pues sólo así es efectivo. Cuando se divulga indiscriminadamente pierde todo su poder.

#### **Lugar para la práctica.**

1.12. Se debe practicar hathayoga en una pequeña y solitaria ermita (matha), libre de piedras, agua y fuego, en una región donde impere la justicia, la paz y la prosperidad.

1.13. La matha debe tener una pequeña puerta y carecer de ventanas. El piso ha de estar nivelado y sin hoyos, sin ser demasiado alto ni demasiado bajo, y ha de conservarse muy limpio (cubierto de estiércol de vaca) y libre de insectos. El exterior debe ser agradable, con una entrada (mandapa), una plataforma elevada y un pozo de agua. El conjunto ha de estar rodeado por un muro. Estas son las características de la ermita descritas por los siddha del hathayoga.

1.14. En tal lugar el yogui, libre de toda preocupación, se dedicará únicamente a la práctica del yoga siguiendo las instrucciones de su guru.

#### **Requisitos para la práctica.**

1.15. El yogui fracasa por exceso de comida, agotamiento físico, charlatanería, ascetismo exagerado, compañía inadecuada e inquietud.

1.16. El éxito en el yoga depende del esfuerzo, la valiente determinación, la audacia, el conocimiento discriminativo, la perseverancia, la fe (en las enseñanzas del guru) y el alejamiento de toda compañía (superflua).

#### **Actitudes previas.**

Las diez yama son: ahimsã, satya, asteya, brahmacarya, paciencia, fortaleza de espíritu, compasión, honestidad, moderación en la dieta y shauca. Las diez niyama son: tapas, shantoshã, espíritu religioso, caridad, ishvarapranidhana, svadhyaya, sencillez, inteligencia, japa y yatna.

## Posturas.

1.17. En primer lugar se exponen las ásana, pues constituyen el primer paso del hathayoga. Las ásana se practican para lograr una postura estable, salud y flexibilidad.

1.18. A continuación se muestran algunas de las ásana adoptadas por sabios como Vasistha y por yoguis como Matsyendra.

### Posturas generales.

1.19. Svastikâsana: sentarse en el suelo con el cuerpo erguido y las piernas dobladas colocando la planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria).

1.20. Gomukhâsana: el pie derecho se coloca junto a la nalga izquierda y el pie izquierdo junto a la nalga derecha. Esta postura se parece a la boca de una vaca.

1.21. Virâsana: un pie se coloca encima del muslo contrario y el otro pie debajo (del otro muslo).

1.22. Kurmâsana: sentarse de forma equilibrada con los tobillos cruzados debajo del ano.

1.23. Kukkutâsana: en padmâsana, se introducen las manos entre los muslos y las pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.

1.24. Uttanakurmâsana: adoptando kukkutâsana (sin elevación del cuerpo), se agarra la nuca con los dedos de las manos entrelazados y se permanece así, como una tortuga boca arriba (con la espalda en el suelo).

1.25. Dhanurâsana: sujetando los dedos gordos de los pies con ambas manos, mantener una pierna estirada mientras se acerca la otra a la oreja, como si el cuerpo fuera un arco.

1.26. Matsyendrâsana: se coloca el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo y el pie izquierdo junto a la parte exterior de la rodilla derecha; se agarra el pie izquierdo con la mano derecha y el derecho con la mano izquierda (pasando los brazos por detrás de la espalda); se permanece con el cuerpo girado todo lo que se pueda hacia la izquierda.

1.27. Esta postura incrementa el apetito estimulando el fuego gástrico (pitta); es un remedio contra las enfermedades más mortíferas. Con su práctica regular se despierta kundalini y se detiene el néctar que se derrama desde la luna.

1.28. Paschimottanâsana: permanecer con las dos piernas extendidas en el suelo sujetando los dedos de los pies con las manos y apoyando la cabeza sobre las rodillas.

1.29. Esta excelente âsana hace que el prâna fluya a través de sushumna, estimula el fuego gástrico (pitta), flexibiliza la espalda y elimina todas las dolencias que afectan a las personas.

1.30. Mayurasana: se colocan las manos firmemente en el suelo y se eleva el cuerpo en el aire apoyando el vientre sobre los codos; el cuerpo se mantiene recto como un palo.

1.31. Esta âsana cura diversas enfermedades como gulma, udara y otras dolencias abdominales; elimina los desórdenes causados por el desequilibrio entre vata, pitta y kapha; facilita las digestiones pesadas y hace digerible incluso a kalakuta.

1.32. Savasana: permanecer tendido en el suelo boca arriba como un muerto; esta âsana elimina el cansancio ocasionado por otras âsana y proporciona descanso a la mente.

#### **Posturas de meditación.**

1.33. Shiva enseñó 84 âsana; se describen ahora las cuatro más importantes: siddhasana, la padmasana, simhasana y bhadrasana.

#### **Siddhasana.**

1.34. La más confortable de las cuatro, siddhasana, debe practicarse siempre.

1.35. Siddhasana: se aprieta con firmeza el talón izquierdo contra el perineo y se coloca el derecho justo encima del órgano sexual (a la altura del pubis), sujetando el pene entre los dos pies (en la versión femenina, el talón mas bajo debe colocarse contra los labios mayores de la vagina); se mantiene la barbilla contra el pecho y se permanece sentado en posición erguida, con los sentidos controlados y la mirada fija entre las cejas. Siddhasana permite atravesar la puerta que conduce a la perfección.

1.36. Siddhasana se realiza también colocando el talón izquierdo por encima del medhra o del yoni, y el talón derecho por encima de éste.

1.37. Algunos llaman a esta variación siddhasana; otros la conocen como vajrasana, muktasana o guptasana.

1.38. Igual que entre los yama y niyama las prácticas mas importantes son la moderación en la dieta y ahimsa, los siddha saben que la más importante de las âsana es siddhasana.

1.39. Entre las 84 âsana, se ha de practicar siempre siddhasana, pues purifica los 72.000 nadi.

1.40. El yogui que, practicando siddhasana durante doce años, medita sobre su auténtica esencia (atman) y come con moderación, logra el éxito (siddhi) en el yoga.

1.41. Si se domina siddhāsana y se logra contener prāna con la práctica de kevalakumbhaka, no son precisas las demás āsana.

1.42. Cuando se ha perfeccionado siddhāsana, se puede gozar del éxtasis proporcionado por el estado meditativo unmani-āvasthā que surge por sí solo; los tres bandha aparecen de forma natural, sin esfuerzo.

1.43. No hay āsana como siddhāsana, ni kumbhaka como kevala, ni mudra como khechari, ni laya como nada.

#### **Padmāsana.**

1.44. Padmāsana: se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho; se cruzan los brazos por la espalda y se cogen los dedos gordos de ambos pies, el del derecho con la mano derecha y el del izquierdo con la mano izquierda; se aprieta la barbilla contra el pecho y se fija la mirada en la punta de la nariz. Padmāsana cura las enfermedades del yogui.

1.45–46. Colocar los pies sobre los muslos contrarios y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba, una encima de la otra; fijar la mirada en la punta de la nariz y tocar con la lengua la raíz de los incisivos superiores; apretar la barbilla contra el pecho y elevar apana con suavidad mediante la contracción del ano (mūlabandha).

1.47. Ésta es (otra variación de) padmāsana, destructora de todas las enfermedades (únicamente) en personas de gran percepción.

1.48. Adoptar padmāsana con una mano sobre otra (en el regazo) y la barbilla firmemente apretada contra el pecho, meditar sobre brahma, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir apana. Análogamente, llevar prāna hacia abajo (contrayendo la garganta). De esta forma, se despierta kundalini y se logra el conocimiento supremo.

1.49. Sin duda alguna, cuando el yogui se sienta en padmāsana y controla el prāna inspirado a través de los nādi, alcanza la liberación.

#### **Simhāsana.**

1.50. Simhāsana: colocar los talones (con los pies cruzados) bajo el sexo, con el derecho tocando el lado izquierdo del perineo y el izquierdo tocando el lado derecho.

1.51. Colocar las palmas de las manos con los dedos extendidos sobre las rodillas; con la boca abierta, concentrar la mirada en la punta de la nariz.

1.52. Simhāsana es muy apreciada por los mejores yoguis. Esta excelente āsana facilita los tres bandha (mūlabandha, jalandharabandha y uddiyanabandha).

#### **Bhadrāsana.**

1.53. Bhadrāsana: colocar los tobillos bajo el sexo a ambos lados del perineo, el derecho a la derecha y el izquierdo a la izquierda (con las plantas de los pies unidas).

1.54. Mantener los pies firmemente unidos con las manos y permanecer inmóvil. Bhadrāsana cura todas las enfermedades.

1.55. Esta āsana se denomina gorakshāsana por los yoguis avanzados (siddha) y el cansancio desaparece sentándose en esta ella.

#### **Conclusión.**

1.56. Después de las āsana y las bandha, continúa la secuencia en la práctica del hathayoga con las distintas variaciones de kumbhaka, los mudra y la concentración en el sonido interior (nada).

#### **Dieta moderada.**

1.57. Con toda seguridad, el brahmacarin que observe una dieta moderada y practique el hathayoga renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un siddha en el plazo de un año.

1.58. Seguir una dieta moderada quiere decir alimentarse con comida agradable y dulce dejando siempre libre una cuarta parte del estómago y dedicando el acto de comer a Shiva.

#### **Dieta a evitar.**

1.59. No se consideran adecuados para el yogui los alimentos amargos, agrios, picantes, salados o muy calientes; los vegetales verdes (distintos de los recomendados), las legumbres fermentadas, el aceite de semillas, el sésamo, la mostaza, las bebidas alcohólicas, el pescado, la carne, el requesón, el suero de la mantequilla, los granos de tipo chhaasa, la azufaifa, las tortas de aceite, la asafétida y el ajo.

1.60. También debe evitarse la comida recalentada, los alimentos secos, demasiado salados o ácidos, y los alimentos con mucha mezcla de vegetales (difíciles de digerir).

#### **Hábitos.**

1.61. Al principio, deben evitarse el fuego, las relaciones sexuales y los viajes. Goraksha enseña que “al principio, el yogui ha de evitar las compañías inadecuadas, el calentarse junto al fuego, las relaciones

sexuales, los viajes largos, los baños fríos por la mañana temprano, el ayuno y el esfuerzo físico exagerado”.

#### **Dieta recomendada.**

1.62. Los siguientes alimentos son recomendados para el yogui: trigo, arroz, centeno, shashtika, productos hechos de cereales, leche, ghê, azúcar moreno, miel, jengibres eco, pepinos, patolaka, las cinco legumbres (jivanti, vastumulya, aksi, meghanada y punarnava), mung y agua pura.

1.63. El yogui debe tomar alimentos nutritivos y dulces, mezclados con leche y ghê, que aumenten los dhatu y sean agradables.

#### **Conclusiones.**

1.64. Cualquier persona que practique activamente yoga, ya sea joven o vieja, o incluso muy vieja, enfermiza y débil, puede convertirse en un siddha.

1.65. Cualquiera que practique puede lograr el éxito (siddhi), a menos que sea perezoso. No se logra triunfar en el yoga simplemente leyendo libros (shastras).

1.66. Tampoco se logra siddhi vistiendo de una forma determinada o conversando sobre yoga: sólo se triunfa a través de la práctica incansable. Sin duda, este es el secreto del éxito.

1.67. Mientras no se logre el triunfo en el rajayoga han de practicarse las diversas âsana, kumbhaka y mudra del hathayoga.

### **Capítulo Segundo - Prânâyâma**

#### **Necesidad del prânâyâma.**

2.1. El yogui que realiza perfectamente sus âsana, se alimenta con moderación y controla sus sentidos, debe ahora practicar prânâyâma siguiendo las instrucciones de su guru.

2.2. Mientras la respiración (prâna) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del prânâyâma).

2.3. Hay vida mientras haya respiración (prâna). Si la respiración (prâna) cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar prânâyâma.

#### **Necesidad de purificar los nâdi.**

2.4. Mientras los nādi (ida y pingala) permanezcan con impurezas, prāna no podrá entrar en sushumna. De esta forma el yogui no conseguirá el estado de unmani-āvasthā y no tendrá éxito.

2.5. Solo cuando se hayan purificado todos los nādi que están todavía impuros, el yogui podrá practicar prānāyāma con éxito.

2.6. Por tanto, se ha de practicar prānāyāma diariamente, con un estado mental en que predomine sattva, hasta que sushumna quede libre de impurezas.

### **Nādisodhanaprānāyāma**

2.7. En la postura padmāsana, el yogui debe inspirar (puraka) a través de la ventana nasal izquierda (candra, ida) y, tras contener la respiración (kumbhaka) tanto como sea posible, ha de espirar (rechaka) por la ventana nasal derecha (sūrya, pingala).

2.8. A continuación se debe inspirar por pingala, practicar kumbhaka como antes, y espirar por ida.

2.9. Después de rechaka se debe efectuar (siempre) puraka por la misma ventana nasal; kumbhaka debe mantenerse el máximo posible (hasta que el cuerpo empieza a transpirar o se pone a temblar); (después de kumbhaka) se ha de espirar lentamente (si se hace rápidamente se reduce la energía del cuerpo).

2.10. Si se inspira prāna a través de ida, se debe espirar a través de pingala; a continuación, se inspira (nuevo prāna) por pingala y se espira por ida, siempre después de haber contenido la respiración (kumbhaka) el máximo tiempo posible. El yogui que se perfeccione con la práctica de yama y practique esta respiración alternada (nādi-sodhana) purificará todos sus nādi en tres meses.

### **Fases del prānāyāma.**

2.11. Se ha de practicar prānāyāma cuatro veces al día: a primera hora de la mañana, a mediodía, por la tarde y a medianoche, progresando de forma gradual hasta que se puedan efectuar ochenta kumbhaka (en cada sesión).

2.12. En la primera fase hay transpiración, en la segunda hay temblores y en la fase superior el prāna llega al lugar más excelso (brahmarandhra); de esta forma ha de practicarse el prānāyāma.

2.13. Si hay transpiración, debe aplicarse un masaje (para reabsorberla); de esta forma, el cuerpo se vuelve ligero y fuerte.

2.14. Al comienzo de la práctica (de prānāyāma) el yogui ha de tomar alimentos mezclados con leche y ghē; cuando la práctica avanza estas restricciones son ya innecesarias.

### **Práctica correcta.**



2.15. El prāna ha de controlarse gradualmente, igual que se doman los leones, los elefantes y los tigres (poco a poco, con paciencia y energía), pues de lo contrario el practicante podría morir.

2.16. La práctica correcta de prānāyāma libera de todas las enfermedades, pero una práctica incorrecta puede producirlas.

2.17. Una práctica incorrecta (de prānāyāma) puede ocasionar molestias en ojos, nariz y oídos, dolores de cabeza, hipo, asma y otras dolencias (pulmonares)

2.18. Para tener éxito (siddhi) hay que inspirar y espirar con lentitud, procediendo también de forma gradual con kumbhaka.

#### **Efectos.**

2.19. Cuando los nādi están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural.

2.20. Entonces, el yogui es capaz de retener la respiración a voluntad, se activa el fuego gástrico, el nada (sonido interior) se hace audible y la salud es perfecta.

#### **Purificaciones.**

2.21. Shatkarma debe constituir la primera práctica para las personas flemáticas y de constitución débil. En otro caso (con vata, pitta y kapha equilibrados), no resulta necesario.

2.22. Shatkarma se compone de dhauti, vasti, neti, tratata, nauli y kapalabhati.

2.23. Estas seis prácticas purifican el cuerpo y han de mantenerse cuidadosamente en secreto puesto que producen resultados maravillosos y, en consecuencia, son muy apreciadas por los grandes yoguis.

#### **Purificación del tracto digestivo.**

2.24. Dhauti: se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo, siguiendo las instrucciones del guru, y se saca a continuación.

2.25. Dhauti resulta efectiva contra el asma, las enfermedades bronquiales, pliha, la lepra y muchas otras enfermedades debidas a un desequilibrio de kapha.

#### **Purificación del recto.**

2.26. Vasti: en utkatāsana (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera).

2.27. La práctica de vasti es eficaz contra gulma, pliha, udara y todos los desórdenes provenientes de un exceso de vata, pitta y kapha.

2. 28. La práctica correcta de vasti, purifica los dhatu (elementos corporales: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen), los indriya y la mente (antahkarana); deja el cuerpo brillante y aumenta el poder digestivo, eliminando todos los desórdenes fisiológicos.

#### **Purificación de los senos nasales.**

2.29. Neti: se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca.

2.30. Despeja la zona craneal y agudiza la visión; elimina con rapidez todas las molestias que surjan por encima de los hombros.

#### **Purificación de los ojos.**

2.31. Trataka: se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman trataka a esta práctica.

2.32. Elimina la pereza y todas las enfermedades oculares; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, como una caja de joyas.

#### **Purificación del abdomen.**

2.33. Nauli: inclinar la zona de los hombros hacia delante apoyando con firmeza las palmas de las manos en el suelo; hacer girar el vientre hacia la izquierda y hacia la derecha, como un remolino en un río. Los siddha llaman a esto nauli.

2.34 Esta excelente práctica del hathayoga elimina la pesadez del fuego gástrico, estimula la digestión, deja una sensación agradable y elimina todos los males y desajustes de los humores.

#### **Purificación de los pulmones y senos craneales.**

2.35. Kapalabhati: efectuar rechaka y puraka rápidamente, como el fuelle de un herrero, se denomina kapalabhati y elimina todos los males atribuibles a kapha.

2.36. Estas seis prácticas eliminan la obesidad, los trastornos de la flema y las impurezas; si se ejecuta prânâyâma a continuación, se logra el éxito sin esfuerzo.

#### **Purificación de todos los nâdi.**

2.37. Algunos maestros opinan que los nâdi pueden ser purificados solo con la práctica del prânâyâma y que los shatkarma son innecesarios.

2.38. Gajakarani: con ayuda de mûlabandha hacer subir apana hacia la garganta y vomitar lo que haya en el estómago; con la práctica gradual de esta técnica del hathayoga se pueden controlar todos los nâdi.

#### **Conclusiones.**

2.39. Todos los dioses, incluido brahman, se han dedicado a la práctica del prânâyâma, librándose así del miedo a la muerte; por tanto, es conveniente practicar el control respiratorio.

2.40. Mientras prâna esté controlado, la mente sosegada y estable y la mirada fija entre las cejas, no debería temerse a la muerte.

2.41. Una vez purificados los nâdi con la práctica regular de prânâyâma, prâna atraviesa la entrada de sushumna y penetra fácilmente.

2.42. Cuando prâna fluye a través de sushumna, la mente se estabiliza; esta fijación de la mente se llama unmaniâvasthâ<sup>1</sup>.

2.43. A fin de lograr tal estado, los yoguis expertos practican diferentes kumbhaka, obteniendo así maravillosos resultados (siddhi).

<sup>1</sup> también se denomina manonmani-âvasthâ

#### **Técnicas de respiración.**

2.44. Hay ocho kumbhaka: sûryabhedana, ujjayi, sitkari, sitali, bhastrika, bhramari, murcha y plavini.

#### **Llaves durante la respiración.**

2.45. Al final de puraka se debe practicar jalandharabandha; y al final de kumbhaka y principio de rechaka se debe efectuar uddiyanabandha.

2.46. Practicando jalandharabandha, mûlabandha y uddiyanabandha al mismo tiempo (durante la espiración), prâna fluye por sushumna.

2.47. Impulsando apana hacia arriba (con mûlabandha) y haciendo bajar prâna desde la garganta (con jalandharabandha), el yogui se libera de la vejez y se convierte en un joven de dieciséis años.

### **Respiración solar.**

2.48. Sûryabhedana: el yogui ha de sentarse en una âsana adecuada, en un asiento confortable, e inspirar lentamente por pingala (la fosa nasal derecha).

2.49. A continuación debe practicar kumbhaka hasta que sienta el prâna penetrar en todo su cuerpo, desde la punta de los cabellos hasta las uñas de los dedos de los pies; entonces ha de espirar lentamente a través de ida (la fosa nasal izquierda).

2.50. Esta excelente sûryabhedana (kumbhaka) ha de practicarse una y otra vez, pues despeja el cerebro (lóbulo frontal y senos), combate los parásitos intestinales y cura los males causados por exceso de vata.

### **Respiración victoriosa.**

2.51. Ujjayi: con la boca cerrada, inspirar lentamente por ambas fosas nasales de tal forma que el aire produzca un ruido (sordo) al pasar por la garganta hacia los pulmones.

2.52. Practicar kumbhaka como antes y espirar por ida (la fosa nasal izquierda); con esta técnica se eliminan los problemas de flema en la garganta y se incrementa la capacidad digestiva del cuerpo.

2.53. También cura la hidropesía y los desórdenes en los nâdi y en los dhatu; este kumbhaka se puede practicar de pie, tanto inmóvil como caminando.

### **Respiración enfriadora.**

2.54. Sitkari: inspirar por la boca produciendo un sonido sibilante, al mantener la lengua entre los dientes, y espirar a continuación por la nariz; la práctica continuada de ésta técnica vuelve al yogui hermoso como el dios del amor (Kamadeva).

2.55. Entonces, se vuelve muy atractivo para las yoguini, controla sus acciones, no siente hambre, ni sed y no se ve afectado por la somnolencia o la pereza.

2.56. Con esta práctica consigue fuerza física y se convierte en maestro de yoga, libre de todas las desgracias terrenales.

### **Respiración refrescante.**

2.57. Sitali: inspirar a través de la lengua en forma de tubo, como el pico de un pájaro, proyectada un poco por fuera de los labios; a continuación, espirar lentamente a través de la nariz.

2.58. Este kumbhaka cura las enfermedades del abdomen y del bazo, entre otras; también evita la fiebre, la tendencia a sufrir trastornos biliares, el hambre, la sed y los efectos de los venenos.

#### **Respiración del fuelle.**

2.59. Bhastrika: adoptando padmāsana, al colocar los pies sobre los muslos (contrarios), se eliminan los efectos nocivos de todas las enfermedades.

2.60.61. Tras adoptar correctamente dicha postura, con la espalda y la nuca alineadas, cerrar la boca y espirar con energía por la nariz de tal forma que se sienta la presión en el corazón, la garganta y la cabeza; a continuación, inspirar con rapidez hasta que la respiración alcance el loto del corazón.

2.62.63. Se repiten la espiración y la inspiración de la misma forma una y otra vez, igual que un herrero manejando su fuelle con fuerza; de esta manera se consigue una circulación constante de prāna por el cuerpo; cuando se sienta el cuerpo cansado espirar (lentamente) por pingala.

2.64. Después de llenar el interior del cuerpo con prāna, cerrar ambas fosas nasales con el pulgar, el anular y el meñique; efectuar kumbhaka como antes y espirar (lentamente) a través de ida.

2.65. Esto elimina los desórdenes ocasionados por un exceso de pitta, kapha y vata y estimula el fuego gástrico del cuerpo.

2.66. Este procedimiento despierta a kundalini rápidamente, purifica los nādis, resulta agradable, y es beneficioso; de esta manera se elimina la mucosidad que obstruye la boca de sushumna.

2.67. Esta kumbhaka denominada bhastrika ha de practicarse especialmente, pues obliga al prāna a atravesar los tres nudos (granhi) de sushumna (brahmagranthi, vishnugranthi, rudragranthi)

#### **Respiración del zumbido.**

2.68. Bhramari: inspirar rápidamente, produciendo el sonido del vuelo de un zángano, y expirar a continuación con lentitud (después de efectuar kumbhaka), produciendo el sonido del vuelo de una abeja; con la práctica de este ejercicio, los grandes yoguis experimentan una felicidad indescriptible en sus corazones.

#### **Respiración extenuante.**

2.69. Murcha: al final de puraka se ejecuta un firme jalandharabandha y después se espira lentamente; éste kumbhaka reduce la actividad mental de forma muy agradable.

#### **Respiración flotante.**

2.70. Plavini: cuando se llenan los pulmones completamente de aire, el yogui puede flotar fácilmente en el agua como una hoja de loto.

#### **Tipos de retención respiratoria.**

2.71. Hay tres tipos de prānāyāma: rechaka, puraka y kumbhaka; kumbhaka es también de dos tipos: sahita (con puraka y rechaka) y kevala (sin puraka ni rechaka).

#### **Retención absoluta.**

2.72. Kevala es un kumbhaka independiente de puraka y rechaka, durante el cual se retiene prāna sin esfuerzo alguno; mientras no se domine totalmente kevala, se ha de practicar sahita.

2.73. Ciertamente, cuando se practica kevalakumbhaka (reteniendo la respiración a voluntad), se obtiene el estado de rajayoga.

2.74. Cuando se domina kevalakumbhaka, sin necesidad de puraka y rechaka, no existe nada en el mundo (interior) que esté fuera del alcance del yogui.

2.75. Por medio de kevalakumbhaka se despierta kundalini y sushumna queda libre de obstáculos, alcanzándose (gradualmente) la perfección en hathayoga.

#### **Raja y Hatha.**

2.76. No se puede perfeccionar el hathayoga sin la práctica del rajayoga, y viceversa; por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga la perfección en rajayoga.

2.77. Al final de la retención del aliento en kumbhaka se debe apartar la mente de todos los objetos; practicando así se alcanzará el estado de rajayoga.

#### **Efectos de la práctica.**

2.78. Cuando se perfecciona el hathayoga aparecen las siguientes señales: agilidad física, brillo en el rostro, manifestación del sonido interior (nada), mirada transparente, salud, control del fluido seminal (bindu), aumento del fuego digestivo y total purificación de los nādi.

### **Capítulo Tercero - Mudra Kundalini.**

3.1. De la misma forma que Ananta, el señor de las serpientes, sostiene todo el universo con sus montañas y bosques, kundalini es el fundamento de todas las prácticas de yoga.

3.2. Cuando la dormida kundalini se despierta por mediación del guru, todos los chakra y todos los granthi son atravesados.

3.3. (Entonces) sushumna se convierte en el camino real del prāna, la mente queda inactiva y el yogui vence a la muerte.

3.4. Sushumna, shunypadavi, brahmarandhra (la entrada hacia brahman), mahapatha, shmashana, shambavi, madhyamarga, se refieren a la misma cosa.

3.5. Así, se ha de practicar con empeño los diversos mudra a fin de despertar a la poderosa diosa kundalini que duerme cerrando la entrada a sushumna (la puerta de acceso a lo absoluto).

#### **Mudra.**

3.6. Los diez mudra son: mahamudra, mahabandha, mahavedha, khechari, uddiyanabandha, mūlabandha, jalandharabandha, viparitakarani, vajrolimudra y shakticalana.

3.7. Destruyen la vejez y eliminan la muerte.

3.8. Los ha enseñado Shiva y proporcionan los ocho siddhi; los siddha se esfuerzan en su práctica, pero son difíciles de obtener (perfectamente), incluso para los dioses.

3.9. Se han de mantener cuidadosamente en secreto, como una caja llena de joyas; y no han de mencionarse a nadie, igual que la relación adúltera con una mujer de buena familia.

#### **Mahamudra.**

3.10. Mahamudra: presionar en el perineo con el talón izquierdo y manteniendo esirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos.

3.11. Contraer la garganta (en jalandharabandha) y llevar prāna hacia arriba (por el sushumna); De esta forma kundalini se estira, igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo.

3.12. Entonces, los otros dos nādi se quedan sin vida (porque prāna ya no los recorre).

3.13. Espirar a continuación muy lentamente, nunca deprisa; los sabios denominan a esta práctica mahamudra.

3.14. Con su práctica, se destruyen los klesha y se vence la muerte; por eso, los hombres más sabios la llaman mahamudra, el gran mudra.

3.15. Después de practicar con el (talón) izquierdo (en el perineo) se debe repetir con el derecho, finalizando la práctica cuando se haya ejecutado igual número de veces por cada lado.

3.16. Para quien lo practica ningún alimento es ya saludable o dañino, pues todas las cosas, independientemente de su sabor, incluso sin sabor, y hasta el más fuerte veneno, se digieren y se convierten en néctar para él.

3.17. El que practica mahamudra supera problemas como enflaquecimiento, lepra, hemorroides, gulma, molestias digestivas, etcétera.

3.18. Así se ha descrito mahamudra, que proporciona grandes siddhi a los hombres; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, sin revelársela a nadie.

#### **Mahabandha.**

3.19. Mahabandha: colocar el talón izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo

3.20. Después de la inspiación, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en jalandharabandha), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en sushumna.

3.21. Tras contener la respiración el mayor tiempo posible, hay que espirar lentamente; después de haber practicado por el lado izquierdo, hay que repetir por el derecho.

3.22. Según otras versiones, no es necesario contraer la garganta (jalandharabandha); en su lugar, debe apretarse la lengua firmemente contra la raíz de los dientes superiores (jihvabandha).

3.23. A través de esta versión (de mahabandha con jihvabandha) que ayuda a conseguir grandes siddhi, detiene el flujo ascendente de prâna por todos los nâdi (a excepción de sushumna).

3.24. Esta técnica permite liberarse de la gran trampa de Yama, consigue la unión de las tres corrientes (ida, pingala y sushumna) y posibilita que la mente permanezca concentrada en el Kedara.

3.25. Igual que la belleza y el encanto no le sirven de nada a una mujer si no esta junto a un hombre, mahamudra y mahabandha carecen de utilidad sin mahavedha.

#### **Mahavedha.**

3.26. Mahavedha: el yogui, sentado en mahabandha, debe inspirar con la mente concentrada y detener a continuación el flujo de prâna tanto hacia arriba como hacia abajo, por medio de jalandharabandha.

3.27. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yogui debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces; así, el prâna abandona los nâdi (ida y pingala) y se introduce en sushumna.



3.28. De esta forma tiene lugar la unión de luna, sol y fuego (ida, pingala y sushumna), que conduce a la inmortalidad; cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico, el yogui hade espirar (lentamente).

3.29. Con la práctica de mahavedha se consiguen grandes siddhi; hace desaparecer las arrugas y las canas, combatiendo el movimiento tembloroso (propio todo ello de la vejez), y por lo tanto es practicado por los mejores maestros.

#### **Efectos.**

3.30. Éstas son las tres (prácticas) que deben mantenerse secretas y que protegen contra la muerte y la vejez, aumentan el fuego gástrico y proporcionando siddhi, tales como anima y otros.

3.31. Deben practicarse las tres ocho veces al día, cada tres horas; esto aumenta los efectos beneficiosos de las acciones y elimina los dañinos; quien reciba la instrucción adecuado (por parte del guru) lo practicará gradualmente.

#### **Khechari: técnica.**

3.32. Khechari: con la lengua doblada hacia atrás se taponan el orificio de conexión del paladar con las fosas nasales y se fija la mirada entre las cejas.

3.33. La lengua debe alargarse gradualmente, cortando (el frenillo), agitándola y estirándola, hasta que pueda tocar el entrecejo; entonces se consigue realizar propiamente khecharimudra.

(para agitar la lengua hay que cogerla con los dedos y moverla de derecha a izquierda; para estirla hay que agarrarla y ordeñarla como las ubres de una vaca)

3.34. Con un cuchillo limpio y muy afilado, en forma de hoja de cactus, se practica un corte en el frenillo del espesor de un cabello.

3.35. Luego se frota la zona con una mezcla de sal de roca y mirobalán amarillo (polvo de cúrcuma); . Después de siete días cortar nuevamente el espesor de un pelo<sup>2</sup>.

3.36. Continuar haciendo lo mismo durante seis meses, con cuidado y de forma gradual; entonces el frenillo de la lengua quedará completamente cortado.

3.37. Cuando el yogui dobla su lengua hacia arriba y atrás puede cerrar el punto en que se cruzan los tres nâdi, denominado vyomachakra; esto es khecharimudra.

<sup>2</sup> Se debe frotar la lengua con la mezcla dos veces al día.

#### **Khechari: efectos.**

3.38. El yogui que permanece siquiera medio kshana (24 minutos) con la lengua dada vuelta, se libera de envenenamientos, enfermedad, vejez y muerte.

3.39. Quien domine khecharimudra no se verá afectado por la enfermedad, la muerte, la decadencia mental, el sueño, el hambre, la sed o la falta de lucidez intelectual.

3.40. Quien domine khecharimudra quedará libre de (las leyes del) karma y del tiempo.

3.42. Una vez taponado el orificio en la parte superior trasera del paladar por medio de la khecharimudra, el yogui puede controlar la eyaculación incluso en el abrazo mas pasional con una mujer.

3.43.- Incluso aunque sobrevenga la eyaculación, el bindu es forzado hacia arriba, por medio de yonimudra.

#### **Néctar.**

3.44. Quien domine los secretos del yoga puede vencer a la muerte en quince días, manteniendo la lengua doblada hacia atrás, con la mente concentrada y bebiendo somarasa (fluido vital, néctar).

3.45. El yogui que inunda su cuerpo diariamente con el néctar que fluye de la "luna" (somarasa) es inmune al veneno, aunque le muerda takshaka.

3.46. De la misma forma que el fuego arde mientras hay combustible y la lámpara luce mientras quedan aceite y mecha, el alma permanece en el cuerpo mientras hay néctar que brota del soma.

3.47. Quien coma gomansa y beba amaravarunni diariamente, será considerado como una persona distinguida; en otro caso, desprestigiará a su familia.

3.48. La palabra go alude a la lengua; "comerla" (gomansabhaksna) equivale a meter la lengua en la cavidad del paladar; esto destruye todos los pecados.

3.49. Cuando la lengua da la vuelta y penetra en la garganta el cuerpo se calienta mucho y fluye somarasa; a esto se le llama amaravarunni.

3.50. Si la lengua permanece apretada contra el orificio del paladar haciendo fluir somarasa, que tiene un sabor salado, ácido y picante, pero que también parece leche, miel y ghee, entonces se eliminan todas las enfermedades y la vejez, se vuelve invulnerable a los ataques armados, alcanza la inmortalidad y los ocho siddhi y se vuelve irresistible ante las mujeres siddha.

3.51. El que, con la mirada dirigida hacia arriba y la lengua cerrando el orificio del paladar, medita sobre parashakti y bebe de la clara corriente del somarasa, desde la cabeza hasta el loto de dieciséis pétalos (vishuddhachakra), por medio del control del prāna, se libera de toda enfermedad y vive mucho tiempo con un hermoso cuerpo, delicado como un tallo de loto.

3.52. El que posee una mente pura (de la naturaleza de sattva, no ensombrecida por rajas ni tamas) reconoce la Verdad (su propio ātman) en el néctar segregado desde la cavidad de donde surgen los nādi, dentro de la parte superior del monte Meru; de la "luna" surge el néctar, la esencia corporal y, de su pérdida, la destrucción física; por consiguiente, se ha de practicar el beneficioso khecharimudra (para detener la pérdida); de lo contrario no se conseguirá obtener la perfección física (caracterizada por belleza, gracia, fuerza y autocontrol).

3.53. Dicha cavidad en la abertura superior de sushumna, es el lugar de confluencia de los cinco ríos (nādi) y proporciona conocimiento divino; en el vacío de la abertura, libre de la influencia de la ignorancia (avidyā), el dolor y las ilusiones, khecharimudra alcanza la perfección.

#### **Conclusión.**

3.54. Existe solo un germen de evolución, que es Om; existe un solo mudra, khechari; un solo deber, llegar a ser independiente de todo; y un solo estado espiritual, manonmani-āvasthā.

#### **Uddiyanabandha.**

3.55. Uddiyanabandha: se llama así entre los yoguis porque con su práctica el prāna vuela por sushumna.

3.56. Gracias a esta bandha, el gran pájaro prāna vuela incesantemente a través de sushumna; a continuación se explica uddiyanabandha.

3.57. Se llama uddiyanabandha a la retracción del abdomen por encima del ombligo<sup>3</sup>; es el león que vence al elefante, la muerte.

3.58. El que practica con frecuencia uddiyanabandha tal como le enseña su guru, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea.

3.59. Se debe contraer el abdomen con fuerza por encima del ombligo y hacia atrás, y en el plazo de seis meses se vencerá a la muerte, sin lugar a dudas.

3.60. Entre todas las bandha, uddiyana es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce espontáneamente.

<sup>3</sup> de tal forma que se empuje hacia la espalda y hacia el diafragma

## **Mulabandha.**

3.61. Mulabandha: presionar el perineo con el talón y contraer el (esfinter del) ano para hacer subir apana.

3.62. Por medio de la contracción de muladhara, la corriente de prâna, que normalmente fluye hacia abajo, es forzada a subir (por sushumna); los yoguis llaman a este ejercicio mûlabandha

3.63. Apretando el talón contra el perineo presionar fuertemente sobre apana hasta que inicie el movimiento ascendente.

3.64. A través de mûlabandha, tanto prâna y apana como nada y bindu, se unen y proporcionan el éxito en el yoga, sin la menor duda.

3.65. Con la práctica constante de mûlabandha se alcanza la unión de prâna y apana, se reducen considerablemente las secreciones (de orina y excrementos) e incluso los mas viejos rejuvenecen.

3.66. Cuando apana se eleva y alcanza la zona del fuego (manipurachakra), alimenta e intensifica la llama (del fuego interior).

3.67. Cuando apana y el fuego se unen a prâna, caliente por naturaleza, el fuego corporal se intensifica especialmente.

3.68. Gracias al intenso calor generado, la durmiente kundalini percibe la fuerte energía y despierta de su sueño como una serpiente golpeada por un palo, que silba y se endereza.

3.69. Entonces penetra en sushumna, como una serpiente que se mete en su agujero; por consiguiente, el yogui ha de practicar siempre mûlabandha.

## **Jalandharabandha.**

3.70. Jalandharabandha: contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); jalandharabandha destruye la vejez y la muerte.

3.71. Esta bandha se llama jalandhara porque contrae los nâdi y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde soma a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta.

3.72. Cuando se ejecuta jalandharabandha con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (manipurachakra), y prâna no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado).

3.73. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos nâdi (ida y pingala) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el chakra del medio, vishuddha, donde se unen firmemente los (nâdi que conectan los) dieciséis puntos vitales<sup>4</sup>.

<sup>4</sup>los puntos vitales son: pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clítoris, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, frente, cabeza y brahmarandhra.

#### **Bandhatraya.**

3.74. Practicando (simultáneamente) uddiyanabandha, mūlabandha y jalandharabandha, se hace subir prāna por sushumna.

3.75. De esta forma prāna queda inmóvil en sushumna y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte.

3.76. El yogui conoce estas tres bandha que practicaban los grandes siddha, como medios fundamentales a través de las cuales se consigue el éxito en hathayoga.

#### **Viparitakaranimudra.**

3.77. Viparitakarani: todo el néctar que produce la luna celestial (somasara) acaba siendo devorado por el sol; así envejece el cuerpo.

3.78. Existe una excelente práctica por medio de la cual se consigue burlar al sol, pero sólo la podemos aprender del guru, y no por el estudio teórico de los shastras.

3.79. Se trata de viparitakarani, que sitúa el sol, en el plexo solar, por encima de la luna, sobre el paladar; esto ha de aprenderse siguiendo las instrucciones del guru.

3.80. En el que practica cada día incrementa el fuego gástrico y ha de tener siempre comida abundante.

3.81. Si reduce su alimentación, el fuego consumirá rápidamente su cuerpo. El primer día debe permanecer (sólo) por poco tiempo apoyado sobre la cabeza, con los pies en alto.

3.82. Aumentar la duración de la práctica de forma gradual, día a día; al cabo de seis meses desaparecen las canas y las arrugas; practicando tres horas al día se vence a la muerte.

#### **Vajrolimudra.**

3.83. Vajrolimudra: incluso los que llevan una vida desordenada sin observar las disciplinas proclamadas por el yoga, pueden alcanzar el triunfo dominando vajrolimudra.

3.84. Para esta práctica se necesitan dos cosas difíciles de obtener para la gente común: leche (en el momento preciso) y una mujer que se comporte del modo deseado.

3.85. Aspirando el bindu que se eyacula durante la relación sexual, sea el sujeto hombre o mujer, se obtiene éxito en la práctica de vajroli.

3.86. Con cuidado, soplar con fuerza en el interior del pene con ayuda de un tubo (insertado en la uretra), a fin de permitir el paso del aire (hacia el interior)<sup>5</sup>.

3.87. El bindu que esta a punto de ser eyaculado en la vagina de una mujer debe aspirarse con la ayuda de vajrolimudra; si la eyaculación ya ha tenido lugar se debe reaspirar el propio bindu junto con los fluidos vaginales a fin de preservarlo<sup>6</sup>.

3.88. De esta forma, el yogui preserva su bindu y vence a la muerte; cuando se malgasta bindu, la muerte sobreviene a su debido tiempo, pero quien lo preserva, vive una larga vida.

3.89. Reteniendo bindu con ayuda de vajrolimudra, el cuerpo del yogui emana un agradable olor; no hay que temer la muerte mientras bindu este retenido en el cuerpo<sup>7</sup>.

3.90. El bindu de los hombres esta bajo el control de la mente, y la vida depende del bindu. Por lo tanto, la mente y el bindu deben ser protegidos por todos los medios.

3.91. Quien domine esta práctica debe aspirar completamente el semen junto con los fluidos vaginales de la mujer con quien tiene relación sexual, a través del pene<sup>8</sup>.

<sup>5</sup>.hay que conseguir primero un tubo de plomo -cateter- muy fino, de catorce dedos de largo e insertarlo en la uretra, profundizando la inserción el ancho de un dedo cada día, hasta que se introducen doce dedos y queda fuera una longitud de dos dedos que se dobla hacia arriba; a continuación, se inserta un tubo mas fino en el anterior y se sopla con suavidad para limpiar el pasaje de impurezas; después se continúa absorbiendo agua a través del tubo -y progresivamente líquidos cada vez mas densos- y, finalmente, absorbiendo semen -primero con la sonda colocada y luego sin ella-; solo se tendrá éxito si la respiración se mantiene controlada y se domina khecharimudra.

<sup>6</sup> durante la eyaculación, recorren la uretra contracciones espasmódicas, reflejas e irreprimibles que expulsan el esperma; vajroli reduce el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que embota el reflejo eyaculatorio sin disminuir la voluptuosidad sexual.

<sup>7</sup> vajroli afirma los testículos y tonifica las gónadas, lo que aumenta el vigor y la virilidad mientras la producción incrementada de hormonas masculinas rejuvenece el organismo.

<sup>8</sup> este sloka puede ser una interpolación posterior al texto.

### Sahajolimudra.

3.92. Sahajolimudra: sahajoli y amaroli son distintas variaciones de vajroli, dependiendo del resultado que se obtenga. Hay que mezclar cenizas de estiercol quemado con agua.

3.93. Tras la práctica de vajroli durante la relación sexual, una vez finalizada toda actividad, el hombre y la mujer sentados comodamente, deben frotar las partes más notables de su cuerpo (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos) con esta mezcla<sup>9</sup>.

3.94. Esto se denomina sahajoli y debe ser estimado por los yoguis, pues es un proceso benéfico que proporciona la liberación a través de la experiencia sensual.

3.95. Esta técnica solo es dominada por personas virtuosas y valientes, que conocen la verdad y no son en absoluto envidiosas.

<sup>9</sup>según unas versiones, la mezcla utilizada se compone de cenizas de estiércol de vaca con agua; según otras, se debe utilizar la mezcla del semen eyaculado, bindu, con los fluidos vaginales, rajas. Otras escuelas especifican que sahajoli consiste en cerrar el yoni hasta que éste apriete el lingam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopi que ordeña la vaca.

#### **Amarolimudra.**

3.96. Amarolimudra: según la doctrina secreta de los kapalika, amaroli consiste en beber la propia orina (amari) una vez enfriada, desechando la primera orina de la mañana, por poseer un exceso de bilis, y la última del día, por ser muy ligera.

3.97. Quien bebe amari, lo huele y practica vajroli diariamente, recibe el nombre de practicante de amaroli.

#### **Vajroli para la yoguini**

3.98. Hay que mezclar cenizas con bindu tras la práctica de vajroli y frotar con esta mezcla las partes nobles del cuerpo, obteniendo así visión divina.

3.99. Si una mujer practica lo suficiente como para volverse una experta y es capaz de absorber el bindu de un hombre (eyaculado en su interior) y retenerlo dentro, por medio de la técnica vajroli, se convertirá en una yoguini.

3.100. (Así) sin duda, no se pierde ni la más mínima cantidad de semen y en el cuerpo (de la yoguini) nada se transforma en bindu.

3.101. Si bindu y rajas permanecen unidos en el interior del cuerpo mediante vajroli, se consigue todo tipo de siddhi.

3.102. La yoguini que preserva su rajas mediante una contracción hacia arriba, puede conocer el pasado y el futuro, y alcanzar la perfección en khechari.

#### **Conclusión.**

3.103. Mediante la práctica del yoga de vajroli, se obtiene la perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza); este tipo de yoga proporciona mérito (punya) y, aunque coexiste con la experiencia sensual, conduce hacia la liberación.

#### **Kundalini.**

3.104. Kutilangi, kundalini, bhujangi, shakti, iishvari, kundali, arundhati: todas estas palabras son sinónimas.

3.105. Igual que la puerta se abre con la llave, el yogui debe abrir la puerta de la liberación mediante el hathayoga y el poder de kundalini.

3.106. La gran diosa (kundalini) duerme cerrando con su boca el pasaje a través del cual se puede ascender al brahmarandhra (asiento de Brahma), el lugar en donde no existe dolor ni sufrimiento.

3.107. Kundalinishakti, que duerme sobre el bulbo kanda (donde convergen todos los nâdi), proporciona liberación al yogui y esclavitud al necio; el que conoce a kundalini conoce el yoga.

3.108. Kundalini se describe enroscada como una serpiente; quien pueda hacer que shakti se mueva (de muladhara hacia arriba) quedará liberado, sin duda.

3.109. Entre el Ganga y el Yamuna está sentada una joven viuda practicando tapas; hay que poseerla por la fuerza, pues esto conduce a la sede suprema de Vishnu (su esposo en sahasrara).

3.110. El sagrado Ganga es ida y el Yamuna es pingala; entre ida y pingala esta la joven viuda kundalini.

#### **Shaktichalanamudra.**

3.111. Shakticalanakriyâ: se debe despertar a la serpiente dormida (kundalini) agarrándole la cola; entonces, shakti abandona su sueño y se levanta con fuerza.

3.112. Después de inspirar por pingala, la adormecida serpiente debe ser manejada mediante la técnica paridhana, a fin de moverla diariamente durante hora y media, tanto al amanecer como al atardecer<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> la técnica paridhana es similar a nauli, pues consiste en mover los músculos abdominales de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y en espiral.

#### **Kanda.**

3.113. El kanda tiene una extensión igual al ancho de doce dedos, se encuentra situado encima del ano a una distancia de cuatro dedos y tiene un aspecto delicado, de color blanco, como cubierto por un trozo de paño blanco<sup>11</sup>.



3.114. Sentado en la postura vajrāsana, coger los pies cerca de los tobillos y presionar (con los talones) sobre el kanda.

3.115. En la postura de vajrāsana, después de mover kundalini, el yogui ha de practicar bhastrikakumbhaka, a fin de despertarla rápidamente.

3.116. Luego ha de contraer el sol para obligar a kundalini a ascender; aunque se sienta llegar a las puertas de la muerte, el yogui no tiene nada que temer<sup>12</sup>.

3.117. Cuando se mueve kundalini sin temor alrededor de hora y media, ésta entra y sube un poco por sushumna.

3.118. De esta forma, kundalini deja libre la entrada de sushumna, que es arrastrada sin esfuerzo hacia arriba por la corriente de prāna.

<sup>11</sup> el centro del cuerpo se halla en un punto situado dos dedos por encima del ano y dos dedos por debajo de la raíz del pene; el kanda se halla a nueve dedos del centro del cuerpo y parece un huevo cubierto por una serie de capas membranosas; los animales lo tienen situado en el centro del abdomen.

<sup>12</sup> el sol, sūrya, es la región del abdomen, cerca del ombligo, que se contrae por medio de uddiyanabandha.

#### Efectos.

3.119. Por lo tanto, se ha de mover todos los días esta arundhati, que duerme cómodamente, pues así el yogui se verá libre de enfermedades.

3.120. El yogui que mueve shakti consigue los siddhi, ¿qué más puede decirse?; se vence al tiempo como si se tratase de una simple representación.

3.121. Sólo el yogui que lleva una vida de brahmacarya, observa una dieta moderada y saludable, y practica yoga estimulando correctamente a kundalini, alcanzará siddhi en el plazo de 40 días.

3.122. Una vez se ha puesto en movimiento a kundalini se ha de practicar especialmente bhastrikakumbhaka; ¿de dónde puede surgir el miedo a la muerte en un yogui que se autocontrola y practica siempre según lo indicado?

#### Otras técnicas.

3.123. Aparte de la práctica de shakticalana, que hace moverse a kundalini, ¿qué otras técnicas hay para remover las impurezas de los 72.000 nādi?

3.124. Sushumna se endereza (para facilitar el paso de prāna) por medio de la práctica de āsana, prānāyāma y mudra.

3.125. Quien permanezca atento a la práctica (liberado de la pereza) y concentrado en samādhi, obtendrá grandes beneficios tanto de shambavi como de otros mudra.

3.126. Sin rajayoga no hay prithivi; sin rajayoga no hay noche; sin rajayoga son inútiles todos los mudra.

3.127. Todas las técnicas de prānāyāma han de realizarse con la mente concentrada; el sabio no debe permitir que su mente ande vagando (mientras practica los ejercicios).

#### Conclusiones.

3.128. El primer Señor, Shiva, ha descrito de esta forma las diez mudra; cada una de ellas otorgará grandes siddhi a quien permanezca autocontrolado (yamin).

3.129. El que imparte las enseñanzas sobre estos mudra, recibidas a su vez tal como se transmiten tradicionalmente, de guru a guru, él mismo es verdaderamente un guru, y se le puede llamar maestro, Dios (īshvara) en forma humana.

3.130. Quien siga cuidadosamente sus enseñanzas, concentrado en la práctica de los mudra, será capaz de vencer a la muerte y conseguirá siddhi, como animam (y otros)<sup>13</sup>.

<sup>13</sup>Los ocho siddhi clásicos son: animam, laguimam, prāpti, prākāmyam, mahimam, iishitritva, vāshitvam, kāmāvasāyitvam.

#### Capítulo Cuarto – Samādhi

##### Samādhi.

4.1. Llor a Shiva, el guru que se presenta en forma de nada, bindu y kāla; quien se consagre a él alcanzará el estado sin mancha y se librá de mājā<sup>14</sup>.

4.2. A continuación se expone la técnica del samādhi que vence a la muerte, conduce a la felicidad (eterna) y a la gloriosa disolución en brahman.

4.3-4. Rajayoga, samādhi, unmani, manonmani, amaratva, laya, tattva, shūnyashūnya, paramapada, amanaska, advaita, niralamba, niranjana, jivanmukti, sahaja y turiya son sinónimos.

4.5. Samādhi: así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de samādhi se produce una unión similar entre mente y ātman.

4.6. Cuando no hay movimiento de prāna (duante kumbhaka) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina samādhi<sup>15</sup>.

4.7. El estado de equilibrio, unión de jivātmany paramatman, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es samādhi<sup>16</sup>.

<sup>14</sup> nada es un sonido místico, similar a la reberveración de la campana, representado por el semicírculo dibujado en Om; bindu es el sonido representado en Om por el punto sobre nada; kâla es una particularidad de nada.

<sup>15</sup> este estado es el samprajñāta—samādhi descrito por Patañjali.

<sup>16</sup> este estado es el asamprajñāta—samādhi, en el cual no se distingue entre sujeto conocedor, objeto conocido y proceso de conocimiento.

#### Efectos.

4.8. ¿Quién conoce realmente la grandeza del rajayoga?; gracias a la enseñanza impartida por el guru, se alcanza jñāna, mukti, sthiti y siddhi.

4.9. Sin la ayuda de un auténtico guru, es muy difícil lograr la renuncia a los deseos (vairāgya), la percepción de la verdad y el auténtico estado natural de samādhi (sahajāvasthā)

4.10. Cuando se ha despertado kundalini mediante la práctica de āsana, kumbhaka y mudra, el prāna se disuelve en el vacío (shūnya) de brahmarandhra.

4.11. El yogui que ha despertado a shakti y se ha liberado de todo karma, alcanzará de forma natural el auténtico estado de su ser (samādhi).

4.12. Cuando prāna fluye por sushumna y la mente se disuelve en el vacío (shūnya), el conocedor del yoga (que ha logrado detener el flujo de las modificaciones mentales) extirpa las raíces del karma.

#### Conclusión.

4.13. Loo a Ti, oh, amara!, que has conquistado incluso el tiempo, en cuyas fauces sucumbe el universo con todas las cosas animadas e inanimadas<sup>17</sup>.

#### Prāna.

4.14. Amaroli, vajroli y sahajoli, se consiguen con éxito cuando la mente es reducida a un estado de equilibrio perfecto y prāna fluye por sushumna.

4.15. ¿Cómo podría obtenerse jñāna si prāna todavía vive (se halla activo) y la mente aún no ha muerto (no ha detenido sus procesos mentales)?; solamente quien logre permanecer en la inmovilidad, deteniendo prāna y mente, alcanzará la liberación.

4.16. Una vez dominada la técnica para abrir sushumna y hacer que prāna fluya por su interior, hay que practicar en un lugar adecuado (y no descansar) hasta que kundalini se establezca en brahmarandhra.

<sup>17</sup> el perfecto yogui es mencionado en este sloka con el término amara.

#### **Sushumna.**

4.17. Sol y luna originan la división del tiempo en forma de día y noche; sushumna (sin embargo) devora el tiempo; esto es un gran secreto.

4.18. Hay 72.000 nādi en el cuerpo; de todos ellos, sushumna es el que contiene la energía divina (shambavi— shakti) que apacigua a Shiva; los otros no son de gran uso.

4.19. Con prāna controlado, hay que despertar a kundalini y encender el fuego gástrico para entrar en sushumna sin temor.

4.20. Cuando prāna fluye a través de sushumna se alcanza manonmani-āvasthā; otro tipo de prácticas son simples esfuerzos del yogui.

#### **Prāna y mente.**

4.21. Cuando se detiene prāna se detienen también los procesos mentales; quien controle la mente, controlará también prāna.

4.22. Las dos causas de actividad mental son prāna y vāsanā; la inactividad de una de ellas provoca la inactividad de la otra.

4.23. Cuando la mente está absorta, prāna se detiene; cuando prāna está suspendido, la mente permanece quieta.

4.24. Mente y prāna están relacionados entre sí como la leche y el agua (que contiene), siendo sus actividades coincidentes; si existe movimiento de prāna, existe movimiento mental, y si hay actividad mental, la hay de prāna.

4.25. Si se suspende la actividad de una de ellas (mente y prāna), la otra parará; si una actúa, la otra también actuará; si no permanecen quietas, los sentidos estarán siempre activos; si se consigue controlarlas, se alcanzará moksha.

#### **Mente y mercurio.**

4.26. La naturaleza de la mente consiste en estar en movimiento continuo, igual que la del mercurio; cuando ambos quedan inmóviles, ¿hay algo en este mundo que no pueda lograrse?

4.27. ¡Oh Parvati! Tanto el mercurio como el prâna, cuando se inmovilizan, se vencen todas las enfermedades; cuando mueren (se vuelven inactivos), proporcionan vida; cuando se controlan, la levitación es posible.

#### **Prâna, mente y semen.**

4.28. Cuando la mente queda quieta, prâna se detiene y, en consecuencia, bindu permanece inmóvil; cuando bindu permanece estable, el cuerpo adquiere fuerza y estabilidad, a su vez.

4.29. La mente domina los indriya y depende de prâna; laya produce prâna y, a su vez, depende de nada.

#### **Liberación.**

4.30. La quietud mental en sí misma se llama moksha, aunque otros puedan denominarla de distinta forma; en cualquier caso, cuando mente y prâna se disuelven sobreviene una indefinible alegría.

#### **Laya**

4.31. Cuando cesa el movimiento respiratorio y la atracción por los objetos de los sentidos, cuando el cuerpo permanece inmóvil y se detienen las modificaciones mentales, el yogui experimenta el layayoga.

4.32. Cuando cesa completamente toda actividad mental y física se produce el indescriptible estado del layayoga, del cual sólo el sí mismo es consciente, pues está más allá de las palabras.

4.33. La disolución tiene lugar en brahmarandhra, en el lugar adonde se dirige la concentración; en el indiferenciado brahman se disuelve avidyâ, por medio de la cual existen los bhûta y los indriya, y la energía (shakti) que se halla en todo ser vivo.

4.34. La gente dice "laya, laya", pero, ¿qué es realmente laya?: es el estado de olvido de los objetos de los sentidos, debido a que los samskâra dejan de actualizarse.

#### **Shambhavamudra.**

4.35. Los vedas, los shastras y los purânas son como prostitutas (pues están disponibles para todo el mundo); en cambio shambavamudra se encuentra cuidadosamente guardada, como una mujer honesta.

4.36. Shambavimudra consiste en concentrar la mente en el interior (en cualquiera de los chakra) mientras se mantiene fija la mirada en un objeto exterior, sin parpadear; los vedas y los shastras mantienen este mudra en secreto.

4.37. Shambavimudra es un estado en que mente y prāna se vuelven uno con el objeto interno, mientras la mirada permanece fija, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada; cuando, gracias al guru, se alcanza ese estado, mas allá del vacío y del no-vacío (shūnyashūnya), en que todo se convierte en manifestación del gran Shambu, entonces se manifiesta la realidad<sup>18</sup>.

4.38. Tanto shambavimudra como khecharimudra, aunque difieren en el punto en que se fija la mirada y en el objeto de concentración, tienen en común que ambas proporcionan el estado de felicidad que tiene lugar cuando se disuelve la mente en el vacío (en ātman), el cual es un estado de bienaventuranza en sí mismo<sup>19</sup>.

4.39. El estado unmani surge de forma natural cuando la mirada se dirige hacia la luz que aparece en la punta de la nariz, se levantan un poco las cejas y se concentra la mente, como se ha explicado antes (shambavimudra).

4.40. Algunos se engañan con las promesas de los āgama, otros con las perplejidades de los vedas y otros mas con la dialéctica; ninguno de ellos conoce aquello (unmaniāvasthā) con cuya ayuda se puede cruzar el océano de la existencia.

4.41. Con los ojos semicerrados, la mirada fija en la punta de la nariz, la mente en calma y la corriente de prāna en ida y pingala detenida, permaneciendo en un estado de quietud (corporal, sensual y mental) se alcanza lo más elevado en forma de luz radiante que es la fuente de todas las cosas y, en sí mismo es todo, la suprema realidad; ¿qué más se puede decir?

<sup>18</sup>la atención debe fijarse en anahatachakra y el objeto interno para la contemplación debe ser īshvara o brahman; no es un estado vacío, porque mientras se contempla el objeto interno existe la naturaleza del ser; tampoco es no-vacío, porque incluso este objeto se disuelve

<sup>19</sup>se denomina vacío porque no está afectado por tiempo, espacio o materia; es un estado vacío de sí mismo y también de objetos distintos a sí mismo. Los puntos de fijación de la mirada en los dos mudra son diferentes porque en shambavimudra los ojos se dirigen hacia el exterior y en khechari hacia el entrecejo; los objetos de concentración son distintos porque en shambavimudra la atención se fija en anahatachakra, y en khecharimudra en ajñachakra.

## Lingam.

4.42. No se debe adorar el lingam ni de día ni de noche; el lingam ha de adorarse sólo cuando han dejado de existir el día y la noche<sup>20</sup>.

<sup>20</sup> lingam hace referencia al sí mismo, al âtman; es de día cuando prâna fluye por el sol o pingala, y de noche cuando lo hace por la luna, por ida; no se debe contemplar âtman cuando prâna fluye por estos nâdi; primero debe cesar el movimiento de prâna en ida y pingala para hacerlo fluir por sushumna para poder así contemplar el sí mismo.

## Khecharimudra.

4.43. Cuando prâna, que normalmente fluye por los nâdi derecho e izquierdo, (los abandona y) se mueve por sushumna, entonces se puede practicar khecharimudra hasta alcanzar la perfección, sin lugar a dudas.

4.44. Cuando el vacío (shūnya) entre ida y pingala (sushumna), devora la corriente de prâna, indudablemente khecharimudra se vuelve perfecto<sup>21</sup>.

4.45. Entre ida y pingala hay un espacio vacío donde se aplica la lengua para la práctica de khecharimudra.

4.46. Khecharimudra, que recoge el néctar procedente de la luna, es la amante visible de Shiva; la entrada del incomparable y divino sushumna debe bloquearse con la lengua invertida, vuelta hacia el velo del paladar.

4.47. Sushumna también quedará bloqueado cuando se llene de prâna; esta es la perfecta khecharimudra que conduce al unmani-âvasthâ<sup>22</sup>.

4.48. Entre las cejas está la sede de Shiva, el lugar donde la mente se aquieta; este estado mental (samâdhi) se conoce como turiya, al que no tiene acceso el tiempo (la muerte).

4.49. Se ha de practicar khecharimudra hasta que se alcance el estado de yoganidra; el tiempo (la muerte) no existirá para quien lo logre.

<sup>21</sup> devorar el prâna quiere decir que éste debe permanecer estable en sushumna.

<sup>22</sup> si sushumna no se llena de prâna, la práctica de khecharimudra solo conduce a un estado de aturdimiento; y eso no es el auténtico khecharimudra.

## Disolución.

4.50. Una vez se ha liberado la mente de todo objeto y concepto, ya no se desarrollan mas pensamientos; entonces se parece a una vasija vacía rodeada y llena de akâsha.

4.51. Cuando cesa la respiración exterior (con la práctica de khechari), también lo hace la interior (producción de prâna); entonces, la corriente de prâna y la corriente mental se detienen en el lugar apropiado (brahmarandhra).

4.52. El practicante que día y noche dirige el flujo de prâna (a través de sushumna), consigue disolver la mente allí donde prâna se disuelve.

4.53. Hay que inundar el cuerpo de pies a cabeza con el néctar (que fluye de la luna); así, el cuerpo se dotará de gran fortaleza y valor.

4.54. Centrar la mente en shakti y mantener shakti en el centro de la mente; observar la mente con la mente y hacer del supremo estado (samâdhi) el objeto de concentración<sup>23</sup>.

4.55. Colocando el sí mismo (âtman) en medio de akâsha y akâsha en medio del sí mismo, reduciendo todo a la naturaleza de akâsha (mas allá del tiempo y del espacio), no se piensa en nada más.

4.56 Así, el yogui en estado de meditación se vacía por dentro y por fuera como una vasija en akâsha, y, al mismo tiempo, se llena por dentro y por fuera como una vasija en el océano.

4.57. No debe haber procesos mentales sobre cosas externas o internas; se han de abandonar todos los pensamientos subjetivos y objetivos, y no hay que pensar en nada.

4.58. La totalidad de este mundo es solo una creación de la mente, incluso la misma actividad mental es una ilusión; cuando se trasciende la mente, compuesta de procesos mentales, se halla descanso en aquello que no cambia; con seguridad, ¡oh Rama!, se ha conseguido la paz.

4.59. Igual que el alcanfor en la llama y la sal en el agua, la mente se disuelve en contacto con la realidad (âtman).

<sup>23</sup> el significado parece ser el siguiente: mantener prâna en la mente y la mente en brahmarandhra; entonces, contemplando kundalinishakti, la mente y kundalini se vuelven uno.

## Maya.

4.60. Todo lo que se presenta ante la mente no es mas que lo cognoscible, pues la mente es el conocimiento mismo; cuando el proceso de conocimiento y el objeto de concentración se absorben recíprocamente, desaparece toda dualidad.



4.61. Todo en este mundo, tanto animado como inanimado, es una creación de la mente; cuando la mente alcanza el estado trascendente (unmani-âvasthâ), deja de experimentarse la dualidad.

#### **Conclusiones.**

4.62. Cuando se abandonan todos los objetos de conocimiento, la mente se disuelve (en el absoluto sat—cit—ânanda) y sólo permanece el estado kaivalya.

4.63. Los diferentes caminos que conducen al samâdhi, que utilizan distintas técnicas, fueron descritos por los grandes maestros de la antigüedad, los cuales basaron las enseñanzas en su propia experiencia.

4.64. Llor a sushumna, a kundalini, al néctar que fluye de la luna, al manonmani-âvasthâ y al gran shakti, en forma de conciencia pura.

#### **Nadam.**

4.65. Ahora se describe la práctica de nada (anahata), tal como la enseñó Gorakshanatha, válida incluso para los menos ilustrados, incapaces de comprender la realidad.

4.66. El Primigenio Señor Shiva ha mostrado innumerables caminos que conducen a laya, pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de nadam.

4.67. El yogui, sentado en muktâsana y adoptando shambavimudra, debe escuchar atentamente el sonido interior que se oye en el oído apropiado<sup>24</sup>.

4.68. Cerrando los oídos, la nariz, la boca y los ojos, entonces se oirá claramente un sonido en el purificado sushumna<sup>25</sup>.

<sup>24</sup> estos sonidos proceden de sushumna; el Tripurasarasamuccaya aclara que el sonido puede oírse de diez formas distintas: como un enjambre de abejas, como una flauta, como campanas, como las olas del océano, como el trueno, etc.

<sup>25</sup> los oídos deben cerrarse con los pulgares, los ojos con los índices, la nariz con los dedos medio y anular y la boca colocando los meñiques en la comisura de los labios.

#### **Etapas.**

4.69. Toda práctica de yoga contiene cuatro etapas: arambhavasthâ, ghatâvasthâ, paricayâvasthâ y nishpattyavasthâ.

#### **Arambhâvasthâ.**

4.70. Arambhavasthâ: cuando brahmagranthi (situado en anahatachakra) es atravesado (con la práctica de prânâyâma), se experimenta una especie de beatitud en el shûnya (akâsha del corazón) donde se oyen sonidos tintineantes, como de joyas, en el centro del cuerpo.

4.71. En cuanto se hace audible el sonido en el vacío (interior), el cuerpo del yogui se vuelve resplandeciente y brillante; emana una exquisita fragancia, se aleja de la enfermedad y su corazón se llena de prâna y felicidad.

#### **Ghatâvasthâ.**

4.72. Ghatâvasthâ: en la segunda etapa prâna se une con apana, nada y bindu y entra en el chakra medio (el del corazón); ahora las âsana se perfeccionan y surge la sabiduría divina<sup>26</sup>.

4.73. Cuando el vishnugranthi es atravesado (por prâna durante kumbhaka), la felicidad divina está próxima; en el vacío de vishuddhachakra, surge un sonido que retumba, como de timbales.

<sup>26</sup>el chakra del medio es el vishuddhachakra.

#### **Paricayâvasthâ.**

4.74. Paricayâvasthâ: en la tercera etapa se percibe un sonido parecido al de un mardala situado en el entrecejo; entonces, prâna entra en el gran vacío (mahashûnya, es decir, sushumna), la sede de todos los siddhi.

4.75. Una vez superado el estado de felicidad puramente mental (logrado al escuchar los sonidos místicos), se experimenta de forma espontánea la felicidad que deriva del conocimiento de âtman; entonces, se superan todos los desequilibrios (de los dhatu), los dolores, la vejez, la enfermedad, el hambre y el cansancio.

#### **Nishpattyâvasthâ.**

4.76. Nishpattyâvasthâ: una vez atravesado el rudragranthi, el prâna alcanza el asiento de îshvara (en el akâsha entre las cejas); entonces se escucha el sonido como de una flauta que asume la resonancia de la vina.

4.77. La integración mental (en un estado en el cual la dualidad sujeto-objeto no existe) se denomina rajayoga; el yogui, se convierte ahora en maestro de creación y destrucción, igual que îshvara.

4.78. Se le llame o no liberación, esto es la felicidad perfecta; esta felicidad proviene de laya y se consigue a través del rajayoga.

#### **Hatha y Raja.**

4.79. Hay muchos que solo son hathayoguis, y no conocen el rajayoga; estos son simples practicantes que nunca alcanzarán los (verdaderos) frutos de sus esfuerzos.

#### **Unmaniävasthâ.**

4.80. La contemplación en el espacio situado entre las cejas es la mejor forma de alcanzar el unmani-ävasthâ en poco tiempo; incluso para las personas de intelecto limitado ésta es la forma más adecuada para alcanzar el rajayoga. El estado de laya que nace de nada, proporciona esta experiencia de forma inmediata.

4.81. (Todos) los grandes yoguis que han logrado el estado de samâdhi a través de la concentración en nada, han experimentado en sus corazones una felicidad inigualable, mas allá de toda descripción y que sólo puede ser conocida por el bendito maestro (Sri Gurunatha).

#### **Práctica del nadam.**

4.82. El muni, cerrados sus oídos con los pulgares, escucha (atentamente) el sonido místico (en su interior) hasta que alcanza lo inmutable (turiya).

4.83. Por medio de la práctica de la escucha atenta, el sonido interior sobrepasa gradualmente a los sonidos exteriores; así, el yogui en quince días puede superar la inestabilidad mental y alcanzar la felicidad.

4.84. En las primeras etapas de la práctica se pueden oír diversos sonidos fuertes, pero a medida que se progresa se vuelven más y más sutiles.

4.85. Al principio se oyen interiormente varios sonidos como el rugir del océano o como el trueno, como el del tambor o el del timbal; en la etapa intermedia los sonidos se escuchan como un tambor mardala, la concha, la campana o el cuerno; finalmente, el sonido se asemeja al de las campanillas, la flauta, la vina o las abejas.

4.86. Los distintos sonidos se escuchan desde el centro del cuerpo.

4.87. Aunque todavía se escuchan los sonidos fuertes, como el del trueno o el del timbal, hay que dirigir la atención exclusivamente a los más sutiles.

4.88. Aunque la atención pueda alternarse entre los sonidos fuertes y los sutiles, se ha de impedir que la mente vague por todas partes, al ser de naturaleza inestable.

4.89. En cualquier sonido interno en que la mente fije primero su atención, se puede lograr estabilidad cuando se funden (laya) mente y sonido.

4.90. La mente absorta en nada no siente atracción por los objetos de los sentidos, igual que una abeja que cuando bebe el néctar (de las flores) no se preocupa de su olor.

4.91. El afilado hierro de nada refrena la mente, que se comporta como un elefante loco (difícil de controlar) vagando por el jardín de los objetos sensoriales<sup>27</sup>.

4.92. Cuando se ha despojado a la mente de su (habitual) naturaleza inquieta y se halla sujeta con las cuerdas de nada, alcanza la mayor estabilidad, como un pájaro al que se le han recortado las alas.

4.93. El que desea alcanzar el dominio del yoga ha de reducir al máximo toda la actividad mental y, con la mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente en nada<sup>28</sup>.

<sup>27</sup> aquí se hace referencia a pratyâhara, que consiste en alejar la mente de los objetos de los sentidos.

<sup>28</sup> es decir, la mente debe volverse una con nada, lo cual representa el estado de dhyâna.

#### **Semejanzas.**

4.94. Nada es como la trampa que captura al ciervo interno (la mente); y también como el cazador que mata al animal interior (el pensamiento conceptual).

4.95. Nada es como el cerrojo de la puerta que encierra el caballo (el pensamiento conceptual) del yogui; por consiguiente, se ha de meditar diariamente sobre nada.

4.96. La mente y el nada son como el mercurio y el sulfuro que, cuando se unen, la mezcla se solidifica y el mercurio (la mente) pierde su naturaleza activa, capaz incluso de moverse sin apoyo en el akâsha de brahman.

4.97. Cuando la mente se sumerge en nada es como una serpiente absorta en la unidad, que se olvida de toda inquietud y no huye a ninguna parte.

#### **Asamprajñatasamâdhi.**

4.98. El fuego que quema un trozo de madera se apaga cuando ha consumido toda la madera; así también la mente, cuando permanece concentrada (y no busca más combustible), se disuelve en nada.

4.99. La mente (antahkarana) es como un ciervo que, atraído por el sonido del reclamo, se queda inmóvil y puede ser herido fácilmente por un arquero (es decir, totalmente silenciada por aquel que domina prâna).

4.100. Lo que se puede oír ahora es la resonancia mística de un sonido; y la quintaesencia de eso que se oye es el supremo objeto de conocimiento, la consciencia absoluta (caitanya); antahkarana (mente) se

vuelve una con caitanya, se disuelve en ella; este es el supremo estado de Vishnu (el omnipenetrante ser).

4.101. El concepto de akâsha (el substrato del sonido) existe sólo mientras el sonido puede escucharse; la máxima realidad (brahman) expresada en el silencio, es el supremo âtman.

4.102. Todo lo que se escucha bajo forma del místico nada es realmente shakti; es el estado que está más allá de toda forma, en el que los elementos (tattva) se disuelven (laya), es el Supremo Señor (parameshvara).

#### **Unmaniâvasthâ.**

4.103. Todas las prácticas del hathayoga y el layayoga no son más que medios para conseguir el rajayoga; quien logre el rajayoga triunfará sobre la muerte.

4.104. La mente es la semilla, el hathayoga el suelo y vairâgya el agua; con estos tres elementos crece rápidamente el árbol (kalpavriksha) del unmani-âvasthâ<sup>29</sup>.

4.105. Por medio de la constante meditación en nada, se destruyen todos los deseos acumulados, y la mente y el prâna se disuelven definitivamente en la inmaculada consciencia absoluta (vacía de todas las gûna).

4.106. Durante unmani-âvasthâ el cuerpo se parece a un trozo de madera y el yogui no se inmuta ni por los fuertes sonidos de la concha marina ni por el del dundubhi.

4.107. El yogui que supera todos los estados y se libera de todos los pensamientos, parece como muerto (es decir, inmutable ante los estímulos externos) y se halla liberado, sin duda alguna<sup>30</sup>.

<sup>29</sup> el kalpavriksha es un árbol mítico que cumple todos los deseos; en el estado de trascendencia mental unmani-âvasthâ también se cumplen todos los deseos.

<sup>30</sup> hay cinco estados o avasthâ: jagrat, svapna, sushupti, murcha y marana.

#### **Samâdhi.**

4.108. Un yogui en samâdhi no resulta dominado por el proceso del tiempo (la muerte), ni por el fruto de las acciones (karma); nada ni nadie puede afectarle.

4.109. Un yogui en samâdhi no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a si mismo ni a los demás.

4.110. Aquel cuya mente no está despierta ni dormida, libre de los recuerdos y del olvido, para quien nada permanece quieto o activo, es realmente un liberado (jivanmukti)<sup>31</sup>.

4.111. Un yogui en samādhi es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

4.112. Ciertamente, se trata de una persona liberada, de aspecto saludable (con la mente clara y despejada), que parece dormido pero está despierto, que no inspira ni expira (debido al sostenimiento de kumbhaka).

4.113. Un yogui en samādhi no puede ser herido por ningún arma, ni ser atacado por nadie; está más allá de las influencias de mantras y yantras.

<sup>31</sup>se dice que la mente duerme cuando pierde la facultad de discernir entre distintos objetos, dado que tamas cubre los órganos de los sentidos, superando a rajas y sattva; el estado de samādhi no es de vigilia porque no se experimentan los objetos de los sentidos; tampoco es un estado en el que surgen los recuerdos, pues no se trata de una modificación mental que haya surgido antes y no se despierta de tal estado; se permanece libre del olvido, porque no hay impresiones mentales que conduzcan al recuerdo; no se está quieto, porque existen aún impresiones residuales; y tampoco activo, porque las modificaciones mentales han cesado en su movimiento.

#### **Conclusión.**

4.114. Pero, mientras prāna no entre en sushumna y alcance su meta en brahmarandhra, mientras bindu no esté controlado mediante la contención de la respiración, mientras la mente no refleje su auténtica naturaleza durante la meditación, los que hablan de conocimiento espiritual no son más que charlatanes y tergiversadores.