

dhyātvā yadbrahmamātram te svāvaśeṣadhiyā yayuḥ
yogatattvajñānaphalaṁ tatsvamātram vicintaye

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviśāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 yadi śailasamaṁ pāpaṁ vistīrṇaṁ bahuyojanam
bhidyate dhyānayogena nānyo bhedo kadācana
- 2 bījākṣaraṁ paraṁ binduṁ nādo tasyopari sthitam
saśabdaṁ cākṣare kṣīṇe niḥśabdaṁ paramaṁ padam
- 3 anāhataṁ tu yacchabdaṁ tasya śabdasya yatparam
tatparaṁ vindate yastu sa yogī chinnaśāyāḥ
- 4 vālāgrasatasāhasraṁ tasya bhāgasya bhāgiṇaḥ
tasya bhāgasya bhāgārđham tatksaye tu nirañjanam
- 5 puṣpamadhye yathā gandhaḥ payomadhye yathā
ghṛtam
tilamadhye yathā tailaṁ pāṣāṇāṣviva kāñcanaṁ
- 6 evaṁ sarvāṇi bhūtāni maṇau sūtra ivātmani
sthirabuddhirasaṁmūḍho
brahma vidbrahmaṇisthitāḥ

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la versión inglesa es de K. Narayanasvami Aiyar

² Medida de distancia

¡Om! Que a los dos nos proteja,
Que a los dos nos nutra,
Que podamos trabajar juntos con gran energía,
Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
Que no disputemos (u odiamos a nadie)

¡Om, Paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

Aún si se apilaran pecados hasta formar una montaña que abarque muchas *yojanas*,² con el *dhyana-yoga* se los destruirá. Jamás se ha encontrado otro destructor de pecados como éste.

El *bija-akshara* (letra semilla) es el *bindu* supremo. Por encima de él está el *nada* (sonido místico). Cuando cesan el *nada* y la letra, ese es el estado supremo, exento de sonido.

El *yogi* que considere supremo a aquello que está por encima del *nada* y que es *anahata*, acaba con todas sus dudas.

Si se dividiera en cien mil partes la punta de un cabello, este (*nada*) será todavía la mitad de esa subdivisión. Y cuando aún este último queda absorbido, el *yogi* alcanza al immaculado Brahman.

El que es de mente firme y está exento de la ilusión (de los placeres sensoriales), que descansa permanentemente en Brahman, debe ver a *Atman* en quien residen todas las criaturas como al hilo (en una sarta de cuentas), igual al perfume en las flores, al *ghi* en la leche, al aceite en las semillas de sésamo y el oro en el cuarzo.

7	tilānām tu yathā tailaṃ puṣpe gandha ivāśritaḥ puruṣasya śarīre tu sabāhyābhyantare sthitaḥ
8	vṛkṣām tu sakalam vidyācchāyā tasyaiva niṣkalā sakale niṣkale bhāve sarvatrātmā vyavasthitaḥ
9	omityekākṣaram brahma dhyeyam sarvamumukśibhiḥ pṛthivyagniśca ṛgvedo bhūrityeva pitāmahaḥ
10	akāre tu layaṃ prāpte prathame praṇavāmsake antarikṣam yajurvāyurbhuvo viṣṇurjanārdanaḥ
11	ukāre tu layaṃ prāpte dvitiye praṇavāmsake dyauḥ sūryaḥ sāmavedaśca svarityeva maheśvaraḥ
12	makāre tu layaṃ prāpte tṛtiye praṇavāmsake akāraḥ pītavarṇaḥ syādrajoguṇa udīritaḥ
13	ukāraḥ sāttvikaḥ śuklo makāraḥ kṛṣṇatāmasaḥ aṣṭāṅgam ca catuṣpādam trīsthānam pañcadaivatam
14	oṅkāram yo na jānāti brahmaṇo na bhavettu saḥ praṇavo dhanuḥ śaro hyātmā brahma tallakśyamucyate
15	apramattena veddhavyam śaravattanmayo bhavet nivartante kriyāḥ sarvāstasmindṛṣṭe parāvare
16	oṅkāraprabhavā devā oṅkāraprabhavāḥ svarāḥ oṅkāraprabhavam sarvam trailokyam sacarācaram
17	hrasvo dahati pāpāni dīrghaḥ sampatprado avyayaḥ ardhamātrā samāyuktaḥ praṇavo mokśadāyakaḥ
18	tailadhārāmivācchinnaṃ dīrghaghaṇṭāninādavat avācyam praṇavasyāgram yastam veda sa vedavit
19	hṛtpadmakarṇikāmadhye sthiradīpanibhākr̥tim

También como el aceite necesita de las semillas de sésamo para manifestarse, o el perfume necesita de la flor, así el <i>purusha</i> depende del cuerpo para su existencia, tanto en lo externo como en lo interno.
El árbol tiene partes y la sombra no las tiene, pero <i>Atman</i> existe por doquier, con partes y sin partes.
Todos aquellos que aspiren a la emancipación deben contemplar al único <i>akshara</i> (monosílabo Om) como equivalente a Brahman.
Cuando queda absorbida <i>akara</i> (la letra A), que es la primera parte del <i>praṇava</i> (Om), se absorben <i>prithivi</i> , Agni, el <i>Rig Veda</i> , <i>Bhuh</i> y Brahman.
Cuando queda absorbida <i>ukara</i> (la letra U), que es la segunda parte del <i>praṇava</i> , se absorben <i>antariksha</i> , el <i>Yajur Veda</i> , Vayu, <i>Bhuvah</i> y Vishnu.
Cuando queda absorbida <i>makara</i> (la letra M), que es la tercera parte del <i>praṇava</i> , se absorben <i>dyur</i> , el Sol, el <i>Sama Veda</i> , <i>Suvah</i> y Maheshvara.
<i>Akara</i> tiene color amarillo (<i>pitta</i>), y se dice que corresponde a la <i>guna rajas</i> . <i>Ukara</i> es de color blanco, y es de la <i>guna sattva</i> ; <i>Makara</i> es de color oscuro y es de la <i>guna tamas</i> .
El que no sabe que el <i>Om</i> tiene ocho partes o <i>angas</i> , cuatro <i>padas</i> (pies), tres <i>sthanas</i> (sedes) y cinco <i>devatas</i> (deidades presidentes), no es un <i>brahmana</i> .
El <i>praṇava</i> es el arco, <i>Atman</i> la flecha, y dicen que Brahman es el blanco. Hay que apuntarle con gran esmero, y así, igual que la flecha nos unificaremos con él. Cuando se conoce a este altísimo, todos los <i>karmas</i> se vuelven (de él, es decir no lo afectan)
Los <i>Vedas</i> tienen por causa al <i>Om</i> , los <i>svaras</i> tienen por causa al <i>Om</i> , los tres mundos con todos (los seres) movientes e inmóviles tienen por causa al <i>Om</i> .
El (acento) corto del Om consume todos los pecados; el largo es innarcesible y otorga prosperidad. El <i>praṇava</i> unido con el <i>ardha-matra</i> (media letra final del Om) se convierte en el otorgador de la salvación.
Es un conocedor de los <i>Vedas</i> la persona que sabe que hay que honrar (o recitar) el final del <i>praṇava</i> (o sea el <i>ardha-matra</i>) como el fluir ininterrumpido del aceite y (con resonancia) larga, como el tañer de una campana.
Hay que contemplar al <i>Om</i> visualizando a Ishvara, que parece una luz quieta, del tamaño de un pulgar, inmóvil en medio de la envoltura del loto

20	añguṣṭhamātramacalaṃ dhyāyedoñkāramiśvaram iḍayā vāyumāpurya pūrayitvodarasthitam oñkāraṃ dehamadhyasthaṃ dhyāyeyjvālavālīvṛtam	del corazón. Hay que inhalar el <i>vayu</i> por la fosa nasal izquierda, y llenar el abdomen con él, y contemplar al <i>Omkaṛa</i> , imaginándolo en el centro del cuerpo, como rodeado de círculos de llamas.
21	brahmā pūraka ityukto viṣṇuḥ kumbhaka ucyate reco rudra iti proktaḥ prāṇāyāmasya devatāḥ	Se dice que Brahma es la inhalación, Vishnu la detención (de la respiración) y Rudra la exhalación. Ellos son los <i>devatas</i> del <i>pranayama</i> .
22	ātmānamaraṇīm kṛtvā praṇavaṃ cottarāraṇim dhyānanirmathanābhyāsādeva paśyennigūḍhavadat	Hay que hacer de <i>Atman</i> el <i>arani</i> inferior ³ y del <i>praṇava</i> el <i>arani</i> superior, y ver al Dios que está oculto gracias a esa práctica de batido que es <i>dhyana</i> .
23	oñkāradhvaninādena vāyoḥ saṃharaṇāntikam yāvadbalaṃ samādadhyaṭsamyāñnādalayāvadhī	Hay que practicar el refrenamiento de la respiración lo más que se pueda, junto con (la emisión de) el sonido <i>Omkaṛa</i> , hasta que cese completamente.
24	gamāgamasthaṃ gamanādiśūnya\ moñkāramekaṃ ravikoṭidīptim paśyanti ye sarvajanāntarasthaṃ haṃsātmakaṃ te virajā bhavanti	Los que contemplan al Om bajo la forma del [ave] <i>hamsa</i> que está en todos, brillante como millones de soles, solo, que mora en <i>gama-agama</i> (ir y venir), y que carece de movimiento, esas personas quedan finalmente libres de pecado.
25	yanmanastrijagatsṛṣṭisthitivyasanakarmakṛt tanmano vilayaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam	Ese <i>manas</i> que es el autor de las acciones (a saber: de) creación, preservación y destrucción de los tres mundos, se absorbe (entonces) (en el Supremo Uno). Ese es el estado supremo de Vishnu.
26	aṣṭapatraṃ tu hr̥tpadmaṃ dvātrimśatkesarānvitam tasya madhye sthito bhānurbhānumadhyagataḥ śaśī	El loto del corazón tiene ocho pétalos y treinta y dos filamentos. En el medio está el sol, y en el medio del sol está la luna.
27	śaśimadhyagato vahnirvahnimadhyagatā prabhā prabhāmadhyagataṃ pīṭhaṃ nānāratnapraveṣṭitam	En el medio de la luna está Agni, y en el medio de Agni está <i>prabha</i> (la luz espiritual). En el centro de <i>prabha</i> está <i>pīṭha</i> (asiento o centro), rodeado de piedras preciosas
28	tasya madhyagataṃ devaṃ vāsudevaṃ nirañjanam śrīvatsakaustubhoraskam muktāmaṇivibhūṣitam	Hay que meditar en el inmaculado Señor Vasudeva, imaginándolo (sentado) en el centro del <i>pīṭha</i> , llevando sobre su pecho el <i>śrīvatsa</i> (lunar oscuro) y la <i>kaustubha</i> (collar de piedras preciosas), adornado con joyas y perlas que parecen puro cristal en su brillo, y que en su lustre parecen millones de lunas. Así se debe meditar en Mahavishnu, o de la manera siguiente.
29	śuddhasphaṭikasamkāśaṃ candrakoṭisamaprabham evaṃ dhyāyenmahāviṣṇumevaṃ vā vinayānvitaḥ	(A saber:) se debe meditar en Mahavishnu durante la inhalación (del aire) imaginándolo semejante a la flor del <i>atasi</i> , y situado en su asiento en el
30	atasīpuṣpasamkāśaṃ nābhisthāne pratiṣṭhitam caturbhujam mahāviṣṇuṃ pūrakeṇa vicintayet	

³ El leño de encender el fuego del sacrificio.

31 kumbhakena ḥṛdisthāne cintayetkamalāsanam
brahmāṇaṁ raktagaurābhaṁ caturvaktraṁ
pitāmaham

32 recakena tu vidyātmā lalāṣṭhaṁ trilocanam
śuddhasphaṭikasamkāśaṁ niṣkalam pāpanāśanam

33 añjapatramadhaḥpuṣpamūrdhvanālamadhomukham
kadalīpuṣpasamkāśaṁ sarvavedamayam śivam

34 śatāraṁ śatapatrāḍhyaṁ vikīrṇāmbujakarṇikam
tatrārkaandravahnīnāmuparyupari cintayet

35 padmasyodghāṭanam kṛtvā
bodhacandrāgnisūryakam
tasya ḥṛdbijamāhr̥tya ātmānaṁ carate dhruvam

36 trīsthānaṁ ca trimātraṁ ca tribrahma ca
trayāksaram
trimātramardhamātraṁ vā yastaṁ veda sa vedavit

37 tailadhāramivācchinnadirghaghaṇṭāninādavat
bindunādakalātītaṁ yastaṁ veda sa vedavit

38 yathaivatpalanālena toyamākarṣayennaraḥ
tathaivaotkarṣayedvāyuraṁ yogī yogapathe sthitaḥ

39 ardhamātrātmakam kṛtvā kośībhūtaṁ tu pañkajam
karṣayennalamātreṇa bhruvormadhye layam nayet

40 bhruvormadhye lalāṣṭe tu nāsikāyāstu mūlataḥ
jānīyādāmṛtaṁ sthānaṁ tadbrahmāyatanaṁ mahat

41 āsanam prāṇasarṁrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā
dhyānaṁ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ

42 āsanāni ca tāvanti yāvantyo jīvajātayaḥ
eteṣānatulānbhedānvijānāti maheśvaraḥ

43 chidraṁ bhadraṁ tathā simhaṁ padmaṁ ceti
catuṣṭayam

omblijo, con sus cuatro brazos; luego durante la retención del aliento hay que meditar en Brahma, el Abuelo, imaginándolo en el corazón, sentado en el loto con piedras preciosas de color *gaura* (rojo suave) y con cuatro rostros.

Luego, durante la exhalación se debe meditar en Shiva el de los tres ojos, esplendoroso como puro cristal, inmaculado, destructor de todos los pecados, imaginándolo situado en eso que parece un loto invertido con la flor (o cara) vuelta hacia abajo y el tallo hacia arriba, o como la flor del bananero, con la forma de todos los *Vedas*, que contiene cien pétalos y cien hojas, y con el cáliz totalmente extendido.

Allí se debe meditar sobre el sol, la luna y Agni, uno encima del otro. Al pasar hacia arriba por encima del loto que tiene el brillo del sol, la luna y Agni, y llevando su *bija* (sílabas) *Hrim*, uno se encamina indudablemente a su *Atman*.

Conoce los *Vedas* el que conoce las tres sedes, los tres *matras*, los tres Brahmas, los tres *aksharas* (sílabas) y los tres *matras* unidos al *ardha-matra*.

El que conoce lo que está por encima del *bindu*, de *nada* y de *kala*, ininterrumpido como el flujo del aceite, y (que resuena) prolongado como el sonar de la campana, ese hombre es conocedor de los *Vedas*.

Como el hombre aspira (con la boca) el agua a través (de los poros) del vástago del loto, así debe inhalar el aire el *yogi* que transita el sendero del *yoga*.

Luego de construir la vaina del loto con forma de *ardha-matra*, hay que inhalar el aire por el vástago (formado por los *nadis Sushumna, Ida y Pingala*) y absorberlo en el medio del entrecejo.

Debe saberse que el centro del entrecejo, en la frente, donde está la raíz de la nariz, es la sede del néctar. Es la gran sede de Brahman.

Las seis partes del *yoga* son las posturas — *asana*, la restricción de la respiración — *prana-samrodha*, la subyugación de los sentidos — *pratyahara*, concentración — *dharana*, meditación — *dhyana* y absorción — *samadhi*.

Hay tantas posturas como criaturas vivientes, y Maheshvara (el gran Señor) conoce las características que las distinguen. *Siddha, Bhadra, Simha* y *Padma* son las cuatro posturas principales.

	ādhāraṃ prathamāṃ cakrāṃ svādhiṣṭhānaṃ dvtīyakam
44	yonisthānaṃ tayormadhye kāmarūpaṃ nigadyate ādhārākhye gudasthāne pañkajāṃ yaccaturdalam
45	tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā yonimadhye sthitāṃ liṅgaṃ paścimābhimukhaṃ tathā
46	mastake maṇivadbhinnaṃ yo jānāti sa yogavit taptacāmīkarākāraṃ taḍillekheva visphurat
47	caturasramuparyagneradho meḍhrātpratiṣṭhitam svaśabdena bhavetprāṇaḥ svādhiṣṭhānaṃ tadāśrayam
48	svādhiṣṭhānaṃ tataścakraṃ meḍhrameva nigadyate maṇivattantunā yatra vāyunā pūritaṃ vapuḥ
49	tannābhimaṇḍalaṃ cakrāṃ procyate maṇipūrakam dvādaśāramahācakre puṇyapānīyantritaḥ
50	tāvajjīvo bhramatyevaṃ yāvattattvaṃ na vindati ūrdhvaṃ meḍhrādatho nābheḥ kando yo asti khagāṇḍavat
51	tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇi dvisaptatiḥ teṣu nāḍisahasreṣu dvisaptatirudāhrtāḥ
52	pradhānāḥ prāṇavāhinyo bhūyastatra daśa smṛtāḥ iḍā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca tṛtīyakā
53	gāndhārī hastijihvā ca pūṣā caiva yaśasvini alambusā kuhūratra śāṅkhinī daśamī smṛtā
54	evaṃ nāḍimayaṃ cakrāṃ vijñeyaṃ yoginā sadā satataṃ prāṇavāhinyaḥ soma sūryāgnidevatāḥ
55	iḍāpiṅgalāsuṣumnāstisro nāḍyaḥ prakīrtitāḥ iḍā vāme sthitā bhāge piṅgalā dakṣiṇe sthitā
56	suṣumnā madhyadeśe tu prāṇamārgāstrayaḥ smṛtāḥ

Muladhara es el primer *chakra*, y *Svadhithana* es el segundo.
Se dice que entre estos dos se halla la sede del *yoni* (perineo) que tiene la forma de Kama (el dios del amor). En el (*mula-*)*adhara* del ano, está el loto de cuatro pétalos.

Se dice que en su centro está el *yoni* llamado *kama*, al que veneran los *siddhas*. En medio de tal *yoni* se halla el *linga* que mira al oeste, con su cabeza hendida igual que la joya. El que sabe esto es conocedor de los *Vedas*.

Por encima del Agni y por debajo del órgano genital se halla ubicada una figura de cuatro caras que tiene la forma del oro fundido y que brilla como los chispazos del relámpago. *Prana* tiene su sonido propio (*sva*), y *Svadhithana* es su sede o *adhithana* (pues de ella surge *prana*). Se suele hablar del *chakra Svadhithana* como si fuera el propio órgano genital.

El *chakra* que está en la región del ombligo se denomina *Manipuraka* porque el cuerpo está atravesado por el *vayu* igual que las *manis* (joyas) están enhebradas en un cordel.

El *jiva* (ego) al que instan a la acción sus *karmas* pasados virtuosos e inicuos, va girando en este gran *chakra* de doce rayos, en tanto no capte la verdad.

Encima del órgano genital y debajo del ombligo se encuentra el *kanda*, que tiene la forma de un huevo de pájaro.

(De él) surgen setenta y dos mil *nadis*. De todos ellos, se conocen en general setenta y dos.

Los principales son diez, y llevan los *pranas*. Se dice que los diez son: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Gandhari*, *Hastijihva*, *Pusha*, *Yashasvini*, *Alambusa*, *Kuhu* y *Shankhini*.

Los *yogis* deben conocer bien a este *chakra* de los *nadis*. Se dice que los tres *nadis* *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* llevan permanentemente al *prana*, y que tienen por deidades a la luna, al sol y a Agni.

Ida está del lado izquierdo y *Pingala* del lado derecho, en tanto que *Sushumna* está en el centro. Se sabe que estos tres son los senderos del *prana*.

57 prāṇo apānaḥ samānaścodāno vyānastathaiva ca
nāgaḥ kūrmaḥ kṛkarako devadatto dhanañjayaḥ
58 prāṇadyāḥ pañca vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ
ete nāḍīhasreṣu vartante jīvarūpiṇaḥ
prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ pradhāvati

59 vāmadakśiṇamārgena cañcalatvāna dṛśyate
ākṣipto bhujadaṇḍena yathoccalati kandukaḥ
60 prāṇāpānasamākṣiptastadvajjīvo na viśramet
apānātkaṛṣati prāṇo apānaḥ prāṇācca kaṛṣati
61 khagarajjuvadityetadyo jānāti sa yogavit
hakāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunah
62 haṁsahaṁsetyamaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā
śatāni śaṭdivārātraṃ sahasrāṇekaviṃśatiḥ
63 etansaṅkhyānvitam mantraṃ jīvo japati sarvadā
ajapā nāma gāyatrī yoginām mokṣadā sadā
64 asyāḥ saṅkalpamātreṇa naraḥ pāpaiḥ pramucyate
anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ
65 anayā sadṛśaṃ puṇyaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati
yena mārgena gantavyaṃ brahmasthānaṃ
nirāmayam
66 mukhenācchādya taddvāraṃ prasuptā parameśvarī
prabuddhā vahniyogena manasā marutā saha
67 sūcivadguṇamādāya vrajatyūrdhvaṃ suṣumnayā
udghāṭayetkapāṭaṃ tu yathā kuñcikayā haṭhāt
68 kuṇḍalinyā tayā yogī mokṣadvāraṃ vibhedayet
69 kṛtvā saṃpuṭitau karau dṛḍhataṃ badhvātha
padmāsanam
gāḍhaṃ vakśasi sannidhāya cubukaṃ dhyānaṃ ca
tacetasi
vāraṃvāramapātamūrdhvamanilaṃ
proccārayanpūritam
muñcanprāṇamupaiti bodhamatulaṃ

Prana, Apana, Samana, Udana y Vyana, Naga, Kurma, Krikara, Devadatta y Dhananjaya: los primeros cinco son los *pranas*, y los últimos cinco, de *Naga* en adelante, se llaman *vayus* (o sub-*pranas*).

Todos ellos se encuentran (o circulan) en los mil *nadis* en forma de vitalidad (o produciendo la misma). El *jiva* que se halla bajo la influencia de *Prana* y *Apana*, sube y baja.

El *jiva* no es visible a causa de que se mueve permanentemente por los senderos izquierdo y derecho. Como la pelota que con golpes de la mano se hace rebotar (en el suelo) vuelve a subir, de igual manera, el *jiva* jamás está en reposo, sacudido permanentemente por *Prana* y *Apana*.

Es conocedor del *yoga* el que sabe que *Prana* se remonta desde *Apana*, y que *Apana* se remonta desde *Prana*, como el pájaro (se remonta pero no puede librarse) de la cuerda (a la que está atado).

El *jiva* sale con la letra “Ha” y vuelve a entrar con la letra “Sa”. De este modo el *jiva* va pronunciando siempre el *mantra* “*Ham-sa, Ham-sa*”. El *jiva* pronuncia este *mantra* veintinueve mil seiscientos veces en un día y una noche. Esto es lo que se llama *ajapa gayatri*, y es lo que permanentemente le otorga el *nirvana* a los *yogis*.

De sólo pensar en él, el hombre queda libre de pecado. Ni en el pasado hubo, ni habrá en el futuro una ciencia igual a ésta, un *japa* igual a éste, o una acción meritoria igual a ésta. Parameśvari (o sea la *kundalini shakti*) duerme y con su boca tapa la puerta que lleva al orificio de Brahma, que no conoce el deterioro.

Cuando la despierta el contacto de Agni con *manas* y *prana*, ella toma la forma de una aguja y atraviesa perforando el *Sushumna*. El *yogi* debe abrir con gran esfuerzo esta puerta cerrada. Entonces mediante *kundalini* abrirá la puerta hacia la salvación.

Hay que plegar con firmeza los dedos de la mano, adoptar con firmeza la postura *Padma*, poner firmemente la barbilla sobre el pecho y fijando la mente en *dhyana* hay que elevar con frecuencia el *Apana*, llenarse de aire y luego soltar el *Prana*. Entonces el hombre sagaz adquiere, gracias a (este) *shakti* una sabiduría sin parangón.

	śaktiprabhāvānaraḥ
70	padmāsanasthito yogī nāḍīdvāreṣu pūrayan mārutam̐ kumbhayanyastu sa mukto nātra saṁśayaḥ
71	aṅgānām mardanam̐ kṛtvā śramajātena vāriṇā kaṭvamlalavaṇatyāgī kśīrapānarataḥ sukhī
72	brahmacārī mitāhārī yogī yogaparāyaṇaḥ abdādūrdhvaṃ bhavetsiddho nātra kāryām vicāraṇā
73	kandordhvakuṇḍalī śaktiḥ sa yogī siddhibhājanam apānaprāṇayoraikyaṃ kśayanmūtrapuriṣayoḥ
74	yuvā bhavati vṛddho api satataṃ mūlabandhanāt pārṣṇibhāgena saṃpīḍya yonimākuñcayedgudam
75	apānamūrdhvamutkṛṣya mūlabandho ayamucyate udyaṇam̐ kurute yasmādavisrāntamahākhaḡaḥ
76	udḍiyānam̐ tadeva syāttatra bandho vidhīyate udare paścimaṃ tāṇam̐ nābherūrdhvaṃ tu kārayet
77	udḍiyāṇo apyayaṃ bandho mṛtyumātāṅgakesarī badhnāti hi śīrojātamadhogāminabhojalam
78	tato jālandharo bandhaḥ karmaduḥkhaughanāśanaḥ jālandhare kṛte bandhe kaṇṣaṃkocalakṣaṇe
79	na pīyūṣaṃ patatyagnau na ca vāyuh̐ pradhāvati kapālahare jihvā praviṣṭā viparītagā
80	bhruvorantargatā drṣṭirmudrā bhavati khecarī na rogo maraṇam̐ tasya na nidrā na kśudhā tṛṣṇā
81	na ca mūrccā bhavettasya yo mudrām̐ vetti khecarīm̐
	pīḍyate na ca rogeṇa lipyate na ca karmaṇā
82	badhyate na ca kālena yasya mudrasti khecarī cittam̐ carati khe yasmājjihvā bhavati khegatā
83	tenaiṣā khecarī nāma mudrā siddhanamaskṛtā khecaryā mudrayā yasya vivaram̐ lambikordhvataḥ

El *yogi* que adopta la postura *Padma* venera (o sea controla) a *vayu* en la puerta de los *nadis* y luego practica la restricción del aliento, sin duda queda liberado.

El *yogi* que se frota los miembros para sacar el sudor que nace de la fatiga, que evita todo (alimento) ácido, amargo o salado, que se complace bebiendo leche y *rasa*, que practica el celibato, que es moderado en el comer y que está siempre dedicado al *yoga*, se convierte en un *siddha* en poco menos de un año. No hace falta preguntar acerca del resultado.

Cuando *kundalini shakti* llega a la garganta, hace que el *yogi* alcance la perfección — *siddhi*. La unión de *Prana* y *Apana* acarrea la extinción de las heces y la orina.

Practicando permanentemente el *mula-bandha* uno se vuelve joven aunque sea anciano. Se llama *mula-bandha* a comprimir el *yonis* con los talones, contraer el ano y hacer subir el *Apana*.

Al *uddiyana-bandha* se lo llama así porque es (como) una gran ave que vuela hacia lo alto permanentemente, sin descanso. Consiste en hacer pasar la parte occidental del estómago por encima del ombligo.

Este *uddiyana-bandha* es como un león contra ese elefante que es la muerte, porque es capaz de sujetar el agua (o néctar) del *akasha* que se forma en la cabeza y fluye hacia abajo.

El *jalandhara-bandha* aniquila cualquier dolor de garganta. Cuando se efectúa este *jalandhara-bandha* destructor de todos los dolores de garganta, entonces el néctar no cae en el *agni* ni se mueve el *vayu*.

Cuando la lengua vuelta hacia atrás entra en el agujero del cráneo, ese es el *mudra* de la visión latente en el entrecejo, que se llama *khechari*.

El que conozca el *mudra khechari* no padece enfermedad, ni muerte, ni sueño, ni hambre, ni sed ni desmayo.

El que practica dicho *mudra* no se ve afligido ni por la enfermedad ni por el *karma*, ni lo atan las limitaciones temporales. Como el *chitta* se mueve en el *kha* (*akasha*), y porque la lengua ha entrado en (el *mudra*) *kha* (o sea en el orificio de la boca), por eso se llama *khechari* a este *mudra* que veneran los *siddhas*.

Aquel que cierra (con la lengua vuelta hacia atrás) el orificio (o conducto)

84 binduḥ kśarati no yasya kāmīnyāliṅgitasya ca
yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmr̥tyubhayaṁ kutah

85 yāvadbaddhā nabhomudrā tāvadbindurna gacchati
galito api yadā binduḥ samprāpto yonimaṇḍale

86 vrajatyūrdhvaṁ haṭhācchaktyā nibaddho
yonimudrayā

87 sa eva dvividho binduḥ pāṇḍaro lohīstathā
pāṇḍaraṁ śukramityāhurlohitākhyam mahārajaḥ
vidrumadrumasaṁkāśaṁ yonīsthāne sthitaṁ rajaḥ

88 śāśīsthāne vasedbinduḥstayoraikyaṁ sudurlabham
binduḥ śivo rajaḥ śaktirbindurindū rajo raviḥ

89 ubhayaoḥ saṅgamādeva prāpyate paramaṁ vapuḥ
vāyunā śakticālena preritaṁ khe yathā rajaḥ

90 raviṇaikatvamāyāti bhaveddivyaṁ vapustadā
śuklaṁ candreṇa saṁyuktaṁ rajaḥ
sūryasamanvitaṁ

91 dvayoḥ samarasībhāvaṁ yo jānāti sa yogavit
śodhanaṁ malajālānāṁ ghaṭanaṁ candrasūryayoḥ

92 rasānāṁ śoṣaṇāṁ samyañmahāmudrābhīdhīyate

93 vakśonyastahanurpīḍya suśiraṁ yoneśca
vāmāṅghriṇā hastābhyāmanudhārayanpravītaṁ
pādaṁ tathā dakṣiṇam āpūrya śvasanena
kukśiyugalaṁ badhvā śanairecayedeśā pātakanāśinī
nanu mahāmudrā nṛṇāṁ procyate

94 athātmanirṇayaṁ vyākhyāsyē
hṛdīsthāne aṣṭadalapadmaṁ vartate tanmadhye
rekhāvalayaṁ kṛtvā jīvātmarūpaṁ
jyotīrūpamaṇumātraṁ vartate tasminsarvaṁ
pratiṣṭhitaṁ bhavati sarvaṁ jānāti sarvaṁ karoti
sarvametaccaritamahaṁ kartā ahaṁ bhoktā sukhī
duḥkhī kāṇaḥ khañjo badhiro mūkaḥ kṛśaḥ sthūlo
anena prakāreṇa svatantravādena vartate

que está encima de la úvula con el *khechari mudra* jamás pierde su virilidad aunque abrace a una mujer hermosa. ¿Dónde quedará el temor a la muerte, en tanto el *bindu* (la virilidad) permanezca en el cuerpo?

El *bindu* no escapa del cuerpo mientras se practique el *khechari mudra*. (Incluso) si el *bindu* descendiera a la zona del perineo, vuelve a subir si se lo contiene y se lo empuja hacia arriba mediante el *yonī mudra*, haciendo un esfuerzo violento.

Este *bindu* es doble: blanco y rojo. Al blanco se lo llama *sukra*, y se dice que el rojo contiene mucho *rajas*. El *rajas* que está en el *yonī* tiene el color del coral.

El *bindu* está en la sede del órgano genital. La unión de las dos (variedades) es muy infrecuente. *Bindu* es Shiva, y *rajas* es Shakti; *Bindu* es la luna, y *rajas* es el sol.

Con la unión de estos dos se alcanza el cuerpo supremo; cuando se despierta a *rajas* agitando la *sakti* con el *vayu* que se une al sol, con ello se produce la forma divina.

Al unir el *sukla* con la luna y el *rajas* con el sol, el que conozca la mezcla adecuada entre estos dos es un conocedor del *yoga*. Se llama *maha-mudra* a la limpieza de los residuos acumulados, la unificación del sol y la luna, y el desecamiento total de los *rasas* (esencias).

Hay que poner la barbilla sobre el pecho, comprimir el ano con el talón izquierdo y sujetar con las dos manos (el dedo gordo de) la pierna derecha extendida, llenar el abdomen (de aire) y exhalar lentamente. A esto se denomina *maha-mudra*, que acaba con los pecados del hombre.

Ahora daré una descripción de *Atman*.

En el trono del corazón hay un loto de ocho pétalos. En su centro está el *jivatma*, cuya forma es *jyotis* (luz), de tamaño infinitesimal, y que se mueve sobre una línea circular. En él está todo, todo lo sabe, todo lo hace. Hace todas estas acciones y todo lo atribuye a su propio poder (pensando): “Yo hago, yo disfruto, soy feliz, soy desdichado, soy ciego, soy lisiado, soy sordo, soy mudo, soy flaco, soy robusto” etcétera.

Cuando se posa en el pétalo oriental, que es de color *sveta* (blanco),

pūrvadale viśramate pūrvam dalam śvetavarṇam
 tadā bhaktipurāḥsaram dharme matirbhavati
 yadā agneyadale viśramate tadāgneyadalam
 raktavarṇam tadā nidrālasya matirbhavati
 yadā dakṣiṇadale viśramate taddakṣiṇadalam
 kṛṣṇavarṇam tadā dveṣakopamatirbhavati
 yadā nairṛtadale viśramate tannairṛtadalam
 nīlavarṇam tadā pāpakarmahimsāmatirbhavati
 yadā paścimadale viśramate tatpaścimadalam
 sphaṭikavarṇam tadā krīḍāvinode matirbhavati
 yadā vāyavyadale viśramate vāyavyadalam
 māṇikyavarṇam tadā
 gamanacalanavairāgyamatirbhavati
 yadottaradale viśramate taduttaradalam pītarṇam
 tadā sukhaśṛṅgāramatirbhavati
 yadeśānadale viśramate tadīśānadalam
 vaiḍūryavarṇam tadā dānādikṛpāmatirbhavati
 yadā sandhisandhiṣu matirbhavati tadā
 vātapittaśleṣmamahāvvyādhiprakopo bhavati
 yadā madhye tiṣṭhati tadā sarvaṁ jānāti gāyati
 nṛtyati paṭhatyānandaṁ karoti
 yadā netraśramo bhavati śramanirbharaṇārthaṁ
 prathamarekhāvalayaṁ kṛtvā madhye nimajjanam
 kurute prathamarekhābandhūkapuṣpavarṇam tadā
 nidrāvasthā bhavati nidrāvasthāmadhye
 svapnāvasthā bhavati svapnāvasthāmadhye dṛṣṭam
 śrutamanumānasambhavavārtā ityādikalpanām
 karoti tadādiśramo bhavati
 śramanirbharaṇārthaṁ dvitīyarekhāvalayaṁ kṛtvā
 madhye nimajjanam kurute dvitīyarekhā
 indrakopavarṇam tadā suṣuptyavasthā bhavati
 suṣuptau kevalapameśvarasambandhinī
 buddirbhavati nityabodhasvarūpā bhavati
 paścātparameśvarasvarūpeṇa prāptirbhavati
 tṛtīyarekhāvalayaṁ kṛtvā madhye nimajjanam

entonces tiene la mente para (o se inclina hacia) el *dharma* y el *bhakti* (devoción).
 Cuando se posa sobre el pétalo sudeste, que es de color *rakta* (rojo sangre), entonces se inclina al sopor y a la pereza.
 Cuando se posa sobre el pétalo sur, que es de color *krishna* (negro), se inclina entonces hacia el odio y la cólera.
 Cuando se posa sobre el pétalo sudoeste, que es de color *nila* (azul), entonces siente deseos de hacer cosas dañinas o inicuas.
 Cuando se posa sobre el pétalo occidental, que tiene el color del cristal, entonces se inclina a la seducción y la diversión.
 Cuando se posa sobre el pétalo noroeste, que tiene el color del rubí, entonces prefiere caminar, peregrinar y practicar *vairagya* (o ser indiferente).
 Cuando se posa sobre el pétalo del norte, que es de color *pita* (amarillo), se siente inclinado a ser feliz y amoroso.
 Cuando se posa sobre el pétalo noroeste, que tiene color *vaidurya* (de lapislázuli), se inclina entonces a amasar fortuna, a la caridad y a la pasión.
 Cuando se encuentra en el espacio entre dos pétalos cualesquiera, padece la cólera que generan las dolencias que nacen de (la perturbación del equilibrio del) *vayu*, la bilis y la flema (en el cuerpo). Cuando está en el medio, entonces lo sabe todo, canta , baila, habla y es dichoso.
 Cuando el ojo está dolorido (después de trabajar todo el día), entonces para quitar el dolor, primero traza una línea circular y luego se hunde en el centro. La primera línea tiene el color de la flor *bhanduka* (Bassia). Entonces se da el estado de somnolencia — *nidra*. En el centro de ese estado de sueño está el estado onírico — *svapna*. En el centro del estado onírico, experimenta las ideas de la percepción, de los *Vedas*, de la inferencia, la posibilidad, las palabras (sagradas). Allí se produce una gran fatiga.
 Para eliminar esa fatiga, da vueltas a la segunda línea (circular) y se hunde en el centro. Esa (línea) segunda tiene el color del (insecto) *indragopa* (blanco o rojo). Entonces se da el estado de sueño profundo — *sushupti*. Durante el sueño profundo, sólo experimenta el pensamiento vinculado a Parameshvara, el Señor Supremo. La naturaleza de este estado es sabiduría eterna. Después, alcanza la naturaleza del Señor Supremo (Parameshvara). Da después una vuelta al tercer círculo y se hunde en su centro. El tercer círculo es de color *padmaraga* (rubí). Entonces se da el estado de *turya*

- kurute tṛtīyarekhā padmarāgavarṇaṁ tadā
 turīyāvasthā bhavati turīye
 kevalaparamātmāsambandhinī bhavati
 nityabodhasvarūpā bhavati tadā śanaiḥ
 śanairupamedbuddhyā dhṛtigṛhītayātmasaṁsthaṁ
 manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayettadā
 prāṇāpānayaoraikyam kṛtvā sarvaṁ
 viśvamātmāsvarūpeṇa lakśyaṁ dhārayati
 yadā turīyātītāvasthā tadā sarveṣāṁnandasvarūpo
 bhavati dvandvātīto bhavati yāvaddehadhāraṇā
 vartate tāvattiṣṭhati paścātparamātmāsvarūpeṇa
 prāptirbhavati ityanena prakāreṇa mokśo
 bhavatīdamevātmadarśanopāyaṁ bhavanti
 catuṣpathasamāyuktamahādvāragavāyunā
 saha sthitatrikoṇārdhagamane drśyate acyutaḥ
- 95 pūrvoktatrikoṇasthānādupari
 pṛthivyādipañcavarṇakam dhyeyam
 prāṇādipañcavāyuśca bījaṁ varṇaṁ ca sthānakam
 yakāraṁ prāṇabījaṁ ca nilajīmūtasannibham
 rakāramagnibījaṁ ca apānādityasaṁnibham
- 96 lakāraṁ pṛthivīrūpaṁ vyānaṁ bandhūkasannibham
 vakāraṁ jīvabījaṁ ca udānaṁ śāṅkhavarṇakam
- 97 hakāraṁ viyatsvarūpaṁ ca samānaṁ
 sphaṭikaprabham
- 98 hṛnnābhināsākaraṁ ca pādāṅguṣṭhādisaṁsthitam
 dvisaptatisahasrāṇi nāḍīmārgeṣu vartate
 aṣṭāvīmśatikoṭīṣu romakūpeṣu saṁsthitāḥ
- 99 samānaprāṇa ekastu jīvaḥ sa eka eva hi
 recakādi trayam kuryāddṛḍhacittaḥ samāhitāḥ
- 100 śanaiḥ samastamākṛṣya hṛtsaroruhakoṭāre
 prāṇāpānau ca badhvā tu praṇavena samuccaret
- 101 kaṇṇasaṅkocanaṁ kṛtvā liṅgasaṅkocanaṁ tathā
 mūlādhārātsuṣumnā ca padmatantunibhā śubhā

(“el cuarto”). En *turya* hay sólo conexión con *Paramatman*. Allí logra la naturaleza de sabiduría eterna. Es entonces cuando se debe alcanzar gradualmente la quietud del *buddhi* mediante el autocontrol. Hay que poner a *manas* en *Atman* y no pensar en otra cosa. Entonces, haciendo unir *Prana* y *Apana* hay que concentrarse poniendo en la mira que todo el universo tiene la naturaleza de *Atman*.

Entonces se da el estado de *turyatita* (o sea el estado que va más allá del cuarto). Entonces, todo se aparece como bienaventuranza. Uno queda más allá de los pares de opuestos (felicidad-dolor, etc.). Allí permanece uno entretanto deba sobrellevar el cuerpo. Alcanza luego la naturaleza de *Paramatman* y llega por este medio a la emancipación. Este es el único medio de conocer a *Atman*.

Cuando el *vayu* (aire) que entra en el gran orificio relacionado con la sala en la que se cruzan cuatro caminos entra por la mitad del triángulo bien situado, se ve entonces a *Achyuta* (el indestructible).

Por encima de dicho triángulo, hay que meditar en las cinco letras *bija* (semilla) de (los elementos) *prithivi*, etc., y también en los cinco *pranas*, en el color de los *bijas* y en su posición. La letra “*Ya*” es el *bija* de *Prana*, y se parece a una nube azul. La letra “*Ra*” es el *bija* de *agni*, pertenece a *Apana* y se asemeja al sol. La letra “*La*” es el *bija* de *prithivi*, pertenece a *Vyana* y se parece a la flor *bandhuka*. La letra “*Va*” es el *bija* de *jiva* (o *vayu*), corresponde a *Udana* y tiene el color del nácar. La letra “*Ha*” es el *bija* de *akasha*, corresponde a *Samana*, y tiene el color del cristal.

El *prana* está en el corazón, el ombligo, la nariz, el oído, el pie, los dedos y otros lugares; discurre por los setenta y dos mil *nadis*, está en los veintiocho millones de poros capilares y aún así es el mismo en todas partes. Él es al que llaman *jiva*.

Hay que realizar el trío de exhalación, etc., con voluntad firme y gran control; inhalando todo (con el aliento) paso a paso y lentamente, debe uno ligar *Prana* con *Apana* en la cavidad del loto del corazón, y pronunciar el *pranava* luego de contraer la garganta y el órgano genital.

Desde el *muladhara* (hasta la cabeza) se extiende el *Sushumna*, que parece

- 102 amūrto vartate nādo vīṇādaṅḍasamutthitaḥ
śāṅkhanādibhiścaiva madhyameva dhvaniryathā
- 103 vyomarandhragato nādo māyūraṁ nādameva ca
kapālahare madhye caturdvārasya madhyame
- 104 tadātmā rājate tatra yathā vyomni divākaraḥ
kodaṅḍadvayamadhye tu brahmarandhreṣu śaktiḥ
- 105 svātmānaṁ puruṣaṁ paśyenmanastatra layaṁ gatam
ratnāni jyotsnīnādaṁ tu bindumāheśvaraṁ padam
ya evaṁ veda puruṣaḥ sa kaivalyaṁ samaśnuta
ityupaniṣat

Oṃ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti dhyānabindūpaniṣatsamāptā

la fibra brillante del loto. El *nada* está situado en el *vinadanda* (la columna vertebral). El sonido de su parte central se parece al de la caracola, etcétera.

Cuando llega al orificio de *akasha*, se parece al [grito del] pavo real. En el centro de la cavidad craneana brilla *Atman* entre las cuatro puertas, como el sol en el cielo.

Entre los dos arcos del orificio de Brahma, hay que contemplar a *Purusha* con *Shakti*, como el propio *Atman*. Entonces la mente se absorbe allí. El hombre que entiende las joyas, la luz lunar, el *nada*, el *bindu* y la sede de Maheshvara (el gran Señor) alcanza *kaivalya*. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Que a los dos nos proteja,
Que a los dos nos nutra,
Que podamos trabajar juntos con gran energía,
Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
Que no disputemos (u odiamos a nadie)

¡Om, Paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

Así finaliza el *Dhyānabindu upanishad* que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.