

Yoga-Tattva-Upanishad

Doctrina Secreta sobre la Esencia del Yoga

Introducción

El anónimo autor *vishnuita* de este tratado de 142 versos pretende integrar distintas formas de yoga en los fundamentos filosóficos del *Advaita Vedanta*. La época de su redacción se puede situar alrededor del siglo XV dC.

El *Yogattatva* es el *Upanishad* que parece conocer con mayor detalle las prácticas del yoga: menciona los ocho *anga* (3) y distingue cuatro clases de yoga (*Mantra*, *Laya*, *Hatha* y *Raja*) (19). Resalta la interdependencia entre yoga y gnosis expresando al comienzo que el yoga (la técnica) solo no basta para procurar *moksha* (liberación) si no disponemos igualmente de *jñâna* (sabiduría); los poderes mágicos de los yoguis aparecen aquí muy ensalzados. Por vez primera un *Upanishad* proporciona detalles precisos y numerosos sobre los poderes extraordinarios obtenidos por la práctica y la meditación. Se mencionan los cuatro principales *asana* (*siddha*, *padma*, *simha* y *bhadra*) (29) y se enumeran los obstáculos que encuentran los debutantes (pereza, charla, etc.) (30). Sigue una exposición del *pranayama* (36) con la definición de *matra* (unidad de medida para la duración de las fases respiratorias) (40), y detalles bastante importantes de fisiología mística (la purificación de los *nadi* se traduce por ciertos signos exteriores: liviandad del cuerpo, brillo de la piel, aumento de la potencia digestiva, etc., 46); la *kevala kumbhaka*, es decir, la suspensión completa de la respiración se manifiesta también por síntomas fisiológicos, 52). Mediante la *kevala kumbhaka* se puede dominar cualquier cosa en los tres mundos. El poder de elevarse por los aires y el de controlar y dominar a cualquier ser (*bhucara siddhi*), son los resultados inmediatos de la práctica yogui. El yogui se vuelve hermoso y fuerte como un dios y las mujeres lo desean, mas él debe preservar en la castidad: “a consecuencia de la retención de esperma, un olor agradable rodea al cuerpo del yogui” (62). El *pratyahara* esta definido en forma algo diferente a los *Yoga-Sutra*: “retirando completamente los órganos sensoriales de los objetos durante la suspensión de la respiración” (68). Una larga lista de *siddhi*, de poderes ocultos, deja ver el medio mágico en donde fue elaborada esta *Upanishad*; se habla de “clarividencia, facultad de oír y hablar bien, posibilidad de desplazarse en un instante a gran distancia, de adoptar cualquier forma y de volverse invisible, y facultad de convertir el hierro u otros metales en oro, untándolos con excrementos” (73). Esta última *siddhi* muestra claramente la relación real existente entre cierta forma de yoga y la alquimia.

El *Yogattatva Upanishad* ofrece una fisiología mística mas rica que la de los *Yoga-Sutra*. Las “cinco partes” del cuerpo corresponden a los cinco elementos cósmicos (tierra, agua, fuego, viento y éter), y a cada elemento le corresponde una letra mística especial y un *dharana* particular, gobernado por un dios: al efectuar la meditación que le es propia, el yogui se convierte en dueño del elemento y obtiene el *siddhi* correspondiente. Todos estos *siddhi* son familiares tanto en las tradiciones místico-ascéticas hindúes como en el folklore concerniente a los yoguis.

El *samadhi* se describe como dando lugar a la situación paradójica en que se encuentran el *jivatman* (el alma individual) y el *paramatman* (el Espíritu Universal) a partir del momento en que ya no se diferencian el uno del otro. El yogui puede hacer entonces lo que le plazca: si así lo desea, puede ser absorbido por el *parabrahman*; si al contrario, quiere conservar su cuerpo, puede quedar en la tierra y ser poseedor de todos los *siddhi*. Puede también convertirse en dios, vivir rodeado de honores, en

los cielos, adoptar todas las formas deseadas. Al terminar, el *Yogatattva* da también una lista de *asana* y de *mudra* (112) de los que se encuentran algunos en el *Hathayogapradipika*. También se encuentra la posición que consiste en mantenerse sobre la cabeza (*vajrolimudra*), con los pies en el aire, posición de efectos terapéuticos: las arrugas y los cabellos grises desaparecen tres meses después de tal ejercicio (125). Otros *mudra* tienen por resultado la adquisición de *siddhi* bien conocidos: el poder de volar por el aire, el conocimiento del porvenir y hasta la inmortalidad (también mediante *vajrolimudra*). La inmortalidad se menciona a menudo.

En el *Yogattava* se revela una técnica yogui revalorizada a la luz de la dialéctica vedantina: el *jivatma* y el *paramatma* reemplazan aquí a *purusha* y a *ishvara*. Pero más significativo aún que este matiz vedantino, es el acento experimental que caracteriza a todo este *Upanishad*. El texto conserva el carácter de un manual técnico, con indicaciones estrictas para uso de los ascetas. El objetivo perseguido por esta disciplina está expresado allí claramente: la obtención de la condición “hombredios”, de una longevidad ilimitada y de una libertad absoluta. Éste es el “leimotiv” de todas las variedades barrocas del yoga, a las que el tantrismo dará la mayor amplitud.

Texto

1. Describiré ahora el *Yoga-Tattva* (Yoga-Esencia) para beneficio de los yoguis, para que se liberen de todos los pecados a través de su recitación y estudio.
2. El Supremo *Purusha* denominado *Vishnu*, que es el gran yogui, el gran ser y el gran *tapasvin* (asceta), es como una lámpara en el camino de la verdad.
3. El Supremo Señor (*Brahma*) después de saludar y presentar los debidos respetos al Señor del Universo (*Vishnu*), le suplicó (así): “Por favor, enséñame el auténtico yoga que incluye ocho pasos”.
3. A lo cual, *Hrisiksha* (el Señor de los Sentidos o *Vishnu*) contestó así: “Escucha. Te enseñaré la verdad. Todas las almas se llenan de felicidad y dolor a través de la trampa de *maya*.”
- 5-6. *Kaivalya*, el estado supremo, es el camino que conduce a la liberación, desata el lazo de *maya*, destruye el nacimiento, la vejez y la enfermedad, y permite vencer a la muerte. No hay ningún otro camino de salvación. Quienes van y vienen alrededor de los *Shastras* (escrituras sagradas) son engañados por su conocimiento.
7. Incluso para los *devas* resulta imposible describir este estado indescriptible. ¿Cómo puede ser iluminado por los *Shastras* lo que brilla en sí mismo?
8. Sólo lo que es indivisible y puro, que permanece inmóvil más allá de todo y libre de la destrucción, se convierte en el *jiva* (si mismo individual) a causa de los resultados de pasadas virtudes y pecados.
9. ¿Cómo puede lograr el estado de *jiva* aquello que tiene el estado de *paramatman*, que permanece eternamente en otro estado diferente al de todas las cosas que existen, que es sabiduría y pureza?
10. Una burbuja surge en él, como si fuese agua, y en esta (burbuja) surge *ahamkara* (sensación de individualidad). En esta (a su vez) aparece una masa (el cuerpo) compuesta de cinco (elementos) y limitada por *dhatu*s.

11. Has de saber que para convertirse en *jiva*, (*paramatman*) se asocia con la felicidad y el dolor, y el *paramatman* en su pureza se denomina ahora *jiva*.

12-13. Se considera que tal *jiva* es *kevala* (solitario), libre de los defectos de pasión, cólera, miedo, engaño, codicia, orgullo, anhelo, nacimiento, muerte, avaricia, desvanecimiento, vértigo, hambre, sed, ambición, vergüenza, temor, ardor, pesar y alegría.

14. Ahora te enseñaré los medios para destruir (estos) pecados. Realmente, ¿cómo puede surgir *jñana* (y ser) capaz de conceder *moksha* sin yoga?

15. De forma parecida, el yoga se vuelve incapaz de (asegurar) *moksha* cuando falta *jñana*. Por tanto, el aspirante a la liberación debe practicar (seriamente) tanto yoga como *jñana*.

16. El ciclo de nacimientos y muertes se crea sólo por *jñana* y se destruye sólo a través de *jñana*. En el principio, solo había *jñana*. Debe considerarse como el único medio (de salvación).

17-18(a). Mediante *jñana* se conoce (en esencia) la auténtica naturaleza de *kaivalya* como el estado supremo, puro, indivisible, de la naturaleza de *sat-cit-ananda*, sin nacimiento, existencia y muerte, sin movimiento y *jñana*.

18(b)-19. Ahora procederé a enseñarte el yoga: el yoga se divide en varias ramas, en razón de sus procedimientos: *Mantra-Yoga*, *Laya-Yoga*, *Hatha-Yoga* y *Raja-Yoga*.

20. Hay cuatro estados en relación a éstas (ramas): *Arambha*, *Ghata*, *Parichaya* y *Nishpatti*.

21. Los describiré a continuación, ¡oh *Brahma!* Escucha atentamente. Se debe practicar el *Mantra-Yoga*, con sus *matrikas* (entonaciones correctas de los sonidos) y demás (detalles), durante un periodo de doce años.

22. Así se obtiene gradualmente sabiduría y *siddhis*, (como) *anima*, etc. Las personas de poco desarrollo intelectual, que son las menos cualificadas para el yoga, practican esta (rama).

23-24(a). El *Laya-Yoga* (la segunda rama) busca la disolución de *citta* (el complejo mental) y se describe de numerosas maneras; (una de las cuales es:) se debe practicar la contemplación en el indivisible Señor, (incluso) mientras se camina, sentado, durmiendo o comiendo. Esto se llama *Laya-Yoga*.

24(b)-25. Ahora escucha (la descripción del) *Hatha-Yoga*. Se dice que este yoga posee las ocho etapas (siguientes): *yama* (abstenciones), *niyama* (observancias), *asana* (postura), *pranayama* (control de la respiración), *pratyahara* (subyugación de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* o contemplación de *Hari* en el entrecejo y *samadhi* que es el estado de ecuanimidad.

26-27. (Mas adelante) se dará una enseñanza por separado de: *Maha-Mudra*, *Maha-Bandha*, *Khechari*, *Jalandhara*, *Uddiyana* y *Mula-Bandha*, musitando largo tiempo y de forma continuada el *pranava* (OM) y oyendo la exposición de las verdades supremas; *vajroli*, *amaroli* y *sahajoli*, que forman una tríada.

28-29(a). ¡Oh, (Dios) de las cuatro caras (*Brahma*)!, el *yama* (abstención) mas importante es no provocar dolor y entre (las observancias de) *niyama*, comer de forma moderada –y no otro– es el factor principal.

29(b). (Las posturas principales son) cuatro: *siddha*, *padma*, *simha* y *bhadra*.

30-31. Durante las primeras fases de la práctica aparecen los obstáculos siguientes, ¡oh, (Dios) de las cuatro caras (*Brahma*)!: pereza, charla ociosa, relación con malas personas, adquisición de *mantras*, etc., entretenimiento con metales (alquimia) y con mujeres, etc., y fantasías. El hombre sabio que se da cuenta de su existencia debe abandonarlos gracias al desarrollo de sus cualidades.

32. (Superados los obstáculos) se debe adoptar la postura de *padma* (loto) y practicar *pranayama*. (Para ello) hay que construir una ermita agradable con una puerta pequeña y estanca.

33. (Las paredes) deben aislarse con una capa de estiércol o con cemento blanco. Debe limpiarse cuidadosamente (el interior) de todo tipo de insectos.

34. Hay que barrer bien todos los días con una escoba, perfumar con bueno olores y quemar incienso.

35-36(a). El (lugar para) sentarse no estará demasiado alto ni demasiado bajo; sobre una tela (debe colocar una) piel de ciervo y extender (encima) hierba *kusa*; el hombre sabio en la postura de *padma*, manteniendo el cuerpo derecho y las manos unidas con respeto, debe saludar a su deidad personal.

36(b)-40. Entonces, cerrando el orificio nasal derecho con el dedo pulgar de la mano derecha, debe inspirar despacio a través del orificio nasal izquierdo. Después de retener la respiración (con los pulmones llenos) lo mas posible posible, debe espirar lentamente a través del orificio nasal derecho. Seguidamente, se llena la parte baja de los pulmones a través del orificio nasal derecho, se retiene la respiración todo el tiempo posible y se espira a través del orificio nasal izquierdo. Se debe inspirar a través del orificio nasal por el que se espira (previamente) y continuar así de forma ininterrumpida. El tiempo que se tarda en dar una vuelta a la rodilla con la palma de la mano, ni muy despacio ni muy deprisa, similar (al tiempo necesario para dar) un chasquido con los dedos, se llama *matra*.

41-44. Inspirar el aire a través del orificio nasal izquierdo durante dieciséis *matras* y retenerlo (dentro) aproximadamente sesenta y cuatro *matras*, para expelerlo a través del orificio nasal derecho durante treinta y dos *matras*. De nuevo inspirar por el orificio nasal derecho (y continuar como antes). Practicar la suspensión de la respiración cuatro veces al día: a la salida del sol, mediodía, ocaso y medianoche, y (efectuarla un total diario de) ochenta veces. A los tres meses de práctica ininterrumpida, tiene lugar la purificación de los *nadis*. Cuando los *nadis* se han purificado, ciertas señales externas aparecen en el cuerpo del yogui.

45-46(a). (A continuación) procederé a describir (estas señales): cuerpo luminoso, piel brillante, aumento del fuego digestivo, delgadez del cuerpo y junto a éstos, ausencia de agitación corporal.

46(b)-49. El (practicante) experto debe abandonar la comida perjudicial para la práctica del yoga. Se debe abandonar la sal, mostaza; alimentos agrios, verduras calientes, picantes o amargas; la asafétida y otras plantas similares.; retirarse del culto al fuego (*agnihotra*), evitar las mujeres, los paseos, el baño a la salida del sol, el

enflaquecimiento del cuerpo a través de ayunos, y otras actividades similares. Durante las primeras fases de la práctica, se recomienda tomar leche y *ghee* (mantequilla clarificada); también se dice que la comida que incluya trigo, legumbres verdes y arroz rojo favorece el progreso. Entonces (siguiendo estas recomendaciones), se podrá retener la respiración todo el tiempo que se desee.

50-53. De esta forma, reteniendo con facilidad la respiración tanto como se pueda, se logra *kevala kumbhaka* (ausencia de la respiración, sin inspiración ni espiración). Cuando se logra *kevala kumbhaka* prescindiendo de la espiración y la inspiración, ya no queda nada por alcanzar en los tres mundos. En el comienzo (de la práctica), brota sudor (y) el (practicante) debe limpiarlo. Mas adelante, el practicante experimenta un aumento de la transpiración cuando retiene la respiración. Finalmente, con la práctica intensa de *dharana*, se suda copiosamente.

54. Igual que da saltos una rana, así se mueve el yogui cuando se sienta en la postura de *padma*. Con la práctica (aún mas avanzada), puede elevarse del suelo.

55. (El yogui) sentado en postura de *padma*, levita. Le sobreviene un poder (maravilloso) que le permite realizar hechos extraordinarios.

56. (El yogui) no debe divulgar las acciones (llevadas a cabo con) sus grandes poderes. (Ahora) ningún dolor pequeño o grande, afecta al yogui.

57. Las secreciones y el sueño disminuyen; las lágrimas, el catarro ocular, el flujo salival, el sudor y el mal olor en la boca desaparecen.

58-60. Con una práctica todavía más avanzada, se adquiere gran fuerza con la cual se logra *bhuchara siddhi*, (este poder) le permite dominar todas las criaturas que pisan la tierra; tigres, *sarabhas* (un animal con ocho piernas), elefantes, toros o leones caen muertos (instantáneamente) al ser tocados por la mano del yogui. (Éste) se vuelve tan bello como el mismo dios del amor.

61-62. Todas las mujeres atraídas por la belleza de su persona desearán tener relaciones sexuales con él. (Pero) si acepta, perderá su virilidad; de esta forma, renunciando a las relaciones sexuales, debe continuar su práctica con gran dedicación. Con la preservación del semen, el cuerpo del yogui se impregna de buen olor.

63. Entonces, sentando en un lugar apartado, debe repetir el *pranava (OM)* con tres *pluta-matras* (entonación prolongada) para destruir sus anteriores pecados.

64. El *mantra*, el *pranava (OM)*, destruye todos los obstáculos y todos los pecados. Así, con esta práctica, se logra el estado de *arambha*.

65-66. Después sigue *ghata* (el segundo estado) –que se adquiere mediante la práctica constante de la cesación de la respiración. Cuando tiene lugar la unión perfecta sin oposición entre *prana* y *apana*, *manas* y *buddhi*, o *jivatma* y *paramatma*, tiene lugar el estado de *ghata*. Describiré (mas adelante) sus características.

67. Ahora se puede (reducir) la práctica sólo a una cuarta parte del periodo prescrito para la etapa anterior. Se puede practicar durante un *yama* (tres horas diarias), mañana y tarde.

68-69(a). Se practicará *kevala kumbhaka* una vez al día. *Pratyahara* es la inhibición completa de los órganos de los sentidos respecto a sus objetos, durante la cesación de la respiración.

69(b). Cualquier cosa que (el yogui) vea con sus ojos, debe considerarla como *atman*.

70. Cualquier cosa que (el yogui) oiga con sus oídos, debe considerarla como *atman*. Cualquier cosa que (el yogui) huelga con su nariz, debe considerarla como *atman*.

71. Cualquier cosa que (el yogui) saboree con su lengua, debe considerarla como *atman*. Cualquier cosa que el yogui toque con su piel, debe considerarla como *atman*.

72. Sin desfallecimiento y con total dedicación, el yogui debe inhibir de esta forma los órganos de los sentidos diariamente durante un periodo de un *yama*.

73-74. Entonces (finalmente) el yogui adquiere distintos poderes especiales, como clarividencia, clariaudiencia, habilidad de desplazarse a grandes distancias en un instante, gran poder de oratoria, adopción de cualquier forma, habilidad para volverse invisible y poder para transformar hierro (u otros metales) en oro cuando el yogui los unta con sus propios excrementos.

75-76. Ese yogui que practica constantemente adquiere el poder de levitar. Ahora, el yogui (suficientemente) sabio debe razonar que estos poderes son (en realidad) grandes obstáculos para alcanzar el logro último del yoga y, en consecuencia, nunca debe deleitarse con ellos. El mejor de los yoguis no debe en absoluto ejercitar sus poderes ante cualquier persona.

77. (El yogui) debe vivir en el mundo como un necio, como un sordo o un idiota, con objeto de que sus poderes no se hagan públicos.

78-79. (Sin embargo) sus discípulos le pedirán que muestre sus poderes para satisfacer sus propios deseos. Quien se comprometa activamente con sus obligaciones (mundanas), (terminará) abandonando la práctica (del yoga); así que se debe practicar yoga día y noche sin olvidarse de las palabras del *guru*. De esta forma se pasará del estado de *ghata* a uno en el que se permanece constantemente comprometido en la práctica del yoga.

80. Hay que practicar yoga con gran dedicación, pues no se gana nada con compañías inadecuadas.

81-83(a). De esta forma, con la práctica constante se alcanza el estado *parichaya* (el tercer estado). A través de la práctica intensa, *vayu* (respiración) junto con *agni* (*kundalini*), con ayuda del pensamiento, perfora y penetra en *susumna*. Cuando *citta* entra en *susumna*, *prana* alcanza el lugar (mas) elevado (probablemente en la cabeza).

83(b). Hay cinco elementos: *prithivi*, *apas*, *agni*, *vayu* y *akasha*.

84-87(a). En el cuerpo (compuesto) de cinco elementos, hay cinco *dharana* (lugares para la concentración, meditación o visualización contemplativa). Desde los tobillos hasta las rodillas se dice que es la región de *prithivi* (la tierra); (la figura iconográfica de este elemento) es de forma cuadrada, de color amarillo y tiene (como *mantra*) la letra "la". Llevando la respiración, al mismo tiempo que la letra "la", a lo largo de la región del suelo (*prithivi*, es decir de los tobillos a las rodillas) y contemplando a *Brahma* (que tiene) cuatro rostros y cuatro bocas y es de color amarillo, (el yogui) debe practicar

dharana en ese lugar durante dos horas. Así gana el poder de dominar al suelo. La muerte no es problema cuando se obtiene dominio sobre el elemento tierra.

87(b)-90. La región de *apas* (agua) se extiende de las rodillas al ano. *Apas* tiene forma de media luna, color blanco y la letra mística “*va*” como *bija* (semilla). Llevando la respiración con la letra “*va*” a lo largo de la región de *apas*, se debe meditar en el Dios *Narayana* que esta coronado, tiene cuatro brazos, es del color del cristal puro, viste ropa de color naranja y es indestructible; practicando *dharana* en todo esto por un periodo de dos horas, se logra la liberación de todos los pecados. Entonces desaparece el miedo a la muerte relacionada con el agua.

91. Del ano al corazón se dice que es la región de *agni* (fuego). *Agni* tiene forma triangular, color rojo y la letra “*ra*” como semilla (*bija*).

92-93(a). Elevando la resplandeciente respiración a lo largo de la región de fuego mediante la letra “*ra*”, hay que meditar en *Rudra* que tiene tres ojos, concede todos los deseos, es del color del sol de mediodía, esta recubierto con sagradas cenizas y posee una apariencia agradable.

93(b)-94(a). Practicando *dharana* de esta forma durante un periodo de dos horas, (el yogui) se vuelve incombustible, aunque el cuerpo entero se transforme en una llama.

94(b)-96. Desde el corazón hasta el entrecejo se extiende la región de *vayu* (aire). *Vayu* tiene forma hexagonal, color negro y resplandece con la letra “*ya*”. Llevando la respiración a lo largo de la región de *vayu*, se debe meditar en *Ishvara*, el Omnisciente, el poseedor de las mil caras; practicando *dharana* así durante dos horas, *vayu* entra en *akasha*.

97-98(a). (En consecuencia) el yogui no encuentra su muerte mediante *vayu*. Del centro de las cejas a la cima de la cabeza se dice que es la región de *akasha* (el éter, el espacio cósmico), de forma redonda, color humeante y brillando con la letra “*ha*”.

98(b)-101(a). Elevando la respiración a lo largo de la región de *akasha*, se debe visualizar a *Sadashiva* con los atributos siguientes: dador de felicidad, con la forma de *bindu*, como el gran *deva*, teniendo la forma de *akasha*, brillante como el cristal puro, llevando la media luna creciente en su cabeza, teniendo cinco caras, diez manos y tres ojos, con un semblante agradable, armado con todas las armas, adornado con todos los ornamentos, teniendo (la diosa) *Uma* como mitad de su cuerpo, preparado para conceder favores y siendo la causa de todas las causas.

101(b). Practicando *dharana* en la región de *akasha*, realmente se obtiene el poder de de atravesar los aires.

102. Dondequiera que se encuentre, (el yogui) disfruta beatitud suprema. El experto en yoga debe practicar estos cinco *dharanas*.

103. Entonces su cuerpo se volverá fuerte y no conocerá la muerte. Este hombre poderoso no muere ni siquiera a causa del diluvio de *Brahma*.

104-105. Ahora hay que practicar *dharana* durante un periodo de seis *ghatikas* (2 horas y 24 minutos), obteniendo la respiración en (la región de) *akasha* y visualizando la deidad (personal) que concede sus deseos –se dice que esto es *saguna dhyana*, capaz de conceder (los *siddhis*) *anima*, etc. Quien se comprometa en *nirguna dhyana* logrará el estado de *samadhi*.

106. En unos doce días se logrará el estado de *samadhi*. Conteniendo su respiración, el sabio se convertirá en una persona liberada.

107. *Samadhi* es ese estado en que el *jivatman* (ego inferior) y el *paramatman* (ego superior) no se distinguen (son el mismo estado). Si (en estado de *samadhi*) desea salirse de su cuerpo, puede hacerlo así.

108-109(a). (El yogui) se disolverá en *parabrahman* sin necesidad de *utkranti* (salir o subir). Pero si no lo desea así y está satisfecho con su cuerpo, vivirá en todos los mundos poseyendo *siddhis*, como *anima*, etc.

109(b)-110. A veces se convierte en un *deva* y vive adorado en *svarga*; otras veces se convierte en un hombre o un *yaksha* si lo desea. También puede tomar la forma de león, tigre, elefante o caballo a voluntad.

111. El yogui convertido en dios puede vivir tanto como quiera. Solo hay diferencia en la forma de proceder pero el resultado es el mismo.

112-115(a). Colocar el talón izquierdo contra el ano, estirar la pierna derecha y mantenerla sujeta con ambas manos. Poner la barbilla en el pecho e inhalar el aire despacio. Contener la respiración tanto como se pueda y a continuación exhalar despacio. Después de practicar con el pie izquierdo, practicar con el derecho. Poner el pie (de la pierna) que se estiró antes en el muslo. Ésto es *maha-bandha* y debe ser practicado en ambos lados.

115(b)-117(a). El yogui que se sienta en *maha-bandha* y ha inhalado aire con la mente concentrada, debe detener el flujo (interno) de *vayu* por medio del *mudra* de la garganta (*jalandhara*) y llenar completamente ambos lados (de la garganta). Esto se llama *mahavedha* y lo practican habitualmente los *siddhas*.

117(b)-118(a). El *mudra* de la lengua vuelta hacia la cavidad interior de la garganta y los ojos concentrados en un punto entre las cejas, se llama *khechari*.

118(b)-119(a). Contraer los músculos del cuello y poner la cabeza firmemente contra el pecho, se llama *jalandhara (bandha)*; es (como) el león ante un elefante moribundo.

119(b)-120(a). Los yoguis llaman *uddiyana* al *bandha* con el cual *prana* vuela a través de *susumna*.

120(b)-121(a). Presionar el talón firmemente contra el ano, contraer el esfínter anal y llevar *apana* hacia arriba, se denomina *yoni-bandha*.

121(b)-122(a). A través de *mula-bandha*, se unen *prana* y *apana*, *nada* y *bindu*, y se obtiene el objetivo del yoga; no hay ninguna duda sobre esto.

122(b)-124(a). Quien practica las técnicas de inversión (corporal) destruye todas las enfermedades (y) aumenta el fuego gástrico. Por ello, el practicante debe disponer gran cantidad de provisiones, (pues) si toma poca comida, el fuego (interno) consumirá su cuerpo en poco tiempo.

124(b)-125. El primer día, se debe permanecer sobre la cabeza con los pies elevados solo un momento. Hay que aumentar este periodo gradualmente todos los días. Las arrugas y el pelo encanecido desaparecerán en tres meses.

126. Solo con practicar durante un *yama* (veinticuatro minutos) cada día se conquistará el tiempo. Quien practique *vajroli* se convertirá en un yogui y conquistará todos los *siddhis*.

127-128. Quien logre los *siddhis* del yoga, ciertamente conocerá el pasado y el futuro y podrá desplazarse por el aire. Quien beba de esta forma el néctar se volverá poco a poco inmortal. Se debe practicar *vajroli* diariamente. Entonces, (esta práctica perfeccionada) se llama *amaroli*.

129-131(a). Así se obtiene el (estado de) *Raja-Yoga* y ciertamente ya no hay obstáculos. Cuando el yogui completa su acción con el *Raja-Yoga*, entonces obtiene realmente la discriminación (entre lo real y lo irreal) y la indiferencia ante los objetos. *Vishnu*, el yogui de las grandes austeridades y el *purusha* más excelente, se observa como una lámpara (alumbrando) el camino de la verdad.

131(b)-134(a). El pecho que amamantó primero (en un nacimiento anterior), aprieta ahora (enamorado) y proporciona placer. Se disfruta del mismo órgano genital que sirvió para el nacimiento. Quien fue una vez madre será ahora esposa y quien es ahora esposa es (o será) ciertamente madre. Quien es ahora padre será de nuevo hijo y quien es ahora hijo será de nuevo padre. Así son los egos que experimentan este mundo vagando del útero del nacimiento a la muerte, como la cubeta de la rueda de un molino.

134(b)-136(a). Hay tres mundos, tres *vedas*, tres *sandhyas* (mañana, mediodía y noche), tres *svaras* (sonidos), tres *agnis* y (tres) *gunas*, y todos ellos se encuentran en las tres letras (del mantra sagrado *OM*). Quien entiende esto se vuelve indestructible; para él todos estos mundos permanecen unidos (como uno solo). Ésta es la Verdad, el estado supremo.

136(b)-138(a). Como el olor en la flor, como el ghee en la leche, como el aceite en la semilla de sésamo y como el oro en el cuarzo, así es el loto situado en el corazón. Su cara esta hacia abajo y su tallo hacia arriba. Su *bindu* esta hacia abajo y en su centro se sitúa *manas*.

138(b)-139(a). Con la letra “A”, el loto se despliega; con la letra “U”, se abre. Con la letra “M”, se obtiene *nada*; el *Ardha-matra* es el silencio.

139(b)-140(a). La persona comprometida en (la práctica del) yoga obtiene el estado supremo que es puro como el cristal, no tiene partes y destruye todos los pecados.

140(b)-141. Igual que una tortuga que esconde sus patas y cabeza dentro de sí misma, así entra y sale el aliento inspirando y expirando a través de las nueve aberturas del cuerpo.

142. (El yogui liberado) contempla *atman* después de cerrar las nueve aberturas, como una llama inmóvil dentro de un frasco hermético, quieta en el corazón gracias al yoga, completamente serena.