

mūlādhārādiṣaṭcakram sahasrāropari sthitam
yogajñānaika phalakaṁ rāmacandrapadaṁ bhaje

Oṃ āpyāyantu mamāṅgāni
Vākprāṇasaśakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca
sarvāṇi sarvaṁ brahmopaniṣadaṁ
māhaṁ brahma nirākuryāṁ
mā mā brahma nirākaroda
nirākaraṇamastvanirākaraṇaṁ mestu
tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmās
te mayi santu te mayi santu

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Oṃ yogacūḍāmaṇiṁ vaksye yogināṁ hitakāmyayā
kaivalyasiddhidam gūḍhaṁ sevitaṁ yogavittamaiḥ
- 2 āsanaṁ prāṇasaṁrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā
dhyānaṁ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ
- 3 ekaṁ siddhāsanam proktaṁ dvitīyam kamalāsanam
ṣaṭcakram ṣoḍaśādhāraṁ trilakṣyam
vyomapañcakam
- 4 svadehe yo na jānāti tasya siddhiḥ katham bhavet
caturdalaṁ syādādhāraṁ svādhiṣṭhānaṁ ca ṣaḍdalaṁ
- 5 nābhau daśadalaṁ padmaṁ hr̥daye dvādaśāraṁ
ṣoḍaśāraṁ viśuddhākhyam bhrūmadhye dvidalaṁ
tathā
- 6 sahasradalasañkhyātaṁ brahmarandhre mahāpathi

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y el texto español se basa en la versión inglesa de *112 upanishads* – Parimal Publications – Delhi. (2004)

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza y todos mis sentidos sean alimentados.
Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los Upanishads.
Que nunca niegue yo a Brahman,
Que Brahman nunca me rechace
Que no haya en absoluto negación, Que al menos no haya negación de mi parte.
Ojalá yo, que soy devoto de Atman, sea poseedor de todas las virtudes enseñadas por los Upanishads, sí, sea yo su poseedor.

Om, paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí

¡Om! Yo declaro esta joya suprema del *yoga* para beneficio de los *yogis*; otorga la perfección de la emancipación, es muy secreta y digna de que la sigan los más doctos en el *yoga*.

Asanas, regulación del *prana*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*: estas son las seis partes — *angas* del *yoga*.

Se describen dos *asanas*, una es *Siddhasana* y la otra es la del loto (*Padmasana*). ¿Cómo alcanzará perfección el devoto, si no puede percibir en su propio cuerpo a los seis *chakras*, los dieciséis locales — *adhara*, los tres blancos — *lakshya* y los cinco éteres — *vyoma*? Cuatro pétalos tiene el (*Mula*-)*adhara*, seis pétalos el *Svadhishthana*, diez pétalos el (*chakra*) del ombligo, y doce tiene el loto del corazón; dieciséis tiene el llamado *Vishuddha*, y dos pétalos el del entrecejo. Se cuentan en mil los pétalos del *Brahmarandhra*, en el gran sendero.

	ādhāraṃ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam
7	yonishānam dvayormadhye kāmarūpaṃ nigadyate kāmakhyam tu gudasthāne pañkajam tu caturdalām
8	tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā tasya madhye mahāliṅgaṃ paścimābhimukham sthitam
9	nābhau tu maṇivadbimbanāṃ yo jānāti sa yogavit taptacāmīkarābhāsam taḍillekheva visphurat
10	trikoṇam tatpuraṃ vahneradhomedhrātpratiṣṭhitam samādhau paramam jyotiranantam viśvatomukham
11	tasmindrṣṭe mahāyoge yātāyāto na vidyate svaśabdena bhavetprāṇaḥ svādhiṣṭhānam tadāśrayaḥ
12	svādhiṣṭhāśrayādasmānmedhramevabhidhīyate tantunā maṇivatproto yo atra kandaḥ suṣumnayā
13	tannābhimaṇḍale cakram procyate maṇipūrakam dvādaśāre mahācakre puṇyapāvavivarjite
14	tāvajjīvo bhramatyevaṃ yāvattattvaṃ na vindati ūrdhvaṃ medhrādadhō nābheḥ kande yoniḥ khagāṇḍavat
15	tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇām dvisaptatiḥ teṣu nāḍīśahasreṣu dvisaptatirudāhṛtā
16	pradhānāḥ prāṇavāhinyo bhūyastāsu daśasmṛtāḥ iḍā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca tṛtīyagā
17	gāndhārī hastijihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī alambusā kuhūścaiva śāṅkhinī daśamī smṛtā
18	etannāḍīmahācakram jñātavyam yogibhiḥ sadā iḍā vāme sthitā bhāge dakṣiṇe piṅgalā sthitā
19	suṣumnā madhyadeśe tu gāndhārī vāmacakṣuṣi dakṣiṇe hastijihvā ca pūṣā karṇe ca dakṣiṇe
20	yaśasvinī vāmakarṇe cānane cāpualambusā kuhūśca liṅgadeśe tu mūlasthāne tu śāṅkhinī

El (*Mula-*)*adhara* es el primer *chakra*, el *Svadhishthana* es el segundo; en medio de ambos está la fuente del origen — *yonishana*, llamada “la efigie del deseo” — *kamarupa* (o sea, *Kundalini*). En la región del ano hay un loto de cuatro pétalos denominado *kama* (deseo sexual). En su centro está el *yoni*, y en el centro de éste, está el *Maha Linga*, que mira hacia el oeste, y al que veneran los perfectos — *siddhas*.

Sólo el que conoce el (centro del) ombligo, que relumbra como una joya, es un conocedor del *yoga*. El fogón de forma triangular que destella como el relámpago y brilla como el oro calentado está situado en la parte baja de la espina dorsal, y en *samadhi* se lo percibe como una luz suprema, infinita y proveniente de todas partes. Tras haberlo visto gracias al supremo *yoga*, no habrá más ciclos de nacimiento y muerte.

Se afirma que la residencia del *prana* es el *Svadhishthana*, y (por eso) al *prana* se lo designa con la voz “*Sva*”. En tanto está localizado en *Svadhishthana*, se lo denomina órgano genital — *medhra*. Como las joyas enhebradas en un hilo, el *Sushumna* está enhebrado en el plexo (nervioso) — *kanda*.

Al disco que está en el ombligo se lo llama *Manipura chakra*. Doce pétalos tiene este *chakra* exento de mérito y de pecado.

En él revolotea el *jiva* hasta que no alcanza la realidad — *tattva*. Por encima de la espina dorsal y debajo del ombligo, semejante a un huevo de ave está la matriz — *yoni* (de *Kundalini*).

Desde allí parten los *nadis*, que son setenta y dos mil. De esos setenta y dos mil *nadis*,

hay diez que son reconocidos como principales: *Ida*, *Pingala* y también *Sushumna*, que es el tercero;

Gandhari, *Hastijihva*, también *Pusha* y *Yashasvini*, además *Kuhu* y *Alambusa*, y el decimo que es *Shankhini*.

El *yogi* debe estar siempre al tanto de ese gran *chakra* de los *nadis*.

Ida está situado a la izquierda, mientras que *Pingala* queda a la derecha (de la nariz); *Sushumna* va en medio de ellos; *Gandhari* va al ojo izquierdo, al derecho va *Hastijihva* y *Pusha* al oído derecho; *Yashasvini* va al oído izquierdo, y *Alambusa* a la boca; *Kuhu* está en el órgano genital, y *Shankhini* está situado en el centro raíz — *mulasthana* (o sea el *Muladhara Chakra*).

21 evaṃ dvāraṃ samāśritya tiṣṭhante nāḍayaḥ kramāt
 idāpiṅgalāsauṣumnāḥ prāṇamārge ca samsthitāḥ
 22 satataṃ prāṇavāhinyaḥ somasūryāgnidevatāḥ
 prāṇāpānasamānākhyā vyānodānau ca vāyavaḥ
 23 nāgaḥ kūrmo atha kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ
 hṛdī prāṇaḥ sthito nityamapāno gudamaṇḍale
 24 samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamadhyagaḥ
 vyānaḥ sarvaśarīre tu pradhānāḥ pañcavāyavaḥ
 25 udgāre nāga ākhyātāḥ kūrma unmīlane tathā
 kṛkaraḥ kśutkaro jñeyo devadatto vijṛmbhaṇe
 26 na jahāti mṛtaṃ vāpi sarvavyāpī dhanañjayaḥ
 ete nāḍīṣu sarvāsu bhramante jīvajantavaḥ
 27 ākśipto bhujadaṇḍena yathā calati kandukaḥ
 prāṇāpānasamākśiptastathā jīvo na tiṣṭhati
 28 prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ ca dhāvati
 vāmadakśīṇamārgābhyāṃ cañcalatvāna dṛśyate
 29 rajjubaddho yathā śyeno gato apyākṛṣyate punaḥ
 guṇabaddhastathā jīvaḥ prāṇāpānena karṣati
 30 prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ ca gacchati
 apānaḥ karṣati prāṇaṃ prāṇo apānaṃ ca karṣati
 31 ūrdhvādhaḥsamsthitāvetau yo jānāti sa yogavit
 hakāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunaḥ
 32 haṃsahaṃsetyamuṃ matraṃ jīvo japati sarvadā
 ṣaṭṣatāni divārātrau sahasrāṇyekavimśatiḥ
 33 etatsaṅkhyānviṭaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā
 ajapānāma gāyatrī yogināṃ mokśadā sadā
 34 asyāḥ saṅkalpamātreṇa sarvapāpaiḥ pramucyate
 anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ
 35 anayā sadṛśaṃ jñānaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati
 kuṇḍalinyā samudbhūtā gāyatrī prāṇadhāriṇī
 36 prāṇavidyā mahāvidyā yastāṃ vetti sa vedavit
 kandordhve kuṇḍalīśaktiraṣṭadhā kuṇḍalākṛtiḥ

Así pues, hay una serie de *nadis* que están situados en cada puerta del cuerpo, e *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* están situados en los senderos del *Prana*. Ellos conducen permanentemente al *Prana*, el sol, la luna y el fuego.

Los cinco aires vitales son *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Vyana* y *Udana*; además están *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya*. *Prana* está localizado en el corazón, y *Apana* en la región del ano. El lugar de *Samana* es el ombligo, y el de *Udana* es el centro de la garganta, mientras que *Vyana* está en todo el cuerpo. He aquí los cinco aires principales.

Naga se manifiesta al eructar, y *Kurma* en el pestañeo; *Krikara* se reconoce en el estornudo, y *Devadatta* en el bostezo. *Dhananjaya* lo impregna todo al punto de no dejar al cuerpo ni después de muerto.

Por todos estos *nadis* circula el *jiva*. Así como se mueve la pelota de aquí para allá a impulso de los brazos y los palos (de los jugadores, el *jiva* nunca reposa sacudido de aquí para allá por *Prana* y *Apana*. El *jiva*, sometido a *Prana* y *Apana*, sube y baja, va de izquierda a derecha por sus senderos, pero (por lo rápido) su movimiento no es perceptible.

Como al halcón atado con la cuerda se lo vuelve a hacer bajar cuando asciende, el *jiva* atado por las *gunas* es tironeado por *Prana* y *Apana*.

Bajo el control de *Prana* y *Apana* va el *jiva* hacia arriba y hacia abajo. El *Apana* tira del *Prana*, y el *prana* tira del *apana*. El que conozca lo que está establecido entre esos dos procesos, ese es entendido en el *yoga*.

Con el sonido *Ha* la respiración sale al exterior, y con el sonido *Sa* vuelve a entrar. Así siempre el *jiva* repite permanentemente con estas sílabas el *mantra* “*Hamsa*, *hamsa*”. El *jiva* repite dedicadamente noche y día este *mantra* veintiún mil seiscientos veces.

Este *Ajapa Gayatri* es permanente dador de liberación a los *yogis*, y con sólo decidirse a realizarlo, se libran de todos los pecados. No hay sabiduría alguna, no hay *japa* (recitación silenciosa) alguno, no hay conocimiento alguno mejor a éste, ni lo hubo en el pasado ni lo habrá en lo futuro.

Este (*gayatri*) es la ciencia del *Prana*, es la magna ciencia que se origina a partir de *Kundalini*; el que esto sepa, ese es un conoedor de los *Vedas*.

La *Kundalini shakti* de ocho espiras sale hacia arriba desde el plexo

37 brahmadvāramukhaṁ nityaṁ mukhenācchāya
tiṣṭhati
yena dvāreṇa gantavyaṁ brahmadvāramanāmayam
38 mukhenācchādyā taddvāraṁ prasuptā parameśvarī
prabuddhā vahniyogena manasā marutā saha
39 sūcivadgātramādāya vrajatyūrdhvaṁ suṣumnayā
udghāṭayetkavāṭaṁ tu yathākuñcikayā gr̥ham
kuṇḍalinyām tathā yogī mokśadvāraṁ prabhedayet
40 kṛtvā saṁpuṭitau karau dṛḍhataṁ badhvā tu
padmāsanaṁ gāḍhaṁ vakśasi saṁnidhāya cubukaṁ
dhyānaṁ ca tacceṣṭitam
vāraṁvāramapānamūrdhvamanilaṁ
procchārayetpūritaṁ muñcanprānamupaiti
bodhamatulaṁ śaktiprabhāvānnaḥ
41 aṅgānāṁ mardanaṁ kṛtvā śramasaṁjātavāriṇā
kaṭvamlalavaṇatyāgī kśīrabhojanamācāret
42 brahmacārī mitāhārī yogī yogaparāyaṇaḥ
abdādūrdhvaṁ bhavetsiddho nātra kāryā vicāraṇā
43 susnigdhamadhurāhāraścaturthāṁśavivarjitaḥ
bhuñjate śivasamprītyā mitāhārī sa ucyate
44 kandordhve kuṇḍalīśaktiraṣṭadhā kuṇḍalīkṛtiḥ
bandhanāya ca mūḍhānām yoginām mokśadā sadā
45 mahāmudrā nabhomudrā oḍyāṇaṁ ca jalandharam
mūlabandhaṁ ca yo vetti sa yogī muktibhājanam
46 pārṣṇighātena saṁpīḍya yonimākuñcayeddṛḍham
apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho vidhīyate
47 apānaprāṇayoraikyaṁ kśayānmūtrapuriṣayoḥ
yuvā bhavati vṛddho api satataṁ mūlabandhanāt
48 oḍyāṇaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhagaḥ
oḍḍiyāṇaṁ tadeva syānmṛtyumātaṅgakesarī
49 udarātpaścimaṁ tāṇamadho nābhernigadyate

(nervioso) y permanece obturando con su boca la puerta de Brahma (el *Brahmarandhra*). La diosa suprema que duerme tapa con su boca esa puerta inmaculada de Brahma por la que hay que salir.

Al despertarse gracias al fuego del *yoga*, ella asciende como una aguja a lo largo del *sushumna*, en compañía de la mente y de la respiración.

Con la *Kundalini*, el *yogi* abre la puerta de la liberación tal como se abre la puerta de casa al insertar la llave.

(Para practicar *pranayama*) hay que poner las dos manos sobre el regazo, sentarse firme en *padmasana*, tratar de tocar el pecho con el mentón y con la mente concentrada inhalar y exhalar, llevando el *Apana* hacia arriba mientras se inhala el aire. Con esto el hombre logra un esplendoroso poder físico y mental.

El sudor que brote de los miembros debe frotarse sobre el cuerpo. Hay que abandonar el uso de alimento salados, agrios y amargos.

Indudablemente es cierto que se alcanzará la perfección en el *yoga* si se sigue la regla de la continencia y la dieta reducida.

Se dice que es *mitahari* (regulado en la dieta) el que come (alimentos) dulces y oleaginosos, ofrecidos a la deidad, dejando vacío un cuarto del estómago (una mitad es para el alimento y el otro cuarto para el agua).

La *Kundalini shakti* con sus ocho espiras sale hacia arriba del plexo (nervioso); ella otorga la emancipación al *yogi* y produce la esclavitud en el caso de los ignorantes.

Aquel que conoce el *mahamudra*, el *nabhomudra*, el *uddiyana bandha*, el *jalandhara bandha* y el *mulabandha*, ese es un *yogi* que goza de liberación.

Se denomina *mulabandha* a comprimir con ambos tobillos (la raíz de) el organo genital y oprimirlo con firmeza para empujar hacia arriba el *Apana*.

Así se produce la unificación de *Prana* y *Apana* y se reduce la cantidad de orina y heces; con la práctica continuada del *mulabandha*, los viejos rejuvenecen.

Así como elevarse por los aires es solaz de las grandes aves, el *uddiyana bandha* es como un león para ese elefante llamado Muerte.

Se llama *paschimottana* a comprimir el vientre por debajo del ombligo. La elevación del vientre en esa posición es el (*uddiyana-bandha*).

50	oḍyāṇamudare bandhastatra bandho vidhīyate badhnāti hi śirojātamadhogāmi nabhojalam tato jālandharo bandhaḥ kaṣṭaduḥkhaughanāśanaḥ
51	jālandhare kṛte bandhe kaṇṭhasaṅkocalakṣaṇe na pīyūṣaṃ patatyagnau na ca vāyuḥ pradhāvati
52	kapālakuhare jihvā praviṣṭā viparītagā bhruvorantargatā dṛṣṭimudrā bhavati khecarī
53	na rogo maraṇaṃ tasya na nidrā na kśudhā tṛṣṇā na ca mūrccā bhavettasya yo mudrāṃ vetti khecarīm
54	pīḍyate na ca rogeṇa likhyate na sa karmabhiḥ bādhyate na ca kenāpi yo mudrāṃ vetti khecarīm
55	cittaṃ carati khe yasmājjihvā carati khe yataḥ teneyam khecarī mudrā sarvasiddhanamaskṛtā
56	bindumūlaśarīraṇi śīrāstatra pratiṣṭhitāḥ bhāvayantī śarīraṇi āpādatalamastakam
57	khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ na tasya kśīyate binduḥ kāminyāliṅgitasya ca
58	yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmṛtyubhayaṃ kutaḥ yāvadbaddhā nabhomudrā tāvadbindurna gacchati
59	jvalito api yathā binduḥ samprāptaśca hutāśanam vrajatyūrdhvaṃ gataḥ śaktyā niruddho yonimudrayā
60	sa punardvididho binduḥ pāṇḍaro lohitastathā pāṇḍaram śuklamityāhurlohitākhyam mahārajaḥ
61	sindūravrātasāṅkāśam ravisthānasthitam rajaḥ śāstihānasthitam śuklam tayloraikyam sudurlabham
62	bindurbrahmā rajaḥ śaktirbindurindū rajo raviḥ ubhayoḥ saṅgamādeva prāpyate paramaṃ padam
63	vāyunā śakticālena preritam ca yathā rajaḥ yāti binduḥ sadaikatvaṃ bhaveddivyavapustadā

	El <i>jalandhara bandha</i> contiene en la parte alta el agua celestial (que brota durante el <i>khechari mudra</i>), que (normalmente) descendería por el cuerpo. Esto acaba con el dolor y la desdicha.
	En la realización del <i>jalandhara bandha</i> , la cabeza ha de inclinarse hacia delante tocando el pecho con la barbilla. Así, el néctar no cae al fuego ni se va hacia el aire.
	<i>Khechari mudra</i> es fijar hacia adentro la vista dirigiéndola al entrecejo y dar vuelta la lengua aplicándola contra el paladar.
	El que conoce el <i>khechari mudra</i> (y lo practica asiduamente) queda libre de dolencias, de la muerte, del sueño, del hambre y la sed y del desmayo.
	El que conoce el <i>khechari mudra</i> no padece de enfermedad alguna, ni se apega a las actividades (mundanas), ni hay cosa alguna que le resulte un impedimento.
	La mente y la lengua se mueven por el cielo para el experimentado en el <i>khechari mudra</i> , ante quien se prosternan los seres perfectos.
	En él está establecido el núcleo básico del cuerpo y la raíz de todas las venas del cuerpo, de los pies a la cabeza.
	Mediante el <i>khechari mudra</i> , la lengua cubre todo el paladar, y entonces ya no se descargará el semen aunque se copule con una mujer.
	Mientras el semen permanezca en el cuerpo, ¿dónde estará el miedo a la muerte? Mientras el <i>yogi</i> practique el <i>nabho (khechari) mudra</i> , el semen no se le escapará.
	En caso de que el semen fuera descargado (accidentalmente) en el fuego llameante, es posible retenerlo por la fuerza aplicando el <i>yonimudra</i> .
	El semen se subdivide en dos clases, blanco y rojo. Al blanco se lo denomina Venus — <i>shukla</i> ; al rojo, <i>maharaja</i> .
	La morada de <i>raja</i> está en el <i>ravisthana</i> (sitio del sol), luminoso como el (rojo) <i>sindura</i> , y la de Venus está en el <i>chandrasthana</i> (sitio de la luna). La combinación de ambos es difícilísima.
	El semen (blanco) es Brahma, y el <i>raja</i> es Shakti; el semen es la luna, y <i>raja</i> es el sol. Por la combinación de ambos, se logra la condición suprema.
	Cuando el <i>vayu (pranayama)</i> produce la armonía entre el dinámico <i>raja</i> y el semen mediante la postura <i>shaktichalini</i> , el cuerpo se vuelve divino.

64 śuklaṁ candreṇa saṁyuktaṁ rajaḥ sūryeṇa saṅgataṁ
tayoh samarasaikatvaṁ yo jānāti sa yogavit

65 śodhanaṁ nāḍijālasya cālanaṁ candrasūryayoh
rasānāṁ śoṣaṇaṁ caiva mahāmudrābhidyate

66 vakśonyastahanuḥ prapīḍya suciraṁ yoniṁ ca
vāmāṅgiṇā hastābhyāmanudhārayanprasarithaṁ
pādāṁ tathā dakṣiṇaṁ
āpūrya śvasanena kukśiyugalaṁ badhvā śanai
recayetseyāṁ vyādhivināśinī sumahatī mudrā nṛṇāṁ
kathyate

67 candrāmśena samabhyasya sūryāmśenābhyasetpunaḥ
yā tulyā tu bhavetsaṅkhyā tato mudrāṁ visarjayet

68 nahi pathyamapathyaṁ vā rasāḥ sarve api nīrasāḥ
atibhuktaṁ viṣaṁ ghoraṁ piyūṣamiva jīryate

69 kśayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ
tasya rogāḥ kśayaṁ yānti mahāmudrāṁ tu yo
abhyaset

70 kathiteyaṁ mahāmudrā mahāsiddhikarī nṛṇāṁ
gopanīyā prayatnena na deya yasya kasyacit

71 padmāsanāṁ samāruhya samakāyaśīrodharaḥ
nāsāgradṛṣṭirekānte japedoṅkāramavyayam

72 Oṃ nityaṁ śuddhaṁ buddhaṁ nirvikalpaṁ
nirañjanaṁ nirākhyātamanādinidhanamekaṁ
turiyaṁ yadbhūtaṁ bhavadbhaviṣyatparivartamānaṁ
sarvadā'navacchinnāṁ paraṁbrahma tasmājjātā
parā śaktiḥ svayaṁ jyotirātmikā
ātmana ākāśaḥ saṁbhūtaḥ
ākāśadvāyuh
vāyoragniḥ
agnerāpaḥ
adbhyaḥ pṛthivī

Se dice que es sabio en el *yoga* el que sabe cómo reunir y combinar la esencia del *raja* solar con el venus lunar.

Se denomina *mahamudra* a la postura que limpia la red de los *nadis*, moviliza al sol y la luna, y seca los humores.

Llaman los hombres *mahamudra* a comprimir la base de los genitales con el pie izquierdo mientras la barbilla se apoya en el pecho, el pie derecho queda extendido mientras se lo sujeta con ambas manos, ahuecando el vientre y exhalando lentamente. Con esto se acaba con toda enfermedad.

En el transcurso de la práctica hay que inhalar por la fosa nasal izquierda y luego por la fosa nasal derecha. Cuando se iguale el flujo de la inhalación por la derecha y por la izquierda, hay que terminar el *mudra*.

(Con esto) se digiere todo como si fuera néctar, ya sea comida grosera o rancia, exceso de ingesta o incluso un veneno terrible (que se haya ingerido por error).

El que practica el *mahamudra* se libra de la tisis, la lepra, las hemorroides, la apendicitis, la constipación, etc., y toda otra dolencia.

Este *mahamudra* le otorga grandes logros al hombre que lo practique. Esta postura excelente debe guardarse en secreto y no debe revelarse a los que no estén preparados.

El *japa* (recitación silenciosa) del monosílabo Om debe hacerse sentado en posición *padmasana*, en solitario, manteniendo el cuerpo erguido desde la cintura a la cabeza y fijando la vista en el extremo de la nariz.

El Om, en forma de la *Parashakti* dueña de luz propia, se manifestó a sí mismo a partir de Parabrahman, lo Uno real, puro, despierto, sin fluctuación, inmaculado, indescriptible, sin comienzo ni disolución, *turiya*, exento de cambio en el pasado, presente o futuro y completamente indiviso.

De ese *Atman* surgió *Akasha*,

De *Akasha*, *Vayu*

De *Vayu*, *Agni*

De *Agni*, *Apas*,

De *Apas*, *Prithivi*.

eteṣāṃ pañcabhūtānāṃ
patayaḥ pañca
sadāśiveśvararudraviṣṇubrahmāṇaśceti
teṣāṃ brahmaviṣṇurudrāścotpattisthityakartārah
rājaso brahmā sātviko viṣṇustāmaso rudra iti ete
trayo guṇayuktāḥ
brahmā devānāṃ prathamāḥ sambabhūva
dhātā ca sṛṣṭau viṣṇuśca sthitau rudraśca nāśe
bhogāya candra iti
prathamajā babhūvuḥ
eteṣāṃ brahmaṇo lokā devatiryāṅgarasthāvarāśca
jāyante
teṣāṃ manuṣyādīnāṃ pañcabhūtasamavāyaḥ śarīram
jñānakarmendriyairjñānaviṣayaiḥ
prāṇādipañcavāyumanobuddhicittāhañkāraiḥ
sthūlakalpitaḥ so api sthūlaprakṛtiryucyate
jñānakarmendriyairjñānaviṣayaiḥ
prāṇādipañcavāyumanobuddhibhiśca sūksmāstho api
liṅgamevetyucyate
guṇatrayayuktaṃ kāraṇam
sarveśāmevaṃ trīṇi śarīrāṇi vartante
jāgratsvapnasuṣuptituriyāścetyavasthāścataśca
tāsāṃavasthānāmadhipatayaścatvārah puruṣā
viśvataijasaprajñātmānaśceti
viśvo hi sthūlabhūnnityaṃ taijasaḥ praviviktabhuk
ānandabhuktayā prajñāḥ sarvasākṣīyataḥ paraḥ

73 prañataḥ sarvadā tiṣṭhetsarvajīveṣu bhogataḥ
abhirāmastu sarvāsu hyavasthāsu hyadhomukhaḥ

74 akāra ukāro makāraśceti vedāstrayo lokāstrayo
guṇāstrīṇyaksārāṇi trayaḥ svarā evaṃ praṇavaḥ
prakāśate
akāro jāgrati netre vartate sarvajantuṣu
ukāraḥ kaṅṭhataḥ svapne makāro hr̥di sūptitaḥ

Estos son los cinco señores de los cinco elementos: Sadashiva, Ishvara, Rudra, Vishnu y Brahma.

De ellos, Brahma es Creador, Vishnu es Sustentador y Rudra es Destructor. Así es como están relacionados con las tres *gunas*: Brahma corresponde a *Rajas*, Vishnu a *Sattva*, y Rudra a *Tamas*.

Brahma fue el primero que existió de los dioses.

(Brahma) el Ordenador, para la Creación — *srishti*; Vishnu para su conservación — *sthita*, Rudra para la destrucción — *nasha*; para el goce — *bhoga* está Indra.

Ellos fueron los primeros nacidos.

Estos se originaron a partir de Brahma: los seres humanos, los *devas*, los animales y los seres inmóviles.

El cuerpo de los hombres, etc., está formado por la combinación de los cinco elementos.

A la causa básica de la composición densa de los órganos sensorios, de los órganos de acción, de los objetos de cognición, del *prana* y el resto de los cinco *vayus*, de la mente — *manas*, el entendimiento — *buddhi*, la memoria — *chitta* y el ego — *ahamkara*, se la conoce como *prakriti* densa — *sthula*.

A la parte sutil de los órganos sensorios, de los órganos de acción y de los objetos de cognición, del *prana* y el resto de los cinco *vayus*, de la mente y del entendimiento, se la llama (cuerpo) *linga*.

El (cuerpo) *karana* (causal) consiste en las tres cualidades — *gunas*.

Todos los seres poseen estos tres cuerpos (denso, sutil y causal). Estos son los cuatro estados (de conciencia): vigilia, ensueño, sueño profundo y *turiya*. Los regentes de estos cuatro estados se denominan *Vishva*, *Taijasa*, *Prajña* y *Atman*. *Vishva* se alimenta de lo denso, *Taijasa* come siempre en soledad, *Prajña* experimenta la beatitud y al que está por encima de ellos (*Atman*) se lo llama el Testigo de todo.

Ante las experiencias de todos los estados placenteros de los seres vivos, el omnipresente *pranava* se mantiene esquivo.

Las tres letras que se manifiestan en el *pranava* son la A, la U y la M. Ellas son los tres *Vedas*, los tres mundos, las tres cualidades — *gunas*, los tres sonidos, y en ellos resplandece el *pranava*. “A” reside en los ojos de todos los organismos vivientes en estado de vigilia; “U” está en la garganta, en los sueños y “M” en el corazón durante el sueño profundo.

75	virāḍviśvaḥ sthūlaścākāraḥ hiranyagarbhastaijasaḥ sūksmaśca ukāraḥ kāraṇavyākṛtaprājñaśca makāraḥ akāro rājaso rakto brahma cetana ucyate ukāraḥ sāttvikaḥ śuklo viṣṇurityabhidhīyate
76	makārastāmasaḥ kṛṣṇo rudraśceti tathocyate praṇavāṭprabhavo brahmā praṇavāṭprabhavo hariḥ
77	praṇavāṭprabhavo rudraḥ praṇavo hi paro bhavet akāre līyate brahmā hyukāre līyate hariḥ
78	makāre līyate rudraḥ praṇavo hi prakāśate jñānināmūrdhvago bhūyādajñāne syādadhomaḥ
79	evaṁ vai praṇavastiṣṭhedyastaṁ veda sa vedavit anāhataśvarūpeṇa jñānināmūrdhvago bhavet
80	tailadhārāmivācchinnam dīrghaghaṇṭāninādavat praṇavasya dhvanistadvattadagraṁ brahma cocyate
81	vyotirmayaṁ tadagraṁ syādavācyam buddhisūksmataḥ dadṛśurye mahātmāno yastaṁ veda sa vedavit
82	jāgrannetradvayormadhye haṁsa eva prakāśate sakāraḥ khecarī proktastvaṁpadaṁ ceti niścitam
83	hakāraḥ parameśaḥ syāttatpadaṁ ceti niścitam sakāro dhyāyate janturhakāro hi bhaveddhṛvam
84	indriyairbadhyate jīva ātmā caiva na badhyate mamatvena bhavajjīvo nirmamatvena kevalaḥ
85	bhūrbhuvāḥ svarime lokāḥ somasūryāgnidevatāḥ yasya mātrāsu tiṣṭhanti tatparaṁ jyotiromiti
86	kriyā icchā tathā jñānaṁ brāhmī raudrī ca vaiṣṇavī tridhā mātrāsthitiryatra tatparaṁ jyotiromiti

² Se revela aquí la complementariedad de dos sabias afirmaciones: “So’ham” y “Tat tvam asi”. Cuando el devoto mira hacia su interior, conoce que “Yo soy él” — *So’ham asmi* y al mirar al exterior comprende que “Tú eres Aquello” — *Tat tvam asi*.

El mundo denso, *Virat* y *Vishva* son la letra A, El mundo sutil, *Hiranyagarbha* y *Taijasa* son la letra U, La causa inmanifestada y *Prajña* son la letra M. La “A” es de *rajas*, es de color rojo y se la denomina Brahma. La “U” es de *sattva*, es de color blanco y se la conoce como Vishnu. La “M” es de *tamas*, es de color negro y se la llama Rudra.

Del *pranava* surgió Brahma, del *pranava* surgió Vishnu, del *pranava* surgió Rudra, pues el *pranava* es lo supremo. En la “A” se funde Brahma, en la “U” se disuelve Vishnu, en la “M” se funde Rudra, y sólo queda el resplandeciente *pranava*.

En los sabios, el *pranava* es ascendente, pero en los ignorantes, es descendente. El que así conozca como está distribuido el *pranava*, ese conoce los *Vedas*.

En los sabios, el *pranava* asciende en la forma de *Anahata*, sin interrupción, como un chorro de aceite y con el tono grave de un gong que resuena hacia su extremo llamado Brahman.

Ese extremo está hecho de luminosidad, es inefable, hay que contemplarlo con lo más sutil del *buddhi*; es el gran *Atman* y quien lo conozca, conoce los *Vedas*.

El *Hamsa* resplandece entre los ojos en el estado de vigilia; se declara que la sílaba *Sa* es *khechari*, e indudablemente es además la palabra *Tvam*. La sílaba *Ha* es sin duda el Señor Supremo indicado por la palabra *Tat*. La persona que medita en *Sa*, ciertamente se convierte en *Ha*.²

Son los sentidos los que atan al *jiva*, pues al *Atman* no hay quien lo ate; el *jiva* llega a ser por obra de (el sentimiento de) “lo mío”; si se libra de “lo mío”, se emancipa.

El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están estos tres mundos que son *bhur*, *bhuvah* y *sva*, y los *devas* Soma, Surya y Agni.

El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están triplemente divididas la actividad — *kriya*, la voluntad — *iccha* y el conocimiento —

87 vacasā tajjapennityaṃ vapuṣā tatsamabhyaset
manasā tajjapennityaṃ tatparaṃ jyotiromiti

88 śucirvāpyaśucirvāpi yo japetpraṇavaṃ sadā
na sa lipyati pāpena padmapatramivāmbhasā

89 cale vāte calo bindurniṣcale niṣcalo bhavet
yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuraṃ nirundhayet

90 yāvadvāyuraṃ sthito dehe tāvajjīvo na muñcati
maraṇaṃ tasya niṣkrāntistato vāyuraṃ nirundhayet

91 yāvadvāyuraṃ sthito dehe tāvajjīvo na muñcati
yāvaddṛṣṭirbhruvormadhye tāvatkālaṃ bhayaṃ kutaḥ

92 alpakālabhayādbrahmanprāṇāyamaparo bhavet
yogino munaścaiva tataḥ prāṇānnirodhayet

93 ṣaḍviṃśadaṅgulirhamsaḥ prayāṇaṃ kurute bahiḥ
vāmadakṣiṇamārgeṇa prāṇāyāmo vidhīyate

94 śuddhimeti yadā sarvaṃ nāḍīcakraṃ malākulam
tadaiva jāyate yogī prāṇasaṃgrahaṇakṣamaḥ

95 baddhapadmāsano yogī prāṇaṃ candreṇa pūrayet
dhārayedvā yathāśaktyā bhūyaḥ sūryeṇa recayet

96 amṛtodadhisamkāśaṃ goksīradhavalopamam
dhyātvā candramasaṃ bimbaṃ prāṇāyāme sukhī
bhavet

97 sphuratprajvalasaṃjvālāpūjyamādityamaṇḍalam
dhyātvā hṛdi sthitaṃ yogī prāṇāyāme sukhī bhavet

98 prāṇaṃ cedīdayā pibennyamitaṃ bhūyo anyathā
recayetpītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā
tyajedvāmayā
sūryācandramasoranena vidhinā bindudvayaṃ
dhyāyataḥ śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamino
māsadvayādūrdhvataḥ

jñāna, que son los poderes de Brahma, Rudra y Vishnu.

El Om es esa forma suprema de luz en que hay que hacer permanente *japa* mental y permanente *japa* verbal, mientras que se hace acción con el cuerpo.

Sea sucio o limpio, aquél que permanentemente haga *japa* del *pranava* no se mancha con el pecado, igual que la hoja de loto rechaza el agua.

Mientras se agite el aire, se agitará el semen, y cuando se establezca uno se estabilizará el otro, y el *yogi* conquistará la estabilidad; por lo tanto, practíquese la restricción del aire (*pranayama*).

Mientras el aire está situado en el cuerpo, el *jiva* no se libera, y su salida es la muerte; por lo tanto, practíquese la restricción del aire.

Mientras el aire está situado en el cuerpo, el *jiva* no se libera; mientras la vista esté clavada en el entrecejo, ¿dónde queda el temor al tiempo?

Para reducir el temor al tiempo, Brahma mismo realiza el *pranayama* supremo; por lo tanto *yogis* y *munis* han de practicar la restricción del *Prana*.

El *Hamsa* (la respiración) tiene un recorrido exterior de veintiséis dedos. Hay que practicar *pranayama* por los dos caminos (fosas nasales), derecho e izquierdo.

Cuando todos los *nadi chakras* queden limpios de toda impureza, entonces el *yogi* logra poder controlar el conjunto de los *pranas*.

El *yogi* se sentará en *baddha padmasana*, e inhalará el *Prana* por la vía de la Luna (fosa nasal izquierda), lo sostendrá todo lo que pueda y luego lo exhalará por la vía del Sol (fosa nasal derecha).

El practicante de *pranayama* siente felicidad al meditar en el punto de brillo lunar, de color blanco como la leche de la vaca nacida del océano de ambrosía.

El practicante de *pranayama* siente felicidad al meditar en su corazón en el círculo solar, adorable, llameante y resplandeciente.

Hay que beber el *Prana* a través de *Ida* y luego hacer lo contrario; luego de haberlo bebido por *Pingala* y de contenerlo, hay que soltarlo por la (fosa nasal) izquierda. Aquel que medite en los dos *bindus* descritos, el del Sol y el de la Luna, logra que el conjunto de los *nadis* se purifique y los controla dentro de los dos meses.

99	yatheṣṭadhāraṇaṁ vāyoranalasya pradīpanam nādābhivyaktirārogyaṁ jāyate nāḍīśodhanāt	Por la purificación de los <i>nadis</i> logra la concentración — <i>dharana</i> del aire a su antojo, y su fuego (digestivo) aumenta, logra oír el sonido místico — <i>nada</i> y conquista a las enfermedades.
100	prāṇo dehasthito yāvadapānaṁ tu nirundhayet ekaśvāsamayī mātrā ūrdhvādho gagane gatiḥ	Cuando el <i>Prana</i> queda contenido en el cuerpo hay que restringir (también) a <i>Apana</i> . Cuando se igualan las respiraciones, (el <i>yogi</i>) sube y baja por los aires.
101	recakaḥ pūrakaścaiva kumbhakaḥ praṇavātmakaḥ prāṇāyāmo bhavedevaṁ mātrādvādaśasaṁyutaḥ	Hágase <i>pranayama</i> tal como se ha prescrito, con <i>rechaka</i> , <i>puraka</i> y <i>kumbhaka</i> , que tienen la naturaleza del <i>pranava</i> , en (un tiempo de) doce <i>matras</i> .
102	mātrādvādaśasaṁyuktau divākaraniśākarau doṣajālamabadhnantau jñātavyau yogibhiḥ sadā	(Este <i>pranayama</i>) que contiene doce <i>matras</i> para el Sol y la Luna pone fin permanentemente a las ataduras de la red de defectos del <i>yogi</i> que conozca ambas (meditaciones).
103	pūrakaṁ dvādaśaṁ kuryātkumbhakaṁ ṣoḍaśaṁ bhavet recakaṁ daśa coṅkāraḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate	Se denomina <i>pranayama</i> del monosílabo Om al que ocupa doce (<i>matras</i>) en <i>puraka</i> , dieciséis en <i>kumbhaka</i> y diez en <i>rechaka</i> .
104	adhame dvādaśamātrā madhyame dviguṇā matā uttame triguṇā proktā prāṇāyāmasya nirṇayaḥ	Se ha establecido que el <i>pranayama</i> de doce <i>matras</i> es el ordinario, el doble es mediano y el triple es el mejor.
105	adhame svedajananaṁ kampo bhavati madhyame uttame sthānamāpnoti tato vāyuṁ nirundhayet	El ordinario produce sudoración, el mediano trae temblores y el óptimo trae la levitación; por eso hay que restringir el aire (practicando el <i>pranayama</i> óptimo).
106	baddhapadmāsano yogī namaskṛtya guruṁ śivam nāsāgradṛṣṭirekākī prāṇāyāmaṁ samabhyaset	El <i>yogi</i> debe sentarse en <i>baddha padmasana</i> y tras prosternarse ante el <i>guru</i> y Shiva, comenzar a practicar el <i>pranayama</i> fijando la vista en la punta de la nariz.
107	dvārāṇāṁ nava saṁnirudhya marutaṁ badhvā dṛḍhāṁ dhāraṇāṁ nītvā kālamapānavahnisahitaṁ śaktyā samaṁ cālitam ātmadhyānayutastvanena vidhinā ghrinyasya mūrdhni sthiraṁ yāvattiṣṭhati tāvadeva mahatām saṅgo na saṁstūyate	Habiendo controlado completamente las nueve puertas y teniendo sujeto el viento en firme concentración, conduciendo al unísono a <i>Apana</i> y al fuego (digestivo) hay que hacerlos subir con el <i>shaktichalini mudra</i> mediante la meditación en <i>Atman</i> . Hasta que estos no estén estables en la cabeza, no lo alabarán como integrante de la asamblea de los grandes.
108	prāṇāyāmo bhavedevaṁ pātakendhanapāvakaḥ bhavadadhimahāsetuḥ procyate yogibhiḥ sadā	El <i>pranayama</i> es como un gran puente que, según declaran siempre los <i>yogis</i> , permite cruzar el océano de la existencia y es como un fuego que convierte en cenizas el combustible del mal.
109	āsanena rujaṁ hanti prāṇāyāmena pātakam vikāraṁ mānaṁ yogī pratyāhāreṇa muñcati	Con la práctica de <i>asanas</i> se acaba con las enfermedades; con la de <i>pranayama</i> , con los males, y con el <i>pratyahara</i> el <i>yogi</i> se libera de las

110 dhāraṇābhirmanodhairyaṃ yāti caitanyamadbhutam
samādhau mokṣamāpnoti tyaktvā karma
śubhāśubham

111 prāṇāyāmadviṣaṭkena pratyāhāraḥ prakīrtitaḥ
pratyāhāradviṣaṭkena jāyate dhāraṇā śubhā

112 dhāraṇādvādaśa proktaṃ dhyānaṃ yogaviśāradaih
dhyānadvādaśakenaiva samādhirabhidhīyate

113 yatsamādhau paraṃjyotiranantaṃ viśvatomukham
tasminḍṛṣṭe kriyākarma yātāyāto na vidyate

114 saṃbaddhāsanameḍhramaṅghriyugalaṃ
kaṇṭhāśināsāpuṭadvārādyaṅgulibhirmiyamya
pavanaṃ vaktreṇa vā pūritam
badhvā vaksasi bahvayānasahitaṃ mūrdhni sthiraṃ
dhārayedevaṃ yānti viśeṣatattvasamatāṃ
yogīśvarāstanmanaḥ

115 gaganam pavane prāpte dhvanirutpadyate mahān
ghaṇṭādīnāṃ pravādyānāṃ nādasiddhirudīritā

116 prāṇāyāmena yuktena sarvarogakśayo bhavet
prāṇāyānaviyuktebhyaḥ sarvarogasamudbhavaḥ

117 hikkā kāśastathā śvāsaḥ śiraḥkaṇṭhāśivedanāḥ
bhavanti vividhā rogāḥ pavanavyatyayakramāt

118 yathā śimho gajo vyāghro bhavedvāśyaḥ śanaih
śanaih
tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam

119 yuktaṃyuktaṃ tyajedvāyurṃ yuktaṃyuktaṃ
prapūrayet
yuktaṃyuktaṃ prabadhnīyādevaṃ
siddhimavāpnuyāt

120 caratāṃ cakṣurādīnāṃ viśayeṣu yathākramam
yatpratyāharaṇam teṣāṃ pratyāharaḥ sa ucyate

121 yathā ṭṭīyākāle tu raviḥ pratyāharetprabhāṃ
ṭṭīyaṅgasthito yogī vikāraṃ manasaṃ

fluctuaciones de la mente. Mediante *dharana* se logra firmeza de la mente en la admirable conciencia; con el *samadhi* se alcanza la liberación, renunciando a toda acción sea propicia o nefasta.

Se dice que doce *pranayamas* dan *pratyahara*, y doce *pratyaharas* conquistan la auspiciosa concentración — *dharana*; dicen que doce concentraciones dan la meditación — *dhyana*, y que por doce meditaciones se alcanza el *samadhi*.

El *samadhi* es una luz suprema, infinita y omnilátera. Para el que la ha visto, no hay acciones hechas o pendientes de hacer.

Primero hay que sentarse en *asana* firmemente, aplicando los tobillos a la (base de la) columna vertebral, ocluir con los dedos las puertas de ojos y oídos, e inhalar el aire por la boca, retenerlo a la altura del pecho juntándolo con *Apana*, sostener firme la cabeza y meditar así, con lo que se alcanza el sentido particular de igualdad entre el *yogi* e Ishvara.

Cuando el aire celestial queda estabilizado (en la región del corazón), se comienzan a oír sonidos potentes como de gong, etc., y se alcanza la perfección del *nada(-yoga)*.

Haciendo *pranayama* como se ha dicho, se logra la destrucción de toda enfermedad, la no realización de *pranayama* es el origen de todas las enfermedades.

Enfermedades varias como el hipo, la tos, el asma y los dolores de cabeza, ojos y oídos provienen de distorsiones en el flujo respiratorio.

Como se doma gradualmente y despacio al león, al elefante y al tigre, así hay que controlar el aire, o de lo contrario éste puede matar al practicante.

Hay que soltar el aire como corresponde, y como corresponde hay que volverlo a inhalar, y retenerlo luego como corresponde; así se logra la perfección.

Se dice que *pratyahara* es retrotraer gradualmente la exteriorización de los ojos y demás órganos hacia los objetos.

Como al atardecer el Sol retrotrae su luz, el *yogi* que esté establecido en los tres *angas* (que siguen, o sea *dharana*, *dhyana* y *samadhi*) acaba con todas las modificaciones de la mente. Así dice el *upanishad*.

haredītyupaniṣat

Om āpyāyantu mamāṅgāni
Vākprāṇāścakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca
sarvāṇi sarvaṃ brahmopaniṣadaṃ
māhaṃ brahma nirākuryāṃ
mā mā brahma nirākaroda
nirākaraṇamastvanirākaraṇaṃ mestu
tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmās
te mayi santu te mayi santu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti yogacūḍāmaṇyupaniṣatsamāptā

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza
y todos mis sentidos sean alimentados.
Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los Upanishads.
Que nunca niegue yo a Brahman,
Que Brahman nunca me rechace
Que no haya en absoluto negación,
Que al menos no haya negación de mi parte.
Ojalá yo, que soy devoto de Atman, sea poseedor de todas las virtudes
enseñadas por los Upanishads, sí, sea yo su poseedor.

Om, paz en mí, paz alrededor mío, paz en las fuerzas que operan sobre mí.

Así queda concluido el *yoga chudamani upanishad*, que pertenece al *Sama Veda*.
