

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

|| 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) *Pārvatī* el cual, como una escalera, conduce hacia el *rājayoga*.

praṇamya śrīgurum nātham svātmārāmeṇa yoginā | kevalam rājayogāya

haṭhavidyopadiśyate ||2||

I_2. El yogui *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 | haṭhapradīpikām dhatte

svātmārāmaḥ kṛpākarah ||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 matsyendragorakṣādyā vijānate | svātmārāmo'thavā yogī jānīte

tatprasādataḥ ||4||

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

śrīādināthamatsyendraśābarānandabhairavāḥ |

cauraṅgīmīnagorakṣavirūpākṣabileśayāḥ ||5||

manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ | koraṅṭakaḥ surānandaḥ

siddhapādaśca carpaṭiḥ ||6||

kānerī pūjyapādaśca nityanātho nirañjanaḥ | kapālī bindunāthaśca

kākacaṅḍīśvarāhvayaḥ ||7||

allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍā colī ca ṭiṅṭiṇiḥ | bhānukī nāradevaśca khaṅḍaḥ

kāpālikastathā ||8||

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

I_5_9. Śiva, Matsyendra, Śabara, Ānandabhairava, Caurāṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthāḍi, Korāṅṭaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭi, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālī, Vindunātha, Kāka, Caṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghoḍā, Colī, Ṭiṅṭiṇi, Bhānukī, Nāradeva, Khaṇḍa, Kāpālīka y otros mahāsiddhās, habiendo conquistado el tiempo por medio del haṭhayoga, existen aún en el universo.

aśeṣatāpataptānām samāśrayamaṭho haṭhaḥ | aśeṣayogayuktānāmādhārakamaṭho 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 param gopyā yoginā siddhimicchatā | bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā ||11||

I_11. El yogui 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 pramāṇaparyantam śilāgnijalavarjite | ekānte maṭhikāmadhye sthātavyam 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.

alpādvāramarandhragartavivaram nātyuccanīcāyatham samyaggomayasāndraliptamamalam niḥśeṣajantūjjhitam | bāhye maṇḍapavedikūparuciram prakārasamveṣṭitam proktam yogamaṭhasya lakṣaṇamidam 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 sarvacintāvivarjitaḥ | gurūpaḍiṣṭamārgena yogameva samabhyaset ||14||

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

Requisitos para la práctica.

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

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

utsāhātsāhasāddhairyāttattvajñānācca niścayāt |

janasaṅgaparityāgāṭṣaḍbhiryogaḥ 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 *guru*) y el alejamiento de toda compañía (superflua).

Actitudes previas.

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

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

tapāḥ samtoṣa āstikyaṁ dānamīśvarapūjanam |

siddhāntavākyaśravaṇam hṛimati ca japo hutam | niyamā daśa samproktā yogaśāstraviśāradaiḥ ||

Las diez *niyama* son: *tapas*, *samtoṣa*, espíritu religioso, caridad, *īśvarapraṇidhāna*, *svādhyāya*, sencillez, inteligencia, *japa* y *yatna*.

Posturas.

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate | kuryāttadāsanam
sthairyamārogyam 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 yoguis como *Matsyendra*.

Posturas generales.

jānūrvorantare samyakkṛtvā pādātale ubhe | ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikam
tatpracakṣate ||19||

I_19. *Svastikāsana*: 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 dakṣiṇagulpham tu pṛṣṭhapārśve niyojayet | dakṣiṇe'pi tathā savyam
gomukham gomukhākṛtiḥ ||20||

I_20. *Gomukhāsana*: 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.

ekam pādān tathaikasminvanyasedūruṇi sthiram | itarasminstathā coram
vīrāsanamitīritam ||21||

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

gudam nirudhya gulphābhyām vyutkrameṇa samāhitaḥ | kūrmāsanaḥ
bhavedetaditi yogavido viduḥ ||22||

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

padmāsanaṁ tu saṁsthāpya jānūrvorantare karau | niveśya bhūmau
saṁsthāpya vyomasthaṁ kukkuṭāsanaṁ ||23||

I_23. *Kukkuṭāsana*: en *padmāsana*, se introducen las manos entre los muslos y las pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.

kukkuṭāsana-bandhastho 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).

pādānguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ gr̥hītvā śravaṇāvadhī | dhanurākaraṇaṁ
kuryāddhanurāsanaṁucyate ||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.

vāmoruṁlārpitadakṣapādāṁ jānorbahirveṣṭitavāmapādāṁ | praḡhya
tiṣṭhetparivartitāṅgaḥ śrīmatsyanāthoditamāsanaṁ 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.

masyendrapīṭhaṁ jātharapradīptiṁ pracaṇḍarugmaṇḍalakhaṇḍanāstram |
abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodhaṁ candrasthīratvaṁ ca dadāti pumsām ||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 bhūvi daṇḍarūpau dorbhyāṁ padāgradvitayāṁ gr̥hītvā |
jānūparinyastalalāṭadeśo vasedidaṁ paścimatānamāhuḥ ||28||

I_28. *Paścimatānāsana*: 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 paścimatānamāsanāgryaṃ pavanaṃ paścimavāhinaṃ karoti | udayaṃ
jaṭharānalasya kuryādudare kārsyamarogatām ca pumsām ||29||

I_29. Esta excelente *āsana* hace que el *prāṇa* fluya a través de *suṣumnā*, estimula el fuego gástrico (*pitta*), flexibiliza la espalda y elimina todas las dolencias que afectan a las personas.

dharāmavaṣṭabhyaḥ karadvayena tatkūrparasthāpitanābhipārśvaḥ | 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 doṣānāsanam śrīmayūram
| bahu kadaśanabhuktaṃ bhasma kuryādaśeṣaṃ janayati jaṭharāgniṃ
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*.

uttānaṃ śavavadbhūmau śayanaṃ tacchavāsanam | śavāsanam śrāntiharam
cittaviśrāntikārakam ||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 sārabhūtam
bravīmyaham ||33||

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

Siddhāsana.

siddham padmam tathā simham bhadram veti catuṣṭayam | śreṣṭham
tatrāpi ca sukhe tiṣṭhetsiddhāsane sadā ||34||

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

tatra siddhāsanam | yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitam kṛtvā dṛḍham
vinyasenmeṇḍhṛe pādamaṭhaikameva hṛdaye kṛtvā hanuṁ susthiram |
sthānuḥ saṁyamitendriyo'caladrśā paśyedbhruvorantaram
hyetanmokṣakapāṭabhedajanakam siddhāsanam 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.

meṇḍhrādupari vinyasya savyam gulpham tathopari | gulphāntaram ca
nikṣipyā siddhāsanamidam 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.

etatsiddhāsanam prāhuranye vajrāsanaṁ viduḥ | muktāsanam
vadantyeke prāhurguptāsanam pare ||37||

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

yameṣviva mitāhāramahimsām niyameṣviva | mukhyam
sarvāsaneṣvekam siddhāḥ siddhāsanam viduḥ ||38||

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

caturaśītipīṭheṣu siddhameva sadābhyaset | dvāsapatisahasrāṇām
nāḍīnām malaśodhanam ||39||

I_39. Entre las 84 *āsanas*, se ha de practicar siempre *siddhāsana*, pues purifica los 72.000 *nāḍis*.

ātmadhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśavatsaram | sadā
siddhāsanābhyāsādyogī niṣpattimāpnuyāt ||40||

I_40. El yogui 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 | prāṇānile
sāvadhāne baddhe kevalakumbhake | utpadyate
nirāyāsātsvayamevonmanī kalā ||41||

I_41. Si se domina *siddhāsana* y se logra contener *prāṇa* con la práctica de *kevalakumbhaka*, 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.

nāsanam siddhasadṛśam na kumbhaḥ kevalopamaḥ | na khecarīsamā
mudrā na nādasadṛśo layaḥ ||43||

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

Padmāsana.

atha padmāsanam | vāmorūpari dakṣiṇam ca caraṇam samsthāpya
vāmam tathā dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyām dṛḍham
| aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukam
nāsāgramālokayedetadvyādhivināśakāri yaminām padmāsanam
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 yogui.

uttānau caraṇau kṛtvā ūrusamsthau prayatnataḥ | ūrumadhye

tathottānau pāṇī kṛtvā tato dṛśau ||45||

nāsāgre vinyasedrājadantamūle tu jihvayā | uttambhya cibukam

vakṣasyutthāpya pavanam 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 apana con suavidad mediante la contracción del ano (*mūlabandha*).

idam padmāsanaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanam | durlabham yena

kenāpi dhīmatā labhyate bhuvi ||47||

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

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhataram baddhvātu padmāsanaṁ gāḍham

vakṣasi sannidhāya cibukam dhyāyamśca tacchetasi |

vāraṁvāramapānamūrdhvamanilaṁ protsārayanpūritaṁ

nyañcanprāṇamupaiti 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 *brahma*, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir apana. Análogamente, llevar *prāṇa* hacia abajo (contrayendo la garganta). De esta forma, se despierta *kuṇḍalinī* y se logra el conocimiento supremo.

padmāsane sthito yogī nāḍīdvāreṇa pūritam | mārutam dhārayedyastu
sa mukto nātra samśayaḥ ||49||

I_49. Sin duda alguna, cuando el yogui se sienta en *padmāsana* y controla el *prāṇa* inspirado a través de los *nāḍis*, alcanza la liberación.

Siṃhāsana.

atha siṃhāsanam | gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ
kṣipet | dakṣiṇe savyagulpham tu dakṣagulpham tu savyake ||50||

I_50. *Siṃhāsana*: 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 samsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca | vyāttavaktro
nirīkṣeta nāsāgram 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.

siṃhāsanam bhavedetatpūjitaṃ yogipuṅgavaḥ |

bandhatritayasandhānam kurute cāsanottamam ||52||

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

Bhadrāsana.

atha bhadrāsanam | gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ
kṣipet | savyagulpham tathā savye dakṣagulpham 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 pāṇibhyām dṛḍham baddhvā sunīścalam |

bhadrāsanam bhavedetatsarvavyādhivināśanam |

gorakṣāsanamityāhuridaṃ vai siddhayoginaḥ ||54||

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

evamāsanabandheṣu yogīndro vigataśramaḥ | abhyasennāḍikāśuddhiṁ
mudrādīpavanakriyām ||55||

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

Conclusión.

āsanam kumbhakaṁ citram mudrākhyam karaṇam tathā | atha
nādānusandhānamabhyāsānukramo haṭhe ||56||

I_56. Después de las *āsanas* y las *bandhas*, continúa la secuencia en la práctica del *haṭhayoga* 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 *haṭhayoga* renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un *siddha* en el plazo de un año.

susnigdhamadhurāhāraścaturthāmsavivarjitaḥ | 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.

kaṭvamlatīkṣṇalavaṇoṣṇahāritaśākasauvīratailatīlasarṣapamadyamatsyān |
ājādimāmsadadhītakrakulatthakolapiṇyākahīṅgulaśunādyamapathyamāhuḥ
||59||

I_59. No se consideran adecuados para el yogui los alimentos amargos, agrios, picantes, salados o muy calientes; los vegetales verdes (distintos de

los recomendados), las legumbres fermentadas, el aceite de semillas, el sésamo, la mostaza, las bebidas alcohólicas, el pescado, la carne, el requesón, el suero de la mantequilla, los granos de tipo *cāṣa*, la azufaifa, las tortas de aceite, la asafétida y el ajo.

bhojanamahitaṁ vidyātpunarasyoṣṇīkṛtaṁ rūkṣam | atilavaṇamamlayuktaṁ
kadaśanaśākotkaṭaṁ 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.

vahnistrīpathisevānāmādaṁ varjanamācaret | tathā hi gorakṣavacanam -
varjayeddurjanaprāntaṁ vahnistrīpathisevanam | prātaḥsnānopavāsādi
kāyakleśavidhiṁ tathā ||61||

I_61. Al principio, deben evitarse el fuego, las relaciones sexuales y los viajes. *Gorakṣa* enseña que “al principio, el yogui ha de evitar las compañías inadecuadas, el calentarse junto al fuego, las relaciones sexuales, los viajes largos, los baños fríos por la mañana temprano, el ayuno y el esfuerzo físico exagerado”.

Dieta recomendada.

godhūmaśāliyaṣāṣṭīkaśobhanānnaṁ kṣīrājyakhāṇḍanavanītasitāmadhūni |
śuṅṭhīpaṭolakaphalādikapañcaśākaṁ mudgādi divyamudakañca
yamīndrapathyam ||62||

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

puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapoṣaṇam | mano'bhilaṣitaṁ
yogyam yogī bhojanamācaret ||63||

I_63. El yogui 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. Cualquier 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 katham 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 veśadhāraṇam siddheḥ kāraṇam na ca tatkathā | kriyaiva kāraṇam siddheḥ
satyametanna samśayaḥ ||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
rājayogaphalāvadhi ||67||

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

Iti haṭhapradīpikāyām prathamopadeśaḥ |

Fin de la primera parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 2 || dviṭīyopadeśaḥ

Segunda parte: sobre el prāṇāyāma

Necesidad del prāṇāyāma.

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

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

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

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

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

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

Necesidad de purificar los nāḍis.

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

II_4. Mientras los *nāḍis* (*iḍā* y *piṅgalā*) permanezcan con impurezas, *prāṇa* no podrá entrar en *suṣumnā*. De esta forma el yogui no conseguirá el estado de *unmanī* y no tendrá éxito.

śuddhimeti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulam | tadaiva jāyate yogī
prāṇasaṅgrahaṇe kṣamaḥ || 5 ||

II_5. Solo cuando se hayan purificado todos los *nāḍis* que están todavía impuros, el yogui podrá practicar *prāṇāyāma* con éxito.

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryānnyam sātṭvikayā dhiyā | yathā suṣumnānāḍīsthā malāḥ
śuddhim prayānti ca || 6 ||

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

Nāḍīśodhanaprāṇāyāma

baddhapadmāsano yogī prāṇam candreṇa pūrayet | dhārayitvā yathāśakti
bhūyaḥ sūryeṇa recayet || 7 ||

II_7. En la postura *padmāsana*, el yogui debe inspirar (*pūra*) a través de la ventana nasal izquierda (*candra*, *īḍā*) y, tras contener la respiración (*kumbhaka*) tanto como sea posible, ha de espirar (*reca*) por la ventana nasal derecha (*sūrya*, *piṅgalā*).

prāṇam sūryeṇa cākṛṣya pūrayedudaram śanaīḥ | vidhivat kumbhakam kṛtvā
punaścandreṇa recayet || 8 ||

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

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

II_9. Después de *reca* se debe efectuar (siempre) *pūra* 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).

prāṇam cediḍayā pibenniyamitaṁ bhūyo'nyayā recayetpītvā piṅgalayā
samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā | sūryacandramasoranena
vidhinābhyāsam sadā tanvatām śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yaminām
māsatrāyādūrdhvataḥ || 10 ||

II_10. Si se inspira *prāṇa* a través de *īḍā*, se debe espirar a través de *piṅgalā*; a continuación se inspira (nuevo *prāṇa*) por *piṅgalā* y se espira por *īḍā*, siempre después de haber contenido la respiración (*kumbhaka*) el máximo tiempo posible. El yogui que se perfeccione con la práctica de *yama* y

practique esta respiración alternada (*nāḍī-śodhana*) purificará todos sus *nāḍīs* en tres meses.

Fases del *prāṇāyāma*.

śanairaśītiparyantaṁ caturvāraṁ 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).

kaṇiyasi 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 *prāṇa* 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 śastaṁ kṣīrājyabhojanam | tato'bhyāse dṛḍhībhūte na tādrṇniyamagrahaḥ || 14 ||

II_14. Al comienzo de la práctica (de *prāṇāyāma*) el yogui ha de tomar alimentos mezclados con leche y *ghṛī*, cuando la práctica avanza estas restricciones son ya innecesarias.

Práctica correcta.

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

II_15. El *prāṇa* 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 tyajedvāyuraṁ 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 nāḍīsuddhiḥ syāttathā cihnāni bāhyataḥ | kāyasya kṛśatā kāntistadā jāyeta
niścitam || 19 ||

II_19. Cuando los *nāḍis* están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural.

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

II_20. Entonces, el yogui 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 pūrvam ṣaṭkarmāṇi samācaret | anyastu nācārettāni 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 *dhauti*, *vastī*, *netī*, *trāṭaka*, *naulī* y *kapālabhātī*.

karmaṣaṭkamidaṁ gopyaṁ ghaṭaśodhanakārakam | vicitraguṇasandhāyi pūjyate
yogipuṅgavaiḥ || 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 yoguis.

Purificación del tracto digestivo.

tatra dhautiḥ | caturaṅgulavistāraṁ hastapañcadaśāyatam |
gurūpadiṣṭamārgeṇa siktam vastram śanairgraset | punaḥ
pratyāhareccaitaduditaṁ dhautikarma tat || 24 ||

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

kāsaśvāsapliḥakuṣṭham kapharogāśca vimśatiḥ | dhautikarmaprabhāveṇa
prayāntyeva na samśayaḥ || 25 ||

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

Purificación del recto.

atha bastiḥ | nābhidaghvajale pāyau syastanālotkaṭāsanaḥ | ādhārākuñcanam
kuryātkṣālanam bastikarma tat || 26 ||

II_26. *Vastī*: en *utkaṭāsana* (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera).

gulmaplihodaram 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*.

dhātvindriyāntaḥkaraṇaprasādaṁ dadyācca kāntiṁ dahanapradīptim |
aśeṣadoṣopacayaṁ nihanyādabhyasyamānaṁ jalabastikarma || 28 ||

II_28. La práctica correcta de *vasṭī*, 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 vitastisusnigdhaṁ nāsānāle praveśayet |
mukhānirgamayeccaīṣā 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 divyadr̥ṣṭipradāyinī | jatrūrdhvajātarogaughaṁ 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 | nirīkṣenniścaladr̥śā 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 mauliriyam 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 kapālabhātīḥ | bhastrāvallohakārasya recapūrau sasambhramau |
kapālabhātīrvikhyātā kaphadoṣaviśoṣaṇī || 35 ||

II_35. *Kapālabhātī*: efectuar *recaka* 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 nāḍis.

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

II_37. Algunos maestros opinan que los *nāḍis* 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 *nāḍis*.

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 yāvaccittam nirākulam | yāvaddrṣṭirbhruvormadhye
tāvatkālabhayam kutah || 40 ||

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

vidhivatprāṇasaṃyāmairnāḍīcakre viśodhite | suṣumnāvanam bhittvā sukhādviśati
mārutah || 41 ||

II_41. Una vez purificados los *nāḍis* con la práctica regular de *prāṇāyāma*, *prāṇa* atraviesa la entrada de *suṣumnā* y penetra fácilmente.

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

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

tatsiddhaye vidhānajñāścitrāṅkurvanti kumbhakān | vicitram
kumbhakābhyāsādvicitrām siddhimāpnuyāt || 43 ||

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

Técnicas de respiración.

atha kumbhakabhedāḥ | sūryabhedanamujjāyī sītkārī śītālī tathā | bhastrikā bhrāmarī
mūrcchā plāvinīyaṣṭakumbhakāḥ || 44 ||

II_44. Hay ocho *kumbhaka*s: *sūryabhedana*, *ujjāyī*, *sītkārī*, *śītālī*, *bhastrikā*, *bhrāmarī*, *mūrcchā* y *plāvinī*.

Llaves durante la respiración.

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

II_45. Al final de *pūraka* se debe practicar *jālandarabhandha*; y al final de *kumbhaka* y principio de *recaka* se debe efectuar *uḍḍiyānabandha*.

adhastātkuñcanenāśu kañṭhasaṅkocane kṛte | madhye paścimatānena
syātprāṇo brahmanāḍigaḥ || 46 ||

II_46. Practicando *jālandarabhandha*, *mūlabandha* y *uḍḍiyānabandha* al mismo tiempo (durante la espiración), *prāṇa* fluye por *suṣumnā*.

apānamūrdhvamutthāpya prāṇam kañṭhādadhō nayet | yogī jarāvimuktaḥ
samśoḍaśābdavayā bhavet || 47 ||

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

Respiración solar.

atha sūryabhedanam | āsane sukhade yogī baddhvā caivāsanaṁ tataḥ |
dakṣanāḍyā samākṛṣya bahiḥstham pavanaṁ śanaiḥ || 48 ||

II_48. *Sūryabhedana*: el yogui 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 recayetpavanaṁ śanaiḥ || 49 ||

II_49. A continuación debe practicar *kumbhaka* hasta que sienta el *prāṇa* 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 *iḍā* (la fosa nasal izquierda).

kapālaśodhanam vātadoṣaghnam kṛmidoṣahṛt | 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 | mukhaṁ samyamyā nāḍībhyāmākṛṣya pavanaṁ śanaīḥ |
yathā lagati kaṅṭhāttu hṛdayāvadhī 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.

pūrvavatkuṁbhayetprāṇaṁ recayedīḍayā tathā | śleṣmadoṣaharaṁ
kaṅṭhe dehānalavivardhanam || 52 ||

II_52. Practicar *kumbhaka* como antes y espirar por *īḍā* (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 kāryamujjāyyākhyāṁ tu kumbhakam || 53 ||

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

Respiración enfriadora.

atha sītākārī | sītākāṁ kuryāttathā vaktre ghrāṇenaiva vijṛmbhikām |
evamabhyāsayogena kāmadevo dvitīyakaḥ || 54 ||

II_54. *Śītākārī*: inspirar por la boca produciendo un sonido sibilante, al mantener la lengua entre los dientes, y espirar a continuación por la nariz; la práctica continuada de ésta técnica vuelve al yogui hermoso como el dios del amor (*Kāmadeva*).

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

II_55. Entonces, se vuelve muy atractivo para las yoguinis, 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 śītālī | jihvayā vāyumākṛṣya pūrvavat-kumbhasādhanam |
śanakairghrāṇarandhrābhyām recayetpavanam sudhīḥ || 57 ||

II_57. *Śītālī*: 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.

gulmaplīhādikānrogāñjvaram pittaṁ kṣudhām tṛṣām | viṣāṇi śītālī nāma
kumbhikeyam 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 bhavedetatsarvapāpapaṇāśanam || 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 | mukham
samīyama yatnena prāṇam ghrāṇena recayet || 60 ||

yathā lagati hṛtkaṇṭhe kapālāvadhi sasvanam | vegena pūrayeccāpi
hṛtpadmāvadhi 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 svaśārīrastham cālayetpavanam 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 *prāṇa* por el cuerpo; cuando se sienta el cuerpo cansado espirar (lentamente) por *piṅgalā*.

yathodaram bhavetpūrṇamanilena tathā laghu | dhārayennāsikām
madhyātarjanībhyām vinā dṛḍham || 64 ||

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

vidhivatkumbhakam kṛtvā recayedīḍayānilam | vātapittaśleṣmaharam
śārīrāgnivivardhanam || 65 ||

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

kuṇḍalībodhakam kṣipram pavanam sukhadam hitam |
brahmanāḍīmukhe saṁsthakaphādyargalanāśanam || 66 ||

II_66. Este procedimiento despierta a *kuṇḍalinī* rápidamente, purifica los *nāḍis*, resulta agradable, y es beneficioso; de esta manera se elimina la mucosidad que obstruye la boca de *suṣumnā*.

samyaggātrasamudbhūtagranthitrayavibhedakam | viśeṣeṇaiva
kartavyam bhastrākhyam kumbhakam tvidam || 67 ||

II_67. Esta *kumbhaka* denominada *bhastrikā* ha de practicarse especialmente, pues obliga al *prāṇa* a atravesar los tres nudos (*granthi*) de *suṣumnā* (*brahmāgranthi*, *viṣṇugranthi*, *rudragranthi*)

Respiración del zumbido.

atha bhrāmarī | vegādghoṣam pūrakam bhṛṅganādam bhṛṅgīnādam
recakam mandamandam | yogīndrāṇāmevamabhyāsayogāccitte 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 yoguis experimentan una felicidad indescriptible en sus corazones.

Respiración extenuante.

atha mūrccā | pūrakānte gāḍhataram baddhvā jālandharam śanaiḥ |
recayenmūrccchanākhyeyam manomūrccchā sukhapradā || 69 ||

II_69. *Mūrccchā*: al final de *pūra* se ejecuta un firme *jālandarabhandā* 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 yogui 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 *prāṇayama*: *recaka*, *pūra* y *kumbhaka*; *kumbhaka* es también de dos tipos: *sahita* (con *pūra* y *recaka*) y *kevala* (sin *pūra* ni *recaka*).

Retención absoluta.

yāvatkevalasiddhiḥ syātsahitam tāvadabhyaset | recakam pūrakam muktavā
sukham yadvāyudhāraṇam || 72 ||

II_72. *Kevala* es un *kumbhaka* independiente de *pūra* y *recaka*, durante el cual se retiene *prāṇa* 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 *kevalakumbhaka* (reteniendo la respiración a voluntad), se obtiene el estado de *rājayoga*.

na tasya durlabham kiñcitrīṣu lokeṣu vidyate | śaktaḥ kevalakumbhena
yatheṣṭam vāyudhāraṇāt || 74 ||

II_74. Cuando se domina *kevalakumbhaka*, sin necesidad de *pūraka* y *recaka*, no existe nada en el mundo (interior) que esté fuera del alcance del yogui.

rājayogapadam cāpi labhate nātra samśayaḥ | kumbhakātkuṇḍalībodhaḥ
kuṇḍalībodhato bhavet | anargalā suṣumnā ca haṭhasiddhiśca jāyate || 75 ||

II_75. Por medio de *kevalakumbhaka* se despierta *kuṇḍalinī* y *suṣumnā* queda libre de obstáculos, alcanzándose (gradualmente) la perfección en *haṭhayoga*.

Rāja y Haṭha.

haṭham vinā rājayogo rājayogam 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*.

kumbhakaprāṇarodhānte 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 nāḍviśuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇam || 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 *nāḍis*.

iti haṭha-pradīpikāyāṃ dvitīyopadeśaḥ |

Fin de la segunda parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 3 || tṛtīyopadeśaḥ

Tercera parte: sobre los mudrās

Kuṇḍalinī.

saśailavanadhātṛiṇām 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 dormidā *kuṇḍalinī* se despierta por mediación del *guru*, todos los *cakra* y todos los *granthi* son atravesados.

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

III_3. (Entonces) *suṣumnā* se convierte en el camino real del *prāṇa*, la mente queda inactiva y el yogui vence a la muerte.

suṣumnā śūnyapadavī brahmarandhraṁ mahāpathaḥ | śmaśānaṁ śāmbhavī
madhyamārgaścetyekavācakāḥ ||4||

III_4. *Suṣumnā*, *śūnyapadavi*, *brahmarandhra* (la entrada hacia *brahman*), *mahāpatha*, *śmaśāna*, *śāmbhavī*, *madhyamarga*, se refieren a la misma cosa.

tasmātsarvaprayatnena prabodhayitumīśvarīm | brahmadvāramukhe suptām
mudrābhyāsaṁ 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 *suṣumnā* (la puerta de acceso a lo absoluto).

Mudrā.

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī | uḍḍiyānam mūlabandhaśca
bandho jālandharābhidhaḥ ||6||

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

karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam | idaṁ hi mudrādaśakam
jarāmarāṇanāśanam ||7||

III_7. Destruyen la vejez y eliminan la muerte.

ādināthoditam divyamaṣṭaiśvaryapradāyakam | vallabham sarvasiddhānām
durlabham marutāmapi ||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.

gopaṇīyam prayatnena yathā ratnakaraṇḍakam | kasyacinnaiva vaktavyam
kulastrīsuratam 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 |
prasāritam padam kṛtvā karābhyām dhārayedḍḍham ||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 bandham samāropyam dhārayedvāyumūrdhvataḥ | yathā daṇḍahataḥ
sarpo daṇḍākārah prajāyate ||11||

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

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

III_12. Entonces, los otros dos *nāḍīs* se quedan sin vida (porque *prāṇa* ya no los recorre).

tataḥ śanaiḥ śanaireva recayennaiva vegataḥ | iyaṁ khalu mahāmudrā
mahāsiddhaiḥ pradarśitā ||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 mas 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 pathyamapathyam vā rasāḥ sarve'pi nīrasāḥ | api bhuktaṁ viṣam
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 mas fuerte veneno, se digieren y se convierten en néctar para él.

kṣayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ | tasya doṣāḥ kṣayaṁ yānti
mahāmudrām tu yo'bhyaset ||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

pūrayitvā tato vāyuraḥ hṛdaye cibukam dṛḍham | niṣpīḍya vāyurākuñcyā
manomadhya niyojayet ||20||

III_20. Después de la inspiación, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en *jālandarabhandha*), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en *suṣumnā*.

dhārayitvā yathāśakti recayedanilam 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 | rājadantasthājihvāyām
bandhaḥ śasto bhavediti ||22||

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

ayam tu sarvanāḍīnāmūrdhvaḥ gatinirodhakaḥ | ayam 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 *prāṇa* por todos los *nāḍis* (a excepción de *suṣumnā*).

kālapāśamahābandhavimocanavicakṣaṇaḥ | trivenīsaṅgamaḥ dhatte kedāraḥ
prāpayenmanaḥ ||24||

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

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

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

Mahāvedha.

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

III_26. *Mahāvedha*: el yogui, 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 *jālandarabhandha*.

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

III_27. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yogui debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces; así, el *prāṇa* abandona los *nāḍis* (*iḍā* y *piṅgalā*) y se introduce en *suṣumnā*.

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

III_28. De esta forma tiene lugar la unión de luna, sol y fuego (*iḍā*, *piṅgalā* y *suṣumnā*), que conduce a la inmortalidad; cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico, el yogui 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.

etattrayaṃ mahāguhyaṃ jarāmṛtyuvināśanam | vahnivṛddhikaraṃ 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
pāpaughabhiduraṃ sadā | samyakśikṣāvatāmevaṃ svalpaṃ
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 *guru*) lo practicará gradualmente.

Khecarī: técnica.

atha khecarī | kapālahare jihvā praviṣṭā viparītagā | bhruvorantargatā dṛṣṭirmudrā
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 yāvadbhrūmadhyam
spṛśati tadā khecarīsiddhiḥ ||33||

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

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

snuhīpatranibhaṃ śāstram sutīkṣṇam snigdhanirmalam | samādāya tatastena
romamātram samucchinet ||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 saindhavapathyābhyām cūrṇitābhyām pragharṣayet | punaḥ saptadine prāpte romamātram samucchinet ||35||

III_35. Luego se frota la zona con una mezcla de sal de roca y mirbalán 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)

evam krameṇa ṣaṅmāsam nityam yuktaḥ samācaret |
Ṣaṅmāsādrasanāmūlasirābandhaḥ praṇāśyati ||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.

kalām parānmukhī kṛtvā tripathe pariyojayet | sā bhavetkhecarī mudrā vyomacakram taducyate ||37||

III_37. Cuando el yogui dobla su lengua hacia arriba y atrás puede cerrar el punto en que se cruzan los tres *nāḍīs*, denominado *vyomacakra*; esto es *khecarīmudrā*.

Khecarī: efectos.

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

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

na rogo maraṇam tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā | na ca mūrccā bhavettasya yo
mudrām 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 mudrām 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 kāmīnyā
āśleṣitasya ca ||42 ||

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

calito'pi yadā binduḥ samprāpto yonimaṇḍalam | vrajatyūrdhvaṁ hṛtaḥ śaktyā
nibaddho yonimudrayā ||43||

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

Néctar.

ūrdhvajihvaḥ sthiro 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 | tatksakeṇāpi daṣṭasya viṣaṁ tasya
na sarpati ||45||

III_45. El yogui 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*.

gomāmsaṁ 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 | gomāmsabhakṣaṇaṁ 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 *amaravāruṇi*.

cumbantī yadi lambikāgramaniśaṁ jihvārasasyandinī sakṣārā
kaṭukāmladugdhasadrśī madhvājyatyā tathā | vyādhinām haraṇaṁ jarāntakaraṇaṁ
śastrāgamodīraṇaṁ tasya syādamaratvamaṣṭagaṇitaṁ 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 *ghṛ*, 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 ṣoḍaśapatrapadmagaḷitaṁ prāṇādvāptaṁ haṭhādūrdhvāsyo rasanām
niyama vivare śaktiṁ parām cintayan | utkallolakalājalam ca vimalaṁ dhārāmayam
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 (*visuddhacakra*), por medio del control del *prāṇa*, se libera de toda enfermedad y vive mucho tiempo con un hermoso cuerpo, delicado como un tallo de loto.

yatprāleyaprahitasuṣīraṁ merumūrdhāntarasthaṁ tasmimstattvaṁ pravadatī
sudhīstanmukhaṁ nimnagānām | candrātsāraḥ sraṇvati vapuṣastena mṛtyurnarāṇām
tadbadhniyātsukaraṇamato 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 *ātma*) en el néctar segregado desde la cavidad de donde surgen los *nāḍīs*, 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).

suṣīraṁ jñānajanakaṁ pañcasrotaḥsamanvitam | tiṣṭhate khecarī mudrā
tasmiñchūnye nirañjane ||53||

III_53. Dicha cavidad en la abertura superior de *suṣumnā*, es el lugar de confluencia de los cinco ríos (*nāḍīs*) 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.

ekaṁ sṛṣṭimayaṁ 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 prāṇastūḍḍiyate yataḥ |
tasmāduḍḍiyānākhyo'yaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ ||55||

III_55. *Uḍḍiyānabandha*: se llama así entre los yoguis porque con su práctica el *prāṇa* vuela por *suṣumnā*.

uḍḍīnaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhaḡaḡ | uḍḍīyānaṁ tadeva syāttatra
bandho'bhidhīyate ||56||

III_56. Gracias a esta *bandha*, el gran pájaro *prāṇa* vuela incesantemente a través de *suṣumnā*; a continuación se explica *uḍḍīyānabandha*.

udare paścimaṁ tānaṁ nābherūrdhvaṁ ca kārayet | uḍḍīyāno hyasau bandho
mṛtyumātaṅakesarī ||57||

III_57. Se llama *uḍḍīyānabandha* 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.

uḍḍīyānaṁ tu sahaḡaṁ guruṇā kathitaṁ sadā | abhyasetsatataṁ yastu vṛddho'pi
taruṇāyate ||58||

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

nābherūrdhvamadhaścāpi tānaṁ kuryātprayatnataḡ | Ṣaṇmāsamabhyasenmṛtyuṁ
jayatyeva na samśayaḡ ||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 hyuḍḍīyānakaḡ | uḍḍīyāne dṛḍhe bandhe muktiḡ
svābhāvīkī bhavet ||60||

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

Mūlabandha.

atha mūlabandhaḡ | pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayedgudam |
apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho'bhidhīyate ||61||

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

adhogatimapānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurute balāt | ākuñcanaṁ taṁ
prāhuramūlabandhaṁ hi yoginaḡ ||62||

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

gudaṁ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyumaṅkuñcayedbalāt | vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ
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 saṁsiddhiṁ
yacchato nātra saṁśayaḥ ||64||

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

apānaprāṇayoraikyaṁ kṣayo mūtrapuriṣayoḥ | yuvā bhavati vṛddho'pi satatam
mūlabandhanāt ||65||

III_65. Con la práctica constante de *mūlabandha* se alcanza la unión de *prāṇa* y *apāna*, se reducen considerablemente las secreciones (de orina y excrementos) e incluso los mas viejos rejuvenecen.

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

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

tato yāto vahnypānau prāṇamuṣṇasvarūpakam | tenātyantapradīptastu jvalano
dehajastathā ||67||

III_67. Cuando *apāna* y el fuego se unen a *prāṇa*, 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 | tasmānityaṁ mūlabandhaḥ
kartavyo yogibhiḥ sadā ||69||

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

Jālandharabandha.

atha jālandharabandhaḥ | kaṅṭhamākuñcyā hṛdaye sthāpayeccibukam dṛḍham |
bandho jālandharākhyo'yaṁ jarāmṛtyuvināśakaḥ ||70||

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

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

III_71. Esta *bandha* se llama *jālandara* porque contrae los *nāḍīs* 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 pīyūṣam patatyagnau na ca
vāyuḥ prakupyati ||72||

III_72. Cuando se ejecuta *jālandarabhandha* con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (*manipūracakra*), y *prāṇa* no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado).

kaṅṭhasaṅkocanenaiva dve nāḍyau stambhayeddrḍham | madhyacakramidam
jñeyam ṣoḍaśādhārabandhanam ||73||

III_73. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos *nāḍīs* (*idā* y *piṅgalā*) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el *cakra* del medio, *viśuddha*, donde se unen firmemente los (*nāḍīs* 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.

mūlasthānam samākuñcyā uḍḍiyānam tu kārayet | idām ca piṅgalām baddhvā
vāhayetpaścime pathi ||74||

III_74. Practicando (simultáneamente) *uḍḍiyānabandha*, *mūlabandha* y *jālandarabhandha*, se hace subir *prāṇa* por *suṣumnā*.

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

III_75. De esta forma *prāṇa* queda inmovil en *suṣumnā* y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte.

bandhatrayamidam śreṣṭham mahāsiddhaiśca sevitam | sarveṣāṃ haṭhatantrāṇāṃ
sādhanam yogino viduḥ ||76||

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

Viparītakaraṇīmudrā.

yatkiñcitsravate candrādamṛtam divyarūpiṇaḥ | tatsarvaṃ grasate sūryastena piṇḍo
jarāyutaḥ ||77||

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

atha viparītakaraṇī mudrā | tatrāsti karaṇam divyam sūryasya mukhavañcanam |
gurūpadeśato 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 *guru*, y no por el estudio teórico de los *śāstras*.

ūrdhvanābheradhastālorūrdhvaṃ bhānuradhaḥ śaśī | karaṇī viparītākhyā
guruvākyena labhyate ||79||

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

nityamabhyāsayuktasya jaṭharāgnivivardhinī | āhāro bahulastasya sampādyah
sādhakasya 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 kṣaṇam
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 kiñcidadhikamabhyasecca dine dine | valilaṃ palitaṃ caiva
ṣaṅmāsordhvaṃ na dṛśyate | yāmamātraṃ 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 vakṣye 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 śanaīḥ samyagūrdhvākuñcanamabhyaset | 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 | śanaīḥ śanaīḥ prakurvīta
vāyusañcāraṇāt ||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 -cateter- muy fino, de catorce dedos de largo e insertarlo en la uretra, profundizando la inserción el ancho de un dedo cada día, hasta que se introducen doce dedos y queda fuera una longitud de dos dedos que se dobla hacia arriba; a continuación, se inserta un tubo mas fino en el anterior y se sopla con suavidad para limpiar el pasaje de impurezas; después se continúa absorbiendo agua a través del tubo -y progresivamente líquidos cada vez mas densos- y, finalmente, absorbiendo semen -primero con la sonda colocada y

luego sin ella-; solo se tendrá éxito si la respiración se mantiene controlada y se domina khecarīmudrā)

nārībhage patadbindumabhyāsenordhvamāharet | calitaṁ ca nijam
bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet ||87||

III_87. El *bindu* que esta 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 reaspirar 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)

evaṁ samrakṣayedbinduṁ mṛtyuṁ jayati yogavit | maraṇaṁ bindupātena jīvanaṁ
bindudhāraṇāt ||88||

III_88. De esta forma, el yogui preserva su *bindu* y vence a la muerte; cuando se malgasta *bindu*, la muerte sobreviene a su debido tiempo, pero quien lo preserva, vive una larga vida.

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

III_89. Reteniendo *bindu* con ayuda de *vajrolīmudrā*, el cuerpo del yogui 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 nṛṇāṁ 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'pyevaṃ nijam binduṃ ca rakṣayet | meḍhreṇākaraṣayedūrdhvaṃ
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
nikṣīpya 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.

vajrolīmaithunādūrdhvaṃ strīpumsoḥ svaṅgalepanam | āsīnayoḥ sukhenaiḥ
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 comodamente, 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 estiercol 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 lingam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopī que ordeña la vaca)

sahajoliriyam proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā | ayam śubhakarō yogo
bhogayukto'pi muktidaḥ ||94||

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

ayaṁ yogaḥ puṇyavatāṁ dhīrāṇāṁ tattvadarśinām | nirmatsaraṇāṁ vai
sidhyeta na tu matsaraśālinām ||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 | pittolbaṇatvātpṛathamāmbudhārāṁ vihāya
niḥsāratayāntyadhārāṁ | niṣevyate śītalamadhyadhārā kāpālike
khaṇḍamate'marolī ||96||

III_96. *Amarolīmudrā*: según la doctrina secreta de los *kapālika*, *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.

amarīm yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ 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 yoguini

abhyāsānniḥsṛtāṁ cāndrīm 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 yoguini.

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

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

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

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

rakṣedākuñcanādūrdhvaṃ yā rajaḥ sā hi yoginī | atītānāgataṃ vetti khecarī ca
bhaveddhruvam ||102||

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

Conclusión.

dehasiddhiṃ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ | ayaṃ 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 | kuṭilāngī kuṇḍalinī bhujāngī śaktirīśvarī | kuṇḍalyarundhatī caite
śabdāḥ paryāyavācakāḥ ||104||

III_104. *Kuṭilangi*, *kuṇḍalinī*, *bhujāngī*, *śakti*, *īśvarī*, *kuṇḍalī*, *arundhatī*. todas estas palabras son sinónimas.

udghāṭayetkapāṭam tu yathā kuñcikayā haṭhāt | kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣadvāraṃ
vibhedayet ||105||

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

yena mārgeṇa gantavyaṃ brahmasthānaṃ nirāmayam | mukhenācchādya
tadvāraṃ 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 *Brahma*), el lugar en donde no existe dolor ni sufrimiento.

kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām | bandhanāya ca mūḍhānām
yastām vetti sa yogavit ||107||

III_107. *Kuṇḍalinīśakti*, que duerme sobre el bulbo *kanda* (donde convergen todos los *nāḍis*), proporciona liberación al yogui y esclavitud al necio; el que conoce a *kuṇḍalinī* conoce el yoga.

kuṇḍalī kuṭilākārā 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 bālaraṇḍām tapasvinīm | balātkāreṇa gṛhṇīyāttadviṣṇoḥ
paramaṁ 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*).

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

III_110. El sagrado *Gaṅgā* es *iḍā* y el *Yamunā* es *piṅgalā*, entre *iḍā* y *piṅgalā* esta la joven viuda *kuṇḍalinī*.

Śakticālanamudrā.

pucche praṅṛhya bhujagīm suptāmudbodhayecca tām | nidrām vihāya sā
śaktirūrdhvamuttiṣṭhate haṭhāt ||111||

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

avasthitā caiva phaṇāvati sā prātaśca sayam praharārdhamātram | prapūrya
sūryātparidhānayuktyā praṅṛhya nityam paricālanīyā ||112||

III_112. Después de inspirar por *piṅgalā*, la adormeciḍā 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)

Kanda.

ūrdhvaṃ vitastimātraṃ tu vistāraṃ caturaṅgulaṃ | mṛdulaṃ dhavalaṃ proktaṃ
veṣṭitāmbaraḥ lakṣaṇaṃ ||113||

III_113. El *kanda* tiene una extensión igual al ancho de doce dedos, se encuentra situado encima del ano a una distancia de cuatro dedos y tiene un aspecto delicado, de color blanco, como cubierto por un trozo de paño blanco. *(el centro del cuerpo se halla en un punto situado dos dedos por encima del ano y dos dedos por debajo de la raíz del pene; el kanda se halla a nueve dedos del centro del cuerpo y parece un huevo cubierto por una serie de capas membranosas; los animales lo tienen situado en el centro del abdomen)*

sati vajrāsane pādaḥ karābhyāṃ dhārayed dṛḍham | gulphadeśasamīpe ca
kandaṃ tatra prapīḍayet ||114||

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

vajrāsane sthito yogī cālayitvā ca kuṇḍalīm | kuryādanantaram bhastrām
kuṇḍalīmāśu bodhayet ||115||

III_115. En la postura de *vajrāsana*, después de mover *kuṇḍalinī*, el yogui ha de practicar *bhastrikākumbhaka*, a fin de despertarla rápidamente.

bhānorākuñcanaṃ kuryātkuṇḍalīm cālayettataḥ | mṛtyuvaktragatasyāpi tasya
mṛtyubhayaṃ kutaḥ ||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 yogui no tiene nada que temer.

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

muhūrtadvayaparyantaṃ nirbhayaṃ cālanādasau | ūrdhvaṃ ākṛṣyate
kiñcitsuṣumnāyāṃ 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 tasmātprāṇo'yaṁ
suṣumnām 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 *prāṇa*.

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 yogui se verá libre de enfermedades.

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

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

brahmacaryaratasyaiva nityaṁ hitamitāśinaḥ | maṇḍalāddṛśyate siddhiḥ
kuṇḍalyabhyāsayogināḥ ||121||

III_121. Sólo el yogui 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 bhastrām kuryādviśeṣataḥ | evamabhyasyato nityaṁ
yamino yamabhīḥ kutaḥ ||122||

III_122. Una vez se ha puesto en movimiento a *kuṇḍalinī* se ha de practicar especialmente *bhastrikākumbhaka*, ¿de dónde puede surgir el miedo a la muerte en un yogui que se autocontrola y practica siempre según lo indicado?

Otras técnicas.

dvāsaptatisahasrāṇām nāḍīnām malaśodhane | kutaḥ prakṣālanopāyaḥ
kuṇḍalyabhyasanādr̥te ||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 *nāḍis*?

iyam tu madhyamā nāḍī dṛḍhābhyāsenā yoginām | āsanaprāṇasaṃyāmamudrābhiḥ
saralā bhavet ||124||

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

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

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

rājayogaṃ vinā pṛthivī rājayogaṃ vinā nisā | rājayogaṃ 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 vidhiṃ sarvaṃ manoyuktaṃ 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 tāsū yaminām
mahāsiddhipradāyiniṃ ||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 autocontrolado (*yamin*).

upadeśaṃ 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 *guru* a *guru*, él mismo es verdaderamente un *guru*, y se le puede llamar maestro, Dios (*pṛthivī*) en forma humana.

tasya vākyaparo bhūtvā mudrābhyāse samāhitaḥ | aṇimādiguṇaiḥ sārdham 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*, *īśitvaṃ*, *vaśitvaṃ*, *kāmāvasāyitām*)

iti haṭha-pradīpikāyāṃ tṛtīyopadeśaḥ |

Fin de la tercera parte del Haṭha Yoga Pradīpikā

|| 4 || chaturthopadeśaḥ

Cuarta parte: sobre el samādhi

Samādhi.

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

IV_1. Llor a Śiva, el *guru* 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 reberveración 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*)

athedānīṃ 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 *brahman*.

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

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

IV_3-4. *Rājayoga*, *samādhi*, *unmanī*, *manonmanī*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *śūnyāśūnya*, *paraṃpada*, *amanaska*, *advaita*, *nirālamba*, *nirañjana*, *jīvanmukti*, *sahajā* 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 mānasam ca pralīyate | tadā samarasatvam ca samādhirabhidhīyate || 6 ||

IV_6. Cuando no hay movimiento de *prāṇa* (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-samam ca dvayoraikyam jīvātma-paramātmanoḥ | pranaṣṭa-sarva-sangkalpaḥ samādhiḥ so|abhidhīyate || 7 ||

IV_7. El estado de equilibrio, unión de *jivātman* 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 mähātmyam ko vā jānāti tattvataḥ | jñānam muktiḥ sthitiḥ siddhirguru-vākyena labhyate || 8 ||

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

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

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

vividhairāsanaiḥ kubhairvichitraiḥ karaṇairapi | prabuddhāyām mahā-śaktau prāṇaḥ 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 saha-jāvasthā svayameva prajāyate || 11 ||

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

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

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

Conclusión.

amarāya namastubhyaṃ soḥapi 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 yogui es mencionado en este śloka con el término amara*)

Prāṇa.

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 *prāṇa* fluye por *suṣumnā*.

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

IV_15. ¿Cómo podría obtenerse *jñāna* si *prāṇa* 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 *prāṇa* 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 *prāṇa* 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 *nāḍis* en el cuerpo; de todos ellos, *suṣumnā* 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 suṣumnāyām
praviśedanirodhataḥ || 19 ||

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

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

IV_20. Cuando *prāṇa* fluye a través de *suṣumnā* se alcanza *manonmanī-avasthā*; otro tipo de prácticas son simples esfuerzos del yogui.

Prāṇa y mente.

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

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

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

IV_22. Las dos causas de actividad mental son *prāṇa* 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, *prāṇa* se detiene; cuando *prāṇa* está suspendido, la mente permanece quieta.

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

IV_24. Mente y *prāṇa* están relacionados entre sí como la leche y el agua (que contiene), siendo sus actividades coincidentes; si existe movimiento de *prāṇa*, existe movimiento mental, y si hay actividad mental, la hay de *prāṇa*.
tatraika-nāsādaparasya nāśa eka-pravṛtṭerapara-pravṛtṭiḥ |
adhvastayośchendriya-vargha-vṛtṭiḥ pradhvastayormokṣa-padasya siddhiḥ ||
25 ||

IV_25. Si se suspende la actividad de una de ellas (mente y *prāṇa*), 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 *prāṇa*, cuando se inmovilizan, se vencen todas las enfermedades; cuando mueren (se vuelven inactivos), proporcionan vida; cuando se controlan, la levitación es posible.

Prāṇa, mente y semen.

manaḥ sthairyam sthira vāyustato binduḥ sthira bhavet | bindu-sthairyātsadā sattvaṃ piṇḍa-sthairyam prajāyate || 28 ||

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

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

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

Liberación.

so|ayamevāstu mokṣākhyo māstu vāpi matāntare | manaḥ-prāṇa-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 *prāṇa* 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 yogui experimenta el *layayoga*.

uchchinna-sarva-sangkalpo niḥśeṣāśeṣa-cheṣṭitaḥ | svāvaghmyo 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 mas allá de las palabras.

yatra dīṣṭir|layastatra bhūtendriya-sanātānī | sā śaktirjīva-bhūtānāṃ dve alakṣye
layaṃ ghate || 33 ||

IV_33. La disolución tiene lugar en *brahmarandhra*, en el lugar adonde se dirige la concentración; en el indiferenciado *brahman* 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 kīdṛśaṃ laya-lakṣaṇam | apunar-vāsanotthānāllayo viṣaya-
vismṛtiḥ || 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-vadhūriva || 35 ||

IV_35. Los *vedas*, 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 *cakra*) mientras se mantiene fija la mirada en un objeto exterior, sin parpadear; los *vedas* y los *śāstras* mantienen este *mudrā* en secreto.

antarlakṣya-vilīna-chitta-pavano yogī yadā vartate dṛṣṭyā niśchala-tārayā
bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi | mudreyam khalu śāmbhavī bhavati sā
labdhā prasādādghuroḥ śūnyāśūnya-vilakṣaṇam sphurati tattattvaṃ padaṃ
śāmbhavam || 37 ||

IV_37. *Śāmbhavīmudrā* es un estado en que mente y *prāṇa* se vuelven uno con el objeto interno, mientras la mirada permanece fija, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada; cuando, gracias al *guru*, se alcanza ese estado, mas allá del vacío y del no-vacío (*śūnyāśūnya*), 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 *īśvara* o *brahman*; no es un estado vacío, porque mientras se contempla el objeto interno existe la naturaleza del ser; tampoco es no-vacío, porque incluso este objeto se disuelve)

śrī-śāmbhavyāśca khecaryā avasthā-dhāma-bhedataḥ | bhavechchitta-
layānandaḥ śūnye 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 ajñācakra)

tāre jyotiṣi saṃyojya kiṃchidunnamayedbhruvau | pūrva-yogaṃ mano
yuñjannunmanī-kāraḥ 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 complejidades de los *vedas* y otros más con la dialéctica; ninguno de ellos conoce aquello (*unmanī-avasthā*) con cuya ayuda se puede cruzar el océano de la existencia.

ardhonmīlita-lochanaḥ sthira-manā nāsāghra-dattekṣaṇas candrārkāvapi
līnatāmupanayannispanda-bhāvena yaḥ | jyotī-rūpamaśeṣa-bījamakhilam
dedīpyamānaṃ paraṃ tattvaṃ tat-padameti vastu paramaṃ 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 *idā* 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 prāṇa fluye por el sol o piṅgalā, y de noche cuando lo hace por la luna, por idā; no se debe contemplar ātma cuando prāṇa fluye por estos nāḍis; primero debe cesar el movimiento de prāṇa en idā y piṅgalā para hacerlo fluir por suṣumnā par poder así contemplar el sí mismo)

Khengarīmudrā.

atha khengarī savya-dakṣiṇa-nāḍī-stho madhye charati mārutaḥ | tiṣṭhate
khengarī mudrā tasminsthāne na saṁśayaḥ || 43 ||

IV_43. Cuando *prāṇa*, que normalmente fluye por los *nāḍis* derecho e izquierdo, (los abandona y) se mueve por *suṣumnā*, entonces se puede practicar *khengarīmudrā* hasta alcanzar la perfección, sin lugar a dudas.

idā-piṅghalayormadhye śūnyaṁ chaivānilaṁ ghraset | tiṣṭhate khengarī mudrā
tatra satyaṁ punaḥ punaḥ || 44 ||

IV_44. Cuando el vacío (*śūnya*) entre *idā* y *piṅgalā* (*suṣumnā*), devora la corriente de *prāṇa*, indudablemente *khengarīmudrā* se vuelve perfecto.

(devorar el prāṇa quiere decir que éste debe permanecer estable en suṣumnā)

sūrchyācandramasormadhye nirāmbāntare punaḥ | saṁsthitā vyoma-chakre
yā sā mudrā nāma khengarī || 45 ||

IV_45. Entre *idā* y *piṅgalā* hay un espacio vacío donde se aplica la lengua para la práctica de *khengarīmudrā*.

somādyatroditā dhārā sākṣātsā 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 *prāṇa*; esta es la perfecta *khecarīmudrā* que conduce al *unmanī-avasthā*.

(si *suṣumṇā* no se llena de *prāṇa*, la práctica de *khecarīmudrā* solo conduce a un estado de aturdimiento; y eso no es el auténtico *khecarīmudrā*)

bhruvormadhye śiva-sthānaṃ manastatra viḷiyate | jñātavyaṃ tat-padaṃ
turyaṃ 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 *turiya*, 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.

nirālambaṃ 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 mas pensamientos; entonces se parece a una vasija vacía rodeada y llena de *ākāśa*.

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

IV_51. Cuando cesa la respiración exterior (con la práctica de *khecarī*), también lo hace la interior (producción de *prāṇa*); entonces, la corriente de

prāṇa y la corriente mental se detienen en el lugar apropiado (*brahmarandhra*).

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

IV_52. El practicante que día y noche dirige el flujo de *prāṇa* (a través de *suṣumnā*), consigue disolver la mente allí donde *prāṇa* 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
ālokya 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 *prāṇa* 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 kha-
mayam 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 sūnyo bahiḥ sūnyaḥ sūnyaḥ kumbha ivāmbare | antaḥ pūrṇo bahiḥ
pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇave || 56 ||

IV_56 Así, el yogui 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 jaghatsamaghrāṃ sangkalpa-mātra-kalanaiva
mano-vilāsaḥ | sangkalpa-mātra-matimutsṛja 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 aquello 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 mas que lo cognoscible, pues la mente es el conocimiento mismo; cuando el proceso de conocimiento y el objeto de concentración se absorben recíprocamente, desaparece toda dualidad.

mano-dṛśyamidaṃ sarvaṃ yatkiṃchitsa-charācharam | manaso hyunmanī-
bhāvāddvaitaṃ naivolabhyate || 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*) y sólo permanece el estado *kaivalya*.

evaṃ nānā-vidhopāyāḥ samyaksvānubhavānvitāḥ | samādhi-mārghāḥ 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 *suṣumnā*, 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
nāadopāsanamuchyate || 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
nādamantāsthamekadhiḥ || 67 ||

IV_67. El yogui, sentado en *muktāsana* y adoptando *śāmbhavīmudrā*, debe escuchar atentamente el sonido interior que se oye en el oído apropiado.

(*estos sonidos proceden de suṣumnā; el Tripurasarasamuccaya aclara que el sonido puede oirse 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 | śuddha-suṣumnā-saraṇau sphuṭamamaḥ śrūyate nādaḥ || 68 ||

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

(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*, *paricayavasthā* y *niṣpattyavasthā*.

Ārambhāvasthā.

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

IV_70. *Ārambhāvasthā*: cuando *brahmagranthi* (situado en *anāhatacakra*) 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-gchandastvaroghavān | sampūrṇa-hīdayaḥ śūnya ārambhe yogavānbhavet || 71 ||

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

Ghaṭāvasthā.

atha ghaṭāvasthā dvitīyāyāṃ ghaṭīkṛtya vāyurbhavati madhyaghaḥ |
dīḍhāsano bhavedyogī jñānī deva-samastadā || 72 ||

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

(*el cakra del medio es el viśuddhacakra*)

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

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

Paricayāvasthā.

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

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

chittānandaṃ tadā jītvā saha-jānanda-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 *dhatuś*), los dolores, la vejez, la enfermedad, el hambre y el cansancio.

Niṣpattyavasthā.

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

IV_76. *Niṣpattyavasthā*: una vez atravesado el *rudragranthī*, el *prāṇa* 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 yogui, 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 kevalam haṭha-karmināḥ | etānabhyāsino manye prayāsa-
phala-varjitān || 79 ||

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

Unmanīavasthā.

unmany-avāptaye śīghram bhrū-dhyānam mama saṃmatam | rāja-yoga-padam
prāptum 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 yoguis que han logrado el estado de *samādhi* a través de la concentración en *nāda*, han experimentado en sus corazones una felicidad inigualable, mas 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
sthīrīkuryādyāvasthira-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 jivā
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 yogui 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-śangkhottā
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-viṇā-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 sūkṣmātsūkṣmataram
nādameva parāmṛśet || 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 mas sutiles.

ghanamutsṛjya vā sūkṣme sūkṣmamutsṛjya vā ghane | ramamāṇamapi kṣiptam 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 manaḥ | 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.

makarandam pibanbhṛngghī ghandham nāpekṣate yathā | nādāsaktam tathā chittam
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 nectar (de las flores) no se preocupa de su olor.

mano-matta-ghajendrasya viṣayodyāna-chāriṇaḥ | samartho|ayam niyamane nināda-
niśitāngkuśaḥ || 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)

baddham tu nāda-bandhena manaḥ santyakta-chāpalam | prayāti sutarām sthairyam
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 yoga-sāmrājyamichchatā || 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 yogui; por consiguiente, se ha de meditar diariamente sobre *nāda*.

baddhaṃ vimukta-chāñchalyaṃ nāda-gandhaka-jāraṇāt | manaḥ-pāradamāpnoti nirālambākhyā-khe|aṭanam || 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 *brahman*.

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 sām̐yati | 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 mas 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 facilmente por un arquero (es decir, totalmente silenciada por aquel que domina *prāṇa*).

anāhatasya śabdasya dhvanirya upalabhyate | dhvanerantarghataṃ jñeyam jñeyasyāntarghataṃ manaḥ | manastatra layam yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ 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-saṅkalpo yāvachchabdaḥ pravartate | niḥśabdaṃ tat-paramaṃ brahma paramātetī ghīyate || 101 ||

IV_101. El concepto de *ākāśa* (el substrato del sonido) existe sólo mientras el sonido puede escucharse; la máxima realidad (*brahman*) 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-yoga-samārūḍhaḥ 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 nādānusandhānātksīyante 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 *prāṇa* se disuelven definitivamente en la imaculada consciencia absoluta (vacía de todos las *guṇas*).

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

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

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

IV_107. El yogui que supera todos los estados y se libera de todos los pensamientos, parece como muerto (es decir, inmutable ante los estímulos externos) y se halla liberado, sin duda alguna.

(hay cinco estados o *avasthā*: *jāgrat*, *svapna*, *suṣupti*, *mūrchā* y *māraṇa*)

Samādhi.

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

IV_108. Un yogui 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 yogui en *samādhi* no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a si 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 *tamas* 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 yogui en *samādhi* es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

svastho jāghradavasthāyāṃ 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 expira (debido al sostenimiento de *kumbhaka*).

avadhyaḥ sarva-śastrāṅmāśakyaḥ sarva-dehinām | aghrāhyo mantra-yantrāṅām
yogī yuktaḥ samādhinā || 113 ||

IV_113. Un yogui en *samādhī* no puede ser herido por ningún arma, ni ser atacado por nadie; está mas allá de las influencias de *mantras* y *yantras*.

Conclusión.

yāvadvidurna bhavati dīḍhaḥ prāṇa-vāta-prabandhāt | yāvaddhyāne sahaja-sadīśam
jāyate naiva tattvaṃ tāvajjñānaṃ vadati tadidaṃ dambha-mithyā-pralāpaḥ || 114 ||

IV_114. Pero, mientras *prāṇa* no entre en *suṣumnā* 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 mas que charlatanes y tergiversadores.

**iti haṭha-yogha-pradīpikāyāṃ samādhī-lakṣhaṇaṃ
nāma chaturthopadeśaḥ |**

Fin de la cuarta parte del Haṭha Yoga Pradīpikā