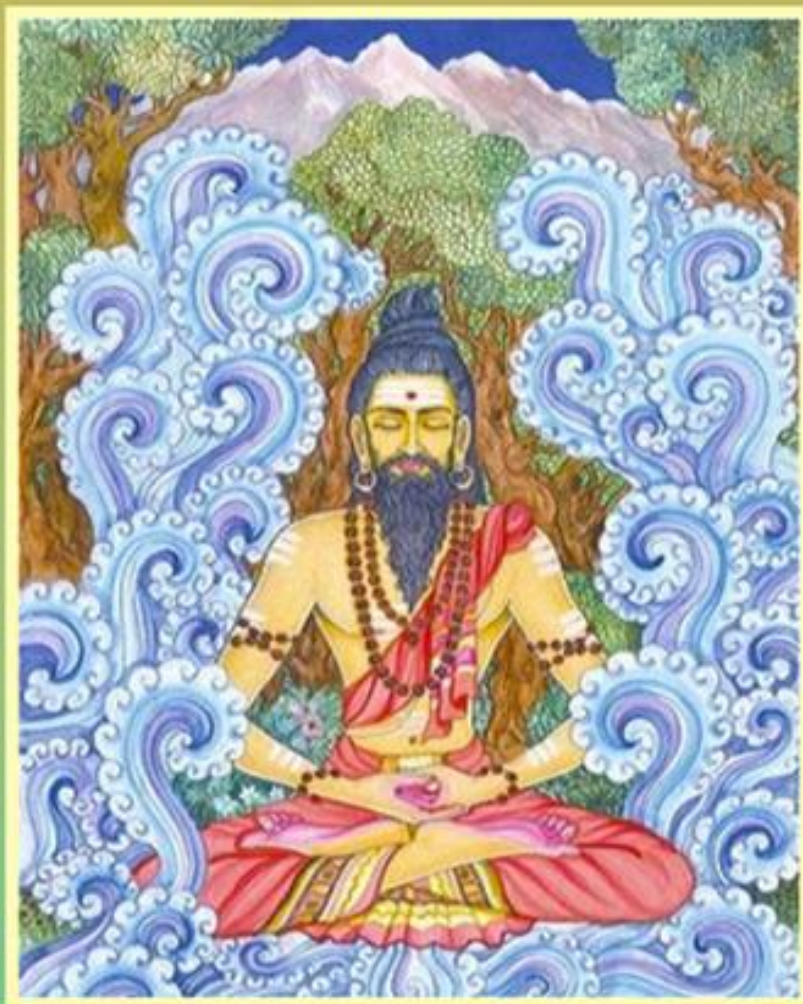


हठयोगप्रदीपिका Haṭhayōgapradīpikā

Luz sobre el Haṭha Yōga

Yoghi Svāmi Svātmārāma



Tratado de Haṭha Yōga, del sánscrito traducido al inglés por Pancham Sinh, edición revisada al español por
Gurú Rafahel Camacho

Haṭhayōgapradīpikā

Luz sobre el Haṭha Yōga

हठयोगप्रदीपिका

Svāmi Svātmārāma

TRADUCIDO POR:
Pancham Sinh

El Haṭha Yoga Pradīpikā
Por Yoghi Svāmi Svātmārāma

Traducido por Pancham Sinh

Publicado por primera vez en Ajmer - 1915

Edición revisada y transcrita al español por el Gurú Rafahel Camacho

El Haṭha Yoga Pradīpikā (sánscrito: haṭhayōgapradīpikā, हठयोगप्रदीपिका (es un manual sánscrito clásico sobre haṭha yoga, escrito por Svāmi Svātmārāma, un discípulo de Svāmi Gorakhnath. Es uno de los textos sobrevivientes más influyentes sobre el haṭha yoga, y es uno de los tres textos clásicos de haṭha yoga, los otros dos son Gheraṇḍa Saṁhitā y Śiva Saṁhitā. Otro texto, escrito en una fecha posterior por Śrīnivāsa bhata Mahā yōga indra, es el Haṭharatnāvalī.

Diferentes manuscritos de este trabajo ofrecen varias versiones de su título. La base de datos del proyecto del manuscrito AC Woolner en la Biblioteca de la Universidad de Viena ofrece los siguientes títulos variantes, recopilados de diferentes colofones manuscritos: Haṭhayōgapradīpikā, Haṭhapradīpikā, Haṭhapradī, Haṭh-Pradīpikā.

El texto fue escrito en el siglo XV CE. El autor, Svātmārāma, incorporó antiguos conceptos sánscritos en su popular síntesis.

El Haṭhayōgapradīpikā ha sido traducido al inglés más de una vez.

El Haṭhayōgapradīpikā consta de cuatro Upadeśas (capítulos) que incluyen información sobre āsanas, prāṇāyāma, cakras, kūṇḍālinī, bandhas, kriyās, śakti, nāḍī-s y mudrās, entre otros temas. Se ejecuta en la línea de yoga hindú (para distinguir del budhista y el yoga jainista) y está dedicado a Śrī (Señor) ādi nāthā (Ādināṭhā), un nombre para el Señor Śiva (el dios hindú de la destrucción y la renovación), que se cree han impartido el secreto de haṭha yoga a su consorte divino Pārvatī.

Svātmārāma (siglo XV a XVI) fue un yoghi y escritor religioso hinduista indio, creador del Haṭhayōgapradīpikā donde estableció las bases de esa disciplina. Su nombre civil era Cintāmaṇi.

Svātmārāma era parte de la tradición tántrica Nath ("amo, señor"), cuyo maestro original fue un tal Adi Nath (el "amo original", un nombre de los dioses Visnú y Shivá), que Svātmārāma creía que era el propio dios Shivá, en cuya sucesión discipular también se encontraban sus maestros Goraksha Nath y Matsiendra Nath, cuyos nombres Svātmārāma aplicó a dos series de āsanas del Haṭha yōga.



Haṭha Yoga Pradīpikā

Luz sobre el Haṭha Yoga

Estructura y contenido

El Haṭha Yoga Pradīpikā es el manual escrito más importante sobre Haṭha Yoga. Su autor, el Yoghi Svātmārāma vivió a mediados del siglo XIV d.C. Esta obra persigue la integración entre las disciplinas físicas y las prácticas espirituales más elevadas del Rāja Yoga.

El Haṭha Yoga Pradīpikā está dividido en cuatro capítulos, con un total de 389 ślokas (aunque éste número puede oscilar de una versión a otra).

Algunos manuscritos incluyen un quinto capítulo con 24 ślokas más, pero este suplemento pertenece claramente a un periodo posterior.

Svātmārāma no sistematiza el camino del yoga pero proporciona muchas definiciones fundamentales sobre técnicas esenciales.

Se describen hasta dieciséis āsanas, muchas de ellas variaciones de la postura sentada con las piernas cruzadas.

Para quienes padecen de desórdenes en los humores corporales (doṣas) se prescriben los “seis-actos” (ṣaṭkarmas). Estas técnicas purificadoras se deben practicar antes que las técnicas de control respiratorio.

Svātmārāma diferencia ocho tipos de control de la respiración, que denomina “retenciones” (kumbhakas). Se afirma que tales “retenciones” despiertan el “poder serpentino” (kuṇḍalinīśakti).

Este proceso esotérico se complementa con los diez “sellos” (mudrās), que incluyen los tres “bloqueos” (bandhas): en la garganta, el estómago y el ano.

El texto también contiene descripción sobre las técnicas tántricas vajrolīmudrā, sahaḥolīmudrā y amarolīmudrā.

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

Capítulo Primero	Capítulo Segundo	Capítulo Tercero	Capítulo Cuarto
Āsana	Prāṇāyāma	Mudrā	Samādhi
Saludo y presentación (1-11)	Necesidad del prāṇāyāma (1-3)	Kuṇḍalinī (1-5)	Samādhi (1-7)
Lugar para la práctica (12-14)	Necesidad de purificar los nāḍī-s (4-6)	Mudrā (6-9)	Efectos (8-12)
Requisitos para la práctica (15-16)	Nāḍīśodhana (7-10)	Mahāmudrā (10-18)	Conclusión (13)
Actitudes previas (16)	Fases del prāṇāyāma (11-14)	Mahābandha (19-25)	Prāṇā (14-16)
Posturas (17-18)	Práctica correcta (15-18)	Mahāvedha (26-29)	Suṣumṇā (17-20)
Posturas generales (19-32)	Efectos (19-20)	Efectos (30-31)	Prāṇā y mente (21-25)
Posturas de meditación (33)	Purificaciones (21-23)	Khecarī: técnica (32-37)	Mente y mercurio (26-27)
Siddhāsana (34-43)	Dhautī (24-25)	Khecarī: efectos (38-43)	Prāṇā —mente—semen (28-29)
Padmāsana (44-49)	Vasti (26-28)	Néctar (44-53)	Liberación (30)
Siṃhāsana (50-52)	Netī (29-30)	Conclusión (54)	Laya (31-34)
Bhadrāsana (53-55)	Trāṭaka (31-32)	Uḍḍiyānabandha (55-60)	Śāmbhavīmudrā (35-41)
Conclusión (56)	Naulī (33-34)	Mūlabandha (61-69)	Liṅgam (42)
Dieta moderada (57-58)	Kapālabhātī (35-36)	Jālandharabandha (70-73)	Khecarīmudrā (43-49)
Dieta a evitar (59-60)	Purificación de todos los nāḍī-s (37-38)	Bandhatraya (74-76)	Disolución (50-59)
Hábitos (61)	Conclusiones (39-43)	Viparītakaraṇī (77-82)	Māyā (60-61)
Dieta recomendada (62-63)	Técnicas de prāṇāyāma (44)	Vajrolī (83-91)	Conclusiones (62-64)
Conclusiones (64-67)	Bhandas en prāṇāyāma (45-47)	Sahajoī (92-95)	Nādam (65-68)
	Sūryabhedana (48-50)	Amarolī (96-97)	Etapas (69)
	Ujjāyī (51-53)	Vajrolī para la yoghini (98-102)	Ārambhāvasthā (70-71)
	Śītkārī (54-56)	Conclusión (103)	Ghaṭāvasthā (72-73)
	Śītālī (57-58)	Kuṇḍalinī (104-110)	Paricayāvasthā (74-75)
	Bhastrikā (59-67)	Śakticālana (111-118)	Niṣpattiāvasthā (76-78)
	Bhrāmarī (68)	Kaṇḍa (113-114)	Haṭha y Rāja (79)
	Mūrcchā (69)	Efectos (119-122)	Unmaniāvasthā (80-81)
	Plāvinī (70)	Otras técnicas (123-127)	Práctica del nādam (82-93)
	Tipos de kumbhaka (71)	Conclusiones (128-130)	Semejanzas (94-97)
	Kevala (72-75)		Asamprajñāta Samādhi (98-102)
	Rāja y Haṭha (76-77)		Unmaniāvasthā (103-107)
	Efectos (78)		Samādhi (108-113)
			Conclusión (114)

INTRODUCCIÓN

Existe en la actualidad una gran cantidad de conceptos erróneos con respecto a las prácticas del Haṭha Yoga. La gente cree fácilmente en las historias contadas por aquellos quienes ellos mismos las escucharon de segunda mano, y no han hecho intento para descubrir la verdad mediante una referencia directa a cualquier buen tratado. En general, se cree que las prácticas, de los seis (Ṣaṭkarma) en Haṭha Yoga son obligatorias en el estudiante y que además de ser sucio, están llenas de peligro para el practicante. Esto no es cierto, estas prácticas son necesarias solo cuando hay la existencia de impurezas en los Nāḍī-s, y no de otra manera.

Hay la misma cantidad de mal entendido con respecto al Prāṇāyāma. La gente pone su fe implícitamente en las historias que les cuentan sobre los peligros cuando están asistiendo a la práctica, sin tomarse la molestia de comprobar el hecho por ellos mismos. Hemos inspirado y expirando el aire desde nuestro nacimiento, y continuará haciéndose hasta la muerte; y esto se hace sin la ayuda de ningún profesor. Prāṇāyāma no es más que un reglamento debidamente regulado de la forma en que tomamos el flujo de aire, corrigiendo cuando se hace irregular y apresurado, sin usar mucha fuerza o con una restricción indebida; y si esto se logra manteniendo pacientemente el flujo lento y estable, no puede haber peligro. Es la impaciencia por el desarrollo de los Siddhis que causan una presión indebida sobre los órganos y por lo tanto causa dolores en los oídos, los ojos, el pecho, etc. Si los tres bandhas (Bandha) deben ser cuidadosamente realizados mientras se practica el Prāṇāyāma, no hay posibilidad de ningún peligro

Hay dos clases de estudiantes de Yoga:

- (1) aquellos que lo estudian teóricamente;
- (2) aquellos que combinan la teoría con práctica.

El yoga es de muy poco uso, si se lo estudia teóricamente.

En su forma práctica, Sin embargo, el camino del estudiante está plagado de dificultades. Los libros sobre Yoga dan instrucciones y hasta aquí ya que es posible expresar los métodos en palabras, pero todas las personas, sin ser lo suficientemente cuidadosas para seguir estas instrucciones a la letra, fallan en su objeto.

Tales personas requieren un maestro versado en la práctica de Yoga.

Es fácil encontrar un profesor que explique el idioma de los libros, pero esto está muy lejos de ser satisfactorio.

Por ejemplo, un Pandit sin ningún conocimiento de la ciencia en Materia Médica explicará "Kantakari" como "Kantakasyaarih Kantakaari" o sea, un enemigo para las espinas, es decir, habla de zapatos, mientras que en realidad es el nombre de una planta medicinal.

La importancia de un Yoghi práctico como guía para un estudiante de Yoga

no puede ser sobreestimado; y sin tal maestro es casi imposible para él lograr cualquier cosa. Los métodos seguidos por los fundadores del sistema y seguido cada vez por sus seguidores, han sido sabios y deliberadamente mantenidos en secreto; y esto no es sin un significado profundo.

Mirando a la gravedad del tema y las prácticas que tienen una relación muy estrecha con los órganos vitales del cuerpo humano, es de suma importancia que las instrucciones sean recibidas por estudiantes aptos de capacidad ordinaria, y a través de un maestro práctico solamente, con el fin de evitar cualquier posibilidad de error en la práctica.

En términos generales, todos los hombres no están equipados para recibir las instrucciones en igualdad de condiciones.

El hombre hereda al nacer sus capitales mentales y físicos, de acuerdo con sus acciones en nacimientos pasados, y tiene que aumentarlos mediante la manipulación, pero hay, incluso, entre ellos, diferentes grados. Por lo tanto, uno no puede convertirse en un yoghi en una encarnación, como dice Śrī Kṛṣṇā

फहूना ोजन्मनाभन्ते ानवान भ्ो प्रनद्यते। (Al final de muchos nacimientos, el hombre del conocimiento me alcanza. Gītā 7.19) y nuevamente भनप्युणोसहस्रषुकश्चिद्यतश्चतश्चसद्धमे। (Entre los hombres, uno en muchos miles, se esfuerza por ganar el conocimiento de salvación. Gītā 7.3)

Hay hombres que, impulsados por la fuerza de sus acciones de nacimientos previos, van de cabeza y logran su liberación en un solo intento; pero otros tienen que ganárselo en sus sucesivos nacimientos. Si el estudiante pertenece a una de esas almas y es sincero, desea desde su corazón librarse de los dolores del nacimiento y la muerte, también encontrará los medios.

Es bien sabido que un verdadero Yoghi está por encima de las tentaciones y, por lo tanto, pensar que mantiene en secreto su conocimiento para venderlo al mejor postor es simplemente absurdo.

El yoga está destinado para el bien de todas las criaturas, y un verdadero Yoghi siempre desea obtener el mayor número de hombres posible. Pero no debe tirar este precioso tesoro indiscriminadamente.

Escoge cuidadosamente a sus destinatarios, y cuando encuentra un estudiante serio y sincero, que no juega con este conocimiento, nunca duda en poner su valioso tesoro a disposición del hombre. Lo esencial en él es que debería tener una verdadera sed de tal conocimiento, una sed que lo hará inquieto hasta que esté satisfecho; la sed que lo hará cegar al mundo y sus disfrutes.

Debería, en resumen, ser despedido con mumukṣutva o deseo de emancipación. Para tal persona, no hay nada más importante que la realización de este objeto. Un verdadero amante arriesgará su propia vida para ganarse la unión con su amado como Tulasīdās. Un verdadero amante verá en todas partes, en todas las direcciones, en cada árbol y hoja, en cada brizna de hierba, su amada. El

mundo entero, con todas sus bellezas, es un lúgubre derroche en sus ojos, sin su amada. Y corteará la muerte, caerá en la boca de una tumba abierta, por el bien de su amada.

El estudiante cuyo corazón arde con un deseo tan intenso para la unión con Paramātmā, seguramente encontrará un maestro, y por medio de él seguramente lo encontrará. Es una experiencia comprobada que Paramātmā tratará de encontrarlo a medio camino, con el grado de intensidad con que irá a su encuentro.

Incluso él mismo se convertirá en su guía, lo guiará hacia el éxito o lo encaminará para encontrar un maestro o guiarlo hacia usted.

Bien ha sido dicho:

जन ढूँढा श्चतन नाइमाँगहयेनानी नश्चै ि ।

भंफावश्चय ढूँढन चरी यही श्चकनायेफश्चै ि ॥

Son los tibios los que fracasan. Ellos sostienen su mundanalidad en sus corazones y en los placeres, los que son más queridos que a Dios, y por lo tanto, a su vez, él no los considera dignos de sus favores. Dice el Upaniṣad:

नामभात्मा प्रवचनने रभ्यो न भधे मा न फहुधा श्रतुने ।

मभवेष वणु तुेतन रभ्यस्तस्यष आत्मा श्चववणु तुेतनभु स्व ाभ ॥

El ātmā le elegirá su domicilio solo si lo considera digno de tal favor, y no de otra manera. Por lo tanto, es necesario que uno primero se haga merecedor de Su aceptación.

Habiendo preparado el templo (su corazón) bien preparado para Su instalación allí, habiéndole quitado todas las impurezas que apestan y hacen que el lugar no sea apto para el personaje más elevado en el que vivir, y lo haya decorado bellamente con objetos como corresponde al Señor del creación, no necesitas esperar mucho para que adorne este templo tuyo que te has esforzado para que sea digno de él.

Si has hecho todo esto, Él brillará en ti en toda su gloria.

En tus momentos difíciles, cuando te sientes avergonzado, siéntate de un modo contemplativo y acércate a tu Paraṃa Gurú sumisamente y refiera tus dificultades a Él, de seguro estarás recibiendo el consejo adecuado de Él.

Él es el Gurú de los antiguos, porque Él no está limitado por el Tiempo. Él instruyó a los antiguos en tiempos pasados, como un Gurú, y si no has podido encontrar un maestro en la forma humana, entra en tu templo interno y consulta a este Gran Gurú que te acompaña a todas partes, y pídele que te muestre el camino que te conduce al Gurú físico. Él sabe mejor qué es mejor para ti.

A diferencia de los seres mortales, Él está más allá del pasado y del futuro, enviará a uno de sus agentes para que lo guíe o lo guíe a uno y lo encamine por el

camino correcto. Él siempre está ansioso por enseñar a los buscadores fervientes, y espera para que le ofrezcas la oportunidad de hacerlo.

Pero si no has cumplido con tu deber y te has preparado digno de entrar por su puerta, y tratas de acceder a su presencia, cargado con tu carga sucia, apestando a Kāma (placer, sensualidad, sexualidad), Krodha (ira o rabia), Lobha (deseo o avidez) y moha ("engaño, confusión, insulsez"), asegúrate de que te mantendrás alejado de él.

Las Āsanas son posiciones estáticas del cuerpo donde no hay movimiento y son un medio de ganar firmeza de posición y ayudar a ganar el éxito en la contemplación, sin ninguna distracción de la mente. Si la posición no es cómoda, el menor inconveniente alejará la mente del lakśya (objetivo), por lo que no será posible la tranquilidad hasta que la postura haya dejado de causar dolor con el ejercicio regular.

De todos los diversos métodos para concentrar la mente, la repetición de Praṇava o Ajapā Jāpa y la contemplación de su significado es lo mejor. Es imposible que la mente permanezca inactiva incluso por un solo momento y, por lo tanto, para mantenerla bien ocupada y evitar que otros pensamientos antagónicos entren en ella, se debe practicar la repetición de Praṇava. Se debe repetir hasta que se induzca Yoga Nidrā, que, cuando se experimenta, se debe estimular aflojando todos los músculos del cuerpo.

Esto llenará la mente con los sagrados y divinos pensamientos y traerá su punto, sin mucho esfuerzo.

Anāhata Nāda es despertado por el ejercicio de Prāṇāyāma. Un par de semanas de práctica con 80 Prāṇāyāmas en la mañana y el mismo número en la noche harán que se escuchen sonidos distintos; y, a medida que la práctica vaya en aumento, sonidos variados se vuelven audibles para el practicante.

Al escuchar estos sonidos atentamente uno obtiene la concentración de la mente, y de allí Sahaja Samādhi. Cuando se experimenta el sueño de Yoga, el estudiante debe entregarse y no hacer ningún esfuerzo por controlarlo. Poco a poco, estos sonidos se vuelven sutiles y se vuelven cada vez menos intensos, por lo que la mente pierde su descarrío y se vuelve tranquila y dócil; y, en esta práctica que se establece bien, Samādhi se convierte en un acto voluntario. Esta es, sin embargo, la etapa más alta y es la suerte de los pocos favorecidos y afortunados.

Durante la contemplación uno ve, no con sus ojos, como lo hace los objetos del mundo, varios colores, que los escritores en Yoga llaman los colores de los cinco elementos.

A veces, las estrellas se ven brillantes, y los relámpagos destellan en el cielo. Pero estos son todos fugaces en su naturaleza.

Al principio estos colores se ven en ondas muy agitadas que muestran la condición inestable de la mente; y a medida que la práctica aumenta y la mente se calma, estas ondas de color se vuelven estables e inmóviles y aparecen como un

océano profundo de luz.

Este es el océano en el que uno debe sumergirse y olvidarse del mundo y convertirse en uno con su Señor, que es la condición de la dicha más elevada.

La fe en las prácticas de Yoga y en los propios poderes para lograr lo que otros han hecho antes, es de gran importancia para asegurar el éxito rápido. Quiero decir "fe que moverá montañas", logrará cualquier cosa, por difícil que sea.

No hay nada que no se pueda lograr con la práctica. Dice Śiva en Śiva Samhita.

अभ्यासाज्जामतेश्चसश्चद्धयभ्यासान्मो भाप्नमुत ॥
सोश्चवदोरबतसेभ्यासाद मोगोसभ्यासात्प्रवतत त ।
भद्राणोश्चसश्चद्धयभ्यासाद अभ्यासाद्वामसुधनभ ॥
कारवञ्चनभभ्यासात तथा भृत्यं ञ्जुमो बवते ।
वाश्चिश्चद्ध् काभचाश्चयत्वोबवदेभ्यासमोगत् ॥४/९११

A través de la práctica se obtiene el éxito; a través de la práctica se gana la liberación. La conciencia perfecta se gana a través de la práctica; El yoga se logra a través de la práctica; el éxito en mudrās viene de la práctica. Mediante la práctica se gana éxito en Prāṇāyāma.

La muerte puede ser evadida como su presa a través de la práctica, y el hombre se convierte en el conquistador de la muerte mediante la práctica.

Y luego vamos a ceñirnos los lomos, y con una resolución firme de participar en la práctica, se debe tener fe en

कभण्तमवोश्चधकायस्तेभा परेषुकदाचन

(Solo se tiene derecho a Trabajar y nunca a los frutos de eso. Gītā 2.47), y el éxito debe ser nuestro.

Que el Padre Todopoderoso esté complacido de derramar Sus bendiciones sobre aquellos que así se comprometen en el desempeño de sus deberes.

Om Siam.

PANCHAM SINH.

AJMER:

31 de enero de 1915

|| 1 || prathamopadeśaḥ

Primera parte: sobre las āsanas

Saludo y presentación.

atha haṭhayogapradīpikā | śrīādināthāya namo"stu tasmai yenopadiṣṭā
haṭhayogavidyā | vibhrājate pronnatarājayogamāroḍhumicchoradhirohiṇīva ||1||

I_1. Saludo a Śiva, el primer Señor del Yoga que enseñó el haṭhavidyā a (su esposa) Pārvaṭī el cual, como una escalera, conduce hacia el rājayoga.

praṇāmya śrīgurum nāthaṁ svātmārāmeṇa yoginā | kevalaṁ rājayogāya
haṭhavidyopadiśyate ||2||

I_2. El yoghi Svātmārāma, después de saludar solemnemente a su maestro, establece desde el principio que el haṭhavidyā es solamente un medio para la realización del rājayoga.

bhrāntyā bahumatadhvānte rājayogamajānatām | haṭhapradīpikāṁ dhatte
svātmārāmaḥ krpākaraḥ ||3||

I_3. Para quienes vagan en la oscuridad de las diferentes doctrinas en conflicto, incapaces de seguir el rājayoga, el compasivo Svātmārāma ofrece la luz del haṭhavidyā.

haṭhavidyā hi matsyendragoraḥśādyā vijānate | svātmārāmo"thavā yogī jānīte
tatprasādataḥ ||4||

I_4. Svātmārāma aprendió el haṭhavidyā de los maestros Gorakṣa y Matsyendra.

śrīādināthamatsyendraśābarānandabhairavāḥ |
cauraṅgīmīnagoraḥśavirūpākṣabileśayāḥ ||5||

manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ | koraṅṭakaḥ surānandaḥ
siddhapādaśca carpaṭiḥ ||6||

kānerī pūjyapādaśca nityanātho nirañjanaḥ | kapālī bindunāthaśca
kākaçaṅḍīśvarāhvayaḥ ||7||

allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍā colī ca ṭiṅṭiṅiḥ | bhānukī nāradevaśca khaṅḍaḥ
kāpālikastathā ||8||

ityadayo mahāsiddhā haṭhayogaprabhāvataḥ | khaṇḍayitvā kāladaṇḍaṃ
brahmāṇḍe
vicaranti te ||9||

I_5_9. Śiva, Matsyendra, Śabara, Ānandabhairava, Cauraṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthaḍi, Koraṅtaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭi, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kāpāli, Vindunātha, Kāka, Caṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghoḍā, Colī, Ṭiṅṭiṇi, Bhānukī, Nāradeva, Khaṇḍa, Kāpālika y otros mahāsiddhās, habiendo conquistado el tiempo por medio del haṭha yoga, existen aún en el universo.

aśeṣatāpataptānāṃ samāśrayamaṭho haṭhaḥ |
aśeṣayogayuktānāmādhāraKāmaṭho
haṭhaḥ ||10||

I_10. El haṭhayoga es un refugio para quienes padecen de los tres tipos de dolor. Para todos los que se dedican al yoga, el haṭhayoga es la base que soporta su práctica.

haṭhavidyā paraṃ gopyā yoginā siddhimicchatā | bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu
prakāśitā ||11||

I_11. El yoghi que desee el éxito debe mantener el haṭhayoga en riguroso secreto, pues sólo así es efectivo. Cuando se divulga indiscriminadamente pierde todo su poder.

Lugar para la práctica.

surājye dhārmike deśe subhikṣe nirūpadrave | dhanuḥ pramāṇaparyantaṃ
śilāgnijalavarjite | ekānte maṭhikāmadhye sthātavyaṃ haṭhayoginā ||12||

I_12. Se debe practicar haṭhayoga en una pequeña y solitaria ermita (maṭha), libre de piedras, agua y fuego, en una región donde impere la justicia, la paz y la prosperidad.

alpādvāramarandhragartavivaraṃ nātyuccanīcāyataṃ
samyaggomayasāndraliptamamalaṃ niḥśeṣajantūjjhitam | bāhye
maṇḍapavedikūparuciraṃ prākārasaṃveṣṭitaṃ proktaṃ yogamaṭhasya
lakṣaṇamidaṃ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ ||13||

I_13. La maṭha 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 (maṇḍapa), 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 haṭhayoga.

evaṁvidhe maṭhe sthitvā sarvacintāvivarjitāḥ | gurūpaḍiṣṭamārgeṇa yogameva samabhyaset ||14||

I_14. En tal lugar el yoghi, libre de toda preocupación, se dedicará únicamente a la práctica del yoga siguiendo las instrucciones de su gurú.

Requisitos para la práctica.

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamagrahaḥ | janasaṅgaśca laulyaṁ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ||15||

I_15. El yoghi fracasa por exceso de comida, agotamiento físico, charlatanería, ascetismo exagerado, compañía inadecuada e inquietud.

utsāhāsāhasāddhairyāttattvajñānācca niścayāt | janasaṅgaparityāgāṣṭaḍbhiryogaḥ prasiddhyati ||16||

I_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 gurú) y el alejamiento de toda compañía (superflua).

Actitudes previas.

atha yamaniyamāḥ | ahimsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ kṣamā dhṛtiḥ | dayāṛjavarāṁ mitāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa ||

Las diez yama son: ahimsā, satya, āsteya, brahmacarya, paciencia, fortaleza de espíritu, compasión, honestidad, moderación en la dieta y śauca.

tapaḥ saṁtoṣa āstikyaṁ dānamīśvarapūjanam | siddhāntavākyaśravaṇaṁ hrīmatī ca japo hutam | niyamā daśa samproktā yogaśāstraviśāradaiḥ ||

Las diez niyama son: tapas, saṁtoṣa, espíritu religioso, caridad, Íśvarapraṇidhāna, svādhyāya, sencillez, inteligencia, japa y yatna.

Posturas.

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanaṁ pūrvamucyate | kuryāttadāsanaṁ

sthairyamārogyaṁ cāṅgalāghavam ||17||

I_17. En primer lugar se exponen las āsanas, pues constituyen el primer paso del haṭhayoga. Las āsanas se practican para lograr una postura estable, salud y flexibilidad.

vasiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ | aṅgīkṛtānyāsanāni
kathyante kānicinmayā ||18||

I_18. A continuación se muestran algunas de las āsanas adoptadas por sabios como Vasiṣṭha y por yoghis como Matsyendra.

Posturas generales.

jānūrvorantare samyakkr̥tvā pādātale ubhe | r̥jukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṁ
tatpracakṣate ||19||

I_19. Svastikāśana: 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).

savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapārśve niyojayet | dakṣiṇe"pi tathā savyaṁ
gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ ||20||

I_20. Gomukhāśana: 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.

ekaṁ pādāṁ tathaikasminvanyasedūruṇi sthiram | itarasmim̐stathā coruṁ
vīrāsanamitīritam ||21||

I_21. Vīrāśana: un pie se coloca encima del muslo contrario y el otro pie debajo (del otro muslo).

gudaṁ nirudhya gulphābhyāṁ vyutkrameṇa samāhitaḥ | kūrmāśanaṁ
bhavedetaditi yogavido viduḥ ||22||

I_22. Kūrmāśana: sentarse de forma equilibrada con los tobillos cruzados debajo del ano.

padmāśanaṁ tu saṁsthāpya jānūrvorantare karau | niveśya bhūmau saṁsthāpya
vyomasthaṁ kukkuṭāśanam ||23||

I_23. Kukkuṭāśana: en padmāśana, se introducen las manos entre los muslos y las

pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.

kukkuṭāsanabandhastho dorbhyāṁ sambadhya kandharām |
bhavetkūrmavaduttāna etaduttānakūrmakram ||24||

I_24. Uttānakūrmāsana: adoptando kukkuṭāsana (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).

pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ grhītvā śravaṇāvadhi | dhanurākarṣaṇaṁ
kuryāddhanurāsanamucyate ||25||

I_25. Dhanurāsana: 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.

vāmorumūlārpitadakṣapādaṁ jānorbahirveṣṭitavāmapādam | pragrhya
tiṣṭhetparivartitāṅgaḥ śrīmatsyanāthoditamāsanāṁ syāt ||26||

I_26. Matsyendrāsana: 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.

matsyendrapīṭhaṁ jaṭharapradīptiṁ pracaṇḍarugmaṇḍalakhaṇḍanāstram |
abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodhaṁ candrasthiratvaṁ ca dadāti puṁsām ||27||

I_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 kuṇḍalinī y se detiene el néctar que se derrama desde la luna.

prasārya pādau bhuvī daṇḍarūpau dorbhyāṁ padāgradvitayaṁ grhītvā |
jānūparinyastalalāṭhadeśo vasedidaṁ paścimatānamāhuḥ ||28||

I_28. Paścimottānāsana: 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.

iti paścimatānamāsanāgryaṁ pavanaṁ paścimavāhinaṁ karoti | udayaṁ
jaṭharānalasya kuryādudare kārśyamarogatāṁ ca puṁsām ||29||

I_29. Esta excelente āsana hace que el prāṇá fluya a través de suṣumṇā, estimula

el fuego gástrico (pitta), flexibiliza la espalda y elimina todas las dolencias que afectan a las personas.

dharāmavaṣṭabhyah karadvayena tatkūrparasthāpitanābhipāśvaḥ | uccāsano
daṇḍavadutthitaḥ khe māyūrametatpravadanti pīṭham ||30||

I_30. Māyūrāsana: 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.

harati sakalarogānāśu gulmodarādīnabhibhavati ca doṣānāsanaḥ śrīmayūram
| bahu kadaśanabhuktaḥ bhasma kuryādaśeṣaḥ janayati jaṭharāgniḥ
jārayetkālakūṭam ||31||

I_31. Esta āsana 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 kālakūṭa.

uttānaḥ śavavadbhūmau śayanaḥ tacchavāsanaḥ | śavāsanaḥ śrāntiharaḥ
cittaviśrāntikāraḥ ||32||

I_32. Śavāsana: permanecer tendido en el suelo boca arriba como un muerto; esta āsana elimina el cansancio ocasionado por otras āsanas y proporciona descanso a la mente.

Posturas de meditación.

caturaśītyāsanāni śivena kathitāni ca | tebhyaścatuṣkamādāya sārabhūtaḥ
bravīmyaḥ ||33||

I_33. Śiva enseñó 84 āsanas; se describen ahora las cuatro más importantes: siddhāsana, padmāsana, śimhāsana y bhadrāsana.

Siddhāsana.

siddhaḥ padmaḥ tathā śimhaḥ bhadrāḥ veti catuṣṭayam | śreṣṭhaḥ
tatpāni ca sukhe tiṣṭhetsiddhāsane sadā ||34||

I_34. La más confortable de las cuatro, siddhāsana, debe practicarse siempre.

tatra siddhāsanaḥ | yonisthānaKāmaṅghrimūlaghaṭitaḥ kṛtvā dṛḍhaḥ
vinyasenmenḍhṛe pādamaṭhaikameva hṛdaye kṛtvā hanuḥ susthiraḥ |

sthānuḥ saṁyamitendriyo"caladṛśā paśyedbhruvorantaraṁ
hyetanmokṣakapāṭabhedajanakaṁ siddhāsanaṁ procyate ||35||

I_35. Siddhāsana: 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. Siddhāsana permite atravesar la puerta que conduce a la perfección.

meṅḍhrādupari vinyasya savyaṁ gulphaṁ tathopari | gulphāntaraṁ ca
nikṣīpya siddhāsanaṁidam bhavet ||36||

I_36. Siddhāsana se realiza también colocando el talón izquierdo por encima del meḍhra o del yoni, y el talón derecho por encima de éste.

etatsiddhāsanaṁ prāhuranye vajrāsanaṁ viduḥ | muktāsanaṁ
vadantyeke prāhurguptāsanaṁ pare ||37||

I_37. Algunos llaman a esta variación siddhāsana; otros la conocen como vajrāsana, muktāsana o guptāsana.

yameṣviva mitāhāramahirṁsāṁ niyameṣviva | mukhyaṁ
sarvāsaneṣvekaṁ siddhāḥ siddhāsanaṁ viduḥ ||38||

I_38. Igual que entre los yama y niyama las prácticas más importantes son la moderación en la dieta y ahimsā, los siddhas saben que la más importante de las āsanas es siddhāsana.

caturaśītipīṭheṣu siddhameva sadābhyaset | dvāsaptatisahasraṅāṁ
nāḍīnāṁ malaśodhanam ||39||

I_39. Entre las 84 āsanas, se ha de practicar siempre siddhāsana, pues purifica los 72.000 nāḍī-s.

ātmadhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśavatsaram | sadā
siddhāsanaḥbhyāsādyogī niṣpattimāpnuyāt ||40||

I_40. El yoghi que practicando siddhāsana durante doce años medita sobre su auténtica esencia (ātma) y come con moderación, logra el éxito (siddhi) en el yoga.

kimanyairbahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhe siddhāsane sati | praṅānile

sāvadhāne baddhe kevalakumbhake | utpadyate
nirāyāsātsvayamevonmanī kalā ||41||

I_41. Si se domina siddhāsana y se logra contener prāṇā con la práctica de kevala kumbhaka, no son precisas las demás āsanas.

tathaikasminneva dṛḍhe siddhe siddhāsane sati |
bandhatrayamanāyāsātsvayamevopajāyate ||42||

I_42. Cuando se ha perfeccionado siddhāsana, se puede gozar del éxtasis proporcionado por el estado meditativo unmanīavasthā que surge por sí solo; los tres bandha aparecen de forma natural, sin esfuerzo.

nāsanaṁ siddhasadrśaṁ na kumbhaḥ kevalopamaḥ | na khecarīsamā
mudrā na nādasadrśo layaḥ ||43||

I_43. No hay āsana como siddhāsana, ni kumbhaka como kevala, ni mudrā como khecarī, ni laya como nāda.

Padmāsana.

atha padmāsanaṁ | vāmorūpari dakṣiṇaṁ ca caraṇaṁ saṁsthāpya
vāmaṁ tathā dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham
| aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ
nāsāgramālokayedetadvyādhivināśakāri yamināṁ padmāsanaṁ
procyate ||44||

I_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 yoghi.

uttānau caraṇau kṛtvā ūrasaṁsthau prayatnataḥ | ūrumadhye
tathottānau pāṇī kṛtvā tato dṛśau ||45||

nāsāgre vinyasedrājadantamūle tu jihvayā | uttambhya cibukaṁ
vakṣasyutthāpya pavanaṁ śanaiḥ ||46||

I_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 apāna con suavidad mediante la contracción del ano

(mūlabandha).

idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanam | durlabhaṁ yena
kenāpi dhīmatā labhyate bhuvī ||47||

I_47. Ésta es (otra variación de) padmāsana, destructora de todas las enfermedades (únicamente) en personas de gran percepción.

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhataraṁ baddhvātu padmāsanaṁ gāḍhaṁ
vakṣasi sannidhāya cibukaṁ dhyāyaṁśca tacetasi |
vāraṁvāramapānamūrdhvamanilaṁ protsārayanpūritaṁ
nyañcanprāṇāmupaiti bodhamatulaṁ śaktiprabhāvānnaraḥ ||48||

I_48. Adoptar padmāsana con una mano sobre otra (en el regazo) y la barbilla firmemente apretada contra el pecho, meditar sobre Brahmā, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir apāna. Análogamente, llevar prāṇā hacia abajo (contrayendo la garganta). De esta forma, se despierta kuṇḍalinī y se logra el conocimiento supremo.

padmāsane sthito yogī nāḍīdvāreṇa pūritam | māruṭaṁ dhārayedyastu
sa mukto nātra saṁśayaḥ ||49||

I_49. Sin duda alguna, cuando el yoghi se sienta en padmāsana y controla el prāṇā inspirado a través de los nāḍī-s, alcanza la liberación.

Simhāsana.

atha simhāsanaṁ | gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ
kṣīpet | dakṣiṇe savyagulphaṁ tu dakṣagulphaṁ tu savyake ||50||

I_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.

hastau tu jānvoḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca | vyāttavaktro
nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ ||51||

I_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.

simhāsanaṁ bhavedetatpūjitaṁ yogipuṅgavaḥ |
bandhatritayasandhānaṁ kurute cāsanottamam ||52||

I_52. Siṃhāsana es muy apreciada por los mejores yoghis. Esta excelente āsana facilita los tres bandhas (mūlabandha, jālandharabandha y uḍḍiyānabandha).

Bhadrāsana.

atha bhadrāsanam | gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ
kṣīpet | savyagulphaṁ tathā savye dakṣagulphaṁ tu dakṣiṇe ||53||

I_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).

pārśvapādau ca pāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ baddhvā sunīscalam |
bhadrāsanaṁ bhavedetatsarvavyādhivināśanam |
gorakṣāsanamityāhuridaṁ vai siddhayoginaḥ ||54||

I_54. Mantener los pies firmemente unidos con las manos y permanecer inmóvil. Bhadrāsana cura todas las enfermedades.

evamāsanabandheṣu yogīndro vigataśramaḥ | abhyasennāḍīkāśuddhiṁ
mudrādīpavanakriyām ||55||

I_55. Esta āsana se denomina Gorakṣāsana por los yoghis avanzados (siddha) y el cansancio desaparece sentándose en esta ella.

Conclusión.

āsanaṁ kumbhakaṁ citraṁ mudrākhyam karaṇam tathā | atha
nādānusandhānamabhyāsānukramo haṭṭhe ||56||

I_56. Después de las āsanas y las bandhas, continúa la secuencia en la práctica del haṭṭhayoga con las distintas variaciones de kumbhakas, los mudrās y la concentración en el sonido interior (nāda).

Dieta moderada.

brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ | abdādūrdhvaṁ bhavetsiddho nātra
kāryā
vicāraṇā ||57||

I_57. Con toda seguridad, el brahmacarin que observe una dieta moderada y practique el haṭṭhayoga renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un siddha en el plazo de un año.

susnigdhamadhurāhāraścaturthāhśavivarjitaḥ | bhujyate śivasamprītyai mitāhāraḥ
sa
ucyate ||58||

I_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 Śiva.

Dieta a evitar.

kaṭvamlatīkṣṇalavaṇoṣṇahāritaśākasauvīratailatarṣapamadyamatsyān |
ājādimāṃsasadhitakrakulatthakolapiṇyākahiṅgulaśunādyamapathyamāhuḥ ||59||

I_59. No se consideran adecuados para el yoghi 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 cāṣa, la azufaifa, las tortas de aceite, la asafétida y el ajo.

bhojanamahitaṃ vidyātpunarasyoṣṇīkṛtaṃ rūkṣam | atilavaṇamamlayuktaṃ
kadaśanaśākoṭkaṭaṃ varjyam ||60||

I_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.

vahnistrīpathisevānāmādaḥ varjanamācaret | tathā hi gorakṣavacanam -
varjayeddurjanaprāntaṃ vahnistrīpathisevanam | prātaḥsnānopavāsādi
kāyakleśavidhiṃ tathā ||61||

I_61. Al principio, deben evitarse el fuego, las relaciones sexuales y los viajes. Gorakṣa enseña que “al principio, el yoghi 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.

godhūmaśāliyavaṣāṣṭīkaśobhanānam kṣīrājyakhaṇḍanavanītasitāmadhūni |

śuṅṭhīpaṭolakaphalādikapañcaśākaṁ mudgādi divyamudakañca
yamīndrapathyam ||62||

I_62. Los siguientes alimentos son recomendados para el yoghi: trigo, arroz, centeno, ṣaṣṭikā, productos hechos de cereales, leche, ghē, azúcar moreno, miel, jengibres eco, pepinos, patolaka, las cinco legumbres (jīvāntī, vastumulya, akṣi, meghanāda y punarṇava), mung y agua pura.

puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapoṣaṇam | mano"bhilaṣitaṁ
yogyaṁ yogī bhojanamācaret ||63||

I_63. El yoghi debe tomar alimentos nutritivos y dulces, mezclados con leche y ghē, que aumenten los dhātu y sean agradables.

Conclusiones.

yuvā vṛddho"tivṛddho vā vyādhito durbalo"pi vā | abhyāsātsiddhimāpnoti
sarvayogeṣvatandritaḥ ||64||

I_64. Cualquiera persona que practique activamente yoga, ya sea joven o vieja, o incluso muy vieja, enfermiza y débil, puede convertirse en un siddha.

kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya kathaṁ bhavet | na śāstrapāṭhamātreṇa
yogasiddhiḥ prajāyate ||65||

I_65. Cualquiera que practique puede lograr el éxito (siddhi), a menos que sea perezoso. No se logra triunfar en el yoga simplemente leyendo libros (śāstras).

na veśadhāraṇaṁ siddheḥ kāraṇaṁ na ca tatkathā | kriyaiva kāraṇaṁ siddheḥ
satyametanna saṁśayaḥ ||66||

I_66. Tampoco se logra siddhis 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.

pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca | sarvāṅyapi haṭhābhyāse
rājayogaphalāvadhī ||67||

I_67. Mientras no se logre el triunfo en el rājayoga han de practicarse las diversas āsanas, kumbhakas y mudrās del haṭhayoga.

**Iti haṭhaprad Iti haṭhaprad ṭhapradīpikāyā īpikāyā īpikāyāṁ prathamopade
m̐ prathamopade m̐ prathamopadeśaḥ |**

Fin de la primera parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 2 || dvitīyopadeśaḥ

Segunda parte: sobre el prāṇāyāma

Necesidad del prāṇāyāma.

athāsane dṛḍhe yogī vaśī hitamitāśanaḥ | gurūpadiṣtamārgeṇa
prāṇāyāmānsamabhyaset || 1 ||

II_1. El yoghi que realiza perfectamente sus āsanas, se alimenta con moderación y controla sus sentidos, debe ahora practicar prāṇāyāma siguiendo las instrucciones de su gurú.

cale vāte calaṁ cittaṁ niścale niścalaṁ bhavet | yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyurṁ
nirodhayet || 2 ||

II_2. Mientras la respiración (prāṇá) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yoghi logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del prāṇāyāma).

yāvadvāyuh sthito dehe tāvajjīvanamucyate | maraṇaṁ tasya niśkrāntistato vāyurṁ
nirodhayet || 3 ||

II_3. Hay vida mientras haya respiración (prāṇá). Si la respiración (prāṇá) cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar prāṇāyāma.

Necesidad de purificar los nāḍī-s.

malākulāsu nāḍīṣu māruto naiva madhyagaḥ | kathaṁ syādunmanībhāvaḥ
kāryasiddhiḥ kathaṁ bhavet || 4 ||

II_4. Mientras los nāḍī-s (īḍā y piṅgalā) permanezcan con impurezas, prāṇá no podrá entrar en suṣuṃṇā. De esta forma el yoghi no conseguirá el estado de unmanī y no tendrá éxito.

suddhimeti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulam | tadaiva jāyate yogī
prāṇāsaṅgrahaṇe kṣamaḥ || 5 ||

II_5. Solo cuando se hayan purificado todos los nāḍī-s que están todavía impuros, el yoghi podrá practicar prāṇāyāma con éxito.

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryānnityaṁ sāttvikayā dhiyā | yathā suṣuṃṇānāḍī-sthā malāḥ

śuddhiṃ prayānti ca || 6 ||

II_6. Por tanto, se ha de practicar prāṇāyāma diariamente, con un estado mental en que predomine sātva, hasta que suṣumṇā quede libre de impurezas.

Nāḍīśodhanaprā śodhanaprā śodhanaprāṇāyāma
baddhapadmāsano yogī prāṇāṃ candreṇa pūrayet | dhārayitvā yathāśakti
bhūyaḥ sūryeṇa recayet || 7 ||

II_7. En la postura padmāsana, el yoghi debe inspirar (pūraka) a través de la ventana nasal izquierda (candra, ṭḍā) y, tras contener la respiración (kumbhaka) tanto como sea posible, ha de espirar (rechaka) por la ventana nasal derecha (sūrya, piṅgalā).

prāṇāṃ sūryeṇa cākṛṣya pūrayedudaraṃ śanaiḥ | vidhivatkumbhakaṃ kṛtvā
punaścandreṇa recayet || 8 ||

II_8. A continuación se debe inspirar por piṅgalā, practicar kumbhaka como antes, y espirar por ṭḍā.

yena tyajettena pītvā dhārayedatirodhataḥ | recayecca tato"nyena śanaireva
na vegataḥ || 9 ||

II_9. Después de rechaka se debe efectuar (siempre) pūraka 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).

prāṇāṃ cediḍayā pibenniyamitaṃ bhūyo"nyayā recayetpītvā piṅgalayā
samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā | sūryacandramasoranena
vidhinābhyāsaṃ sadā tanvatāṃ śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṃ
māsatrayādūrdhvataḥ || 10 ||

II_10. Si se inspira prāṇā a través de ṭḍā, se debe espirar a través de piṅgalā; a continuación se inspira (nuevo prāṇā) por piṅgalā y se espira por ṭḍā, siempre después de haber contenido la respiración (kumbhaka) el máximo tiempo posible. El yoghi que se perfeccione con la práctica de yama y practique esta respiración alternada (nāḍī-śodhana) purificará todos sus nāḍī-s en tres meses.

Fases del prāṇāyāma.

śanairaśtīpariyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset || 11 ||

II_11. Se ha de practicar prāṇāyāma 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).

kanīyasi bhavetsvedaḥ kampo bhavati madhyame | uttame sthānamāpnoti tato
vāyurṁ nibandhayet || 12 ||

II_12. En la primera fase hay transpiración, en la segunda hay temblores y en la fase superior el prāṇá llega al lugar más excelso (brahmārandhra); de esta forma ha de practicarse el prāṇāyāma.

jalena kṣamajātena gātramardanamācaret | dṛḍhatā laghutā caiva tena gātrasya
jāyate || 13 ||

II_13. Si hay transpiración, debe aplicarse un masaje (para reabsorberla); de esta forma, el cuerpo se vuelve ligero y fuerte.

abhyāsakāle prathame śastarṁ kṣīrājyabhojanam | tato"bhyāse dṛḍhībhūte na
tādṛṅniyamagrahaḥ || 14 ||

II_14. Al comienzo de la práctica (de prāṇāyāma) el yoghi ha de tomar alimentos mezclados con leche y ghē; cuando la práctica avanza estas restricciones son ya innecesarias.

Práctica correcta.

yathā sirṁho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥśanaiḥ | tathaiva sevito
vāyuranyathā
hanti sādhakam || 15 ||

II_15. El prāṇá 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.

prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet | ayuktābhyāsayogena
sarvarogasamudbhavaḥ || 16 ||

II_16. La práctica correcta de prāṇāyāma libera de todas las enfermedades, pero una práctica incorrecta puede producirlas.

hikkā śvāsaśca kāsaśca śiraḥkarṇākṣivedanāḥ | bhavanti vividhā rogāḥ pavanasya
prakopataḥ || 17 ||

II_17. Una práctica incorrecta (de prāṇāyāma) puede ocasionar molestias en ojos,

nariz y oídos, dolores de cabeza, hipo, asma y otras dolencias (pulmonares)

yuktaṁ yuktaṁ tyajedvāyurṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet | yuktaṁ yuktaṁ ca bandhīyādevaṁ siddhimavāpnuyāt || 18 ||

II_18. Para tener éxito (siddhi) hay que inspirar y espirar con lentitud, procediendo también de forma gradual con kumbhaka.

Efectos.

yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāttathā cihnāni bāhyataḥ | kāyasya kṛśatā kāntistadā jāyeta niścitam || 19 ||

II_19. Cuando los nāḍī-s están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural.

yatheṣṭaṁ dhāraṇaṁ vāyoranalasya pradīpanam | nādābhivyaktirārogyaṁ jāyate nāḍīśodhanāt || 20 ||

II_20. Entonces, el yoghi es capaz de retener la respiración a voluntad, se activa el fuego gástrico, el nāda (sonido interior) se hace audible y la salud es perfecta.

Purificaciones.

medaśleṣmādhikaḥ pūrvaṁ ṣaṭkarmāṇi samācaret | anyastu nācaretāni doṣaṇāṁ samabhāvataḥ || 21 ||

II_21. Ṣaṭkarma 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.

dhautirbastistathā netistrāṭakaṁ naulikaṁ tathā | kapālabhātīścaitāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣate || 22 ||

II_22. Ṣaṭkarma se compone de dhautī, vastī, netī, trāṭaka, naulī y kapālabhātī.

karmaṣaṭkamidaṁ gopyaṁ ghaṭaśodhanakāraṁ | vicitraguṇasandhāyi pūjyate yogipuṅgavaḥ || 23 ||

II_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 yoghis.

Purificación del tracto digestivo.

tatra dhautiḥ | caturaṅgulavistāraṁ hastapañcadaśāyatam |
gurūpaḍiṣṭamārgeṇa siktam vastram śanaigraset | punaḥ
pratyāhareccaitaduditaṁ dhautikarma tat || 24 ||

II_24. Dhautī: se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo, siguiendo las instrucciones del gurú, y se saca a continuación.

kāsaśvāsaplīhakuṣṭham kapharogāśca viṁśatiḥ | dhautikarmaprabhāveṇa
prayāntyeva na saṁśayaḥ || 25 ||

II_25. Dhautī resulta efectiva contra el asma, las enfermedades bronquiales, pliha, la lepra y muchas otras enfermedades debidas a un desequilibrio de kapha.

Purificación del recto.

atha bastiḥ | nābhidaghnajale pāyau syastanālotkaṭāśanaḥ | ādhārākuñcanam
kuryātkṣālanam bastikarma tat || 26 ||

II_26. Vastī: en utkaṭāśana (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, aGītārla dentro y, finalmente, echarla fuera).

gulmaplīhodaram cāpi vātapittakaphodbhavāḥ | bastikarmaprabhāveṇa
kṣīyante sakalāmayāḥ || 27 ||

II_27. La práctica de vastī es eficaz contra gulma, pliha, udara y todos los desórdenes provenientes de un exceso de vata, pitta y kapha.

dhātvindriyāntaḥkaraṇaprasādam dadyācca kāntim dahanapradīptim |
aśeṣadoṣopacayam nihanyādabhyasyamānam jalabastikarma || 28 ||

II_28. La práctica correcta de vastī, purifica los dhātu (elementos corporales: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen), los indriya y la mente (antaḥkaraṇa); deja el cuerpo brillante y aumenta el poder digestivo, eliminando todos los desórdenes fisiológicos.

Purificación de los senos nasales.

atha netiḥ | sūtram vitastisusnigdham nāsānāle praveśayet |
mukhānirgamayeccaiśā netiḥ siddhairnigadyate || 29 ||

II_29. Netī: se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca.

kapālaśodhinī caiva divyadṛṣṭipradāyinī | jatrūrdhvajātarogaugharṇ netirāśu
nihanti ca || 30 ||

II_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.

atha trāṭakam | nirīkṣenniścaladṛśā sūkṣmalakṣyaṁ samāhitaḥ |
aśrusampātaparyantamācāryaistrāṭakaṁ smṛtam || 31 ||

II_31. Trāṭaka: se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman trāṭaka a esta práctica.

mocanaṁ netrarogāṇāṁ tandrādīnāṁ kapāṭakam | yatnatastrāṭakaṁ gopyaṁ
yathā hāṭakapeṭakam || 32 ||

II_32. Elimina la pereza y todas las enfermedades oculares; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, como una caja de joyas.

Purificación del abdomen.

atha nauliḥ | amandāvartavegena tundaṁ savyāpasavyataḥ | natāṁso
bhrāmayedēṣā nauliḥ siddhaiḥ praśasyate || 33 ||

II_33. Naulī: 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 siddhas llaman a esto naulī.

mandāgnisandīpanapācanādisandhāpikānandakarī sadaiva |
aśeṣadoṣāmayaśoṣaṇī ca haṭhakriyā mauliriyā ca nauliḥ || 34 ||

II_34 Esta excelente práctica del haṭhayoga 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.

atha kapālabhātiḥ | bhastrāvallohakārasya recapūrau sasambhramau |

kapālabhātīrvikhyātā kaphadoṣaviśoṣaṇī || 35 ||

II_35. Kapālabhātī: efectuar rechaca y pūraka rápidamente, como el fuelle de un herrero, se denomina kapālabhātī y elimina todos los males atribuibles a kapha.

ṣaṭkarmanirgatasthaulyakaphadoṣamalādikaḥ | prāṇāyāmaṁ tataḥ
kuryādanāyāsena siddhyati || 36 ||

II_36. Estas seis prácticas eliminan la obesidad, los trastornos de la flema y las impurezas; si se ejecuta prāṇāyāma a continuación, se logra el éxito sin esfuerzo.

Purificación de todos los nāḍī-s.

prāṇāyāmaireva sarve praśuṣyanti malā iti | ācāryāṇāṁ tu
keṣāñcidanyatkarma na sammatam || 37 ||

II_37. Algunos maestros opinan que los nāḍī-s pueden ser purificados solo con la práctica del prāṇāyāma y que los ṣaṭkarmas son innecesarios.

atha gajakaraṇī | udaragatapadārthamudvamanti pavanamapānamudīrya
kaṇṭhanāle | kramaparcayavaśyanāḍīcakrā gajakaraṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ || 38
||

II_38. Gajakaraṇī: con ayuda de mūlabandha hacer subir apāna hacia la garganta y vomitar lo que haya en el estómago; con la práctica gradual de esta técnica del haṭhayoga se pueden controlar todos los nāḍī-s

Conclusiones.

brahmādayo"pi tridaśāḥ pavanābhyāsataṭparāḥ |
abhūvannantakabhayāttasmātpavanamabhyaset || 39 ||

II_39. Todos los dioses, incluido brahmān, se han dedicado a la práctica del prāṇāyāma, librándose así del miedo a la muerte; por tanto, es conveniente practicar el control respiratorio.

yāvadbaddho maruddehe yāvaccittaṁ nirākulam | yāvaddṛṣṭīrbhruvormadhye
tāvatkālabhayaṁ kutaḥ || 40 ||

II_40. Mientras prāṇā esté controlado, la mente sosegada y estable y la mirada fija entre las cejas, no debería temerse a la muerte.

vidhivatprāṇāsaṁyāmairnāḍīcakre viśodhite | suṣumnāvanamā bhittvā

sukhādvīṣati
mārutah || 41 ||

II_41. Una vez purificados los nāḍī-s con la práctica regular de prāṇāyāma, prāṇā atraviesa la entrada de suṣumṇā y penetra fácilmente.

atha manonmanī | mārote madhyasañcāre manaḥsthairyaṁ prajāyate | yo
manaḥsusthirībhāvaḥ saivāvasthā manonmanī || 42 ||

II_42. Cuando prāṇā fluye a través de suṣumṇā, la mente se estabiliza; esta fijación de la mente se llama unmanīavasthā (o manonmanīavasthā).

tatsiddhaye vidhānajñāścitrāṅkurvanti kumbhakān | vicitrāṁ
kumbhakābhyāsādvicitrāṁ siddhimāpnuyāt || 43 ||

II_43. A fin de lograr tal estado, los yoghis expertos practican diferentes kumbhaka, obteniendo así maravillosos resultados (siddhis).

Técnicas de respiración.

atha kumbhakabhedāḥ | sūryabhedanamujjāyī śītkārī śītālī tathā | bhastrikā
bhrāmarī
mūrcchā plāvinītyaṣṭakumbhakāḥ || 44 ||

II_44. Hay ocho kumbhakas: sūryabhedana, ujjāyī, śītkārī, śītālī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrcchā y plāvinī.

Llaves durante la respiración.

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ | kumbhakānte recakādao
kartavyastūḍḍiyānakaḥ || 45 ||

II_45. Al final de pūraka se debe practicar jālandharabandha; y al final de kumbhaka y principio de rechaka se debe efectuar uḍḍiyānabandha.

adhastātkuñcanenāśu kaṅṭhasaṅkocane kṛte | madhye paścimatānena
syāṭprāṇo brahmanāḍigaḥ || 46 ||

II_46. Praticando jālandharabandha, mūlabandha y uḍḍiyānabandha al mismo tiempo (durante la espiración), prāṇā fluye por suṣumṇā.

apānamūrdhvamutthāpya prāṇāṁ kaṅṭhādadhō nayet | yogī jarāvimuktaḥ
saṁśoḍaśābdavayā bhavet || 47 ||

II_47. Impulsando apāna hacia arriba (con mūlabandha) y haciendo bajar prāṇā desde la garganta (con jālandharabandha), el yoghi se libera de la vejez y se convierte en un joven de dieciséis años.

Respiración solar.

atha sūryabhedanam | āsane sukhade yogī baddhvā caivāsanam tataḥ |
dakṣanāḍyā samākṛṣya bahiḥstham pavanam śanaiḥ || 48 ||

II_48. Sūryabhedana: el yoghi ha de sentarse en una āsana adecuada, en un asiento confortable, e inspirar lentamente por piṅgalā (la fosa nasal derecha).

ākeśādānakhāgrācca nirodhāvadhi kumbhayet | tataḥ śanaiḥ
savyanāḍyā recayetpavanam śanaiḥ || 49 ||

II_49. A continuación debe practicar kumbhaka hasta que sienta el prāṇā 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 ṭḍā (la fosa nasal izquierda).

kapālasodhanam vātadoṣaghnam kṛmidoṣahr̥t | punaḥ punaridam
kāryam sūryabhedanamuttamam || 50 ||

II_50. Esta excelente sūryabhedana (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.

athojjāyī | mukham saṁyamya nāḍībhyāmākṛṣya pavanam śanaiḥ |
yathā lagati kaṅṭhāttu hṛdayāvadhi sasvanam || 51 ||

II_51. Ujjāyī: 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.

pūrvavat kumbhayetprāṇām recayedīḍayā tathā | śleṣmadoṣaharam
kaṅṭhe dehānalavivardhanam || 52 ||

II_52. Practicar kumbhaka como antes y espirar por ṭḍā (la fosa nasal izquierda); con esta técnica se eliminan los problemas de flema en la garganta y se incrementa la capacidad digestiva del cuerpo.

gacchatā tiṣṭhatā kāryamujjāyyākhyam tu kumbhakam || 53 ||

II_53. También cura la hidropesía y los desórdenes en los nāḍī-s y en los dhātus; este kumbhaka se puede practicar en cualquier situación, tanto sentado como caminando.

Respiración enfriadora.

atha sītkārī | sītkām kuryāttathā vaktre ghrāṇenaiva vijṛmbhikām |
evamabhyāsayogena kāmadevo dviṭīyakaḥ || 54 ||

II_54. Śītkārī: 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 yoghi hermoso como el dios del amor (Kāmadēva).

yoginīcakrasammānyaḥ sṛṣṭisamhārakārakaḥ | na kṣudhā na tṛṣṇā nidrā
naivālasyaṁ prajāyate || 55 ||

II_55. Entonces, se vuelve muy atractivo para las yoghinis, controla sus acciones, no siente hambre, ni sed y no se ve afectado por la somnolencia o la pereza.

bhavetsattvaṁ ca dehasya sarvopadravavarjitam | anena vidhinā
satyaṁ yogīndro bhūmimaṇḍale || 56 ||

II_56. Con esta práctica consigue fuerza física y se convierte en maestro de yoga, libre de todas las desgracias terrenales.

Respiración refrescante.

atha śītalī | jihvayā vāyumākṛṣya pūrvavat kumbhasādhanam |
śanakaīrghrāṇarandhrābhyāṁ recayetpavanaṁ sudhīḥ || 57 ||

II_57. Śītalī: 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.

gulmaplīhādikānrogāñjvaraṁ pittam kṣudhām tṛṣṇām | viṣāṇi śītalī nāma
kumbhikeyaṁ nihanti hi || 58 ||

II_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.

atha bhastrikā | ūrvorupari samsthāpya śubhe pādātale ubhe |
padmāsanaṁ bhavedetatsarvapāpapaṅśanam || 59 ||

II_59. Bhastrikā: adoptando padmāsana, al colocar los pies sobre los muslos (contrarios), se eliminan los efectos nocivos de todas las enfermedades.

samyakpadmāsanaṁ baddhvā samagrīvodaraḥ sudhīḥ | mukhaṁ
saṁyama yatnena praṅśam ghrāṇena recayet || 60 ||

yathā lagati hṛtkaṅṭhe kapālāvadhī sasvanam | vegena pūrayeccāpi
hṛtpadmāvadhī mārutam || 61 ||

II_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.

punarvirecayettadvatpūrayecca punaḥ punaḥ | yathaiva lohakāreṇa
bhastrā vegena cālyate || 62 ||

tathaiva svaśārīrastaṁ cālayetpavanaṁ dhiyā | yadā śramo
bhaveddehe tadā sūryeṇa pūrayet || 63 ||

II_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 praṅśa por el cuerpo; cuando se sienta el cuerpo cansado espirar (lentamente) por piṅgalā.

yathodaraṁ bhavetpūrṇamanilena tathā laghu | dhārayennāsikāṁ
madhyātarjanībhyāṁ vinā dṛḍham || 64 ||

II_64. Después de llenar el interior del cuerpo con praṅśa, cerrar ambas fosas nasales con el pulgar, el anular y el meñique; efectuar kumbhaka como antes y espirar (lentamente) a través de ṭḍā.

vidhivatkumbhakaṁ kṛtvā recayedīḍayānilam | vātapittaśleşmaharam
śārīrāgnivivardhanam || 65 ||

II_65. Esto elimina los desórdenes ocasionados por un exceso de pitta, kapha y vata y estimula el fuego gástrico del cuerpo.

kuṇḍalībodhakaṁ kṣipraṁ pavanaṁ sukhadaṁ hitam |
brahmanāḍīmukhe saṁsthakaphādyargalanāśanam || 66 ||

II_66. Este procedimiento despierta a kuṇḍalinī rápidamente, purifica los nāḍī-s, resulta agradable, y es beneficioso; de esta manera se elimina la mucosidad que obstruye la boca de suṣumṇā.

samyaggātrasamudbhūtagranthitrayavibhedakam | viśeṣeṣaiva
kartavyaṁ bhastrākhyāṁ kumbhakaṁ tvidam || 67 ||

II_67. Esta kumbhaka denominada bhastrikā ha de practicarse especialmente, pues obliga al prāṇā a atravesar los tres nudos (granthi) de suṣumṇā (brahmāgranthi, viṣṇúgranthi, rudragranthi)

Respiración del zumbido.

atha bhrāmarī | vegādghoṣaṁ pūrakaṁ bhṛṅganādaṁ bhṛṅgīnādaṁ
recakaṁ mandamandam | yogīndrāṅāmevamabhyāsayogāccitte jātā
kācidānandalīlā || 68 ||

II_68. Bhrāmarī: 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 yoghis experimentan una felicidad indescriptible en sus corazones.

Respiración extenuante.

atha mūrccā | pūrakānte gāḍhataraṁ baddhvā jālandharaṁ śanaih |
recayenmūrccanākhyeyaṁ manomūrccā sukhapradā || 69 ||

II_69. Mūrccā: al final de pūraka se ejecuta un firme jālandharabandha y después se espira lentamente; éste kumbhaka reduce la actividad mental de forma muy agradable.

Respiración flotante.

atha plāvinī | antaḥ pravartitodāramārutāpūritodaraḥ | payasyagādhe"pi
sukhātplavate padmapatratvat || 70 ||

II_70. Plāvinī: cuando se llenan los pulmones completamente de aire, el yoghi puede flotar fácilmente en el agua como una hoja de loto.

Tipos de retención respiratoria.

prāṇāyāmastridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ | sahitaḥ kevalaśceti kumbhako
dvididho mataḥ || 71 ||

II_71. Hay tres tipos de prāṇāyāma: rechaka, pūraka y kumbhaka; kumbhaka es también de dos tipos: sahita (con pūraka y rechaka) y kevala (sin pūraka ni rechaka).

Retención absoluta.

yāvatkevalasiddhiḥ syātsahitaṁ tāvadabhyaset | recakaṁ pūrakaṁ muktṛvā
sukhaṁ yadvāyudhāraṇam || 72 ||

II_72. Kevala es un kumbhaka independiente de pūraka y rechaka, durante el cual se retiene prāṇā sin esfuerzo alguno; mientras no se domine totalmente kevala, se ha de practicar sahita.

prāṇāyāmo"yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ | kumbhake kevale siddhe
recapūrakavarjite || 73 ||

II_73. Ciertamente, cuando se practica kevala kumbhaka (reteniendo la respiración a voluntad), se obtiene el estado de rājayoga.

na tasya durlabhaṁ kiñcitraḥ lokaḥ vidyate | śaktaḥ kevalakumbhena
yatheṣṭaṁ vāyudhāraṇāt || 74 ||

II_74. Cuando se domina kevala kumbhaka, sin necesidad de pūraka y rechaka, no existe nada en el mundo (interior) que esté fuera del alcance del yoghi.

rājayogapadaṁ cāpi labhate nātra saṁśayaḥ | kumbhakātkuṇḍalībodhaḥ
kuṇḍalībodhato bhavet | anargalā suṣumṇā ca haṭhasiddhiśca jāyate || 75 ||

II_75. Por medio de kevala kumbhaka se despierta kuṇḍalinī y suṣumṇā queda libre de obstáculos, alcanzándose (gradualmente) la perfección en haṭhayoga.

Rāja y Haṭha.

haṭhaṁ vinā rājayogo rājayogaṁ vinā haṭhaḥ | na sidhyati tato yugmamāniṣpatteḥ
samabhyaset || 76 ||

II_76. No se puede perfeccionar el haṭhayoga sin la práctica del rājayoga, y viceversa; por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga la perfección en rājayoga.

kumbhakaprāṇārodhānte kuryācittam nirāśrayam | evamabhyāsayogena
rājayogapadam vrajet || 77 ||

II_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 rājayoga.

Efectos de la práctica.

vapuḥ kṛśatvam vadane prasannatā nādasphuṭatvam nayane sunirmale | arogatā
bindujayo"gnidīpanam nāḍīviśuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇam || 78 ||

II_78. Cuando se perfecciona el haṭhayoga aparecen las siguientes señales: agilidad física, brillo en el rostro, manifestación del sonido interior (nāda), mirada transparente, salud, control del fluido seminal (bindu), aumento del fuego digestivo y total purificación de los nāḍī-s.

**iti haṭha iti haṭha-pradīpikāyā pradīpikāyā pradīpikāyāṃ dvitīyopadeśa
īyopadeśa īyopadeśaḥ |**

Fin de la segunda parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 3 || tṛtīyopadeśaḥ

Tercera parte: sobre los mudrās

Kuṇḍalinī.

saśailavanadhātrīṇām yathādhāro"hināyakaḥ | sarveṣām yogatantrāṇām
tathādhāro
hi kuṇḍalī ||1||

III_1. De la misma forma que Ananta, el señor de las serpientes, sostiene todo el universo con sus montañas y bosques, kuṇḍalinī es el fundamento de todas las prácticas de yoga.

suptā guruprasādena yadā jāgarti kuṇḍalī | tadā sarvāṇi padmāni bhidyante
granthayo"pi ca ||2||

III_2. Cuando la dormida kuṇḍalinī se despierta por mediación del gurú, todos los chakra y todos los granthi son atravesados.

prāṇāsya śūnyapadavī tadā rājapathāyate | tadā cittam nirālambarṁ tadā kālasya
vañcanam ||3||

III_3. (Entonces) suṣumṇā se convierte en el camino real del prāṇā, la mente queda inactiva y el yoghi vence a la muerte.

suṣumṇā śūnyapadavī brahmarandhram mahāpathaḥ | śmaśānarṁ śāmbhavī
madhyamārgaścetyekavācakāḥ ||4||

III_4. Suṣumṇā, śūnyapadavi, brahmarandhra (la entrada hacia brahmān), mahāpatha, śmaśāna, śāmbhavī, madhyamarga, se refieren a la misma cosa.

tasmātsarvaprayatnena prabodhayitumīśvarīm | brahmadvāramukhe suptām
mudrābhyāsarṁ samācaret ||5||

III_5. Así, se ha de practicar con empeño los diversos mudrās a fin de despertar a la poderosa diosa kuṇḍalinī que duerme cerrando la entrada a suṣumṇā (la puerta de acceso a lo absoluto).

Mudrā.

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī | uḍḍīyānarṁ mūlabandhaśca

bandho jālandharābhidhaḥ ||6||

III_6. Los diez mudrās son: mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha, khecarī, uḍḍiyānabandha, mūlabandha, jālandharabandha, viparītakaraṇī, vajrolīmudrā y śakticālana.

karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam | idaṁ hi mudrādaśakaṁ
jarāmaraṇanāśanam ||7||

III_7. Destruyen la vejez y eliminan la muerte.

ādināthoditaṁ divyamaṣṭaiśvaryapradāyakam | vallabhaṁ sarvasiddhānāṁ
durlabhaṁ marutāmapī ||8||

III_8. Los ha enseñado Śiva y proporcionan los ocho siddhis; los siddhas se esfuerzan en su práctica, pero son difíciles de obtener (perfectamente), incluso para los dioses.

gopaṇīyaṁ prayatnena yathā ratnakaraṇḍakam | kasyacinnaiva vaktavyaṁ
kulastrīsurataṁ yathā ||9||

III_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.

Mahāmudrā.

atha mahāmudrā | pādāmūlena vāmena yoniṁ sampīḍya dakṣiṇam |
prasāritaṁ padaṁ kṛtvā karābhyāṁ dhārayeddr̥ḍham ||10||

III_10. Mahāmudrā: presionar en el perineo con el talón izquierdo y manteniendo esirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos.

kaṇṭhe bandhaṁ samāropyāṁ dhārayedvāyumūrdhvataḥ | yathā daṇḍahataḥ
sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate ||11||

III_11. Contraer la garganta (en jālandharabandha) y llevar prāṇā hacia arriba (por el Suṣuṁṇā); De esta forma kuṇḍalinī se estira, igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo.

rjivībhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavet | tadā sā maraṇāvasthā jāyate
dvipuṭāśrayā ||12||

III_12. Entonces, los otros dos nāḍī-s se quedan sin vida (porque prāṇá ya no los recorre).

tataḥ śanaīḥ śanaireva recayennaiva vegataḥ | iyaṁ khalu mahāmudrā
mahāsiddhaiḥ pradarsītā ||13 ||

III_13. Espirar a continuación muy lentamente, nunca deprisa; los sabios denominan a esta práctica mahāmudrā.

mahākleśādayo doṣāḥ kṣīyante maraṇādayaḥ | mahāmudrām ca tenaiva
vadanti vibudhottamāḥ ||14||

III_14. Con su práctica, se destruyen los kleśas y se vence la muerte; por eso, los hombres más sabios la llaman mahāmudrā, el gran mudrā.

candrāṅge tu samabhyasya sūryāṅge punarabhyaset | yāvattulyā
bhavetsaṅkhyā tato mudrām visarjayet ||15||

III_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.

na hi pathyamapathyaṁ vā rasāḥ sarve"pi nīrasāḥ | api bhuktaṁ viṣaṁ
ghoraṁ pīyūṣamapi jīryati ||16||

III_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.

kṣayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ | tasya doṣāḥ kṣayaṁ yānti
mahāmudrām tu yo"bhyaṣet ||17||

III_17. El que practica mahāmudrā supera problemas como enflaquecimiento, lepra, hemorroides, gulma, molestias digestivas, etcétera.

kathiteyaṁ mahāmudrā mahāsiddhikarā nṛṇām | gopaṇīyā prayatnena na
deyā yasya kasyacit ||18||

III_18. Así se ha descrito mahāmudrā, que proporciona grandes siddhis a los hombres; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, sin revelársela a nadie.

Mahābandha.

atha mahābandhaḥ | pārṣṇim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet |
vāmorūpari samsthāpya dakṣiṇam caraṇam tathā ||19||

III_19. Mahābandha: colocar el talón izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo

pūrayivā tato vāyurḥ ḥṛdaye cibukaṁ dṛḍham | niṣpīḍya vāyumākuñcya
manomadhye niyojayet ||20 ||1

III_20. Después de la inspiración, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en jālandharabandha), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en Suṣumṇā.

dhārayivā yathāśakti recayedanilaṁ śanaiḥ | savyāṅge tu samabhyasya
dakṣāṅge punarabhyaset ||21||

III_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.

matamatra tu keṣāñcitkaṅṭhabandham vivarjayet | rājadantasthajihvāyāṁ
bandhaḥ śasto bhavediti ||22||

III_22. Según otras versiones, no es necesario contraer la garganta (jālandharabandha); en su lugar, debe apretarse la lengua firmemente contra la raíz de los dientes superiores (jihvābandha).

ayaṁ tu sarvanāḍīnāmūrdhvaṁ gatinirodhakaḥ | ayaṁ khalu mahābandho
mahāsiddhipradāyakaḥ ||23||

III_23. A través de esta versión (de mahābandha con jihvābandha) que ayuda a conseguir grandes siddhis, detiene el flujo ascendente de prāṇā por todos los nāḍī-s (a excepción de Suṣumṇā).

kālapāśamahābandhavimocanavicaṣaṇaḥ | triveṇīsaṅgamaṁ dhatte kedāraṁ
prāpayenmanaḥ ||24||

III_24. Esta técnica permite liberarse de la gran trampa de Yama, consigue la unión de las tres corrientes (īḍā, piṅgalā y Suṣumṇā) y posibilita que la mente permanezca concentrada en el Kedāra.

rūpalāvaṇyasampannā yathā strī puruṣaṁ vinā | mahāmudrāmahābandhau
niṣphalau vedhavarjitau ||25||

III_25. Igual que la belleza y el encanto no le sirven de nada a una mujer si no está junto a un hombre, mahāmudrā y mahābandha carecen de utilidad sin mahāvedha.

Mahāvedha.

atha mahāvedhaḥ | mahābandhasthito yogī kṛtvā pūrakamekadhīḥ | vāyūnām gatimāvṛtya nibhṛtaṁ kaṅṭhamudrayā ||26||

III_26. Mahāvedha: el yoghi, sentado en mahābandha, debe inspirar con la mente concentrada y detener a continuación el flujo de prāṇa tanto hacia arriba como hacia abajo, por medio de jālandharabandha.

samahastayugo bhūmau sphicau santāḍayecchanaiḥ | puṭadvayamatikramya vāyuh sphurati madhyagaḥ ||27||

III_27. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yoghi debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces; así, el prāṇa abandona los nāḍī-s (īḍā y piṅgalā) y se introduce en Suṣumṇā.

somasūryāgnisambandho jāyate cāmṛtāya vai | mṛtāvasthā samutpannā tato vāyurṁ virecayet ||28||

III_28. De esta forma tiene lugar la unión de luna, sol y fuego (īḍā, piṅgalā y Suṣumṇā), que conduce a la inmortalidad; cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico, el yoghi ha de espirar (lentamente).

mahāvedho"yamabhyāsānmahāsiddhipradāyakaḥ | valīpalitavepagnaḥ sevyate sādhakottamaiḥ ||29||

III_29. Con la práctica de mahāvedha se consiguen grandes siddhis; 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.

etattrayaṁ mahāguhyaṁ jarāmṛtyuvināśanam | vahnivṛddhikaraṁ caiva hyaṇimādiguṇapradam ||30||

III_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 siddhis, tales como aṇimā y otros.

aṣṭadhā kriyate caiva yāme yāme dine dine | puṇyasambhārasandhāyi
pāpauḥabhiduraṁ sadā | samyakśikṣāvātāmevaṁ svalpaṁ
prathamasādhanam ||31||

III_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 gurú) lo practicará gradualmente.

Khecarī: técnica.

atha khecarī | kapālakuhare jihvā praviṣṭā viparītagā | bhruvorantargatā dṛṣṭimudrā
bhavati khecarī ||32||

III_32. Khecarī: con la lengua doblada hacia atrás se tapona el orificio de conexión del paladar con las fosas nasales y se fija la mirada entre las cejas.

chedanacālanadohaiḥ kalām krameṇātha vardhayettāvat | sā yāvadbhrūmadhyaṁ
spṛśati tadā khecarīsiddhiḥ ||33||

III_33. La lengua debe alargarse gradualmente, cortando (el frenillo), agitándola y estirándola, hasta que pueda tocar el entrecejo; entonces se consigue realizar propiamente khecarīmudrā.

(Para aGītār 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)

snuhīpatranibhaṁ śāstraṁ sutīkṣṇaṁ snigdhanirmalam | samādāya tatastena
romamātraṁ samucchinat ||34||

III_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.

tataḥ saindhavapathyābhyāṁ cūrṇitābhyāṁ pragharṣayet | punaḥ saptadine prāpte
romamātraṁ samucchinat ||35||

III_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.

(Se debe frotar la lengua con la mezcla dos veces al día)

evaṁ krameṇa ṣaṇmāsaṁ nityaṁ yuktaḥ samācaret |
Ṣaṇmāsādrasanāmūlasirābandhaḥ praṇaśyati ||36||

III_36. Continuar haciendo lo mismo durante seis meses, con cuidado y de forma

gradual; entonces el frenillo de la lengua quedará completamente cortado.

kalāṁ parāṅmukhī kṛtvā tripathe pariyojayet | sā bhavetkhecarī mudrā
vyomacakraṁ
taducyate ||37||

III_37. Cuando el yoghi dobla su lengua hacia arriba y atrás puede cerrar el punto en que se cruzan los tres nāḍī-s, denominados vyomacakra; esto es khecarīmudrā.

Khecarī: efectos.

rasanāmūrdhvagām kṛtvā kṣaṇārdhamapi tiṣṭhati | viṣairvimucyate yogī
vyādhimṛtyujarādibhiḥ ||38||

III_38. El yoghi que permanece siquiera medio kṣaṇa (24 minutos) con la lengua dada vuelta, se libera de envenenamientos, enfermedad, vejez y muerte.

na rogo maraṇaṁ tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā | na ca mūrccā bhavettasya yo
mudrāṁ vetti khecarīm ||39||

III_39. Quien domine khecarīmudrā no se verá afectado por la enfermedad, la muerte, la decadencia mental, el sueño, el hambre, la sed o la falta de lucidez intelectual.

pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā | bādhyate na sa kālena yo mudrāṁ
vetti
khecarīm ||40||

III_40. Quien domine khecarīmudrā quedará libre de (las leyes del) karma y del tiempo.

cittaṁ carati khe yasmājjihvā carati khe gatā | tenaiṣā khecarī nāma mudrā
siddhairnirūpitā ||41||

III_41. Los siddhas llaman khecarī a este mudrā porque mientras dura la práctica la mente y la lengua permanecen el espacio vacío.

khecaryā mudritaṁ yena vivaraṁ lambikordhvataḥ | na tasya kṣarate binduḥ
kāminyā
āśleṣitasya ca ||42 ||

III_42. Una vez taponado el orificio en la parte superior-trasera del paladar por medio de la khecarīmudrā, el yoghi puede controlar la eyaculación incluso en el abrazo más pasional con una mujer.

calito"pi yadā binduḥ samprāpto yonimaṅḍalam | vrajatyūrdhvaṁ hr̥taḥ śaktyā
nibaddho yonimudrayā ||43||

III_43.- Incluso aunque sobrevenga la eyaculación, el bindu es forzado hacia arriba, por medio de yonimudrā.

Néctar.

ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā somapānaṁ karoti yaḥ | māsārdhena na sandeho
mṛtyuṁ
jayati yogavit ||44||

III_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).

nityaṁ somakalāpūrṇaṁ śarīraṁ yasya yoginaḥ | tatṣakenāpi daṣṭasya viṣaṁ
tasya
na sarpati ||45||

III_45. El yoghi que inunda su cuerpo diariamente con el néctar que fluye de la "luna" (somarasa) es inmune al veneno, aunque le muerda takṣaka.

indhanāni yathā vahnistailavarttiṁ ca dīpakaḥ | tathā somakalāpūrṇaṁ dehī dehaṁ
na muñcati ||46||

III_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.

gomānsaṁ bhakṣayennityaṁ pibedamaravāruṇīm | kulīnaṁ tamahaṁ manya itare
kulaghātakāḥ ||47 ||1

III_47. Quien coma gomansa y beba amaravāruṇi diariamente, será considerado como una persona distinguida; en otro caso, desprestigiará a su familia.

gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni | gomānsabhakṣaṇaṁ tattu
mahāpātakanāśanam ||48||

III_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.

jihvāpraveśasambhūtavahninotpāditaḥ khalu | candrātsravati yaḥ sāraḥ sā
syādamaravāruṇī ||49||

III_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 amaravāruṇī.

cumbantī yadi lambikāgramaniśaṁ jihvārasasyandinī sakṣārā
kaṭukāmladugdhasaḍṣī madhvājyatyā tathā | vyādhīnām haraṇaṁ
jarāntakaraṇaṁ
śastrāgamodīraṇaṁ tasya syādamaratvamaṣṭaguṇitaṁ siddhāṅganākarṣaṇam
||50||

III_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 ghē, entonces se eliminan todas las enfermedades y la vejez, se vuelve invulnerable a los ataques armados, alcanza la inmortalidad y los ocho siddhis y se vuelve irresistible ante las mujeres siddhas.

mūrdhnaḥ ṣoḍaśapatrapadmagalitaṁ prāṇādavāptaṁ haṭhādūrdhvāsyo rasanām
niyama vivare śaktiṁ parām cintayan | utkallolakalājalaṁ ca vimalaṁ
dhārāmayaṁ
yaḥ pibennirvyādhiḥ sa mṛṇālakomalavapuryogī ciraṁ jīvati ||51||

III_51. El que, con la mirada dirigida hacia arriba y la lengua cerrando el orificio del paladar, medita sobre paraśakti y bebe de la clara corriente del somarasa, desde la cabeza hasta el loto de dieciséis pétalos (viśuddhacakra), por medio del control del prāṇā, se libera de toda enfermedad y vive mucho tiempo con un hermoso cuerpo, delicado como un tallo de loto.

yaṭprāleyaprahitasuṣiraṁ merumūrdhāntarasthaṁ tasmimṣtattvaṁ pravadati
sudhīstanmukhaṁ nimnagānām | candrātsāraḥ sravati vapuṣastena
mṛtyunarāṇām
tadbahnīyātsukaraṇamato nānyathā kāyasiddhiḥ ||52||

III_52. El que posee una mente pura (de la naturaleza de sattva, no ensombrecida por rājas ni tamas) reconoce la Verdad (su propio ātmā) en el néctar segregado desde la cavidad de donde surgen los nāḍī-s, 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 khecarīmudrā (para detener la pérdida); de lo contrario no se conseguirá obtener la perfección física (caracterizada por belleza, gracia, fuerza y autocontrol).

suṣiraṁ jñānajanakaṁ pañcasrotaḥsamanvitam | tiṣṭhate khecarī mudrā

tasmīchūnye nirañjane ||53||

III_53. Dicha cavidad en la abertura superior de Suṣumṇā, es el lugar de confluencia de los cinco ríos (nāḍī-s) y proporciona conocimiento divino; en el vacío de la abertura, libre de la influencia de la ignorancia (avidyā), el dolor y las ilusiones, khecarīmudrā alcanza la perfección.

Conclusión.

ekaṃ sṛṣṭimayaṃ bījamekā mudrā ca khecarī | eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī ||54||

III_54. Existe solo un germen de evolución, que es Om; existe un solo mudrā, khecarī; un solo deber, llegar a ser independiente de todo; y un solo estado espiritual, manomanī avasthā.

Uḍḍiyānabandha.

athoḍḍiyānabandhaḥ | baddho yena suṣumnāyām prāṇāstūḍḍiyate yataḥ | tasmāduḍḍiyānākhyo"yaṃ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ ||55||

III_55. Uḍḍiyānabandha: se llama así entre los yoghis porque con su práctica el prāṇá vuela por Suṣumṇā.

uḍḍīnaṃ kurute yasmā Davisrāntaṃ mahākhaḡaḥ | uḍḍīyānaṃ tadeva syāttatra bandho"bhidhīyate ||56||

III_56. Gracias a esta bandha, el gran pájaro prāṇá vuela incesantemente a través de Suṣumṇā; a continuación se explica uḍḍiyānabandha.

udare paścimaṃ tānaṃ nābherūrdhvaṃ ca kārayet | uḍḍīyāno hyasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī ||57||

III_57. Se llama uḍḍiyānabandha a la retracción del abdomen por encima del ombligo (de tal forma que se empuje hacia la espalda y hacia el diafragma); es el león que vence al elefante, la muerte.

uḍḍīyānaṃ tu sahaḡaṃ guruṇā kathitaṃ sadā | abhyasetsatataṃ yastu vṛddho"pi taruṇāyate ||58||

III_58. El que practica con frecuencia uḍḍiyānabandha tal como le enseña su gurú, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea.

nābherūrdhvamadhaścāpi tānaṃ kuryāṭprayatnataḥ | Śaṅmāsamabhyasenmr̥tyuṃ jayatyeva na saṃśayaḥ ||59||

III_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.

sarveṣāmeva bandhānāmuttamo hyuḍḍiyānakaḥ | uḍḍiyāne dṛḍhe bandhe muktiḥ svābhāvikī bhavet ||60||

III_60. Entre todas las bandhas, uḍḍiyāna es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce espontáneamente.

Mūlabandha.

atha mūlabandhaḥ | pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayedgudam | apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho"bhidhiyate ||61||

III_61. Mūlabandha: presionar el perineo con el talón y contraer el (esfinter del) ano para hacer subir apāna.

adhogatimapānaṃ vā ūrdhvagaṃ kurute balāt | ākuñcanena taṃ prāhur mūlabandhaṃ hi yoginaḥ ||62||

III_62. Por medio de la contracción de mūlādhāra, la corriente de prāṇā, que normalmente fluye hacia abajo, es forzada a subir (por Suṣumṇā); los yoghis llaman a este ejercicio mūlabandha.

gudaṃ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyumākuñcayedbalāt | vāraṃ vāraṃ yathā cordhvaṃ samāyāti samīraṇaḥ ||63||

III_63. Apretando el talón contra el perineo presionar fuertemente sobre apāna hasta que inicie el movimiento ascendente.

prāṇāpānau nādabindū mūlabandhena caikatām | gatvā yogasya saṃsiddhiṃ yacchato nātra saṃśayaḥ ||64||

III_64. A través de mūlabandha, tanto prāṇā y apāna como nāda y bindu, se unen y proporcionan el éxito en el yoga, sin la menor duda.

apānaprāṇāyoraikyaṃ kṣayo mūtrapurīṣayoḥ | yuvā bhavati vṛddho"pi satataṃ mūlabandhanāt ||65||

III_65. Con la práctica constante de mūlabandha se alcanza la unión de prāṇā y

apāna, se reducen considerablemente las secreciones (de orina y excrementos) e incluso los más viejos rejuvenecen.

apāna ūrdhvage jāte prayāte vahnimaṇḍalam | tadānalaśikhā dīrghā jāyate
vāyunāhatā ||66||

III_66. Cuando apāna se eleva y alcanza la zona del fuego (maṇipūrachakra), alimenta e intensifica la llama (del fuego interior).

tato yāto vahnyapānau prāṇāmuṣṇasvarūpakam | tenātyantapradīptastu jvalano
dehastathā ||67||

III_67. Cuando apāna y el fuego se unen a prāṇā, caliente por naturaleza, el fuego corporal se intensifica especialmente.

tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyate | daṇḍāhatā bhujāṅgīva niśvasya
rjutām vrajet ||68||

III_68. Gracias al intenso calor generado, la durmiente kuṇḍalinī percibe la fuerte energía y despierta de su sueño como una serpiente golpeada por un palo, que silba y se endereza.

bilaṁ praviṣṭeva tato brahmanāḍyantaram vrajet | tasmānityam mūlabandhaḥ
kartavyo yogibhiḥ sadā ||69||

III_69. Entonces penetra en Suṣumṇā, como una serpiente que se mete en su agujero; por consiguiente, el yoghi ha de practicar siempre mūlabandha.

Jālandharabandha.

atha jālandharabandhaḥ | kaṇṭhamākuñcyā hrdaye sthāpayeccibukam dṛḍham |
bandho jālandharākhyo"yam jarāmṛtyuvināśakaḥ ||70||

III_70. Jālandharabandha: contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); jālandharabandha destruye la vejez y la muerte.

badhnāti hi sirājālamadhogāmi nabhojalam | tato jālandharo bandhaḥ
kaṇṭhaduḥkhaughanāśanaḥ ||71||

III_71. Esta bandha se llama jālandhara porque contrae los nāḍī-s 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.

jālandhare kṛte bandhe kaṅṭhasaṅkocalakṣaṇe | na pīyūṣaṁ patatyagnau na ca
vāyuh prakupyati ||72||

III_72. Cuando se ejecuta jālandharabandha con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (maṅipūrachakra), y prāṇā no resulta aGītādo (siguiendo un camino equivocado).

kaṅṭhasaṅkocanenaiva dve nāḍyau stambhayeddr̥ḍham | madhyacakramidaṁ
jñeyam̄ ṣoḍaśādhārabandhanam̄ ||73||

III_73. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos nāḍī-s (īḍā y piṅgalā) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el chakra del medio, viśuddha, donde se unen firmemente los (nāḍī-s que conectan los) dieciséis puntos vitales. (Los puntos vitales son: pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clítoris, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, frente, cabeza y brahmarandhra)

Bandhatraya.

mūlasthānaṁ samākuñcyā uḍḍiyānaṁ tu kārayet | iḍāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā
vāhayetpaścime pathi ||74||

III_74. Practicando (simultáneamente) uḍḍiyānabandha, mūlabandha y jālandharabandha, se hacer subir prāṇā por Suṣumṇā.

anenaiva vidhānena prayāti pavano layam | tato na jāyate mṛtyurjarārogādikaṁ
tathā ||75||

III_75. De esta forma prāṇā queda inmóvil en Suṣumṇā y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte.

bandhatrayamidaṁ śreṣṭham̄ mahāsiddhaiśca sevitam | sarveṣāṁ haṭṭhatanrāṇāṁ
sādhanaṁ yogino viduḥ ||76||

III_76. El yoghi conoce estas tres bandhas que practicaban los grandes siddhas, como medios fundamentales a través de las cuales se consigue el éxito en haṭṭhayoga.

Viparītakaraṅīmudrā.

yatkiñcitsravate candrādamṛtaṁ divyarūpiṅaḥ | tatsarvaṁ grasate sūryastena piṅḍo
jarāyutaḥ ||77||

III_77. Viparītakaraṇī: todo el néctar que produce la luna celestial (somasasa) acaba siendo devorado por el sol; así envejece el cuerpo.

atha viparītakaraṇī mudrā | tatrāsti karaṇaṁ divyaṁ sūryasya mukhavañcanam | gurupadeśato jñeyam na tu śāstrārthakoṭibhiḥ ||78||

III_78. Existe una excelente práctica por medio de la cual se consigue burlar al sol, pero sólo la podemos aprender del gurú, y no por el estudio teórico de los śāstras.

ūrdhvanābheradhastālorūrdhvaṁ bhānuradhaḥ śasī | karaṇī viparītākhyā guruvākyena labhyate ||79||

III_79. Se trata de viparītakaraṇī, que sitúa el sol, en el plexo solar, por encima de la luna, sobre el paladar; esto ha de aprenderse siguiendo las instrucciones del gurú.

nityamabhyāsuyuktasya jaṭharāgnivivardhinī | āhāro bahulastasya sampādyah sādhasya ca ||80||

III_80. En el que practica cada día incrementa el fuego gástrico y ha de tener siempre comida abundante.

alpāhāro yadi bhavedagnirdahati tatkṣaṇāt | adhaḥśirāścordhvaḥpādaḥ kṣaṇaṁ syātprathame dine ||81||

III_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.

kṣaṇācca kiñcidadhiKāmabhyasecca dine dine | valilaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsordhvaṁ na dṛśyate | yāmamātraṁ tu yo nityamabhyaset sa tu kālajit ||82||

III_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.

Vajrolīmudrā.

atha vajrolī | svecchayā vartamāno"pi yogoktairniyamairvinā | vajrolīm yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam ||83||

III_83. Vajrolīmudrā: incluso los que llevan una vida desordenada sin observar las disciplinas proclamadas por el yoga, pueden alcanzar el triunfo dominando

vajrolīmudrā.

tatra vastudvayaṃ vaksye durlabhaṃ yasya kasyacit | kṣīraṃ caikaṃ dvitīyaṃ tu
nārī
ca vaśavartinī ||84||

III_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.

mehanena śanaiḥ samyagūrdhvakūñcanamabhyaset | puruṣo"pyathavā nārī
vajrolīsiddhimāpnuyāt ||85||

III_85. Aspirando el bindu que se eyacula durante la relación sexual, sea el sujeto hombre o mujer, se obtiene éxito en la práctica de vajrolī.

yatnataḥ śastanālena phūtkāraṃ vajrakandare | śanaiḥ śanaiḥ prakurvīta
vāyusañcārakāraṇāt ||86||

III_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). (Hay que conseguir primero un tubo de plomo -catéter- 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 más 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 más 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 khecarīmudrā)

nārībhage patadbindumabhyāsenordhvamāharet | calitaṃ ca nijaṃ
bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet ||87||

III_87. El bindu que está a punto de ser eyaculado en la vagina de una mujer debe aspirarse con la ayuda de vajrolīmudrā; si la eyaculación ya ha tenido lugar se debe re aspirar el propio bindu junto con los fluidos vaginales a fin de preservarlo. (Durante la eyaculación, recorren la uretra contracciones espasmódicas, reflejas e irreprimibles que expulsan el esperma; vajrolī reduce el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que embota el reflejo eyaculatorio sin disminuir la voluptuosidad sexual)

evaṃ saṃrakṣayedbinduṃ mṛtyuṃ jayati yogavit | maraṇaṃ bindupātena jīvanaṃ

bindudhāraṇāt ||88||

III_88. De esta forma, el yoghi 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.

sugandho yogino dehe jāyate bindudhāraṇāt | yāvadbinduḥ sthīro dehe
tāvatkālabhayaṁ kutaḥ ||89||

III_89. Reteniendo bindu con ayuda de vajrolīmudrā, el cuerpo del yoghi emana un agradable olor; no hay que temer la muerte mientras bindu este retenido en el cuerpo.

(Vajrolī 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)

cittāyattaṁ nr̥ṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam | tasmācchukraṁ manaścaiva
rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ ||90||

III_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.

ṛtumatyā rajo"pyevaṁ nijam binduṁ ca rakṣayet | meḍhreṇākarsayedūrdhvaṁ
samyagabhyāsayogavit ||91||

III_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. (Este śloka puede ser una interpolación posterior al texto)

Sahajolīmudrā.

atha sahajoliḥ | sahajoliścāmarolirvajrolyā bheda ekataḥ | jaleṣu bhasma
nikṣipya dagdhagomayasambhavam ||92||

III_92. Sahajolīmudrā: sahajolī y amarolī son distintas variaciones de vajrolī, dependiendo del resultado que se obtenga. Hay que mezclar cenizas de estiercol quemado con agua.

vajrolīmaithunādūrdhvaṁ strīpuṁsoḥ svaṅgalepanam | āsīnayoḥ sukhenaiiva
muktavyāpārayoḥ kṣaṇāt ||93||

III_93. Tras la práctica de vajrolī durante la relación sexual, una vez finalizada toda actividad, el hombre y la mujer sentados cómodamente, deben frotar las partes

más notables de su cuerpo (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos) con esta mezcla.

(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, rājas. Otras escuelas especifican que sahajolī consiste en cerrar el yoni hasta que éste apriete el liṅgam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopī que ordeña la vaca)

sahajoliriyam̐ proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā | ayam̐ śubhakaro yogo
bhogayukto"pi muktidaḥ ||94||

III_94. Esto se denomina sahajolī y debe ser estimado por los yoghis, pues es un proceso benéfico que proporciona la liberación a través de la experiencia sensual.

ayam̐ yogaḥ puṇyavatām̐ dhīrāṇām̐ tattvadarśinām̐ | nirmatsarāṇām̐ vai
sidhyeta na tu matsaraśālinām̐ ||95||

III_95. Esta técnica solo es dominada por personas virtuosas y valientes, que conocen la verdad y no son en absoluto envidiosas.

Amarolīmudrā.

athāmarolī | pittolbaṇatvātprathamāmbudhārām̐ vihāya
niḥsāratayāntyadhārām̐ | niṣevyate śītalamadhyadhārā kāpālike
khaṇḍamate"marolī ||96||

III_96. Amarolīmudrā: según la doctrina secreta de los Kāpālika, Amarolī consiste en beber la propia orina (amarī) 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.

amarīm̐ yaḥ pibennityam̐ nasyam̐ kurvandine dine |
vajrolīmabhyasetsamyaksāmarolīti kathyate ||97||

III_97. Quien bebe amarī, lo huele y practica vajrolī diariamente, recibe el nombre de practicante de amarolī.

Vajrolī para la yoghini

abhyāsānniḥsṛtām̐ cāndrīm̐ vibhūtyā saha miśrayet | dhārayeduttamāṅgeṣu
divyadr̥ṣṭiḥ prajāyate ||98||

III_98. Hay que mezclar cenizas con bindu tras la práctica de vajrolī y frotar con esta mezcla las partes nobles del cuerpo, obteniendo así visión divina.

puṁso binduṁ samākuñcyā samyagabhyāsapāṭavāt | yadi nārī rajo
rakṣedvajrolyā sāpi yoginī ||99||

III_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 vajrolī, se convertirá en una yoghini.

tasyāḥ kiñcidrajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ | tasyāḥ śarīre nādaśca
bindutāmeva gacchati ||100||

III_100. (Así) sin duda, no se pierde ni la más mínima cantidad de semen y en el cuerpo (de la yoghini) nāda se transforma en bindu.

sa bindustadrajaścaiva ekībhūya svadehagau | vajrolyabhyāsayogena
sarvasiddhiṁ prayacchataḥ ||101||

III_101. Si bindu y rājas permanecen unidos en el interior del cuerpo mediante vajrolī, se consigue todo tipo de siddhis.

rakṣedākuñcanādūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hi yoginī | atītānāgataṁ vetti khecarī ca
bhaveddhruvam ||102||

III_102. La yoghini que preserva su rājas mediante una contracción hacia arriba, puede conocer el pasado y el futuro, y alcanzar la perfección en khecarī.

Conclusión.

dehasiddhiṁ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ | ayaṁ puṇyakaro yogo bhoge
bhukte"pi muktidaḥ ||103||

III_103. Mediante la práctica del yoga de vajrolī, se obtiene la perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza); este tipo de yoga proporciona mérito (puṇya) y, aunque coexiste con la experiencia sensual, conduce hacia la liberación.

Kuṇḍalinī.

atha śakticālanam | kuṭilāṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktirīśvarī | kuṇḍalyarundhatī caite
śabdāḥ paryāyavācakāḥ ||104||

III_104. Kutilangi, kuṇḍalinī, bhujāṅgī, śakti, īśvarī, kuṇḍalī, arundhatī: todas estas palabras son sinónimas.

udghāṭayetkapātaṁ tu yathā kuñcikayā haṭhāt | kuṇḍalinyā tathā yogī

mokṣadvāraṁ
vibhedayet ||105||

III_105. Igual que la puerta se abre con la llave, el yoghi debe abrir la puerta de la liberación mediante el haṭhayoga y el poder de kuṇḍalinī.

yena mārgeṇa gantavyaṁ brahmasthānaṁ nirāmayam | mukhenācchādyā
taddvāraṁ prasuptā parameśvarī ||106||

III_106. La gran diosa (kuṇḍalinī) duerme cerrando con su boca el pasaje a través del cual se puede ascender al brahmarandhra (asiento de Brahmā), el lugar en donde no existe dolor ni sufrimiento.

kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām | bandhanāya ca mūḍhānāṁ
yastāṁ vetti sa yogavit ||107||

III_107. Kuṇḍalinīśakti, que duerme sobre el bulbo kānda (donde convergen todos los nāḍī-s), proporciona liberación al yoghi y esclavitud al necio; el que conoce a kuṇḍalinī conoce el yoga.

kuṇḍalī kuṭīlākārā sarpavatparikīrtitā | sā śaktiścālitā yena sa mukto nātra
saṁśayaḥ ||108||

III_108. Kuṇḍalinī se describe enroscada como una serpiente; quien pueda hacer que śakti se mueva (de mūlādhāra hacia arriba) quedará liberado, sin duda.

gaṅgāyamunayormadhye bālaraṇḍāṁ tapasvinīm | balātkāreṇa gṛhṇīyāttadviṣṇoḥ
Paraṁaṁ padam ||109||

III_109. Entre el Gaṅgā y el Yamunā está sentada una joven viuda practicando tapas; hay que poseerla por la fuerza, pues esto conduce a la sede suprema de Viṣṇu (su esposo en sahasrara).

īḍā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī | iḍāpiṅgalayormadhye bālaraṇḍā ca
kuṇḍalī ||110||

III_110. El sagrado Gaṅgā es īḍā y el Yamunā es piṅgalā; entre īḍā y piṅgalā está la joven viuda kuṇḍalinī.

Śakticālanamudrā.

pucche pragrhya bhujagīṁ suptāmudbodhayecca tām | nidrāṁ vihāya sā
śaktirūrdhvamuttiṣṭhate haṭhāt ||111||

III_111. Śakticālanakriyā: se debe despertar a la serpiente dormida (kuṇḍalinī) agarrándole la cola; entonces, śakti abandona su sueño y se levanta con fuerza.

avasthitā caiva phaṇāvātī sā prātaśca sayam̐ praharārdhamātram | prapūrya sūryātparidhānayuktyā pragṛhya nityam̐ paricālanīyā ||112||

III_112. Después de inspirar por piṅgalā, la adormecida serpiente debe ser manejada mediante la técnica paridhāna, a fin de moverla diariamente durante hora y media, tanto al amanecer como al atardecer.

(La técnica paridhāna es similar a naulī, pues consiste en mover los músculos abdominales de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y en espiral)

Kānda.

ūrdhvam̐ vitastimātram̐ tu vistāram̐ caturaṅgulam̐ | mṛdulaṁ dhavalaṁ proktaṁ veṣṭitāmbarakṣaṇam̐ ||113||

III_113. El kānda 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. (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 kānda 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)

sati vajrāsane pādaṁ karābhyāṁ dhārayedḍḍham̐ | gulphadeśasamīpe ca kandaṁ tatra prapīḍayet ||114||

III_114. Sentado en la postura vajrāsana, coger los pies cerca de los tobillos y presionar (con los talones) sobre el kānda.

vajrāsane sthito yogī cālayitvā ca kuṇḍalīm̐ | kuryādanantaram̐ bhastrām̐ kuṇḍalīmāśu bodhayet ||115||

III_115. En la postura de vajrāsana, después de mover kuṇḍalinī, el yoghi ha de practicar bhastrikā kumbhaka, a fin de despertarla rápidamente.

bhānorākuñcanaṁ kuryātkuṇḍalīm̐ cālayettataḥ | mṛtyuvaktragatasyāpi tasya mṛtyubhayaṁ kutah̐ ||116||

III_116. Luego ha de contraer el sol para obligar a kuṇḍalinī a ascender; aunque se sienta llegar a las puertas de la muerte, el yoghi no tiene nada que temer.

(El sol, sūrya, es la región del abdomen, cerca del ombligo, que se contrae por medio de uḍḍiyānabandha)

muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayaṁ cālanādasau | ūrdhvamākṛṣyate
kiñcitsuṣumnāyāṁ samudgatā ||117||

III_117. Cuando se mueve kuṇḍalinī sin temor alrededor de hora y media, ésta entra y sube un poco por Suṣumnā.

tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukhaṁ dhruvam | jahāti tasmātpṛāṇo"yaṁ
suṣumnāṁ vrajati svataḥ ||118||

III_118. De esta forma, kuṇḍalinī deja libre la entrada de Suṣumnā, que es arrastrada sin esfuerzo hacia arriba por la corriente de pṛāṇā.

Efectos.

tasmātsañcālayennityaṁ sukhasuptāmarundhatīm | tasyāḥ sañcālanenaiva
yogī rogaiḥ pramucyate ||119||

III_119. Por lo tanto, se ha de mover todos los días esta arundhatī, que duerme cómodamente, pues así el yoghi se verá libre de enfermedades.

yena sañcālītā śaktiḥ sa yogī siddhibhājanam | kimatra bahunoktena kālaṁ
jayati līlayā ||120||

III_120. El yoghi que mueve śakti consigue los siddhis, ¿qué más puede decirse?; se vence al tiempo como si se tratase de una simple representación.

brahmacaryaratasyaiva nityaṁ hitamitāśinaḥ | maṇḍalāddṛṣyate siddhiḥ
kuṇḍalyabhyāsayoginaḥ ||121||

III_121. Sólo el yoghi que lleva una vida de brahmacarya, observa una dieta moderada y saludable, y practica yoga estimulando correctamente a kuṇḍalinī, alcanzará siddhis en el plazo de 40 días.

kuṇḍalīm cālayitvā tu bhastrāṁ kuryādviśeṣataḥ | evamabhyasyato nityaṁ
yamino yamabhīḥ kutaḥ ||122||

III_122. Una vez se ha puesto en movimiento a kuṇḍalinī se ha de practicar especialmente bhastrikā kumbhaka; ¿de dónde puede surgir el miedo a la muerte en un yoghi que se auto controla y practica siempre según lo indicado?

Otras técnicas.

dvāsaptatisahasrāṇām nāḍīnām malaśodhane | kutaḥ prakṣālanopāyaḥ
kuṇḍalyabhyasanādṛte ||123||

III_123. Aparte de la práctica de śakticālana, que hace moverse a kuṇḍalinī, ¿qué otras técnicas hay para eliminar las impurezas de los 72.000 nāḍī-s?

yaṁ tu madhyamā nāḍī dṛḍhābhyāseṇa yoginām | āsanaprāṇāsamāyāmamudrābhiḥ
saraḷā bhavet ||124||

III_124. Suṣumṇā se endereza (para facilitar el paso de prāṇā) por medio de la práctica de āsanas, prāṇāyāmas y mudrās.

abhyāse tu vinidrāṇām mano dhṛtvā samādhinā | rudrāṇī vā parā mudrā bhadrām
siddhiṁ prayacchati ||125||

III_125. Quien permanezca atento a la práctica (liberado de la pereza) y concentrado en samādhi, obtendrá grandes beneficios tanto de śāmbhavī como de otros mudrās.

rājayogaṁ vinā pṛthvī rājayogaṁ vinā niśā | rājayogaṁ vinā mudrā vicitrāpi na
śobhate ||126||

III_126. Sin rājayoga no hay Pṛthivī; sin rājayoga no hay noche; sin rājayoga son inútiles todos los mudrās.

mārutasya vidhiṁ sarvaṁ manoyuktaṁ samabhyaset | itaratra na kartavyā
manovṛttirmanīṣiṇā ||127||

III_127. Todas las técnicas de prāṇāyāma han de realizarse con la mente concentrada; el sabio no debe permitir que su mente ande vagando (mientras practica los ejercicios).

Conclusiones.

iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā | ekaikā tāsu yaminām
mahāsiddhipradāyinī ||128||

III_128. El primer Señor, Śiva, ha descrito de esta forma las diez mudrās; cada una de ellas otorgará grandes siddhis a quien permanezca auto controlado (yamin).

upadeśaṁ hi mudrāṇām yo datte sāmpradāyikam | sa eva śrīguruḥ svāmī

sākṣādīśvara eva saḥ ||129||

III_129. El que imparte las enseñanzas sobre estos mudrās, recibidas a su vez tal como se transmiten tradicionalmente, de gurú a gurú, él mismo es verdaderamente un gurú, y se le puede llamar maestro, Dios (Pṛthivī) en forma humana.

tasya vākyaparo bhūtvā mudrābhyāse samāhitaḥ | aṇimādiguṇaiḥ sārdhaṁ labhate
kālavañcanam ||130||

III_130. Quien siga cuidadosamente sus enseñanzas, concentrado en la práctica de los mudrās, será capaz de vencer a la muerte y conseguirá siddhis, como aṇimām (y otros).

(Los ocho siddhis clásicos son: aṇimām, laghimām, prāpti, prākāmyam, mahimām, īśitvaṁ, vaśitvaṁ, kāmāvasāyitām)

**iti haṭha iti haṭha-pradīpikāyā pradīpikāyā pradīpikāyāṁ tṛtīyopadeśa
īyopadeśa īyopadeśaḥ |**

Fin de la tercera parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 4 || chaturthopadeśaḥ

Cuarta parte: sobre el samādhi

Samādhi.

namaḥ śivāya gurave nāda-bindu-kalātmane | nirañjana-padaṃ yāti nityaṃ tatra
parāyaṇaḥ || 1 ||

IV_1. Llor a Śiva, el gurú que se presenta en forma de nāda, bindu y kāla; quien se consagre a él alcanzará el estado sin mancha y se librerá de māyā. (Nāda es un sonido místico, similar a la reverberación de la campana, representado por el semicírculo dibujado en Om; bindu es el sonido representado en Om por el punto sobre nāda; kāla es una particularidad de nāda)

athedānīm pravakṣyāmi samādhikramamuttamam | mṛtyughnaṃ ca sukhopāyaṃ
brahmānanda-karaṃ param || 2 ||

IV_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 brahmān.

rāja-yogaḥ samādhiśca unmanī ca manonmanī | amaratvaṃ layastattvaṃ
śūnyaśūnyaṃ paraṃ padam || 3 ||

amanaskaṃ tathādvaitaṃ nirālambaṃ nirañjanam | jīvanmuktiśca sahaajā turiyā
chetyeka-vāchakāḥ || 4 ||

IV_3-4. Rājayoga, samādhi, unmanī, manonmanī, amaratva, laya, tattva, śūnyaśūnya, paraṃpada, amanaska, advaita, nirālamba, nirañjana, jīvanmukti, sahaajā y turiyā son sinónimos.

salile saindhavaṃ yadvatsāmyaṃ bhajati yogataḥ | tathātma-manasoraikyaṃ
samādhirabhidhīyate || 5 ||

IV_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 ātma.

yadā samkṣīyate prāṇo mānasaṃ ca pralīyate | tadā samarasatvaṃ ca
samādhirabhidhīyate || 6 ||

IV_6. Cuando no hay movimiento de prāṇā (duante kumbhaka) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina samādhi.

(Este estado es el samprajñātasamādhi descrito por Patañjali)

tat-samaṃ ca dvayoraikyam jīvātma-paramātmanoḥ | pranaṣṭa-sarva-sangkalpaḥ
samādhiḥ so'abhidhīyate || 7 ||

IV_7. El estado de equilibrio, unión de jīvātman y paramātman, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es samādhi.

(Este estado es el asamprajñātasamādhi, en el cual no se distingue entre sujeto conocedor, objeto conocido y proceso de conocimiento)

Efectos.

rāja-yogasya mātmyam ko vā jānāti tattvataḥ | jñānam muktiḥ sthitiḥ
siddhiguru-vākyena labhyate || 8 ||

IV_8. ¿Quién conoce realmente la grandeza del rājayoga?; gracias a la enseñanza impartida por el gurú, se alcanza jñāna, mukti, sthiti y siddhi.

durlabho viṣaya-tyāgho durlabham tattva-darśanam | durlabhā saḥajāvasthā
sad-guroḥ karuṇām vinā || 9 ||

IV_9. Sin la ayuda de un auténtico gurú, es muy difícil lograr la renuncia a los deseos (vairāgya), la percepción de la verdad y el auténtico estado natural de samādhi (saḥajāvasthā)

vividhairāsanaiḥ kubhairvichitraiḥ karaṇairapi | prabuddhāyām mahā-śaktau
prāṇāḥ śūnye pralīyate || 10 ||

IV_10. Cuando se ha despertado kuṇḍalinī mediante la práctica de āsanas, kumbhakas y mudrās, el prāṇa se disuelve en el vacío (śūnya) de brahmarandhra.

utpanna-śakti-bodhasya tyakta-niḥśeṣa-karmaṇaḥ | yoginaḥ saḥajāvasthā
svayameva prajāyate || 11 ||

IV_11. El yoghi que ha despertado a śakti y se ha liberado de todo karma, alcanzará de forma natural el auténtico estado de su ser (samādhi).

suṣumṇā-vāhini prāṇe śūnye viśati mānase | tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati
yogavit || 12 ||

IV_12. Cuando prāṇa fluye por suṣumṇā y la mente se disuelve en el vacío (śūnya), el conocedor del yoga (que ha logrado detener el flujo de las modificaciones mentales) extirpa las raíces del karma.

Conclusión.

amarāya namastubhyaṃ so|api kālastvayā jitaḥ | patitaṃ vadane yasya
jaghadetachcharācharam || 13 ||

IV_13. Llor a Ti, ¡Oh, amara!, que has conquistado incluso el tiempo, en cuyas fauces sucumbe el universo con todas las cosas animadas e inanimadas. (El perfecto yoghi es mencionado en este śloka con el término amara)

Prāṇā.

chitte samatvamāpanne vāyau vrajati madhyame | tadāmarolī vajrolī sahajolī
prajāyate || 14 ||

IV_14. Amarolī, vajrolī y sahajolī, se consiguen con éxito cuando la mente es reducida a un estado de equilibrio perfecto y prāṇā fluye por suṣumnā.

jñānaṃ kuto manasi sambhavaṭīha tāvat prāṇo|api jīvati mano mriyate na yāvat |
prāṇo mano dvayamidaṃ vilayaṃ nayedyo mokṣaṃ sa ghachchati naro na
kathaṃchidanyaḥ || 15 ||

IV_15. ¿Cómo podría obtenerse jñāna si prāṇā 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 prāṇā y mente, alcanzará la liberación.

jñātvā suṣumnāsad-bhedaṃ kṛtvā vāyuṃ ca madhyagham | sthitvā sadaiva
susthāne
brahma-randhre nirodhayet || 16 ||

IV_16. Una vez dominada la técnica para abrir suṣumnā y hacer que prāṇā fluya por su interior, hay que practicar en un lugar adecuado (y no descansar) hasta que kuṇḍalinī se establezca en brahmarandhra.

Suṣumnā.

sūrya-candramasau dhattaḥ kālaṃ rātrindivātmakam | bhoktrī suṣumnā
kālasya ghuhyametadudāhṛtam || 17 ||

IV_17. Sol y luna originan la división del tiempo en forma de día y noche; suṣumnā (sin embargo) devora el tiempo; esto es un gran secreto.

dvā-saptati-sahasrāṇi nāḍī-dvārāṇi pañjare | suṣumnā śāmbhavī śaktiḥ

śeṣāstveva nirarthakāḥ || 18 ||

IV_18. Hay 72.000 nāḍī-s en el cuerpo; de todos ellos, suṣumṇā es el que contiene la energía divina (śāmbhavī—śakti) que apacigua a Śiva; los otros no son de gran uso.

vāyuh parichito yasmādaghninā saha kuṇḍalīm | bodhayitvā suṣumṇāyām
praviśedanirodhataḥ || 19 ||

IV_19. Con prāṇā controlado, hay que despertar a kuṇḍalinī y encender el fuego gástrico para entrar en suṣumṇā sin temor.

suṣumṇā-vāhini prāṇe siddhyatyeva manonmanī | anyathā tvitarābhyāsāḥ
prayāsāyaiva yoginām || 20 ||

IV_20. Cuando prāṇā fluye a través de suṣumṇā se alcanza manonmanī- avasthā; otro tipo de prácticas son simples esfuerzos del yoghi.

Prāṇā y mente.

pavano badhyate yena manastenaiva badhyate | manaśca badhyate yena
pavanastena badhyate || 21 ||

IV_21. Cuando se detiene prāṇā se detienen también los procesos mentales; quien controle la mente, controlará también prāṇā.

hetu-dvayaṃ tu chittasya vāsanā ca samīraṇaḥ | tayorvinaṣṭa ekasmintau
dvāvapi vinaśyataḥ || 22 ||

IV_22. Las dos causas de actividad mental son prāṇā y vāsanā; la inactividad de una de ellas provoca la inactividad de la otra.

mano yatra vilīyeta pavanastatra līyate | pavano līyate yatra manastatra vilīyate
|| 23 ||

IV_23. Cuando la mente está absorta, prāṇā se detiene; cuando prāṇā está suspendido, la mente permanece quieta.

dughdhāmbuvatsaṃmilitāvubhau tau tulya-kriyau mānasa-mārutau hi | yato
maruttatra manaḥ-pravṛttir yato manastatra marut-pravṛtṭiḥ || 24 ||

IV_24. Mente y prāṇā están relacionados entre sí como la leche y el agua (que contiene), siendo sus actividades coincidentes; si existe movimiento de prāṇā, existe movimiento mental, y si hay actividad mental, la hay de prāṇā.

tatraika-nāśādaparasya nāśa eka-pravṛtterapara-pravṛtīḥ |
adhvastayośchendriya-vargha-vṛtīḥ pradhvastayormokṣa-padasya siddhiḥ || 25 ||

IV_25. Si se suspende la actividad de una de ellas (mente y prāṇā), 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 mokṣa.

Mente y mercurio.

rasasya manasaśchaiva chañchalatvaṃ svabhāvataḥ | raso baddho mano
baddhaṃ kiṃ na siddhyati bhūtale || 26 ||

IV_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?

mūrchchito harate vyādhīnmṛto jīvayati svayam | baddhaḥ khecaratām dhatte
raso vāyuśca pārvati || 27 ||

IV_27. ¡Oh Pārvatī! Tanto el mercurio como el prāṇā, cuando se inmovilizan, se vencen todas las enfermedades; cuando mueren (se vuelven inactivos), proporcionan vida; cuando se controlan, la levitación es posible.

Prāṇā, mente y semen.

manaḥ sthairyaṃ sthiro vāyustato binduḥ sthiro bhavet | bindu-sthairyātsadā
sattvaṃ piṇḍa-sthairyaṃ prajāyate || 28 ||

IV_28. Cuando la mente queda quieta, prāṇā se detiene y, en consecuencia, bindu permanece inmóvil; cuando bindu permanece estable, el cuerpo adquiere fuerza y estabilidad, a su vez.

indriyāṇaṃ mano nātho manonāthastu mārutaḥ | mārutasya layo nāthaḥ sa
layo nādamāśritaḥ || 29 ||

IV_29. La mente domina los indriyās y depende de prāṇā; laya produce prāṇā y, a su vez, depende de nāda.

Liberación.

so|ayamevāstu mokṣākhyo māstu vāpi matāntare | manaḥ-prāṇā-laye
kaśchidānandaḥ sampravartate || 30 ||

IV_30. La quietud mental en sí misma se llama mokṣa, aunque otros puedan denominarla de distinta forma; en cualquier caso, cuando mente y prāṇā se disuelven, sobreviene una indefinible alegría.

Laya.

pranaṣṭa-śvāsa-niśvāsaḥ pradhvasta-viṣaya-ghrahaḥ | niścheṣṭo nirvikāraśca layo
jayati yoginām || 31 ||

IV_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 yoghi experimenta el layayoga.

uchchinna-sarva-sangkalpo niḥśeṣāśeṣa-cheṣṭitaḥ | svāvaghamyo layaḥ ko|api
jāyate vāgh-aghocharaḥ || 32 ||

IV_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.

yatra dṛṣṭir layastatra bhūtendriya-sanātānī | sā śaktirjīva-bhūtānām dve alakṣye
layam ghate || 33 ||

IV_33. La disolución tiene lugar en brahmarandhra, en el lugar adonde se dirige la concentración; en el indiferenciado brahmān se disuelve avidyā, por medio de la cual existen los bhūtas y los indriyās, y la energía (śakti) que se halla en todo ser vivo.

layo laya iti prāhuḥ kīdṛśam laya-lakṣaṇam | apunar-vāsanotthānāllayo
viṣayavismṛtiḥ || 34 ||

IV_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 saṃskāras dejan de actualizarse.

Śāmbhavīmudrā.

veda-śāstra-purāṇāni sāmānya-ghaṇikā iva | ekaiva śāmbhavī mudrā ghuptā
kula-vadhūriya || 35 ||

IV_35. Los vēdas, los śāstras y los purāṇas son como prostitutas (pues están disponibles para todo el mundo); en cambio śāmbhavīmudrā se encuentra cuidadosamente guardada, como una mujer honesta.

atha śāmbhavī antarlakṣyaṃ bahirdṛṣṭirñimeṣonmeṣa-varjitā | eṣā sā śāmbhavī mudrā veda-śāstreṣu ghopitā || 36 ||

IV_36. Śāmbhavīmudrā 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 vēdas y los śāstras mantienen este mudrā en secreto.

antarlakṣya-vilīna-chitta-pavano yogī yadā vartate dṛṣṭyā niśchala-tārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi | mudreyaṃ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādguroḥ sūnyaśūnya-vilakṣaṇaṃ sphurati tattatvaṃ padaṃ śāmbhavam || 37 ||

IV_37. Śāmbhavīmudrā es un estado en que mente y prāṇā 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 gurú, se alcanza ese estado, más allá del vacío y del no-vacío (śūnyaśūnya), en que todo se convierte en manifestación del gran Śambhu, entonces se manifiesta la realidad.

(La atención debe fijarse en anāhatacakra y el objeto interno para la contemplación debe ser Īsvara o brahmān; 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)

śrī-śāmbhavyāśca khecaryā avasthā-dhāma-bhedataḥ | bhavechchittalayānandaḥ sūnye chit-sukha-rūpiṇi || 38 ||

IV_38. Tanto śāmbhavīmudrā como khecarīmudrā, 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 ātma), el cual es un estado de bienaventuranza en sí mismo.

(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 mudrā son diferentes porque en śāmbhavīmudrā los ojos se dirigen hacia el exterior y en khecarī hacia el entrecejo; los objetos de concentración son distintos porque en śāmbhavīmudrā la atención se fija en anāhatacakra, y en khecarīmudrā en ajñāchakra)

tāre jyotiṣi saṃyojya kiṃchidunnamayedbhruvau | pūrva-yogaṃ mano yuñjannunmanī-kārahaḥ kṣaṇāt || 39 ||

IV_39. El estado unmanī 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 (śāmbhavīmudrā).

kechidāgama-jālena kechinnighama-sangkulaiḥ | kechittarkeṇa muhyanti naiva
jānanti tārakam || 40 ||

IV_40. Algunos se engañan con las promesas de los āgamas, otros con las perplejidades de los vēdas y otros más con la dialéctica; ninguno de ellos conoce aquéllo (unmanī-avasthā) con cuya ayuda se puede cruzar el océano de la existencia.

ardhonmīlita-lochanaḥ sthira-manā nāsāghra-dattekṣaṇaś candrārḱāvapi
līnatāmupanayannis panda-bhāvena yaḥ | jyotī-rūpamaśeṣa-bījamakhilam
dedīpyamānam param tattvaṃ tat-padameti vastu Paraṃam vāchyaṃ
kimatrādhikam || 41 ||

IV_41. Con los ojos semicerrados, la mirada fija en la punta de la nariz, la mente en calma y la corriente de prāṇa en īḍā y piṅgalā 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?

Liṅgam.

divā na pūjayelliṅgam rātrau chaiva na pūjayet | sarvadā pūjayelliṅgam
divārātri-nirodhataḥ || 42 ||

IV_42. No se debe adorar el liṅgam ni de día ni de noche; el liṅgam ha de adorarse sólo cuando han dejado de existir el día y la noche.

(Liṅgam hace referencia al sí mismo, al ātma; es de día cuando prāṇā fluye por el sol o piṅgalā, y de noche cuando lo hace por la luna, por īḍā; no se debe contemplar ātma cuando prāṇā fluye por estos nāḍī-s; primero debe cesar el movimiento de prāṇā en īḍā y piṅgalā para hacerlo fluir por suṣumnā para poder así contemplar el sí mismo)

Khecarīmudrā.

atha khecarī savya-dakṣiṇa-nāḍī-stho madhye charati mārutaḥ | tiṣṭhate
khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ || 43 ||

IV_43. Cuando prāṇā, que normalmente fluye por los nāḍī-s derecho e izquierdo, (los abandona y) se mueve por suṣumnā, entonces se puede practicar khecarīmudrā hasta alcanzar la perfección, sin lugar a dudas.

īḍā-piṅghalayormadhye śūnyaṃ chaivānilaṃ ghraset | tiṣṭhate khecarī mudrā
tatra satyaṃ punaḥ punaḥ || 44 ||

IV_44. Cuando el vacío (śūnya) entre ṭḍā y piṅgalā (suṣumṇā), devora la corriente de prāṇā, indudablemente khecarīmudrā se vuelve perfecto.
(Devorar el prāṇā quiere decir que éste debe permanecer estable en suṣumṇā)

sūrchyācandramasormadhye nirālabhāntare punaḥ | samsthitā vyoma-chakre
yā sā mudrā nāma khecarī || 45 ||

IV_45. Entre ṭḍā y piṅgalā hay un espacio vacío donde se aplica la lengua para la práctica de khecarīmudrā

somādyatroditā dhārā sāksātsā śiva-vallabhā | pūrayedatulām divyām
suṣumṇām paśchime mukhe || 46 ||

IV_46. Khecarīmudrā, que recoge el néctar procedente de la luna, es la amante visible de Śiva; la entrada del incomparable y divino suṣumṇā debe bloquearse con la lengua invertida, vuelta hacia el velo del paladar.

purastāchchaiva pūryeta niśchitā khecarī bhavet | abhyastā khecarī
mudrāpyunmanī samprajāyate || 47 ||

IV_47. Suṣumṇā también quedará bloqueado cuando se llene de prāṇā; esta es la perfecta khecarīmudrā que conduce al unmanī-avasthā.
(Si suṣumṇā no se llena de prāṇā, la práctica de khecarīmudrā solo conduce a un estado de aturdimiento; y eso no es el auténtico khecarīmudrā)

bhruvormadhye śiva-sthānam manastatra vilīyate | jñātavyam tat-padam
turyam tatra kālo na vidyate || 48 ||

IV_48. Entre las cejas está la sede de Śiva, el lugar donde la mente se aquieta; este estado mental (samādhi) se conoce como turyā, al que no tiene acceso el tiempo (la muerte).

abhyasetkhecarīm tāvadyāvatsyādyoga-nidritaḥ | samprāpta-yoga-nidrasya
kālo nāsti kadāchana || 49 ||

IV_49. Se ha de practicar khecarīmudrā hasta que se alcance el estado de yoganidra; el tiempo (la muerte) no existirá para quien lo logre.

Disolución.

nirālabham manaḥ kṛtvā na kiṃchidapi chintayet | sa-bāhyābhyantaram
vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam || 50 ||

IV_50. Una vez se ha liberado la mente de todo objeto y concepto, ya no se desarrollan más pensamientos; entonces se parece a una vasija vacía rodeada y llena de ākāśa.

bāhya-vāyuryathā līnastathā madhyo na saṃśayaḥ | sva-sthāne sthiratāmeti
pavano manasā saha || 51 ||

IV_51. Cuando cesa la respiración exterior (con la práctica de khecarī), también lo hace la interior (producción de prāṇā); entonces, la corriente de prāṇā y la corriente mental se detienen en el lugar apropiado (brahmarandhra).

evamabhyasyatastasya vāyu-mārghe divānīśam | abhyāsājīryate
vāyurmanastatraiva līyate || 52 ||

IV_52. El practicante que día y noche dirige el flujo de prāṇā (a través de suṣumṇā), consigue disolver la mente allí donde prāṇā se disuelve.

amṛtaiḥ plāvayeddehamāpāda-tala-mastakam | siddhyatyeva mahā-kāyo
mahā-bala-parākramaḥ || 53 ||

IV_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.

śakti-madhye manaḥ kṛtvā śaktiṃ mānasa-madhyaghām | manasā mana
ālokyā dhārayetParamaṃ padam || 54 ||

IV_54. Centrar la mente en śakti y mantener śakti en el centro de la mente; observar la mente con la mente y hacer del supremo estado (samādhi) el objeto de concentración.

(El significado parece ser el siguiente: mantener prāṇā en la mente y la mente en brahmarandhra; entonces, contemplando kuṇḍalinīśakti, la mente y kuṇḍalinī se vuelven uno)

kha-madhye kuru chātmānamātma-madhye ca khaṃ kuru | sarvaṃ ca khamayaṃ
kṛtvā na kiṃchidapi chintayet || 55 ||

IV_55. Colocando el sí mismo (ātma) en medio de ākāśa y ākāśa en medio del sí mismo, reduciendo todo a la naturaleza de ākāśa (mas allá del tiempo y del espacio), no se piensa en nada más.

antaḥ śūnyo bahiḥ śūnyaḥ śūnyaḥ kumbha ivāmbare | antaḥ pūrṇo bahiḥ
pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇave || 56 ||

IV_56 Así, el yoghi en estado de meditación se vacía por dentro y por fuera como una vasija en ākāśa, y, al mismo tiempo, se llena por dentro y por fuera como una vasija en el océano.

bāhya-chintā na kartavyā tathaivāntara-chintanam | sarva-chintāṃ parityajya
na kiṃchidapi chintayet || 57 ||

IV_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.

sangkalpa-mātra-kalanaiva jaghatsamagham sangkalpa-mātra-kalanaiva
mano-vilāsaḥ | sangkalpa-mātra-matimutsṛjya nirvikalpam āśritya
niśchayamavāpnuhi rāma śāntim || 58 ||

IV_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 aquéllo que no cambia; con seguridad, ¡Oh Rāma!, se ha conseguido la paz.

karpūramanale yadvatsaindhavaṃ salile yathā | tathā sandhīyamānaṃ ca
manastattve vilīyate || 59 ||

IV_59. Igual que el alcanfor en la llama y la sal en el agua, la mente se disuelve en contacto con la realidad (ātma).

Māyā.

jñeyaṃ sarvaṃ pratītaṃ ca jñānaṃ ca mana uchyate | jñānaṃ jñeyaṃ samaṃ
naṣṭaṃ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ || 60 ||

IV_60. Todo lo que se presenta ante la mente no es más 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.

mano-dṛśyamidaṃ sarvaṃ yatkiṃchitsa-charācharam | manaso hyunmanī-
bhāvāddvaitaṃ naivolabhate || 61 ||

IV_61. Todo en este mundo, tanto animado como inanimado, es una creación de la mente; cuando la mente alcanza el estado trascendente (unmanī-avasthā), deja de experimentarse la dualidad.

Conclusiones.

jñeya-vastu-parityāghādvilayaṃ yāti mānasam | manaso vilaye jāte
kaivalyamavaśiṣyate || 62 ||

IV_62. Cuando se abandonan todos los objetos de conocimiento, la mente se disuelve (en el absoluto satcitānanda «sat-cit-ānanda») y sólo permanece el estado kaivalya.

evaṃ nānā-vidhopāyāḥ samyaksvānubhavānvitāḥ | samādhi-mārgḥāḥ kathitāḥ
pūrvāchāryairmahātmabhiḥ || 63 ||

IV_63. Los diferentes caminos que conducen al samādhi, que utilizan distintas técnicas, fueron descritos por los grandes maestros de la antigüedad, los cuales basaron las enseñanzas en su propia experiencia.

suṣumṇāyai kuṇḍalinyai sudhāyai candra-janmane | manonmanyai namastubhyaṃ
mahā-śaktyai chid-ātmane || 64 ||

IV_64. Llor a suṣumṇā, a kuṇḍalinī, al néctar que fluye de la luna, al manonmanī-avasthā y a la gran śakti, en forma de conciencia pura.

Nādam.

aśakya-tattva-bodhānāṃ mūḍhānāmapi saṃmatam | proktaṃ gorakṣa-nāthena
nādopāsanamuchyate || 65 ||

IV_65. Ahora se describe la práctica de nāda (anāhata), tal como la enseñó Gorakṣanātha, válida incluso para los menos ilustrados, incapaces de comprender la realidad.

śrī-ādināthena sa-pāda-koṭi-laya-prakārāḥ kathitā jayanti |
nādānusandhānakamekameva manyāmahe mukhyatamaṃ layānām || 66 ||

IV_66. El Primigenio Señor Śiva ha mostrado innumerables caminos que conducen a laya, pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de nādam.

muktāsane sthito yogī mudrāṃ sandhāya śāmbhavīm | śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe
nādamantāsthamekadhīḥ || 67 ||

IV_67. El yoghi, sentado en muktāsana y adoptando śāmbhavīmudrā, debe escuchar atentamente el sonido interior que se oye en el oído apropiado. (Estos sonidos proceden de suṣumṇā; 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.)

śravaṇa-puṭa-nayana-yughala ghrāṇa-mukhānām nirodhanam kāryam |
śuddhasuṣumṇā-saraṇau sphuṭamamalaḥ śrūyate nādaḥ || 68 ||

IV_68. Cerrando los oídos, la nariz, la boca y los ojos, entonces se oirá claramente un sonido en el purificado suṣumṇā.

(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.

ārambhaśca ghaṭaśchaiva tathā parichayo|api ca | niṣpattiḥ sarva-yogheṣu
syādavasthā-chatuṣṭayam || 69 ||

IV_69. Toda práctica de yoga contiene cuatro etapas: ārambhāvasthā, ghaṭāvasthā, paricayāvasthā y niṣpattiāvasthā.

Ārambhāvasthā.

atha ārambhāvasthā brahma-grantherbhavedbhedo hyānandaḥ śūnyasambhavaḥ
| vichitraḥ kvaṇako dehe|anāhataḥ śrūyate dhvaniḥ || 70 ||

IV_70. Ārambhāvasthā: cuando brahmāgranthi (situado en anāhatachakra) es atravesado (con la práctica de prāṇāyāma), se experimenta una especie de beatitud en śūnya (ākāśa del corazón) donde se oyen sonidos tintineantes, como de joyas, en el centro del cuerpo.

divya-dehaśca tejasvī divya-gandhastvaroghavān | sampūrṇa-hṛdayaḥ
śūnya ārambhe yogavānbhavet || 71 ||

IV_71. En cuanto se hace audible el sonido en el vacío (interior), el cuerpo del yoghi se vuelve resplandeciente y brillante; emana una exquisita fragancia, se aleja de la enfermedad y su corazón se llena de prāṇā y felicidad.

Ghaṭāvasthā.

atha ghaṭāvasthā dvitīyāyām ghaṭīkṛtya vāyurbhavati madhyaghaḥ |
dṛḍhāsano bhavedyogī jñānī deva-samastadā || 72 ||

IV_72. Ghaṭāvasthā: en la segunda etapa prāṇā se une con apāna, nāda y bindu y entra en el chakra medio (el del corazón); ahora las āsanas se perfeccionan y surge la sabiduría divina.

(El chakra del medio es el viśuddhachakra)

viṣṇu-grantheṣṭato bhedātparamānanda-sūchakaḥ | atīśūnye
vimardaśca bherī-śabdastadā bhavet || 73 ||

IV_73. Cuando el viṣṇúgranthi es atravesado (por prāṇá durante kumbhaka), la felicidad divina está próxima; en el vacío de viśuddhachakra, surge un sonido que retumba, como de timbales.

Paricayāvasthā.

atha paricayāvasthā tṛṭīyāyāṃ tu vijñeyo vihāyo mardala-dhvaniḥ |
mahā-sūnyaṃ tadā yāti sarva-siddhi-samāśrayam || 74 ||

IV_74. Niṣpattiāvasthā: en la tercera etapa se percibe un sonido parecido al de un mardala situado en el entrecejo; entonces, prāṇá entra en el gran vacío (mahāsūnya, es decir, suṣumṇā), la sede de todos los siddhis.

chittānandaṃ tadā jītvā saḥajānanda-sambhavaḥ | doṣa-duḥkha-jarā-
vyādhi-kṣudhā-nidrā-vivarjitaḥ || 75 ||

IV_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 ātma; entonces, se superan todos los desequilibrios (de los dhatus), los dolores, la vejez, la enfermedad, el hambre y el cansancio.

Niṣpattyavasthā Niṣpattyavasthā śpattyavasthā.

atha niṣpatty-avasthā rudra-granthiṃ yadā bhittvā śarva-pīṭhaghatojanilaḥ
| niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇad-vīṇā-kvaṇo bhavet || 76 ||

IV_76. Niṣpattiāvasthā: una vez atravesado el rudragranthi, el prāṇá alcanza el asiento de Īśvara (en el ākāśa entre las cejas); entonces se escucha el sonido como de una la flauta que asume la resonancia de la vina.

ekībhūtaṃ tadā chittaṃ rāja-yogābhīdhanakam | sṛṣṭi-saṃhāra-kartāsau
yogīśvara-samo bhavet || 77 ||

IV_77. La integración mental (en un estado en el cual la dualidad sujeto-objeto no existe) se denomina rājayoga; el yoghi, se convierte ahora en maestro de creación y destrucción, igual que Īśvara.

astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṃ sukham | layodbhavamidaṃ
saukhyam rāja-yogādavāpyate || 78 ||

IV_78. Se le llame o no liberación, esto es la felicidad perfecta; esta felicidad proviene de laya y se consigue a través del rājayoga.

Haṭha y Rāja.

rāja-yogamajānantaḥ kevalaṃ haṭha-karmiṇaḥ | etānabhyāsino manye
prayāsaphala-varjitān || 79 ||

IV_79. Hay muchos que solo son haṭhayoghis, y no conocen el rājayoga; estos son simples practicantes que nunca alcanzarán los (verdaderos) frutos de sus esfuerzos.

Unmanīavasthā.

unmany-avāptaye śīghraṃ bhrū-dhyānaṃ mama saṃmatam | rāja-yoga-padaṃ
prāptaṃ sukhopāyo|alpa-chetasām | sadyaḥ pratyaya-sandhāyī jāyate nādajo
layaḥ || 80 ||

IV_80. La contemplación en el espacio situado entre las cejas es la mejor forma de alcanzar el unmanī-avasthā en poco tiempo; incluso para las personas de intelecto limitado ésta es la forma más adecuada para alcanzar el rājayoga. El estado de laya que nace de nāda, proporciona esta experiencia de forma inmediata.

nādānusandhāna-samādhi-bhājāṃ yogīśvarāṇāṃ hṛdi vardhamānam |
ānandamekaṃ vachasāmaghamyaṃ jānāti taṃ śrī-gurunātha ekaḥ || 81 ||

IV_81. (Todos) los grandes yoghis que han logrado el estado de samādhi a través de la concentración en nāda, han experimentado en sus corazones una felicidad inigualable, más allá de toda descripción y que sólo puede ser conocida por el bendito maestro (Śrī Gurunātha).

Práctica del nādam.

karṇau pidhāya hastābhyāṃ yaḥ śṛṇoti dhvaniṃ muniḥ | tatra chittaṃ
sthīṛkuryādyāvasthira-padaṃ vrajet || 82 ||

IV_82. El muni, cerrados sus oídos con los pulgares, escucha (atentamente) el sonido místico (en su interior) hasta que alcanza lo inmutable (turīya).

abhyasyamāno nādo|ayaṃ bāhyamāvṛṇute dhvanim | pakṣādvikṣepamakhilaṃ jītvā
yogī sukhī bhavet || 83 ||

IV_83. Por medio de la práctica de la escucha atenta, el sonido interior sobrepasa

gradualmente a los sonidos exteriores; así, el yoghi en quince días puede superar la inestabilidad mental y alcanzar la felicidad.

śrūyate prathamābhyāse nādo nānā-vidho mahān | tato|abhyāse vardhamāne
śrūyate sūkṣma-sūkṣmakaḥ || 84 ||

IV_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.

ādau jaladhi-jīmūta-bherī-jharjhara-sambhavāḥ | madhye mardala-śangkhottḥā
ghaṇṭā-kāhalajāstathā || 85 ||

IV_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.

ante tu kingkiṇī-vaṃśa-vīṇā-bhramara-niḥsvanāḥ | iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante
deha-madhyaghāḥ || 86 ||

IV_86. Los distintos sonidos se escuchan desde el centro del cuerpo.

mahati śrūyamāṇe|api megha-bhery-ādike dhvanau | tatra sūkṣmātsūkṣmataraṃ
nādameva parāmīśet || 87 ||

IV_87. Aunque todavía se escuchen los sonidos fuertes, como el del trueno o el del timbal, hay que dirigir la atención exclusivamente a los más sutiles.

ghanamutsṛjya vā sūkṣme sūkṣmamutsṛjya vā ghane | ramamāṇamapi kṣiptaṃ
mano
nānyatra chālayet || 88 ||

IV_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.

yatra kutrāpi vā nāde laghati prathamam manah | tatraiva susthirībhūya tena
sārdham vilīyate || 89 ||

IV_89. En cualquier sonido interno en que la mente fije primero su atención, se puede lograr estabilidad cuando se funden (laya) mente y sonido.

makarandaṃ pibanbhṅghī ghandhaṃ nāpekṣate yathā | nādāsaktaṃ tathā
chittaṃ
viṣayānnahi kāngkṣate || 90 ||

IV_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.

mano-matta-ghajendrasya viṣayodyāna-chāriṇaḥ | samartho|ayaṃ niyamane
ninādaniśitāngkuṣaḥ || 91 ||

IV_91. El afilado hierro de nāda refrena la mente, que se comporta como un elefante loco (difícil de controlar) vagando por el jardín de los objetos sensoriales. (Aquí se hace referencia a pratyāhāra, que consiste en alejar la mente de los objetos de los sentidos)

baddhaṃ tu nāda-bandhena manaḥ santyakta-chāpalam | prayāti sutarāṃ
sthairyaṃ
chinna-pakṣaḥ khagho yathā || 92 ||

IV_92. Cuando se ha despojado a la mente de su (habitual) naturaleza inquieta y se halla sujeta con las cuerdas de nāda, alcanza la mayor estabilidad, como un pájaro al que se le han recortado las alas.

sarva-chintāṃ parityajya sāvadhānena chetasā | nāda evānusandheyo
yogasāmrājamichchatā || 93 ||

IV_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 nāda. (Es decir, la mente debe volverse una con nāda, lo cual representa el estado de dhyāna)

Semejanzas.

nādo|antaranggha-sāranggha-bandhane vāghurāyate | antaranggha-kurangghasya
vadhe vyādhāyate|api ca || 94 ||

IV_94. Nāda es como la trampa que captura al ciervo interno (la mente); y también como el cazador que mata al animal interior (el pensamiento conceptual).

antarangghasya yamino vājinaḥ parighāyate | nādopāsti-rato nityamavadhāryā hi
yoginā || 95 ||

IV_95. Nāda es como el cerrojo de la puerta que encierra el caballo (el pensamiento conceptual) del yoghi; por consiguiente, se ha de meditar diariamente sobre nāda.

baddhaṃ vimukta-chāñchalyaṃ nāda-gandhaka-jāraṇāt | manaḥ-pāradamāpnoti
nirālabhākhyā-kheḷaṇam || 96 ||

IV_96. La mente y el nāda 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 ākāśa de brahmān.

nāda-śravaṇataḥ kṣipramantaranggha-bhujangghamam | vismṛtaya
sarvamekāghraḥ
kutrachinnahi dhāvati || 97 ||

IV_97. Cuando la mente se sumerge en nāda es como una serpiente absorta en la unidad, que se olvida de toda inquietud y no huye a ninguna parte.

Asamprajñātasamādhi.

kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha śāmyati | nāde pravartitaṃ chittaṃ nādena
saha līyate || 98 ||

IV_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 nāda.

ghaṇṭādināda-sakta-stabdhāntaḥ-karaṇa-hariṇasya | praharaṇamapi sukaraṃ
syāchchara-sandhāna-pravīṇaśchet || 99 ||

IV_99. La mente (antaḥkaraṇa) 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 prāṇā).

anāhatasya śabdasya dhvanirya upalabhyate | dhvanerantarghataṃ jñeyam
jñeyasyāntarghataṃ manaḥ | manastatra layaṃ yāti tadviṣṇoḥ Paraṃam padam ||
100 ||

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

tāvadākāśa-sangkalpo yāvachchabdaḥ pravartate | niḥśabdaṃ tat-param brahma
paramāteṭi ghīyate || 101 ||

IV_101. El concepto de ākāśa (el substrato del sonido) existe sólo mientras el sonido puede escucharse; la máxima realidad (brahmān) expresada en el silencio, es el supremo ātma.

yatkimchinnāda-rūpeṇa śrūyate śaktireva sā | yastattvānto nirākāraḥ sa eva
parameśvaraḥ || 102 ||

IV_102. Todo lo que se escucha bajo forma del místico nāda es realmente śakti; es el estado que está más allá de toda forma, en el que los elementos (tattva) se disuelven (laya), es el Supremo Señor (parameśvara).

Unmanīavasthā.

iti nādānusandhānam sarve haṭha-layopāyā rājayogasya siddhaye | rāja-
yogasamārūḍhaḥ
puruṣaḥ kāla-vañchakaḥ || 103 ||

IV_103. Todas las prácticas del haṭhayoga y el layayoga no son más que medios para conseguir el rājayoga; quien logre el rājayoga triunfará sobre la muerte.

tattvaṃ bījaṃ haṭhaḥ kṣetramaudāsīnyam jalam tribhiḥ | unmanī kalpa-latikā sadya
eva pravartate || 104 ||

IV_104. La mente es la semilla, el haṭhayoga el suelo y vairāgya el agua; con estos tres elementos crece rápidamente el árbol (kalpavṛkṣa) del unmanī-avasthā. (El kalpavṛkṣa es un árbol mítico que cumple todos los deseos; en el estado de trascendencia mental unmanī-avasthā también se cumplen todos los deseos)

sadā nādānusandhānātkṣīyante pāpa-saṃchayāḥ | nirañjane vilīyete niśchitam
chitta-mārutau || 105 ||

IV_105. Por medio de la constante meditación en nāda, se destruyen todos los deseos acumulados, y la mente y el prāṇā se disuelven definitivamente en la inmaculada consciencia absoluta (vacía de todos las guṇas).

śaṅkha-dundhubhi-nādaṃ ca na śṛṇoti kadāchana | kāṣṭhavajjāyate deha
unmanyāvasthāyā dhruvam || 106 ||

IV_106. Durante unmanī-avasthā el cuerpo se parece a un trozo de madera y el yoghī no se inmuta ni por los fuertes sonidos de la concha marina ni por el del

dundubhi.

sarvāvasthā-vinirmuktaḥ sarva-chintā-vivarjitaḥ | mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto
nātra
saṁśayaḥ || 107 ||

IV_107. El yoghi 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.
(Hay cinco estados o avasthā: jāgrat, svapna, suṣupti, mūrccā y māraṇa)

Samādhi.

khādyate na ca kālena bādhyate na ca karmaṇā | sādhyate na sa kenāpi yogī
yuktaḥ
samādhinā || 108 ||

IV_108. Un yoghi en samādhi no resulta dominado por el proceso del tiempo (la muerte), ni por el fruto de las acciones (karma); nada ni nadie puede afectarle.

na ghandhaṃ na rasaṃ rūpaṃ na ca sparśaṃ na niḥsvanam | nātmānaṃ na
paraṃ
vetti yogī yuktaḥ samādhinā || 109 ||

IV_109. Un yoghi en samādhi no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a sí mismo ni a los demás.

chittaṃ na suptaṃ nojāghratsmṛti-vismṛti-varjitam | na chāstameti nodeti yasyāsau
mukta eva saḥ || 110 ||

IV_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 (jīvanmukti).

(Se dice que la mente duerme cuando pierde la facultad de discernir entre distintos objetos, dado que tamasa cubre los órganos de los sentidos, superando a rājas 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)

na vijānāti śītoṣṇaṃ na duḥkhaṃ na sukhaṃ tathā | na mānaṃ nopamānaṃ ca
yogī
yuktaḥ samādhinā || 111 ||

IV_111. Un yoghi en samādhi es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

svastho jāghradavasthāyām suptavadyo|avatiṣṭhate | niḥśvāsochchvāsa-hīnaśca
niśchitaṃ mukta eva saḥ || 112 ||

IV_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 espira (debido al sostenimiento de kumbhaka).

avadhyaḥ sarva-śastrānāmaśakyaḥ sarva-dehinām | aghrāhyo mantra-yantrāṇām
yogī yuktaḥ samādhinā || 113 ||

IV_113. Un yoghi en samādhi no puede ser herido por ningún arma, ni ser atacado por nadie; está más allá de las influencias de mantras y yantras.

Conclusión.

yāvadvidurna bhavati dṛḍhaḥ prāṇá-vāta-prabandhāt | yāvaddhyāne sahaja-
sadṛśaṃ
jāyate naiva tattvaṃ tāvajjñānaṃ vadati tadidaṃ dambha-mithyā-pralāpaḥ || 114 ||

IV_114. Pero, mientras prāṇá no entre en suṣuṃṇā 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.

**iti haṭha iti haṭha-yogha-pradīpikāyā pradīpikāyā pradīpikāyām samādhi-
lakṣhaṇaṃ
nāma chaturthopadeśaḥ | nāma chaturthopadeśaḥ |**

Fin de la cuarta parte del Haṭha Yoga Pradīpikā