

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

©SHIVA SANHITA

Traducido del Inglés al Español

Por

Alfonso Amado Caballero de la Cruz

Desde Camagüey, Cuba

Para 'Acharia'

(2004-07-04)

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

Tabla de Contenido

Comentario del Traductor	3
©SHIVA SANHITA	5
CAPITULO I	5
CAPITULO II	14
CAPITULO III	19
CAPITULO IV	29
CAPITULO V.....	37
Fin del Shiva-Sanhita	55

Comentario del Traductor

Es para nosotros un gran placer poder ofrecer una traducción al español de esta obra sagrada de la India la cual dentro de su contenido relata verdades altamente esotéricas las cuales no son muy familiares para la cultura occidental siendo necesarias algunas aclaraciones para que el principiante en estos estudios y practicas no salga perjudicado o más confundido.

Primero que todo es correcto aclarar que se han hecho pequeñas modificaciones y aclaraciones que quizás revelen pequeñísimas diferencias de la versión inglesa así como también fueron añadidos muchos de los términos que sabíamos estaban omitidos con toda intención, ya que estas escrituras tenían un Carácter secreto, pero como han sido revelados al publico, pensamos que mientras más claro se hable al publico, a menores daños estará expuesto el practicante novel.

Por otra parte recomendamos que si es un principiante, busque apoyo en un instructor especializado en esta rama o en un discípulo adelantado que haya desarrollado discernimiento espiritual en estas practicas; ya que el que comienza tiende a querer comenzar por el final bajo la ilusión de que así logrará adelantar sin prever a los terribles desastres a que quedara expuesto por su actitud inconsciente y sin el auxilio de un Instructor competente.

También es importante aclarar que en este texto sagrado se refiere a variadas vías de acercamiento espiritual y no a una sola por lo que el practicante poco experimentado debe aplicarse a un solo método y no a todos los que aquí se refieren o cambiar de uno a otro constantemente (todos los caminos van a Roma, pero no pueden ser recorridos al mismo tiempo) ya que sino el fracaso será eminente. Así como también debe saber que hay técnicas que tienen continuación en los próximos capítulos y hay que saberlas enlazar. De aquí la importancia del instructor mientras no se haya desarrollado el discernimiento espiritual en el aspirante.

En honor a la verdad hay también que tener en cuenta la época en que estas enseñanzas fueron dadas en una sociedad (patriarcal) donde el hombre jugaba el rol fundamental y la participación de la mujer en las prácticas espirituales era limitada. Aunque los Mahatmas(Elevados Maestros Espirituales) nunca hicieron diferencias, por Ejemplo: cuando el gran Maestro Sri Rama Krishna le preguntaban cuál era algunos de los impedimentos en el sendero espiritual él le decía a sus discípulos varones: " Oro y mujeres" pero si era una mujer la que le preguntaba él respondía: " Oro y hombres"; esto no significaba que ese gran maestro fuera hipócrita ya que el se refería al exceso de sensualidad en ambos sexos, ya que las relaciones normales matrimoniales nunca fueron ni serán un impedimento al camino espiritual, así como es referido en él ultimo capitulo de este libro.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

No pretendemos en este proemio razonar por ustedes esta escritura ya que sería faltar a los principios de libertad de conciencia y estaríamos traicionando nuestros más elevados ideales, solo los alertamos de ser cuidadosos con ella y no tomarla a la ligera dejándose llevar por el entusiasmo que caracteriza a todo principiante, ya que sus enseñanzas son profundas y eternas. Solo nos resta desearles que la disfruten y que dentro de sus posibilidades lleven su esencia a la practica, ya que como dice el Uttara-Guíta: "El que dice esta enseña es bonita pero no la practica, es como el cucharón que constantemente entra en la sopa y jamás le coge el gusto, o como el asno que carga troncos de Sándalo y jamás percibe su olor", fin de la cita. Solo me resta desearles que la bendición y paz del eterno uno sea con Ustedes.

OM NAMAH SHIVAYA

©SHIVA SANHITA

CAPITULO I

1. Existe solo una verdad. La Jnana o Gnosis¹ solo ella es eterna; no tiene principio ni fin; fuera de ella nada más es real. Las diversas formas que nosotros vemos en el mundo son resultados de sentido y condición; cuando la última de estas termina, entonces solo esta Jnana, y nada más, queda.

2-3. Yo, **Ishvara**², el amante de mis devotos, y Dador de emancipación espiritual de todas las criaturas, así declare la ciencia de (la exposición de Yoga). En ella se desechan todas esas doctrinas en pugna que llevan al conocimiento falso. Esta ciencia es para el desenvolvimiento espiritual de personas cuyas las mentes son imperturbables y se volvieron totalmente hacia mí.

4. Hay diferencias de opinión algunos alaban verdades, otros la purificación y ascetismo; algunos alaban el perdón, otros la igualdad y sinceridad.

5. Algunos alaban dando limosnas, otros loan los sacrificios hechos en honor a sus antepasados; algunos alaban la acción, otros piensan desapegados para ser los mejores.

6. Algunas personas sabias alaban el cumplimiento de los deberes del hombre de hogar; otras autoridades sostienen el fuego del sacrificio como lo más elevado.

7. Algunos alaban, otros frecuentan los lugares de peregrinación. Así son las maneras que las personas declaran su emancipación.

8. Así ellos se comprometen diversamente en este mundo, incluso se comprometen aquéllos que saben qué acciones son buenas y cuales malas y aun los que están libres del pecado, se han vuelto sujetos a la confusión.

9. Las personas que siguen estas doctrinas, habiendo cometido acciones buenas y malas, constantemente vagan en estos mundos, en el ciclo de nacimientos y muertes, limitados por horribles necesidades.

10. Otros, más sabios entre muchos, y ávidamente consagrados a la investigación de lo oculto, declaran que las almas son muchas, eternas, y omnipresentes.

¹ Sabiduría trascendental

² El logo in manifiesto

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

11. Otros dicen: "Solo puede ser dicho que existe, aquello que es percibido por los sentidos; ¿Dónde están el cielo o el infierno?". Cosas así son su firme creencia.

12. Otros creen que el mundo es una corriente de conciencia sin ninguna entidad material; algunos lo llaman el vacío como lo más grande. Otros creen en dos existencias como Materia y Espíritu.

13-14. Así creyendo en doctrinas altamente diferentes, con las caras alejadas de la suprema meta, ellos piensan, según su comprensión y educación, que este universo está sin Dios; otros creen que hay un Dios, basando sus aseveraciones en varios argumentos irrefutables, fundados en textos que declaran diferencia entre el alma y Dios, y ansiosos para establecer la existencia de Dios.

15-16. Éstos y muchos otros pseudo sabios con diferentes denominaciones, se han declarado como líderes de la mente humana bajo engaño. No es posible describir totalmente las doctrinas de estas personas aficionados a la riña y disputa; las personas que así vagan en este universo, se alejan del camino de la emancipación.

17. Habiendo estudiado a todos ellos y habido ponderado bien por encima de ellos, una y otras veces, esto ha sido encontrado para ser la única verdadera y firme doctrina.

18. Por consiguiente para que todo esto sea conocido como una certeza, todo esfuerzo debe basarse en experiencia adquirida. ¿Para qué es entonces necesaria cualquier otra doctrina?

19. Esto, que ahora esta siendo declarado por nosotros, es una doctrina muy esotérica, sólo para ser revelado a una gran alma devota nuestra a lo largo de los tres mundos.

20. Hay dos sistemas (como se encuentra en los **Vedas**³). (Ritualismo) y (Sabiduría o Gnosis). Los que son de nuevo subdivididos en dos partes cada uno.

21. Los Ritos son duales, consistiendo en ordenanzas y prohibiciones.

22. Cuando actos prohibidos son llevados a cabo, traerá ciertamente adelante pecado; a partir de la aceptación de los actos que son prohibidos, allí ciertamente se vera el mérito de los resultados.

³ Este término se traduce a la palabra castellana Verdad = Veda, se reconoce como las primeras escrituras sagradas indoarias, las cuales fueron explicadas posteriormente a través de los Upanishad.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

23. Las ordenanzas son triples: (regular), (ocasional), y (optativo). Por no realizar los ritos diarios allí se acrecientan los pecados; pero por su actuación ningún mérito es ganado. Por otro lado, los deberes ocasionales y optativos, si fueron bien hechos o mal hechos, producen méritos o desméritos.

24. Los frutos de acciones son duales celestes o infernales. Los cielos son de varios tipos y tan también los infiernos son diversos.

25. Las acciones buenas son equivalentes al cielo, y los hechos pecadores son así mismo equivalentes al infierno; la creación es un resultado natural y nada más.

26. Las criaturas disfrutan muchos placeres en cielo y sufren muchos dolores intolerables en infierno.

27. De actos pecadores dolor, de los buenos actos la felicidad resulta. Por causa de felicidad, los hombres realizan constantemente acciones buenas.

28. Cuando los sufrimientos por las acciones malas han sucedido, entonces allí habrá lugar a renacimientos con toda seguridad; cuando los frutos de las acciones buenas han sido agotados, entonces también, el resultado es el mismo.

29. Incluso en cielo hay experimentación de dolor viendo el goce más alto de otros; por ende no hay ninguna duda, de que este universo está todo lleno de dolor.

30. Los clasificadores lo han dividido en dos partes; acciones buenas y malas; estas son la verdadera esclavitud de las almas ligadas en su propio ciclo.

31. Aquéllos que no están deseosos de disfrutar los frutos de sus acciones en este o en el próximo mundo, debe renunciar todas las acciones que se hacen con la mirada puesta en sus resultados, y habiendo similarmente desechado los apegos de sus actos diarios, deben empeñarse en la práctica de Yoga.

32. El Yogui sabio, habiendo comprendido la verdad de (su obra), debe renunciar a ella y habiendo abandonado ambos virtud y vicio, él debe comprometerse en la búsqueda del conocimiento (Jnana⁴).

33. Los textos de los Vedas⁵ refieren,--"El espíritu ha de ser visto,"--"Sobre esto uno debe oír", estas verdades, son las reales salvadoras y dadoras de verdadero conocimiento. Ellas deben estudiarse con gran cuidado.

⁴ Sabiduría trascendental o Gnosis

⁵Este termino se traduce a la palabra castellana Verdad = Veda, se reconoce como las primeras escrituras sagradas indoarias, las cuales fueron explicadas posteriormente a través de los Upanishad

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

34. Esta Inteligencia la cual incita las funciones dentro de los caminos de virtud o vicio, 'Soy Yo'. Todo este universo, móvil y inmóvil, procede mí; todas las cosas son preservadas por mí; y todas son absorbidas por mí al final del ciclo (**Pralaya**⁶); porque allí no existe nada excepto el espíritu y Yo soy ese espíritu. Allí no existe nada más.

35. Como en innumerables tazas llenas de agua, muchos reflejos del sol son vistos, pero en esencia es lo mismo; semejantemente ocurre con los individuos, como las tazas son innumerables, pero el espíritu vivificando, como el sol, es uno.

36. Como en un sueño el alma una crea muchos objetos por mero deseo; pero al despertar en su pura conciencia todo desaparece quedando solo el alma universal; entonces este es el universo.

37. Como una ilusión una sogá parece ser una serpiente, o una perla como cubierta de plata; semejantemente, todo este universo se sobrepone en Brahma⁷.

38. Así como, cuando el conocimiento de la sogá es obtenido, la noción errónea de su estado como una serpiente no permanece; así, por la adquisición del conocimiento de sí mismo, desaparece este universo basado en la ilusión.

39. Así como, cuando el conocimiento del nácar es obtenido, la noción errónea de parecer plata no permanece; así que, a través del conocimiento de espíritu, el mundo siempre aparece como un engaño.

40. Como, cuando un hombre embarra en sus párpados con el colirio preparado de la grasa de ranas, un bambú aparece como una serpiente, así el mundo aparece ante él, debiendo al pigmento engañoso y de sus tendencias y imaginación.

41. Así como a través del conocimiento de la sogá la serpiente aparece como una ilusión; semejantemente, a través de conocimiento espiritual, el mundo. Como a través de los ojos irritados lo blanco parece amarillo; semejantemente, a través de la enfermedad y de ignorancia, este mundo aparece ocultando el espíritu; un error es muy difícil de ser eliminado.

42. Como cuando la irritación del ojo es quitada del paciente este ve el color tal como es, así cuando la ignorancia engañosa es destruida, la verdadera naturaleza del espíritu se hace manifiesta.

⁶ Periodo de recogimiento de la conciencia Cósmica, donde esta se desvincula de la forma

⁷ Logos Manifestado

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

43. Así como una sogá nunca puede convertirse en una serpiente, ni en el pasado, presente o futuro; así el espíritu que está más allá de todos y que es puro, nunca se vuelve el universo.

44. Algunos hombres sabios, bien versados en las Escrituras, recibiendo el conocimiento del espíritu, ha declarado que también Devas⁸ como Indra, etc., no son eternos, sujetos al nacimiento y muerte, y obligados a ser destruidos.

45. Como una burbuja en el mar que sube a través de la agitación del viento, este mundo transitorio surgió a través del Espíritu.

46. La Unidad siempre ha existido; la Diversidad no siempre existe; allí llega un momento cuando esta cesa: dos planos, tres planos, y todos los planos diferenciados sólo surgen a través de ilusión.

47. Cualquier cosa que fue, es o será, ambos formativo o informe, resumiendo, todo este universo esta superpuesto en el Espíritu Supremo.

48. Lo sugerido por los dioses (seres nacidos de **Brahma**⁹), la sugerencia sale. Nace de falsedad, y su sustancia es muy irreal. ¿Cómo puede este mundo con tales antecedentes (fundaciones) ser verdadero?

49. Todo este universo, móvil o inmóvil, ha salido de la inteligencia divina. Renunciando todo lo demás, tome resguardo en Él (La Inteligencia Divina).

50. Así como el espacio satura un frasco por dentro y fuera, semejantemente dentro y más allá de este universo cambiante, allí existe el Único Espíritu Universal que todo lo penetra.

51. Así como el espacio satura los cinco estados falsos de materia y no se mezcla con ellos, así también el Espíritu no mezcla con este universo-cambiante.

52. Desde los Devas hasta este universo del material todos son saturados a través el único Espíritu. Allí esta el uno, **SAT**¹⁰, **CHIT**¹¹, y **ANANDA**¹², todos-saturando y sin segundos.

53. Puesto que no es iluminado por otro, por consiguiente es auto-luminoso; y por ende esta auto-luminosidad, la misma naturaleza del Espíritu es luz.

54. Subsecuentemente el Espíritu en su naturaleza no está limitado por tiempo o espacio, es por consiguiente infinito, todo penetrado e integrado en Él.

⁸ Jerarcas Espirituales

⁹ Logos manifestado

¹⁰ Ser Puro

¹¹ Conciencia Pura

¹² Beatitud

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

55. Por consiguiente el Espíritu es diferente a este mundo, el cual está compuesto de cinco estados de materia que y sujeta a la destrucción, por consiguiente es eterno. Nunca puede ser destruido.

56. Salvo y más allá de él, no hay ninguna otra sustancia, por consiguiente, es uno; sin él todo lo demás es falso; por lo tanto, Él es la Verdadera Existencia.

57. Subsecuentemente en este mundo creado por la ignorancia, la destrucción de del dolor significa la adquisición de felicidad; y, a través de La Sabiduría Trascendental (Jnana o Gnosis), la inmunidad a todo el dolor se manifiesta; concluyendo que, el Espíritu es Beatitud.

58. Subsecuentemente por la Gnosis se destruye la Ignorancia, que es la causa del universo; por consiguiente, el Espíritu es Gnosis (Jnana); y esta Gnosis es consecuentemente eterna.

59. Por consiguiente en su tiempo este universo manifestado torna a su origen, allí está él que se sostiene a sí mismo, inmutable a través de todos los tiempos; 'Quien' es uno, e inconcebible.

60. Todas estas substancias externas perecerán en el curso de tiempo; (pero) ese Espíritu que es indestructible por palabra alguna, (existirá) sin segundos.

61. Ni el éter (Akasha), aire (Vayu), fuego (Teja), agua (Apas), tierra (Prittvi), ni sus combinaciones, ni los Devas, es perfecto; sólo el Espíritu es perfecto.

62. Habido renunciado todo los deseos falsos y habiendo abandonado todas las cadenas mundanales falsas, el Yogui ve ciertamente en su propio espíritu el Espíritu Universal por el Sí mismo (Atman).

63. Habiendo visto el Espíritu, esto trae por consecuencia la felicidad, en su propio espíritu por la ayuda del Yo, él se olvida de este universo, y disfruta la inefable beatitud (Ananda) a través del Samadhi.¹³.

64. La ilusión (Maya) es la madre del universo. A partir de cualquier otro principio no ha sido creado el universo; cuando esto se destruye, ciertamente el mundo manifestado deja de existir.

65. Aquel a quien este mundo es, pero donde el placer terreno le es desdeñable y sin valor, por consiguiente, no puede encontrar felicidad en riquezas, cuerpo, ni en placeres, etc.

66. Este mundo aparece en tres aspectos diferentes a los hombres: amistoso, hostil, o indiferente; cosas así siempre se encuentra en el trato mundano; hay también distinción en substancias, cuando ellas son buenas, malas o indiferentes.

¹³ Meditación profunda

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

67. Ese único Espíritu, a través de la diferenciación, se vuelve un hijo, un padre, y así sucesivamente etc. Esto ha demostrado que el universo es la más grande (ilusión). El Yogui destruye este universo fenomenal comprendiendo que realmente, él es, sino el resultado de (superposiciones) y también por medio de la (refutación de una falsa creencia).

68. Cuando una persona es libre de las infinitas distinciones y estados de existencia como casta, la individualidad etc., entonces él puede decir que él es uno con la Unidad Infinita.

69. El Señor ordena crear sus criaturas; entonces de su voluntad sale la manifestación (**Ignorancia**), la madre de este falso Universo.

70. Allí tiene lugar la conjunción entre el Puro **Brahma**¹⁴ y **Avidya**¹⁵, la cual surge de Brahma de se manifiesta fuera del **Akasha**¹⁶.

71. Del Akasha el aire (**Vayu**) emanó; del aire el fuego (**Tejas**) vino; de fuego el agua (**Apas**); y de agua la tierra (**Prittvi**) vino. Éste es el orden de la emanación sutil.

72. Del éter, aire; del aire y el éter combinándose vino el fuego; del triple compuesto de éter, el aire y fuego surgió el agua; de la combinación de éter, aire, y agua se produjo la (totalidad) la tierra.

73. La cualidad del éter es sonido; del aire la cualidad es movimiento y tacto es la cualidad del fuego, y gusto la del agua. Y el olor es la cualidad de la tierra. No hay nada que contradiga esto.

74. Akasha tiene una cualidad; el aire dos, el fuego tres, el agua cuatro, y la tierra cinco cualidades,-sonido, tacto, gusto, y olor. Así ha sido declarado por los videntes.

75-76. La forma se percibe a través de los ojos, se huele a través de la nariz, saborea a través de la lengua, palpa a través de la piel y se escucha a través del oído. Éstos son mismamente los órganos de los sentidos (jnanaindriyas)

77. De la Inteligencia Divina ha salido de todo este universo, movable e inmóvil; si es o no su existencia puede deducirse que, "Toda la Inteligencia Una" existe.

78. La tierra se vuelve sutil cuando se disuelve en agua; el agua está funde en el fuego; el fuego similarmente se trasforma en aire; el aire es absorbido en el éter, y el éter está sujeto a la (Ignorancia) la cual se disuelve en el Gran Brahma.

¹⁴ Logos manifestado

¹⁵ Ignorancia

¹⁶ Éter cósmico

79. Hay dos fuerzas, Parâshakti¹⁷ e Ichchhâshakti¹⁸ qué son de gran potencialidad e impulsan, y de quien la forma es felicidad. El supremo, cuando emerge en ignorancia y formas materiales, tiene tres atributos **Sattva**¹⁹, **Rajas**²⁰ y **Tamas**²¹.

80. La forma no-inteligente de **Purusha**²² es cubierta por la fuerza Prakriti (ocultándola), manifestándose a sí misma como el universo, debido a la naturaleza de la fuerza.

81. Cuando tiene un exceso de Sattva, entonces se manifiesta como Durga²³, la inteligencia que preside por encima de ella se llama **Ishvara**²⁴. Cuando esta tiene un exceso de Rajas, se manifiesta como la bella **Lakshmi**²⁵; la Inteligencia que preside por encima de ella se llama Vishnu.

82. Y cuando tiene un exceso de Tamas, se manifiesta como la savia **Saraswati**²⁶; la inteligencia que preside por encima de ella es conocida como Brahma.

83. Dioses como **Shiva**²⁷, **Brahma**²⁸, **Vishnu**²⁹, etc., son todos vistos en el gran Espíritu; como sus cuerpos y objetos materiales, que son los varios productos de su manifestación.

84. Los videntes han explicado la creación del mundo, (elementos) y (no-elementos) los cuales no han sido producidos de otra forma.

85. Todas las cosas se ven como finito, etc. (dotadas de cualidades, etc.), y allí es donde se manifiestan las varias distinciones, meramente a través de las palabras y nombres; pero no hay ninguna diferencia real.

86. Por consiguiente, las cosas existen; ya que el Grande y Glorioso es quien las manifiesta, solo existen; sin embargo ellas son falsas y irreales, todavía, como un reflejo de lo real, ellas, de momento, parecen como reales.

¹⁷ La energía de salida

¹⁸ La energía transformadora

¹⁹ Ritmo, armonía

²⁰ Arritmia, excitación.

²¹ Inercia

²² Espíritu.

²³ Aspectos de la manifestación divina. También se ve como uno de los nombres de las divinas consortes

²⁴ La conciencia invisible que todo lo penetra, pero que no es afectado por la manifestación objetiva.

²⁵ Otra forma de manifestación divina.

²⁶ Igual que (23) y (25).

²⁷ Destructor.

²⁸ Creador.

²⁹ Conservador.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

87. La Única Entidad, bendita, absoluta y que todo lo penetra, solo existe, y nada más; aquel que constantemente comprende este conocimiento se libra de la muerte y el dolor de la rueda de renacimientos (Sámsara).

88. Cuando a través del conocimiento que todo es percepción ilusoria (Aropa) y por refutación intelectual (apavada) de otras doctrinas, se concluye que este universo está dentro del Uno, entonces, y que allí existe ese Uno y nada más; entonces es cuando esto es percibido claramente por la mente.

89. A partir del (vehículo físico) del padre, y de acuerdo con su pasado, el alma humana se reencarna; por consiguiente, el Sabio considera este hermoso cuerpo como un castigo, para el agotamiento de los efectos del Karma³⁰ pasado.

90. Este templo de sufrimiento y goce (el cuerpo humano), compuesto de carne, huesos, nervios, médula, sangre, y interceptado por vasos sanguíneos etc., está sólo por causa del sufrimiento y del dolor.

91. Este cuerpo, la morada de Brahma, y compuesto de los cinco elementos y conocido como Brahmanda³¹ ha sido construido por el goce de placer o sufrimiento de dolor.

92. A partir de la misma combinación del Espíritu que es Shiva³² y la materia que es Shakti³³, y, a través de su inherente interacción en cada uno de los otros, todas las criaturas han nacido.

93. De la combinación de los cinco estados de todos los elementos sutiles, en este universo, totalidad de todos los innumerables objetos son producidos. La inteligencia que es confinada en ellos, a través del Karma, se llama el Jiva³⁴. Todo este mundo se deriva de los cinco elementos. Él es el gustador de los frutos de la acción.

94. En conformidad con los efectos del pasado, Yo regulo todos los destinos. Soy inmaterial, y estoy en todas las cosas; pero penetro en el cuerpo material para disfrutar los frutos de las cosas.

95. Limitándose en las cadenas de materia por su voluntad, Él recibe varios nombres. En este mundo, al cual viene una y otra vez para ser sometido a las consecuencias de sus deseos.

96. Cuando los frutos de las acciones han sido disfrutados, el Jiva³⁵ se absorbe en su conciencia.

³⁰ Ley de causa y efecto.

³¹ El huevo de [Brahma](#) o microcosmo

³² El Destructor Divino.

³³ Energía inherente a la materia.

³⁴ Individualidad

³⁵ Alma humana

CAPITULO II

- 1.** En este cuerpo, la montaña, es la columna vertebral esta rodeado a través de siete islas; hay ríos, mares, montañas, campos; y señores de los campos también.
- 2.** En él hay videntes y sabios; también todas las estrellas y planetas. Hay sagradas peregrinaciones, urnas; y deidades presidiendo las urnas.
- 3.** El sol y luna, agentes de creación y destrucción, también se mueven en el. Éter, aire, el agua y tierra también están allí.
- 4.** Todos los seres que existen en los tres mundos también serán encontrados en el cuerpo; rodeándolo a Él, ellos están comprometidos en sus funciones específicas. (Pero los hombres ordinarios no lo conocen).
- 5.** Él quién conoce todo esto es un Yogui; no hay ninguna duda sobre esto.
- 6.** En este cuerpo, el cual se llama Brahmanda³⁶, hay el néctar sacado de la luna, en su lugar apropiado, en la cima del cordón espinal, con ocho Kalas³⁷.
- 7.** Esto tiene su cara, y de donde llueve néctar de día y noche. Más allá la ambrosía se subdivide en dos partes sutiles.
- 8.** Una de éstas, a través del cauce se nombró Ida, va sobre el cuerpo a él, como las aguas del Ganges celestial, ciertamente esta ambrosía nutre el cuerpo entero a través del cauce de Ida.
- 9.** Éste, el rayo leche (lunar) está en el lado izquierdo. El otro rayo, brillante como la más pura leche y fuente de gran alegría, entra a través del camino medio (llamado Sushumna) en el cordón espinal, en camino de esta luna.
- 10.** Al fondo de Él hay el sol que tiene doce Kalas. En el camino lateral derecho esta (Pingala) el señor de criaturas que lleva (el fluido) a través de sus rayos.
- 11.** Él ciertamente absorbe las secreciones vitales, y su rayo exuda néctar. Junto con la atmósfera, el sol se mueve a través del cuerpo entero.
- 12.** El vaso del lado derecho (Pingala) que es otra forma del sol, y es el dador del Nirvana³⁸. El señor de creación y destrucción (el sol) los movimientos en este vaso son a través de elípticos signos auspiciosos.

³⁶ Microcosmo, literalmente el huevo del mundo.

³⁷ En forma de un semicírculo.

³⁸ El más elevado estado Espiritual que el hombre puede alcanzar.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

13. En el cuerpo del hombre hay 3, 500,000; de ellos los principales son catorce.

14-15. Sushumna, Ida, Pingala, Gándara, Hastijihvika, Kuhu, Saraswati, Pusa, Sankhini, Payaswani, Varuni, Alumbusa, Vishwodari, y Yasaswani. Entre estos Ida, Pingala y Sushumna son los principales.

16. Entre estos tres, Sushumna³⁹ solo es el más importante y querido de los Yoguis. Los otros vasos son subordinados a él en el cuerpo.

17. Todos estos principales (vasos) tienen sus orígenes a partir, de los principales, y son como finas hebras de loto. Ellos están todos apoyados por la columna vertebral, y representan el sol, luna y fuego.

18. El más importante de estos tres es el Sushumna⁴⁰; mi querido, En él está el más sutil de todos los orificios llamado Brahmarandhra.

19. Brillante con cinco colores, puro, entrando en el medio del Sushumna, esta Chitra⁴¹ es parte vital de cuerpo y centro del Sushumna.

20. Esto ha sido llamado en los Sastras El Camino Celestial; éste es el dador de goce y de inmortalidad; contemplándolo, el gran Yogui destruye todos los pecados.

21. Dos dedos sobre el recto y dos dedos debajo del (pene) esta un loto, teniendo una dimensión de cuatro dedos.

22. En el pericarpio del loto es triangular, y hermoso, ocultando y guardando el secreto de todo los Tantras.

23. En él esta la Suprema Diosa (Kundalini Shakti) de la energía material, esta enrollada. Tiene tres vueltas y media (como una serpiente), y está en la entrada del Sushumna.

24. En él esta la Suprema Diosa de la energía material, esta enrollada. Tiene tres vueltas y media (como una serpiente), y está en la entrada del Sushumna.

25. El nadi⁴² llamado Ida está en el lado izquierdo que enrollado y rodeando el Sushumna, va al orificio nasal izquierdo.

26. El llamado Pingala está en el lado derecho; rodeando el vaso central, entra en el orificio nasal derecho.

³⁹ Canal sutil que se encuentra aproximadamente en la zona de la columna vertebral.

⁴⁰ Canal Central.

⁴¹ Esta dentro del Sushumna.

⁴² Canal sutil

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

27. El qué está entre Ida⁴³ y Pingala⁴⁴ es ciertamente Sushumna. Tiene seis fases, siete fuerzas, seis lotos, conocidos a los Yoguis. Estas son, las funciones del condón espinal son: la reflexión, coordinación, etc.,

28. Las primeras cinco fases del Sushumna son conocidas bajo los varios nombres; siendo necesario su conocimiento, ellas son expuestas en este libro. Las partes de las cuales está compuesto el Cordón Espinal en la nomenclatura Tantrika se organiza como: Cervical, Dorsal, Lumbar, Sacra y Coccígea.

29. Los otros (Nadis), partiendo del Sushumna, van a las varias partes del cuerpo, la lengua, pene, ojos, pies, dedos de los pies, orejas, abdomen, el sobaco, dedos de las manos, escroto y el ano. Habido salido de su lugar específico, ellos van a sus destinos respectivos, como anteriormente se describió.

30. A partir de todos éstos (catorce), de allí se derivan gradualmente otras ramas y sub-ramas, para que al final estos se vuelvan trescientos mil y medio en número, y suplen a sus lugares respectivos.

31. Éstos se extienden a través del cuerpo atravesándolo y extendiéndose; ellos son los vehículos de sensación y se mantienen alertas de los movimientos del éter, ellos también regulan las funciones de motoras.

32. En el abdomen allí quema el fuego - la digestión de los alimentos - situado en el medio de la esfera del sol que tiene doce Kalas⁴⁵. Sepa esto como el fuego de Vaishvânara⁴⁶; nace de una porción de mi propia energía, y digiere las varias comidas de las criaturas, estando dentro de sus cuerpos.

33. Este fuego aumenta la vida, da fuerza y nutrición, hace el cuerpo lleno de energía, destruye todas las enfermedades, y da salud.

34. El Yogui sabio, habiendo encendido este fuego Vaishvânara según los ritos apropiados, debe sacrificar comida en él todos los días, en conformidad con las enseñanzas de su Guru⁴⁷.

35. Este cuerpo llamado el Brahmanda⁴⁸ tiene muchas partes, pero yo he enumerado las más importantes de ellas en este libro. (Ciertamente) ellos han de ser conocidos.

36. Varios son sus nombres, e innumerables son los lugares en este cuerpo humano; todos ellos no pueden enumerarse aquí.

⁴³ Canal que pasa por el lado izquierdo del Sushumna.

⁴⁴ Canal que pasa por el lado derecho del Sushumna.

⁴⁵ Círculos

⁴⁶ Fuego magnético solar

⁴⁷ Maestro espiritual

⁴⁸ Microcosmo.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

37. En el cuerpo así descrito, allí el mora el Jiva⁴⁹, todos penetrados, adornados con guirnaldas de deseos interminables y encadenados al (cuerpo).

38. El Jiva (alma humana) poseedor de muchas cualidades y el agente de todos los eventos, disfruta las frutas de su varias actuaciones acumuladas en las vidas pasadas.

39. Cualquier cosa se ve entre los hombres (sea placer o dolor) nace de estas causas. Todas las criaturas disfrutan o sufren, según los resultados de sus acciones.

40. Los deseos, etc., qué causan placer o dolor, actúan según el pasado del Jiva.

41. El Jiva que ha acumulado un exceso de acciones buenas y virtuosas recibe una vida feliz; y en el mundo alcanza las cosas agradables y buenas para el disfrute, y sin cualquier dificultad.

42. En proporción a su esfuerzo, el hombre sufre miseria o disfruta placer. El Jiva que ha acumulado un exceso de maldad nunca esta en paz y no puede librarse de esto; excepto estas conclusiones, no hay nada mas en este mundo. De la Inteligencia Espiritual velada, todas las cosas han sido originadas.

43. Como en su propia estación, las varias criaturas nacen disfrutar las consecuencias de sus actos; así como a través del error una perla -su cubierta se toma por plata, así a través de la mancha de uno mismo, un hombre confunde Brahman por el universo material.

44. Del deseo todos estos engaños surgen; ellos pueden erradicarse con gran dificultad; cuando el conocimiento salvación de la única realidad es dado en este mundo, entonces los deseos son destruidos.

45. Siendo absorbidos por la manifestación (objetiva) del mundo, el engaño se promueve sobre el que se manifiesta (el sujeto). No hay ninguna otra, (causa de este engaño). Así mismo, Yo te digo la verdad.

46. La ilusión de lo manifestado (el mundo objetivo) se destruye cuando el Constructor de lo Manifestado se vuelve manifiesto. Esta ilusión no cesa tan lejos como uno piensa, "Brahma no es."

47. Por la observación penetrante y profunda dentro de la materia, este conocimiento falso desaparece. No puede ser removido de otra forma; o el engaño de los colores plateados volverá.

48. Tan lejos como el conocimiento no se obtenga sobre el puro Manifestador del universo, tan lejos todas las cosas parecen separadas y muchas.

⁴⁹ Alma humana.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

49. Cuando este cuerpo, obtenido a través de renacimientos, se forma los recursos para obtener el Nirvana⁵⁰; sólo entonces el llevar de la carga se hace fructífera, no de otra forma.

50. De cualquier naturaleza el deseo original es vasana⁵¹, eso cuelga y acompaña el Jiva a través de las varias encarnaciones; similar es el engaño que sufre, según sus hechos y miserias.

52. Las personas apegadas a los objetos sensuales y deseosos de placeres sensuales, descienden del camino de Nirvana a través del engaño de mucha habladuría, y caen en hechos pecaminosos.

53. Cuando una persona no ve nada más aquí, habido visto el Ego por el ego; no hay ningún pecado entonces para él, si él renuncia todo los trabajos rituales. Ésta es mi opinión.

54. Todos deseos y agregados (Skandhas), sólo se disuelven a través de la Gnosis, y no por otro método. Cuando todos (principios menores) Tattwas⁵² dejan de existir, entonces Mi Tattva⁵³ se vuelve manifiesta.

⁵⁰ Beatitud divina

⁵¹ Tendencias personales.

⁵² Vibraciones sutiles, que dan origen a todos los demás estados vibracionales o vehículos de manifestación.

⁵³ Vibración original o primordial.

CAPITULO III

1. En el corazón, hay un loto brillante con doce pétalos adornados con signos brillantes. Este tiene las letras de la k a la th (, k, kh, g, el gh, n, el ch, chh, j, jh, ñ, t, el th), las doce maravillosas letras.

2. La vida, adornada con sus varios deseos, acompañada por sus acciones pasados y unidas con egoísmo, no tienen como nacer allí. Note: En el loto del corazón está el centro donde esta la simiente del prana.

3. A partir de las diferentes modificaciones del Prana⁵⁴, estos reciben varios nombres; todos ellos no pueden declararse aquí.

4_ 5. Estos son los diez nombres principales (Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikasa, Devadatta, Dhananja) descritos por mí en este Sastra; todos ellos realizan las diferentes funciones, citadas por sus propias características.

6. Nuevamente, fuera de estos diez, los primeros cinco son los principales; incluso entre éstos, el Prana, es en mi opinión de los agentes el más alto.

7. El asiento del Prana esta en el corazón; el Apana esta en el ano, el Samana, esta en la región del ombligo; del Udana esta en la garganta; mientras que el Vyana esta moviéndose por todo el cuerpo.

8. Los cinco sub. Pranas (Naga, Kurma, etc.), realizan las funciones siguientes en el cuerpo: la erutación y hipo; el abrir de los ojos; induce el hambre y la sed; la función del bostezo; y por último la descomposición del cuerpo.

9. Aquel que de esta manera conoce el microcosmo del cuerpo, logra ser absorbido de todos los pecados, y alcanza él más alto estado.

10. Ahora te diré, cuan fácilmente puedes lograr éxito en el Yoga, por el conocimiento de qué los Yoguis nunca fallan en la práctica de Yoga.

11. Sólo el conocimiento impartido por un Guru⁵⁵, a través de sus labios, es poderoso y útil; de otra forma es infructuoso, débil y muy doloroso.

12. Aquel se consagró a cualquier conocimiento, que logrando agradar a su Guru con toda su atención, prontamente obtiene la fruta de ese conocimiento.

13. Allí no hay la menor duda que el Guru es su padre, o que el Guru es su madre, y el Guru es inclusive su Dios; y como a tal, él debe ser servido por todos con su pensamiento, palabra y obra.

⁵⁴ Energía vital.

⁵⁵ Instructor espiritual.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

14. Por el favor del Guru todo lo bueno es realizado y si mismo (Atman) es obtenido. Así que el Guru ha de ser servido diariamente; sin esto nada puede ser prospero.

15. Debe el saludar su Guru después de pasear tres veces rodeándolo, y tocar con su mano derecha sus pies de loto.

16. La persona que tiene control sobre sí mismo logra el éxito a través de la fe; ningún otro puede obtener éxito. Por consiguiente, el Yoga debe ser practicado con fe, cuidado y perseverancia.

17. Aquéllos que son adictos a los placeres sensuales o mantienen malas compañías que son incrédulos y que están desprovistos de respeto hacia su Guru, quienes además acuden a asambleas promiscuas que son entregadas a falsas y vanas controversias, que son crueles en su discurso, y quienes nunca sienten satisfacción en su Guru, nunca lograrán el éxito.

18. La primera condición de éxito es la creencia firme que esta vidya (sabiduría o Gnosis) debe dar éxito y por consiguiente será fructífera; la segunda condición es tener fe en la enseñanza; la tercera será el respeto hacia el Guru; lo cuarto es el espíritu de igualdad universal; el quinto será el control de los órganos de sentidos; el sexto es el comer moderadamente, éstos son todos los requisitos. No hay ninguna séptima condición.

19. Habido recibido instrucciones en las reglas y observancias (Yama y Niyama), y obteniendo un Guru conocedor del Yoga, puede el practicar con seriedad y fe, según el método enseñado por el maestro (Guru).

20. Permítase ir el Yogui a un lugar hermoso y agradable de retiro o una celda (habitación preparada para estos fines), asuma su Asana (postura), y sentándose en una esterilla o en la piel de un Antílope (acolchonada con hierba Kusha) comienza a practicar Pranayama⁵⁶.

21. El principiante sabio debe mantener su cuerpo firme e inflexible, sus manos unidas (a la altura del corazón) como en súplica, y saluda al Guru en el lado izquierdo. Él también debe brindar saludos a Ganesha⁵⁷ en el lado derecho, y también a los guardianes de los mundos y a la diosa Ambika que está en el lado izquierdo.

22. Entonces permítase el practicante sabio con su dedo pulgar derecho el cierre del (orificio nasal derecho), inspire aire a través del Ida (el orificio nasal izquierdo); y guarde el aire confinado reteniendo su respiración tanto como el pueda; y después de esto permítase exhalar despacio, y suavemente, a través del orificio nasal derecho.

⁵⁶ Control del aliento.

⁵⁷ Diosa en forma de elefante Blanco, que representa la Sabiduría.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

23. Nuevamente, permítase guiar su aliento a través del orificio nasal derecho, y reténgalo tanto como le permita su fuerza; entonces permítale expeler el aire a través del orificio nasal izquierdo, no forzosamente, pero despacio y suavemente.

24. Acorde con el método anterior de Yoga, permítase practicar veinte veces (la retención del aliento). Él debe practicar este periódico sin negligencias o pereza, y libre de todas las dualidades como (el amor y odio, y duda o disputa), etc.

25. Esto debe practicarse en cuatro veces al día: primero, por la mañana a la salida del sol; entonces segundo, al medio día; tercero, a la puesta del sol; y el cuarto a la media noche.

26. Cuando esto se ha practicado diariamente, durante tres meses, y con regularidad, todos (los Nadis) del cuerpo prontamente y sé habrán sido ciertamente purificados.

27. Cuando así esta verdad es comprendida el Yogui se purifica, entonces todas sus obstrucciones son destruidas, y él entra en la primera fase en la práctica del Yoga llamada (Arambha-avastha).

28. Ciertos signos son percibidos en el cuerpo del Yogui que se ha purificado. Yo describiré, en breve, todas estas varias señales.

29. El cuerpo de la persona que practica la regulación del aliento (Pranayama) se desarrolla armoniosamente, emite olores dulces, y luce hermoso y encantador. En todos los tipos de Yoga, hay cuatro fases de desenvolvimiento; 1ra, Arambha-avastha (el estado primario); 2do, Ghata-avastha (el estado de cooperación entre la personalidad y el alma); 3ro, Parichaya-avastha (sabiduría); 4to, Nishpattiavastha (la liberación final).

30. Nosotros ya hemos descrito el estado primario de Arambha-avastha; el resto se describirá de ahora en adelante. Ellos destruyen todo el pecado y dolor.

31. Las siguientes cualidades se encuentran ciertamente siempre en los cuerpos de cada Yogui: el apetito Fuerte, digestión buena, alegría, figura armónica, gran valor, poderoso entusiasmo y mucha energía.

32. Ahora le diré los grandes obstáculos los cuales el Yoga debe evitarse, por su eliminación los Yoguis cruzan el océano del sufrimiento mundano.

33. El Yogui debe renunciar a lo siguiente: 1ro sustancias ácidas, 2do sustancias astringentes, 3ro sustancias picantes. 4to la sal, 5to la mostaza, y 6to las cosas amargas; 7mo largas caminatas, 8vo el baño temprano (antes de la salida del sol) y 9no las cosas fritas en aceite; 10mo robar, 11no la

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

matanza (de animales) 12 la enemistad hacia cualquier persona, 13 orgullo, 14 la dualidad, y 15 martirizarse; 16 los ayunos, 17 la falsedad, 18 otros pensamientos que no sean aquéllos de moksha⁵⁸, 19 crueldad hacia los animales; 20 lujuria, 21 culto al fuego (o manoseándolo o sentándose cerca de él), y 22 la habladería, sin tener en cuenta si es agradable o desagradable su discurso, y por último, 23 glotonería.

34. Ahora yo le diré los medios por los que el éxito en Yoga se obtiene rápidamente; debe guardarse secreto por el practicante para que el éxito pueda venir con certeza.

35. El gran Yogui siempre debe observar las observancias siguientes: Él debe usar 1- manteca clarificada, 2- leche, 3- comida dulce, y 4- betel sin cal, 5- alcanfor,; 6- dar palabras amables, 7- ir a un monasterio agradable o la celda retirada, teniendo una puerta pequeña,; 8- oír discursos de verdades, y 9- siempre descargarse de sus deberes de hogareños (sin apegos), 10- cantar el nombre de Vishnu (Om Namó Narayanaya); 11- oír música dulce, 12- tener paciencia, 13- constancia, 14- propensión al perdón, 15- realizar austeridades, 16- realizar purificaciones, 17- ser modesto, 18- devoción, 19- y servicio al Guru.

36. Cuando en el aliento entra en la corriente solar (Surya Nadi), es el tiempo apropiado para el Yogui tomar su comida (cuando la respiración fluye a través del orificio nasal derecho nadi Pingala); cuando el aire entra en la corriente lunar (Chandra Nadi), él debe ir a dormir (cuando la respiración fluye a través del orificio nasal izquierdo o el nadi Ida).

37. El Yoga no debe practicarse después de las comidas, ni cuando uno tiene mucha hambre; antes de empezar la práctica, deben tomarse un poquito de leche con manteca clarificada (Ghee).

38. Cuando uno se encuentra bien establecido en su práctica, entonces él no necesita observar estas restricciones. El practicante debe comer en pequeñas cantidades cada vez, aunque frecuentemente; y debe practicar diariamente en los momentos establecidos.

39. ¿Cuándo el Yogui puede, a voluntad, regular el aliento y retener la respiración (cuando y cuánto tiempo) él adquirirá éxito en el Pranayama, y a partir de donde ciertamente es el único éxito, qué cosas no puede el Yogui ordenar aquí?

40. En la primera fase del Pranayama⁵⁹, el cuerpo del Yogui empieza a transpirar. Cuando transpira, él debe frotarlo bien con las manos, por otra parte el cuerpo del Yogui pierde su (disposición ordinaria).

⁵⁸ Liberación divina

⁵⁹ Control del aliento.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

41. En la segunda fase, allí tiene lugar el temblor del cuerpo; en la tercera, él salta como una rana; y cuando la práctica se vuelve mejor, el adepto camina en el aire.

42. Cuando el Yogui, permaneciendo en aire, puede cruzar el aire y puede dejar la tierra, entonces sabe que él ha ganado (éxito sobre el aire) el cual destruye la oscuridad del mundo.

43. Pero cuanto esto se demora (dando lugar al no ganar progreso en esto), permítase practicar observando todas las reglas y restricciones explicadas anteriormente. De la perfección de esto, sigue la disminución del sueño, de excrementos y de orina.

44. El Yogui que ha percibido esta verdad se vuelve libre de la enfermedad, dolor o aflicción; él nunca padece sudoración (apestosa), flema y gusanos intestinales.

45. Cuando en el cuerpo del practicante, no hay ningún aumento de flema (Kapha), viento (Vata), ni bilis (Pitta); entonces él puede con impunidad ser irregular en su dieta y el descanso.

46. Ningún resultado injurioso le seguiría entonces, puede el Yogui tomar una cantidad grande de comida, o muy pequeña, o ninguna comida en absoluto. A través de la fuerza de su asidua práctica, el Yogui obtiene, él moverse como los saltos de la rana encima de la tierra, como cuando son asustadas lejos por el aplauso de las manos.

47. Mismamente hay muchos obstáculos duros y casi insuperables en el Yoga, todavía el Yogui debe seguir con su total práctica a expensas de los riesgos; incluso estando su vida al borde de la garganta.

48. Entonces permítase al practicante, sentándose en un lugar apartado y abstrayéndose de sus sentidos, por la repetición inaudible su Ishta Mantra⁶⁰, con el objetivo de destruir todos los obstáculos.

49. El practicante sabio ciertamente destruye sus vasanas⁶¹ cualquiera que haya adquirido en esta vida o en sus pasados nacimientos, a través de la regulación del aliento (Pranayama).

50. El buen Yogui destruye a través de dieciséis las varias virtudes y vicios acumulados en su vida pasada.

51. Esto destruye el pecado, como fuego quema un montón de algodón; esto hace librarse al Yogui del pecado; luego el destruye las ataduras de todas sus buenas acciones.

⁶⁰ Palabra de poder preferida por el Yogui.

⁶¹ Tendencias personales, obstrucciones.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

52. El Yogui se vuelve poderoso habiendo logrado esto a través del Pranayama.

53. Entonces gradualmente él debe hacerse capaz de practicar por tres ocasiones (una hora y media en cada vez, él debe poder refrenar la respiración por ese periodo). A través de esto, el Yogui obtiene indudablemente todos los poderes (sidhis).

54. El Yogui adquiere los poderes (sidhis) siguientes: (la profecía), transportándose por todas partes a voluntad, clarividencia, clariaudiencia, visión sutil, y el poder de entrar el cuerpo en otro, convertir los metales bajos en oro frotándolos con sus excrementos y orina, el poder de volverse invisible, y por último, moverse en el aire.

55. Cuando, por la práctica del yoga, el Yogui alcanza el estado de (adaptabilidad), no hay nada entonces para él en este círculo del universo que él no puede lograr.

56. El esta diciendo que en ese estado en el que ahora se encuentra el es Ese y que Ese es el (Om Hansas Soham), (el Espíritu Humano) y el (el Espíritu Universal) están combinados y cooperan unidos.

57. Cuando él consigue el poder de retener su aliento (esta en éxtasis) durante tres horas, entonces ciertamente el estado maravilloso (Samadhi) se alcanza sin falta.

58. Cualquier objeto que el Yogui perciba, deberá considerarlo dentro del espíritu. Cuando los varios modos de acción de los sentidos son conocidos, entonces ellos pueden ser conquistados.

59. Cuando, a través de, la potente práctica del Pranayama, el Yogui puede realizar una practica durante las tres horas completas, cuando para un Yama (periodo = 3 horas) la respiración del Yogui es retenida totalmente (Kevala Kumbhaka), entonces ese gran sabio puede balancearse en su dedo pulgar; aunque para otros él aparece como un demente.

60. Después de esto, a través del ejercicio, el Yogui alcanza el Sidhi (perfección o poder). Cuando el aliento abandona el sol (Pingala) y luna (Ida) canal del orificio nasal derecho y el del orificios nasal izquierdo, permanece firme en el Akasha (éter) dentro del canal central (Sushumna), entonces está en el estado Pratyahara⁶².

⁶² Abstracción de los sentidos.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

61. Cuando él, por la práctica de Yoga, adquiere poder de acción (Kriya Shakti) y penetra a través de los seis Chakras⁶³, y alcanza la condición segura de Parichaya, entonces el Yogui, mismamente, ve el triple efecto del Karma⁶⁴.

62. Por lo tanto, permítase el Yogui destruir la multitud de Karmas mediante el (OM); Permítase lograr el " Kaya Vyuda⁶⁵" a fin de extinguir sus Karmas previos y la consecuente necesidad de un nuevo renacimiento.

63. En ese momento permita al Gran Yogui practicar la quintuple forma de concentración (Pancha-Tattva-Dharani) en Vishnu, por las que el gobierno sobre los cinco elementos es obtenido, y el miedo al daño de cualquiera de estos elementos es eliminado (Tierra, agua, fuego, aire, no pueden dañarlo nunca más) Nota: Él debe realizar los 5 Kumbhakas en cada centro o Chakra.

64. Entonces que el sabio Yogui practique así: --cinco Matra (periodo de 24 min. cada uno, dando un total 2 horas) en el loto (Muladhara) en el perineo; Cinco matra en el asiento del centro (Svadhithana) en los órganos sexuales, cinco matra en la región sobre el centro (Manipur, en el ombligo), y lo mismo en el centro (Anahata, del corazón); cinco Matras en el de la garganta (Visuddha) y, por último permítale sostener cinco Matras para en el espacio entre los dos ojos, el entrecejo (Anjapura). Por esta práctica los elementos dejan de causar algún daño al gran Yogui.

65. El Yogui sabio quien continuamente practique la concentración (Dharana), nunca morirá a través de cientos de ciclos del Gran Brahma.

66. Después de esto, a través de la práctica gradual, el Yogui alcanza el Kaivalya⁶⁶. El Yogui, habiendo destruido todas las semillas que existieron desde el comienzo (del ciclo humano). Bebe las aguas de la inmortalidad.

67. Cuando el yogui ha obtenido la paz (entregándose en la vida presente.), a través de la práctica, logrando la consumación en la meditación (Samadhi), y cuando este estado de consumación puede evocarse voluntariamente, entonces permita al Yogui tomar asiento en conciencia inteligente (Buddhi), junto con el Prana, y con la fuerza de (Kundalini-Shakti) conquiste los seis Chakras⁶⁷, y absorbiéndose en la fuerza llamada (Para-Shakti).

68. Ahora nosotros hemos descrito el manejo del aliento para quitar los problemas (qué esperan al Yogui); a través de este conocimiento de desaparece todos los sufrimientos y goces en el círculo de este universo.

⁶³ Ruedas o lotos

⁶⁴ Ley de causa y efecto

⁶⁵ El místico proceso de ordenación de los diversos [Skandhas](#) del cuerpo

⁶⁶ La condición de liberación final.

⁶⁷ Ruedas o lotos, se encuentran en el Sushumna Nadi.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

69. Cuando el diestro Yogui, poniendo la lengua en la raíz del paladar, puede beber el Somarasa⁶⁸, entonces allí ocurre disolución completa de todos los Yogas (ya no necesita por más tiempo del Yoga). * *O "la libertad de todas las enfermedades". [Otra variante que puede leerse.]

70. Cuando el diestro Yogui, conociendo las leyes de causa y de efecto (Karma), puede beber la ambrosía lunar (Somarasa) a través de la concentración en la boca Kecharimudra⁶⁹, en la parte del final del paladar, entonces él se titula liberado.

71. El Yogui sabio quien bebe diariamente esta ambrosía, según las reglas apropiadas, destruye la fatiga, calenturas (fiebre), decaimiento, vejez, y lesiones.

72. Moviendo la lengua hacia arriba, cuando el yogui puede beber el néctar que fluye de la luna (situada e el entrecejo), por un mes, él conquistaría ciertamente la muerte.

73. Cuando habiendo cerrado firmemente la glotis por el método del Yoguico apropiado, y contemplando la diosa Kundalini⁷⁰, él bebe (el fluido lunar de la de inmortalidad), él se convierte sabio o poeta dentro de seis meses.

74. Cuando él bebe el prana a través de la sima del paladar, por la mañana y en el crepúsculo de la tarde, contemplando que va a la boca la Kundalini, la constipación de los pulmones (tisis) es curada.

75. Cuando el Yogui sabio bebe día y noche el fluido a través del (orificio que une el paladar con las fosas nasales), sus enfermedades se destruyen: él adquiere los poderes de clariaudiencia y clarividencia con seguridad.

76. Cuando cerrando firmemente los dientes (apretando la parte superior de la mandíbula), y poniendo la lengua hacia atrás (Kecharimudra), el Yogui sabio bebe el fluido muy despacio, y dentro de un periodo corto él conquista muerte.

77. Uno, quién diariamente continúa este ejercicio durante seis meses, se libra de todos los pecados, y destruye todas las enfermedades.

78. Si él continúa este ejercicio durante un año, él se vuelve un Bhairava; él obtiene los ocho Sidhis⁷¹ de (Agrandar el cuerpo, Volverse del tamaño de un átomo, Levitación, Mando, Penetrar otro Cuerpo etc.), y conquista todos los elementos y los elementales.

⁶⁸ Néctar de la Luna

⁶⁹ Mudra de la lengua

⁷⁰ Poder serpentino, energía ígnea la cual da al ascender por el Sushumna Nadi la liberación al romper los nudos de los chakras.

⁷¹ Poderes espirituales o perfecciones.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

79. Si el Yogui puede permanecer por la mitad un segundo con su lengua en Kecharimudra⁷², él se vuelve libre de la enfermedad, la muerte, y vejez.

80. Mismamente, yo te digo la verdad, que la persona que medita apretando la lengua combinados con el fluido vital de Prana, nunca muere.

81. A través de este ejercicio y Yoga, él se vuelve como Kamadeva⁷³, sin rival. Él ni siente que tenga hambre, ni tenga sed, ni sueño, ni desmayo.

82. Actuando sobre estos métodos el gran Yogui se vuelve en este mundo absolutamente independiente; y libre de todos los obstáculos, él puede ir a donde quiera.

83. Practicando así, él nunca renacerá, ni será tentado por la virtud y vicio, pero disfrutara (por edades) con los dioses.

84. Hay ochenta y cuatro posturas, de varios tipos. Fuera de ellas, cuatro han de ser practicadas, las cuales yo menciono debajo:--1, Siddhasana⁷⁴, 2, Padmasana⁷⁵, 3, Ugrasana⁷⁶, 4, Svastikasana⁷⁷.

85. El Siddhasana (postura perfecta) que otorga el éxito al practicante es como sigue: Presionando con cuidado con el talón izquierdo el perineo, y con el otro talón el Yogui debe ponerlo adelante el pubis sobre los órganos sexuales; él debe dirigir su mirada en el espacio entre las dos cejas, esta debe ser firme, y refrenar sus sentidos. Su cuerpo debe estar particularmente recto y sin cualquier curvatura. El lugar debe ser retirado, sin cualquier ruido.

86. Él quién desea lograr consumación rápida de Yoga, por la practica de ejercicios, debe adoptar la postura de Siddhasana, y practicar la regulación de la respiración.

87. A través de su postura el Yogui, dejando el mundo, logra la meta más alta y en todo el mundo no hay ninguna postura más esotérica que esta. Por la práctica y la contemplación en esta postura, el Yogui se libra del pecado.

88. Yo describo la Padmasana la cual protege (o cura) de todas las enfermedades: habido cruzado las piernas, cuidadosamente ponga los pies en los muslos opuestos, (el pie izquierdo en el muslo derecho, y cuando el Yogui logra en ella la regulación de la respiración, él se emancipa. Yo le digo la verdad. Ciertamente, yo le digo la verdad.

⁷² Mudra de la lengua.

⁷³ Dios Hindú del amor

⁷⁴ Postura perfecta.

⁷⁵ Postura del Loto.

⁷⁶ La postura-firme.

⁷⁷ Postura del sastre.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

92. Estire hacia fuera las piernas y manténgalas separadas; firmemente tome sostenimiento de la cabeza por las manos, y póngalas en las rodillas. Esto se llama Ugrasana⁷⁸, incita el movimiento del aire, destruye la estupidez y la inquietud del cuerpo, y también se llama (la postura posterior cruzada.) Ese hombre sabio que diariamente practica esta postura puede inducir que el Apana Vayu (energía de salida o excreción) suba a través del Ano.

93. Aquéllos que practican esto obtienen todos los Sidhis⁷⁹; por consiguiente, aquéllos, deseosos de lograr poder, deben practicar esto diligentemente.

94. Esto debe mantenerse en secreto con el mayor cuidado, y no debe ser dado a cualquiera y todo el mundo. A través de ella, se obtiene fácilmente poderes, y se destruye una multitud de miserias.

95. Ponga las plantas de los pies completamente bajo los muslos, mantenga recto el cuerpo, y siéntese a gusto. Esto se llama el Svastikasana⁸⁰.

96. De esta manera, el Yogui sabio debe practicar la regulación del aliento. Ninguna enfermedad podrá atacar su cuerpo, y él obtiene perfecta salud.

97. Esta también es llamada la postura fácil, Sukhasana⁸¹. Ella es dadora de salud. Bueno en la Svastikasana debe el Yogui 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), también debe mantenerse confidencial por el Yogui.

⁷⁸ Postura firme.

⁷⁹ Poderes Espirituales.

⁸⁰ Postura del sastre.

⁸¹ Postura fácil otro nombre de la [Svastikasana](#).

CAPITULO IV

1. Primero con una fuerte inspiración fusione la mente en el loto. Entonces realice la contracción del Yoni, el cual se sitúa en el espacio del perineal.

2. Allí permítase contemplar que el Dios de amor reside en este Brahma Yoni⁸² y que él es hermoso como una flor de Bandhuk⁸³ brillante como diez millones de soles, y frío como diez millones de lunas. Por encima de este (Yoni) hay una pequeña y sutil llama, cuya forma es inteligencia. Entonces permítale imaginar que una unión toma lugar allí entre él y esa llama (Siva y Sakti).

3. (Entonces imagine que) Allí pasa su conciencia a través del Nadi Sushumna⁸⁴, atravesando tres vehículos en su orden debido, (el entérico, el astral y los cuerpos mentales). Allí es emitido por cada chakra⁸⁵ el néctar, cuya característica es la gran beatitud. Su color es rosado blanquecino (rosa), lleno de esplendor, derramando hacia abajo chorros del fluido inmortal. Permítale beber este vino de inmortalidad el cual es divino, y entonces de nuevo entre en el Kula⁸⁶ la Nota. —Mientras son ascendidos estos cuerpos sutiles, ellos beben en cada fase este néctar, llamado Kulamrita.

4. Entonces permítase pasar nuevamente al Kula por la práctica del (Pranayama.) Este Yoni ha sido llamado por mí en los Tantras⁸⁷ como igual a la vida.

5. Nuevamente permítase ser absorbido en ese Yoni, donde mora el fuego de la muerte, la naturaleza de Shiva. Así ha sido descrito por mí el método de practicar el gran Yoni-Mudra. Del éxito en su práctica, no hay nada que no puede lograrse.

6. Incluso esos mantras que están deformados (chhinna) o paralizado (Killita), quemados (stambhita) través de fuego, o quienes la llama los ha atenuado, o están oscuros, y ha de ser abandonado, o que son malos, o demasiado viejos, o los cuales están orgullosos de su floreciente juventud, o han ido al lado del enemigo, o débil y sin vitalidad; o que ha sido dividido en los centenares de partes, incluso ellos se vuelven fecundos a través de tiempo y método. Todos estos pueden dar poderes y emancipación cuando son propiamente dados al discípulo por el Guru, después de haberlo iniciado según los ritos apropiados, y se lo imprimió mil veces a él. Este Yoni-mudra que ha sido descrito, para que el estudiante pueda merecer (ser iniciado en los misterios) y reciba los mantras⁸⁸.

⁸² Símbolo fálico.

⁸³ Tipo de flor Hindú.

⁸⁴ Canal central.

⁸⁵ Rueda o loto.

⁸⁶ El espacio perineal

⁸⁷ Sistema filosófico y práctico Hindú.

⁸⁸ Palabras de poder.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

7. Aquel que practica Yoni-Mudra no es contaminado por pecado, así haya el asesinado mil Brahmanes o matado a todos los habitantes de los tres mundos.

8. Así hubiera matado su maestro, bebido vino o comprometido en un robo, o violado la cama de sus padres, él tampoco es manchado por estos pecados, en virtud de este mudra⁸⁹.

9. Por consiguiente, aquéllos que desean la emancipación deben hacer esto diariamente. A través de (abhyasa⁹⁰), el éxito se obtiene; a través de la práctica uno gana liberación.

10. La conciencia perfecta se gana a través del Yoga. El yoga se logra a través del mudra; el éxito en Mudra viene a través del Pranayama y a través de la practica se gana éxito en Pranayama. La muerte puede ser burlada por su presa a través del Yoni mudra, y el hombre se vuelve el conquistador de muerte por su constante practica.

11. A través de esto se adquiere el poder de la (profecía), y el poder de ir a todas partes, a través del mero ejercicio de la voluntad. Este Yoni-mudra debe guardarse en gran secreto, y no ser dado a todos. Incluso cuando ha sido amenazado con la muerte, no debe revelarse o darse a otros.

12. Ahora yo les diré los medios más favorables para lograr el éxito en Yoga. Los practicantes deben guardarlo el secreto. Esto es el Yoga más inaccesible.

13. Cuando la diosa durmiente Kundalini es despertada, a través de la gracia del Guru, cuando todos los lotos y los nudos han sido atravesados.

14. Por consiguiente, para que la diosa que está dormida en la boca del Brahmarandhra⁹¹ sea despertada, este Mudra debe practicarse con el mayor cuidado.

15. Fuera de los muchos Mudras, los siguientes diez son los mejores:(1) Mahamudra, (2) Mahabandha, (3) Mahavedha, (4) Khechari, (5) Jalandhar, (6) Mulabandha, (7) Viparitkarana, (8) Uddana, (9) Vajrondi, y (10) Shaktichalana.

16. Mi estimadísimo, yo te mostrare ahora a ti el Mahamudra de cuyo el conocimiento las sabios antiguos Kapila y otros obtuvieron éxito en Yoga.

17. De acuerdo con las instrucciones del Guru, apriete el perineo suavemente con el talón del pie izquierdo. Estirando el pie derecho hacia fuera, sosténgalo firmemente por las dos manos. Y habiendo cerrado las nueve puertas (del

⁸⁹ Gesto o postura que canaliza ciertos tipos de energía(sello)

⁹⁰ Practica.

⁹¹ El más profundo orificio del [Sushumna](#).

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

cuerpo), ponga la barbilla en el pecho. Entonces concéntrese las vibraciones de la mente e inspire aire reteniéndolo por kumbhaka (tanto como pueda guardarlo confortablemente). Éste es el Mahamudra, mantenido en secreto en todos los Tantras. El Yogui firmemente dispuesto, que lo ha practicado por lado izquierdo debe practicarlo entonces por el lado derecho; y en todos los casos debe estar firme en Pranayama (la regulación de su aliento).

18. Incluso de esta manera, el Yogui más infortunado podría obtener éxito. Por este método se despiertan todos los Nadis del cuerpo y se devuelven a la actividad; la vida se incrementa y su decaimiento es puesto en jaque, y todos los pecados son destruidos. Todas las enfermedades se sanan, y el fuego gástrico es aumentado. Da belleza sin defecto al cuerpo, y destruye decaimiento y la muerte. Todos los deseos fructifican y los sentidos son conquistados. El Yogui unido a su meditación adquiere todas las cosas antedichas, a través de la práctica. No debe tener vacilación haciendo esto.

19. ¡Los que rindieron culto a de los dioses! sepan que este Mudra es para ser guardado en secreto con el mayor cuidado. Obteniendo esto, el Yogui cruza el océano del mundo.

20. Este Mudra, descrito por mí, es el dador de todos los deseos al practicante; debe practicarse en secreto, y nunca debe ser dado a las multitudes.

21. Entonces (después viene el Mahamudra), habiendo extendido el pie (derecho), póngalo tocando el muslo (izquierdo); presione el perineo, y manteniendo estirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos, Contraer la garganta (en jalandharabandha) y llevar prana hacia arriba (por el Sushumna); De esta forma Kundalini se estira, igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo, y entonces permita al Yogui sabio ligarlos en trinidad con el ombligo (el y el debe unirse con el), yo le he dicho cómo es el Mahabandha que muestra el camino a la emancipación. Por esto, son impulsados todos los fluidos de los Nadis del cuerpo hacia la cabeza del Yogui. Esto debe practicarse con gran cuidado, alternadamente con ambos pies.

22. A través de esta práctica, el Prana Vayu (energía vital) entra en el Canal medio del Sushumna, el cuerpo es vigorizado por él, los huesos son tejidos firmemente, el corazón del Yogui se vuelve lleno (de alegría). Por este Bandha, el gran Yogui logra todo sus deseos.

23. ¡Diosa de O de los tres mundos! Cuando el Yogui, a con dominio ha realizando el Mahabandha, causa la unión del Prana y el Apana rellenando los Nadis despacio con abundante prana tanto hacia arriba como hacia abajo por medio del Jalandharabandha, se llama Mahavedha.

24. Los mejores Yoguis que lo hacen, a través de la ayuda del (Tanden-Kriya) golpeando el Kanda (parte baja del cóccix), agujera con este perforador el

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

nudo que está en el camino de Sushumna, debe agujerear entonces el nudo de Brahma.

25. Él que practica este Mahavedha con gran secreto, obtiene (triumfa sobre el viento). Él destruye el decaimiento y la muerte.

26. Los dioses residen en el temblor de los chakras debiendo suavemente fluir el aire en el Pranayama; la gran diosa, MahaKundalini maya, también está absorta en la montaña Kailasa.

27. El Mahamudra y Mahabandha son infructuosos si ellos no son acompañados por el Mahavedha; por consiguiente, el Yogui debe practicar estos tres consecutivamente con gran cuidado.

28. Él que practica estas tres cuatro veces diariamente con gran cuidado, indudablemente conquista la muerte dentro de seis meses.

29. Sólo el Siddha sabe la importancia de estos tres y nadie más; conociendo éstos, el practicante obtiene todo el éxito.

30. Esto debe guardarse en gran secreto por el practicante deseoso de obtener poder; por otra parte, es cierto que los poderes ambicionados nunca pueden obtenerse a través de la práctica de los Mudras (es necesario el desapego para que las emociones no anulen su llegada).

31. El Yogui sabio, sentándose en postura de Vajrasana, en un lugar libre de toda perturbación, debe mezclar su mirada firmemente en el punto que esta en el medio de las dos cejas; y invirtiendo la lengua al revés, uniéndola en el orificio bajo la epiglotis, poniéndolo con gran cuidado en la boca el néctar que sale de este orificio, (cerrando al pasaje aéreo). Este mudra, es descrito por mí por la demanda de mis devotos, es el Khechari-Mudra.

32. ¡Oh, mi amado! esto es la fuente de todo el éxito, y practicándolo siempre le permite beber la ambrosía diariamente. Por esto él obtiene (poder sobre el microcosmo), así como un león encima del elefante de la muerte.

33. Si un puro o impuro, o en cualquier condición que uno puede estar, si el éxito es obtenido en el Khechari, él se vuelve puro. No habiendo ninguna duda sobre esto.

34. Él que practica esto aun por un momento cruza el gran océano de los pecados, y habiendo disfrutado los placeres del mundo de los Devas nace en una familia noble.

35. Él que practica este Khechari-mudra serenamente y sin pereza cuenta como segundos los cientos de periodos de Brahmas.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

36. Él que conoce este Khechhari-mudra según las instrucciones de su Guru, obtiene la gran consumación, aunque se haya sumergido en grandes pecados.

37. ¡Oh, los que adoraron los dioses! A este Mudra, estímenlo como la vida, no debe darse a todos; debe guardarse disimulado y con gran cuidado.

38. Habiendo contraído los músculos de la garganta aprieten la barbilla en el pecho. Esto es llamado Jalandhara-Bandha. Incluso los dioses lo cuentan como inestimable. El fuego en la región del ombligo (el jugo gástrico) bebe el néctar que exuda fuera el loto de Mil-Pétalos. (Para evitar que el néctar sea agotado así), él yogui debe practicar este Bandha.

39. A través de este Bandha, el sabio Yogui bebe el néctar, obteniendo inmortalidad, disfruta de los tres mundos.

39. A través de este Bandha, el sabio yogui bebe el néctar, obteniendo inmortalidad, disfruta de los tres mundos.

40. Este Jalandhara-Bandha es el dador de éxito al practicante; el Yogui deseoso de éxito debe practicarlo diariamente.

41. Presionando fuertemente bien el ano con el talón, avanzando poco apoco con la práctica. Esto se describe como el Mula - Bandha el destructor del decaimiento y la muerte.

42. Si, en el curso de la práctica de este Mudra, el Yogui puede unir el Prana con él Apana, entonces este se vuelve auspicioso por el Yoni-Mudra.

43. Quién ha logrado Yoni-Mudra, qué no puede lograr él en este mundo. Sentándose en la postura, libre de ocio, el Yogui dejando la tierra, se mueve a través del aire, por la virtud de este Mudra.

44. Si el sabio Yogui está deseoso de cruzar el océano del mundo, permítase practicar este Bandha en secreto, en un lugar retirado.

45. Poniendo la cabeza en la tierra, permítase estirar a fuera sus piernas, moviéndolos en redondo y alrededor. Esto debe, ser guardado confidencialmente en todos los Tantras.

46. El Yogui que lo practica diariamente durante tres horas, conquista la muerte, y ni siquiera se destruye en el Pralaya.

47. Él quién bebe el néctar se vuelve igual a los Siddhas; aquel que practica este Bandha se vuelve un adepto entre las criaturas.

48. Cuando los intestinos sobre y debajo del ombligo son llevados al lado izquierdo, esto es llamado Uddana-Bandha él es el destructor de todos los pecados y sufrimiento. Deben traerse las vísceras laterales izquierdas de la

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

cavidad abdominal sobre el ombligo. Este Uddana-Bandha, el león del elefante de la muerte.

49. El Yogui que lo practica cuatro veces por día, purifica su ombligo (Chakra del Plexo Solar) a través de esto los vientos son purificados.

50. Practicándolo durante seis meses, el Yogui conquista ciertamente la muerte; el fuego gástrico se enciende, y allí tiene lugar un aumento de los fluidos del cuerpo.

51. A través de esto, por consiguiente, esto también es obtenido. Todas las enfermedades del Yogui son destruidas ciertamente por él.

52. Teniendo en cuenta el método a partir del Guru, el sabio Yogui debe practicarlo con gran cuidado. Este Mudra es el más inaccesible y debe practicarse en un lugar retirado y tranquilo.

53. Actuado con misericordia por mis devoto, yo explicaré ahora el Vajroli Yoga, el es el destructor de la oscuridad y del mundo, el más esotérico entre todos los secretos.

54. Incluso aun cuando es seguido todos los deseos, y sin llevar a cabo las regulaciones del Yoga, un cabeza de familia puede emanciparse, si lo practica.

55. Esta práctica del Vajroli Yoga da la emancipación incluso cuando uno esta sumergido en la sensualidad; por consiguiente debe ser practicado por el Yogui con gran cuidado.

56. Primero el practicante talentoso permítase introducir dentro de su propio cuerpo, según los métodos apropiados, entonces los gérmenes de la célula del órgano femenino de generación, son introducidos por succión a través del tubo de la uretra; reteniendo su propio semen, esto se realiza practicando la población. Si por casualidad el semen empieza a moverse, permítase detener su emisión por la práctica de esta restricción. Permítase poner el semen en el conducto del lado izquierdo, y detenga la copulación externa. Después de un rato, puede continuarlo otra vez. De acuerdo con la instrucción de sus predecesores y articulando el sonido, permítase entonces de forma forzada subir las células femeninas por la contracción del ano.

57. El Yogui, devoto el loto a los pies de su Guru, debe en orden de obtener éxito rápido en Yoga beber esta leche o néctar en esta forma.

58. Conozca que el semen es como el emblema del sol (Surya), y las células germinales femeninas son como la luna (Chandra); realice el Yogui esta unión en su propio cuerpo, con gran cuidado.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

59. Yo soy el semen, Sakti es el fluido del germinal (femenino); cuando ellos dos se combinan, entonces el Yogui alcanza el estado de éxito (éxtasis), y su cuerpo se vuelve brillante y divino.

60. La eyaculación del semen es muerte, conservándolo dentro de uno es vida; por consiguiente, permita al Yogui preservar su semen con gran cuidado.

61. Por consiguiente, todos los hombres nacen y se mueren a través de semen; sabiendo esto, practique siempre el Yogui la práctica de conservar su semen.

62. ¿Cuándo a través del gran esfuerzos la preservación del semen es obtenida, que entonces no es obtenido en este mundo? A través de la grandeza de su preservación uno se vuelve como Yo en gloria.

63. El (semen) causa el placer y dolor de todas las criaturas vivientes en este mundo que está incapacitado, y está sujeto a la muerte y al decaimiento. Para el Yogui, esta preservación de semen es el mejor de todos los Yogas, y es el dador de felicidad.

64. Sin embargo sumergido en los goces, los hombres obtienen poderes por su práctica. A través de la fuerza de esta práctica, él se vuelve un adepto por esta práctica, en su vida presente.

65. El Yogui ciertamente obtiene a través de esta práctica todos tipos de poderes, al mismo tiempo disfrutando todo los innumerables goces de este mundo.

66. Este Yoga puede practicarse por mucho tiempo con mucha alegría; por consiguiente el Yogui debe practicarlo.

67. Hay dos variantes del Vajrondi, llamadas: sahajoli y amaroli. Pero en ambos medios el Yogui preserva su semen.

69. El método por cual el semen es retenido en el momento del punto de emisión a través de Yoni-Mudra se llama (Vajrondi). Esto se guarda confidencialmente en todos los Tantras.

70. Sin embargo finalmente la acción de ellos es la misma, de allí se surgen las diferencias entre las diferentes nomenclatura... Permítase el Yogui practicarlos con el mayor cuidado y perseverancia.

71. A través del amor por mis devotos, yo he revelado este Yoga; debe guardarse confidencial con el mayor cuidado, y no debe ser dado a todos.

72. Este es el más confidencial de todos los secretos que alguna vez fue o será dado; por consiguiente permita al Yogui ser prudente guardándolo con el mayor secreto posible.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

73. Cuando en el momento de vaciar la orina el Yogui la prepara fuertemente a través del Apana-Vayu, y manteniéndola, descargándola poco a poco; y practica este periódico según las instrucciones de su Guru, él obtiene el (poder sobre el semen) esto da grandes poderes.

74. Él que practica este periódico según las instrucciones de su Guru, no pierde su semen, así halla disfrutado con cien mujeres al mismo tiempo.

75. ¡Oh Parvati! ¿Cuándo esto se obtiene, qué cosa no puede lograrse? Incluso la gloria inaccesible de mi deidad puede lograrse a través de esto.

76. Permítase el sabio Yogui de forma forzada y firme subir la diosa Kundali que duerme en el loto, por medio de Paridhana⁹². Éste es el Shakti-Chalan Mudra, el dador de todos los poderes.

77. Él quién practica este Shakti-Chalan diariamente, obtiene el incremento de la vida y destrucción de las enfermedades.

78. Saliendo del sueño, la serpiente (Kundali) sube; por consiguiente permítase al Yogui deseoso de poder practicar esto.

79. Él que siempre practica este Shakti-Chalan según las instrucciones de su Guru, obtiene la suprema meta que da los poderes de (clarividencia, mando, etc.), y no tiene ningún miedo a la muerte.

80. Él que practica el Shakti-Chalan correctamente durante dos segundos, y con cuidado, esta muy cerca del éxito. Este Mudra debe ser practicado por el Yogui en la postura apropiada (Sidha-Asana).

81. Estos son los diez Mudras que nunca han tenido igual ni lo tendrán nunca: a través de la práctica de cualquiera de ellos. Una persona se vuelve un Siddha y obtiene el éxito.

⁹² Movimiento de los músculos abdominales de izquierda derecha

CAPITULO V

1. ¡Oh Señor, Oh querido Shankar! Dígame, por que motivos y por que medios las mentes investigan el supremo final.

2. ¡Oiga, Oh Diosa! Yo le diré, todos los obstáculos que están en el camino de Yoga. Para el logro de la emancipación, el placer (raga) es el más grande de todos los impedimentos.

3. Las mujeres, las camas, los asientos, los vestidos, y riquezas son obstáculos al Yoga. El yoismo, platos delicados, carruajes, reinos, títulos de nobleza y poderes; oro, plata, así como cobre, gemas, madera de áloe, y kine; los Vedas y Sastras; el bailar, el cantando y la ornamenta; flauta y tambor; montar elefantes y caballos; las esposas y niños, los goces mundanos, todos éstos son los muchos impedimentos en el Yoga. Éstos son los obstáculos que provienen de bhoga (goce). Oigan ahora los impedimentos que se originan del Ritual Religioso.

4. Los siguientes son los obstáculos que el dharma interpone: las abluciones, el culto de deidades, la observancia de los sagrados días de la luna, el sacrificio del fuego, el ansia de resultados, el ayuno, los votos y penitencias, las observancias religiosas, el silencio, las prácticas ascéticas, contemplación y el objeto de contemplación, y dar limosna, la fama en el ámbito mundial, excavar y dotarse de tanques, pozos, estanques, conventos y bosquecillos: los sacrificios, los votos de inanición, el Chandrayana, y las peregrinaciones.

5. Ahora yo describiré, Oh Parvati, estos son los obstáculos que provienen del conocimiento: Sentarse en la postura de Gomukh y practicar Dhauti (lavar los intestinos por el procedimiento del Hatha Yoga). El conocimiento de la distribución de los Nadis (los canales sutiles del cuerpo humano), aprendiendo del pratyahara (subyugación de los sentidos), tratando de despertar la fuerza de Kundalini, moviendo la barriga rápidamente (un proceso del HathaYoga), entrando en el camino del Sushumna (Canal central), y conocimiento de la acción del prana (aliento vital); éstos son los obstáculos. Ahora escuche a las nociones equivocadas de la dieta, Oh Parvati.

6. La (catalepsia) puede ser inducida por beber ciertas nuevas esencias químicas y comiendo ciertos tipos de comida, esto es un error. Ahora oiga hablar de la noción equivocada de la influencia de la compañía.

7. "Mantener la compañía del virtuoso, y evitar al vicioso" (es una noción equivocada). Medir la pesadez y luminosidad del aire inspirado (es también una idea errónea).

8. El Brahmán está en el cuerpo o Él es el constructor de la forma, o Él tiene una forma, o Él no tiene ninguna forma, o Él es todo; todas estas doctrinas

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

consoladoras son obstáculos. Las mismas nociones son impedimentos en forma de Jnana (conocimiento).

9. El Yoga es de cuatro tipos: Primero el Mantra-yoga, segundo Hatha-yoga, tercer Laya-yoga, el cuarto Raja-yoga que descarta la dualidad.

10. Sepa que los aspirantes son de cuatro órdenes: de impulso suave, moderado, ardiente y el más ardiente que es el mejor ya que es quién puede cruzar el océano del mundo.

11. El de impulso suave, es apto para el Mantra-yoga.

Son hombres de empresa pequeña, olvidadizo, enfermizo y encontrándose falta de los maestros; glotones avaros, pecadores, y apegado desvalidamente a sus esposas; inconstante, tímido, enfermo, no independiente, y en ocasiones crueles; aquéllos cuyos temperamentos son malos y débiles conociendo todo lo anterior son sadhaks de pobre impulso. Con grandes esfuerzos los tales hombres tienen éxito en doce años; ellos los maestros deben conocer ataque por el Mantra-yoga.

12. El de Impulso moderado, es apto para el Laya-yoga.

Con mente libre, misericordioso, deseoso de virtud, dulzura en su discurso; quién nunca va al los extremos en cualquier empresa; éstos son el aspirante de mediano esfuerzo. Éstos serán iniciados por el maestro en el Laya-yoga.

13. El de tipo ardiente, es apto para el Hatha Yoga.

De temperamento dispuesto, conociendo el Laya-yoga, independiente, lleno de energía, magnánimo, lleno de simpatía, compasivo, verdadero, valeroso, lleno de fe, adorador de su Guru a los pies del loto, siempre comprometidos en la práctica de Yoga; conozca a tales hombres como adhimatra. Ellos obtienen éxito en la práctica de Yoga dentro de seis años, y han de ser iniciados en el Hatha-Yoga y sus ramas.

14. El más ardiente, encarna todos los Yogas (Raja-Yoga). Aquéllos que tienen la mayor cantidad de energía, son emprendedores, consagrados, heroicos, quienes conocen los sastras y son perseverantes, y, no se confunden fácilmente, quién es en el primero en su juventud, moderado en su dieta, amo de sus sentidos, intrépido, limpio, hábil, caritativo, ayuda a todos; Competente, firme, talentoso, contento, misericordioso, amable, religioso, y es el practicantes de cada tipo de Yoga; indudablemente, ellos obtienen el éxito en tres años; ellos están preparados para ser iniciados en todos los tipos de Yoga, sin cualquier vacilación.

15. La invocación del Pratika⁹³ da al devoto los objetos son vistos así como inadvertidos; indudablemente, por esta visión, un hombre se vuelve puro.

⁹³ Forma divinizada de si mismo creada por el devoto

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

16. Como en un claro y soleado cielo, contemple con una mirada firme su propia reflexión divina; siempre que esto sea visto aun por un simple segundo en el cielo, usted contempla Dios enseguida en el cielo.

17. Él cual diariamente ve su Pratika en el cielo, conseguirá incrementar sus años y nunca morirá en una muerte accidental.

18. Cuando esta imagen es vista completamente en el campo del cielo, entonces él obtiene victoria; y conquistando el Vayu, él va a cualquier lugar.

18b. En el momento del sol naciente, o por la luna naciente, permítase firmemente mezclar su mirada en el cuello de la imagen que él mantiene; entonces, después de algún tiempo, permítase mirar dentro del cielo; si él ve una imagen de color azul que llena el cielo, esto es auspicioso.

19. Él quién siempre practica esto y conoce el Paramatma, se pone totalmente feliz, a través de la gracia de su color.

20. En el momento de comenzar viaje, matrimonio, o trabajos auspiciosos, o cuando hay problemas, es de gran uso. Esta invocación de la Prakrita ella destruye los pecados y incrementa la virtud.

21. Siempre practicándolo, él empieza a verlo por fin en su corazón, y el Yogui perseverante consigue liberación.

22. Permítase cerrar las orejas con sus dedos pulgares, los ojos con los dedos índice, y los orificios nasales con los dedos del medio, y con los restantes de los cuatro dedos préstese apretar los labios superiores y los inferiores juntos. El Yogui, habiendo contenido así firmemente el aire, ve su alma en la forma de luz.

23. Cuando uno ve, sin obstrucción, esta luz para incluso un momento, se vuelve libre del pecado, él alcanza el final mas elevado.

24. El Yogui, libre del pecado, y practicando esto continuamente, se olvida de su cuerpo físico, sutiles y causal, y se vuelve uno con esa alma.

25. Él quién practica esto en secreto, es absorbido en el Brahmán, aunque él hubiese estado comprometido en trabajos pecadores.

26. Esto debe guardarse confidencial; enseguida produce convicción; da a él humanidad. Éste es mi Yoga más querido. De practicar esto gradualmente, el Yogui empieza a oír los sonidos místicos (Nada).

28. Cuando la mente del Yogui está sumamente fundida en este sonido, él se olvida de todas las cosas externas, él está absorto en este sonido.

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

29. Por práctica de Yoga él conquista todo, las tres cualidades (lo bueno, malo y indiferente); y siendo libre de todos los estados, él está absorto en (el la etérea inteligencia).

30. No hay ninguna Asana como la Siddha-Asana, ningún poder como el de él (Keshari-Mudra), ningún Pranayama como el (Kevala-Kumbak), y ninguna absorción como la del Laya-Yoga en el Nada (el sonido místico).

31. Oh estimado, ahora yo describiré a usted, como probar de antemano la salvación, sabiendo qué incluso el aspirante pecador puede obtener salvación.

32. Habido adorado al Señor Divino apropiadamente, y habiendo completamente realizado el mejor de los Yogas, y estando en calma, firme y en la postura, permítase el Yogui sabio iniciarse en este Yoga agradando a su Guru.

33. Habiendo dado todo su ganado y propiedad al Guru quien conoce el Yoga, y habiendo satisfecho a él con gran cuidado, permítase al hombre sabio recibir esta iniciación.

34. Habiendo agradado a los Brahmanes (y sacerdotes), dándoles todos los tipos de cosas buenas, permítase al hombre sabio recibir este Yoga auspicioso en mi casa (el templo de Shiva) con pureza de corazón.

35. Habiendo renunciado por los métodos anteriores a todos sus cuerpos anteriores (los resultados de su karma pasado), y estando en su cuerpo espiritual (o luminoso), permita al Yogui recibir este altísimo Yoga.

36. Sentándose en la postura del padmasana, renunciando a la sociedad de los hombres, permítase al Yogui apretar los (dos vasos de la conciencia) con sus dos dedos.

37. Obteniendo éxito en esto, él se convierte en toda la felicidad y sin corrupción; por consiguiente, permítase esforzarse con toda su fuerza para asegurar éxito.

38. Aquel que siempre practica esto, obtiene éxito dentro de un tiempo corto; el obtiene esto también en el transcurrir del tiempo.

40. El Yogui que practica esto con perseverancia es adorado incluso por los dioses; él recibe los poderes psíquicos de (clarividencia, etc.), y puede ir por todas partes, a lo largo de los tres mundos, a gusto.

41. Según la fuerza de la práctica de uno, gobernando el (prana), él consigue el mando por encima de su cuerpo; el sabio, permaneciendo en el espíritu, disfruta el mundo en el cuerpo presente.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

42. Este Yoga es un gran secreto, y para no debe ser dado a cualquiera; podría revelarse a él sólo, en quien son percibidas todas las calificaciones de un Yogui.

43. Permita al Yogui sentarse en el padmasana, y mezcle el yogui su atención en la cavidad de la garganta (Chakra Vishuddha), permítase poner su lengua en la base del paladar; con esto él extinguirá hambre y sed.

44. Debajo de la cavidad de la garganta, hay un bonito (vaso) llamado (kurma); cuando el Yogui arregla su atención en él, él adquiere gran concentración del principio del pensamiento (chitta).

45. Cuando el Yogui constantemente piensa que él tiene un tercer ojo⁹⁴ en el medio de su frente, él percibe un fuego brillante como luminoso. Por la contemplación en esta luz, todos los pecados son destruidos, e incluso la persona peor obtiene el extremo más elevado.

46. Si el Yogui experimentado piensa en esta luz de día y noche, él ve los Siddhas (adeptos *), y puede conversar ciertamente con ellos. [*Esta inadecuada terminología está influenciado por la Teosofía; una traducción más correcta sería "por aquéllos que han logrado éxito".]

47. Él que realiza su contemplación en (el vacío o la vacuidad o el espacio), mientras esta caminando o estando de pie, soñando o despierto, se pone etéreo en su totalidad, y es absorbido en el Akasha.

48. El Yogui, deseoso de éxito, siempre debe obtener este conocimiento; por la práctica regular él se convierte igual a mí; a través de la fuerza de este conocimiento, él se vuelve el querido de todos.

49. Habido conquistado todos los elementos, y siendo vacío de todas las esperanzas y conexiones mundanas, cuando el Yogui que se sienta en Padmasana, arregla su mirada en la punta de la nariz, su mente se pone muerta y él obtiene el poder espiritual llamado (Pratyahara).

50. El gran Yogui contempla la luz, puro como montaña santa (Kailas), y a través de la fuerza de su ejercicio en él, él se hace el señor y guardián de la luz.

51. Acostándose en la tierra, permítase el contemplar esta luz; así que haciendo esto toda su fatiga y cansancio es destruido. Contemplando en la parte de la parte de atrás de su cabeza, él se vuelve el conquistador de muerte. (Nosotros hemos descrito antes del efecto de mezclar la atención de uno en el espacio entre las dos cejas, así que no necesita ser enumerado aquí).

⁹⁴ El ojo de [Shiva](#)

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

52. De los cuatro tipos de alimentos⁹⁵, qué un hombre toma, el fluido de la masticación se convierte en tres partes. La mejor parte (o el extracto más fino de la comida) va a nutrir el o el cuerpo sutil (el asiento de la fuerza). El segundo o la parte media va a nutrir la totalidad del cuerpo compuesto de siete (humores).

53. La tercera o la parte más inferior sale del cuerpo en la forma de excremento y orina. Las primeras dos esencias de la comida se encuentran en la sangre, y siendo llevado por ella, ella nutre el cuerpo desde la cabeza a los pies.

54. Cuando los movimientos a través de todos los vasos son efectuados, entonces, debido a esto, los fluidos del cuerpo adquieren una fuerza extraordinaria y energía.

55. Los más importantes de éstos son catorce, distribuidos en partes diferentes del cuerpo y realizando varias funciones. Ellos son débiles o fuertes, y a asimismo los flujos a través de ellos.

56. Dos dedos sobre el recto y dos dedos debajo de los órganos sexuales, con cuatro dedos de ancho, esta un espacio como una raíz bulbosa.

57. Entre este espacio esta el kanda⁹⁶ teniendo su cara hacia la parte de atrás; ese espacio se llama la raíz; allí mora la diosa (Kundalini). Rodea todo el kanda, y tiene tres vueltas y media; y cogiendo su cola con su propia boca, y descansa en el agujero del Sushumna.

58. Duerme allí como una serpiente, y es luminosa por su propia luz. Como una serpiente vive entre las junturas; es la diosa del sonido, y se le llama la semilla.

59. Llena de energía, y como oro ardiente, conozca esta Kundalini para ser el poder de (Kundalini-Shakti); es la madre de las tres cualidades: el Sattwa (ritmo), Rajas (energía) y Tamas (inercia).

60. Allí, bonita como la flor, es puesta la semilla del amor; es brillante como oro bruñido, y se describe en Yoga como eterna.

61. Ella también la abraza, y la hermosa semilla allí está; allí descansa brillando como la luna otoñal, con la luminosidad de millones de soles, y la frialdad de millones de lunas. El dios Tripura Bhairavi (otro nombre de Shiva) tiene estos tres (fuego, sol, y luna) tomado juntos, y colectivamente ella se llama la (Kundalini-Shakti). También es llamada la gran energía.

⁹⁵ El que se mastica, el qué se chupa, el qué se lame y el qué es bebido

⁹⁶ Base de los nervios de la medula espinal

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

62. Él (fuego) es dotado de poderes de acción (movimiento) y sensación, y circula a lo largo del cuerpo. Es sutil, y tiene una llama de fuego; a veces el sube, y en otros momentos que se cae en el agua. Ésta es la gran energía que descansa en el perineo, y se llama el (el nacido de si mismo).

63. Todo esto se llama el Chakra Muladhara (el loto base), y los cuatro pétalos de él son designados por las letras (v), (d), (s), (s).

64. Cerca de esto está una región dorada llamada (familia); su adepto preceptor es llamado (Ganesha), y es presidida por la Diosa llamada (Dakini). En el centro de ese loto es donde reside la (Kundalini); la energía luminosa circulante encima de esto, se llama (la semilla de amor). El hombre sabio que siempre contempla en esto, obtiene (el poder saltador de la rana); y por grados él puede dejar la tierra en su totalidad (entrando en el aire).

65. La brillantes del cuerpo se incrementa, el fuego gástrico se vuelve poderoso y libre de la enfermedad. Entonces la destreza, y omnisciencia aparece.

66. Él sabe lo que ha sido, lo que está pasando, y lo que será, junto con sus causas, él domina las ciencias no oídas junto con sus misterios.

67. En su lengua siempre baila la diosa de la enseñanza, él obtiene (éxito con los mantras), sólo a través de la repetición constante.

68. Ésta es la palabra del Guru:--"destruye vejez, muerte, y innumerables problemas". El practicante de Pranayama siempre ha de meditar en él Chakra Muladhara; por esta potente contemplación, el gran yogui se libra de todos los pecados.

69. Cuando el Yogui contempla este loto, él entonces, en ese mismo momento, todos sus pecados son destruidos indudablemente.

70. Cualquier deseo mental, él consigue; por el ejercicio diario él lo ve (Shiva), quién da salvación, quien es el mejor dentro y fuera, y quién será adorado con gran cuidado. Mejor que Él, yo no conozco ninguno.

71. Aquel que deja el Shiva quien esta adentro, rindiendo culto a lo que esta fuera (rinde culto a las formas externas), es como uno que busca la golosina que esta en su mano, y se aleja en busca de comida.

72. Permítase uno así meditar diariamente, sin negligencia, en su conciencia interior; y si no tiene ninguna duda de esta realidad, le vendrán todos los poderes.

73. Por el ejercicio habitual, él consigue éxito en seis meses; y indudablemente entra en el cauce del medio (el Sushumna).

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

74. Él conquista a la mente, y puede refrenar su respiración y su semen; entonces él consigue éxito en esto así como el otro mundo, sin duda.

75. El segundo Chakra esta situado en la base del pene. Tiene seis pétalos designados por las letras (b, bh, m, y, r, l). Su tallo se llama Swadhisthan, el color del loto es sanguíneo, el adepto que lo preside se llama Bala, y su diosa, Rakini.

76. Él que diariamente contempla esto, se vuelve un objeto de amor y adoración a todas las diosas bellas.

77. El intrépidamente recita los varios Sastras y ciencias desconocidas antes para él; se pone libre de todas las enfermedades, y se mueve rápidamente a lo largo del universo.

78. La muerte es devorada por él, él no es comido por nadie; él obtiene a los poderes psíquicos más altos como, etc. los movimientos son armonioso a través de su cuerpo; también se incrementan los humores de su cuerpo; la ambrosía exudada del loto etéreo también aumenta en él.

79. El tercer Chakra, es llamado Manipur, se sitúa cerca del ombligo; es de color dorado, teniendo diez pétalos designado por las letras (d, dh, n, t, th, d, dh, n, p, ph,).

80. Es presidido por el adepto que se llama Rudra, el dador de todas las cosas prósperas, y la diosa que preside este lugar se llama la sagrada Lakini.

82. Él puede crear oro, etc., ver a los adeptos (clarividemente), descubre las medicinas para las enfermedades, y ve los tesoros ocultos.

83. En el corazón, esta el cuarto Chakra, el Anahat. Tiene doce pétalos designados por las letras (k, kh, g, gh, n, ch, chh, j, jh, ñ, t, th,). Su color es profundamente sanguíneo; tiene la semilla de, Yam, y tiene una mancha muy agradable.

84. En este loto hay una llama llamada (joya); por la contemplación de esto, uno consigue los objetos del universo visible y invisible.

85. Su adepto es Pinaki, y Kakini es su diosa. Él que siempre contempla este loto del corazón es deseado ávidamente por doncellas celestiales.

86. Él consigue inmensurables conocimientos, conoce el pasado, presente y tiempo futuro; tiene clariaudiencia, clarividencia y puede caminar en el aire, siempre que él quiera.

87. Él ve a los adeptos, y las diosas conocidas como Yoginis; obtiene el poder conocido como (Khechari), y conquista todo lo que se mueve en el aire.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

88. Él quién contempla diariamente lo oculto, indudablemente obtiene los poderes psíquicos llamaron Khechari (movimiento en el aire) y Bhuchari (viajando a voluntad por el mundo).

89. Yo no puedo describir la importancia de la meditación de este loto totalmente; incluso los Dioses Brahma, etc., guardan el método secreto de su contemplación.

90. El Chakra situado en la garganta, es el quinto, y se llama el loto de Vishuddha. Su color es como brillante oro, y se adorna con dieciséis pétalos y es el asiento de los sonidos vocales (de sus dieciséis pétalos son designados por las dieciséis vocales: un, un, i, i, u, u, el ri, ri, el lri, lri, e, ai, o, au, es, ah.) Es presidido por el adepto que se llama (Bindurupa), y presidido por la diosa que se llama (Shakini).

91. Quién siempre lo contempla, es de verdad el señor de los Yoguis, y merece ser llamado sabio; por la meditación de este loto Vishuddha, el Yogui entiende enseguida el cuaternario con sus misterios.

92. Cuando el Yogui, mezcla su mente en su lugar secreto, y se siente enfadado, entonces indudablemente todos los tres mundos empiezan a temblar.

93. Incluso, si por casualidad, la mente del Yogui está absorta en este lugar, entonces él se pone inconsciente del mundo externo, y disfruta ciertamente el mundo interno.

94. Su cuerpo nunca crecerá débil, y él retiene su fuerza total por mil años, se vuelve fuerte e inexorable.

95. Cuando el Yogui sale fuera de esta contemplación, entonces a él en este mundo, los miles de años, aparecen como algunos momentos.

96. El Chakra de dos pétalos, es llamado Ajna, está situado en el entrecejo, y tiene las letras (h, ksh) y (Shambhu); presidido por el adepto que se llama (el Gran Tiempo Blanco); su diosa presidiendo se llama (Hakini).

97. Dentro de ese pétalo, allí esta la eterna bija (la sílaba tham), brillante como la luna otoñal. El sabio anacoreta, sabiendo esto, nunca es halado abajo.

98. Esta es la gran luz que contiene el secreto todos los Chakras; cuando es contemplada, uno obtiene el éxito más alto, no hay ninguna duda de esto.

99. Yo soy el dador de salvación, yo soy el tercio en el Samadhi (el estado de éxtasis, también el nombre del loto de los mil pétalos). Contemplando esto, el Yogui se vuelve ciertamente como Yo.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

100. Los dos vasos llamados el Ida y el Pingala es el (Jamuna) y (Ganges). El espacio entre ellos se llama (Benares, la ciudad santa de Shiva). Allí se dice que el Vishwanatha (el Señor del universo) mora.

101. La grandeza de este lugar sagrado ha sido declarada en muchas escrituras por la verdad percibida por los videntes. Este gran secreto ha sido muy elocuentemente indicado en estas escrituras por ellos.

102. El se extiende a lo largo del cordón espinal en donde (el agujero de Brahma) esta situado. Desde allí por cierta curvatura, el va al lado derecho del loto de Ajna, de donde procede el orificio nasal izquierdo, y se le llama el Ganges.

103. El loto que esta situado en el Brahmarandhra se le llama (el de los mil-pétalos). En el espacio de su centro, mora la luna. Del lugar triangular, exuda continuamente el elixir sagrado. Este fluido lunar de inmortalidad incesantemente fluye a través del Sushumna. El elixir fluye como un arroyo, un arroyo continuo. Yendo al orificio nasal izquierdo, recibe por los Yoguis el nombre de "Ganges"

104. De la porción del lado derecho del loto de Ajna y yendo al orificio nasal izquierdo fluye el Ida. Se llama aquí Varana (hacia el norte - fluye el Ganges).

105. Permita al Yogui contemplar en el espacio entre los dos (Ajna Chackra) como (Benares). El también entra la misma manera de la porción lateral izquierda del loto de Ajna, y va al orificio nasal derecho, y ha sido llamado por nosotros el Ganges.

106. El loto que se sitúa en el Muladhar tiene cuatro pétalos. En el espacio entre ellos, mora el sol.

107. De esa esfera del sol, el veneno exuda continuamente. Este veneno excesivamente calorífico fluye a través del lado derecho.

108. El veneno (fluido-solar de mortalidad) el cual fluye allí continuamente en un arroyo va al orificio nasal derecho, como el fluido-lunar de inmortalidad va al izquierdo.

109. Subiendo por el lado izquierdo del loto de Ajna y yendo al orificio nasal derecho, en este lado norte fluye Pingala así ha sido llamado desde antaño.

110. Los dos pétalos del loto Ajna han sido ambos descrito como donde mora el Dios Maheshwara. Los Yoguis describieron tres más sagradas fases anteriormente de esto. Ellos se llaman (h) y (Ksh), y se sitúan en el loto de la frente.

111. Él quién siempre contempla en el oculto loto-Ajna, enseguida destruye todos los karmas de su vida pasada, sin cualquier oposición.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

112. Permaneciendo en este lugar, cuando el Yogui constantemente medita, entonces para él todas las formas, cultos y oraciones aparecen como inservibles.

113. El Yakshas, Rakshashas, Gandharvas, Apsaras, y Kinnaras, todos sirven a sus pies. Ellos se vuelven obedientes a su orden.

114. Invirtiendo la lengua hacia atrás y poniéndola en hoyo del paladar, permítase al Yogui entrar en esta contemplación que destruye todo los temores. Todos los pecados, de quien permanece aquí firmemente por solo un segundo, son destruidos al momento.

115. Todo los frutos que se han descrito anteriormente como siendo resultado de la contemplación de los otros cinco lotos, son obtenidos a través del conocimiento de este solo loto-Ajna.

116. El sabio, quién continuamente practica la contemplación en este loto-Ajna, se libera de la poderosa cadena de deseos, y disfruta felicidad.

117. Cuando en el momento de muerte, el Yogui contempla este loto, dejando esta vida, este santo es absorbido en el Paramatma.

118. Él que contempla en esto, estando de pie o caminando, durmiendo o despierto, no es tocado por pecados, aun cuando era posible para él hacer trabajos pecadores.

119. El Yogui se vuelve libre de toda cadena por este ejercicio. La importancia de la contemplación del loto de dos pétalos no puede ser descrita totalmente. Incluso los dioses como Brahma, etc., tienen que aprender sólo una porción de esta grandeza por mí.

120. Encima de esto, sobre la base del paladar, esta el loto de los mil pétalos, en esa parte es donde esta el agujero del este Loto.

121. De la base o raíz del paladar, el Sushumna se extiende hacia abajo, desde este es alcanza el kanda y el perineo: todos los vasos lo rodean, o están apoyado en él. Éstas son las semillas del misterio, o las fuentes de todos los principios que constituyen a un hombre, y le muestran el camino a Brahma (la salvación).

122. El loto que está sobre la raíz del paladar se llama el (de los mil pétalos); en su centro, hay un (sitial o centro de fuerza) qué tiene su cara hacia abajo.

123. Allí esta la raíz del loto, junto con su agujero; esto se llama el (el agujero de Brahma), extendiéndose hacia el loto Muladhar.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

124. En ese agujero de allí mora como fuerza interna la Kundalini. En donde hay también una corriente constante de fuerza llamada Kriya-Shakti, deben llamarse sus acciones o modificaciones, en mi opinión como (hojas), etc.

125. Simplemente recordando esto, uno obtiene el conocimiento de Brahman, todos los pecados se destruyen, y uno nunca nace de nuevo como hombre.

126. Permítale penetrar el dedo pulgar en su boca: mediante esto el aire que fluye a través del cuerpo, es detenido.

127. Debiendo a esto el hombre vaga en el círculo del universo; los Yoguis, por consiguiente, no desea mantener esta circulación; todos el están limitados a través de ocho nudos; sólo esto puede agujerear estos nudos y puede pasar fuera del Sushumna, y muestra el camino a la salvación.

128. Cuando el aliento es confinado llenando todos los canales, entonces el Kundalini abandona estos nudos y fuerza su camino hacia el Brahmarandhra.

129. Entonces el aliento vital fluye continuamente en el Sushumna. En el derecho y el lado izquierdo del Muladhar, se sitúa el Ida y el Pingala. El Sushumna atraviesa el medio de ellos.

130. El orificio del Sushumna en la esfera del adhar es llamado el Brahmarandhra. El sabio que sabe esto se emancipa de la cadena del karma.

131. Todos que estos tres vasos se encuentran ciertamente a la boca del Brahmarandhra; bañándose uno en este lugar ciertamente obtiene la salvación.

132. Entre el Ganges y el Jamuna, fluye este Saraswati: bañándose en su unión, el afortunado obtiene la salvación.

133. Nosotros hemos dicho antes que el Ida es el Ganges y el Pingala es el hijo del sol (el Jamuna), en el medio el Sushumna es el Saraswati; el lugar donde todos los tres se unen es el más inaccesible.

134. Él que realiza el baño mental de la unión de lo Blanco y lo Negro se vuelve libre de todos los pecados, y alcanza el eterno Brahma.

135. Él quién realiza los ritos fúnebres de sus antepasados en la unión de estos tres ríos (Nadis) procura salvación para sus antepasados y él alcanza la finalidad mas elevada.

136. Él que diariamente realiza los triples deberes (el regular, ocasional y optativo) mentalmente meditando en este lugar, recibe el premio más inaccesible.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

137. Él que una vez baña a este sagrado lugar disfruta felicidad celestial, sus pecados múltiples se quema, y él se convierte en un Yogui puro y dispuesto.

138. Si es uno puro o impuro, en cualquier estado uno podría estar, realizando ablución en este místico lugar, él hombre se vuelve indudablemente santo.

139. En el momento de muerte permítase bañarse en el agua de esta (Trinidad de ríos): él que se muere pensando en esto, entonces y allí obtiene la salvación.

140. No hay ningún secreto mayor que esto a lo largo de los tres mundos. Esto debe guardarse secreto y con gran cuidado. Esto nunca debe ser revelado.

141. Si la mente se vuelve firme, incluso por la mitad de un segundo, uno se vuelve libre de los pecados y alcanza la finalidad más elevada.

142. El Santo Yogui cuya mente está absorta en esto, está absorto en Mí, después logra disfrutar los poderes llamados (Sidhis).

143. El hombre que conoce esto, se vuelve mi amado en este mundo; conquista los pecados, él se vuelve la salvación misma; extendiendo el conocimiento, él salva miles de personas.

144. Los Cuatro se enfrentaron y los dioses apenas pueden obtener este conocimiento, es el tesoro más inestimable de los Yoguis; este misterio del Tantra debe guardarse como un gran secreto.

145. Yo he dicho antes que allí hay un centro de fuerza (Ajnapura Chakra) en el medio de los dos ojos; debajo de eso está la luna; permítase al sabio contemplar esto.

146. por esta contemplación el Yogui se vuelve adorable en este mundo, y es respetado por los dioses y adeptos.

147. En el seno de la frente permítase contemplar en un océano de leche; en ese lugar debe meditar en la luna que es la dadora de inmortalidad.

148. En el seno de la frente está contenido el néctar de la luna, el cual tiene dieciséis dígitos (lunas). Permítase contemplar este lugar immaculado. Por la práctica constante, él logra verlo en tres días. Meramente viéndolo, el practicante quema todos sus pecados.

150. Todos los cuerpos celestiales (planetas, etc.,) se vuelven auspiciosos, todos los peligros son destruidos, todos los accidentes son alejados, el éxito es obtenido en cualquier contienda; las facultades y poderes son adquiridos por la contemplación de la luna que está en su cabeza. Por la mera contemplación de

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

esto todos estos resultados son obtenidos, no hay ninguna duda de esto. Por práctica constante de este Yoga uno ciertamente se vuelve un adepto. Ciertamente, y esto es lo mas cierto, el se vuelve en mi igual. El estudio incesante de la ciencia de Yoga, da el éxito a los Yoguis. Aquí termina la descripción de la contemplación del Ajñapura Chakra.

151. Encima de esto (está la esfera lunar) es el brillante loto de los mil pétalos. Él está fuera de este microcosmo del cuerpo, él es el dador de la salvación.

152. Su nombre es mismamente la montaña Meru, donde mora al gran Señor (Shiva), quién se llama Nakula el indestructible, sin aumento o disminución.

153. Los hombres, tan pronto como descubren este lugar secreto, se vuelven libres de renacimientos en este universo. Por la práctica de este Yoga él consigue el poder de crear o destruir la creación, de este agregado de elementos.

154. Cuando la mente está firmemente fundida en este lugar, que es la residencia del Gran Cisne y se llama (Kala Hamsa), entonces ese Yogui, desprovisto de enfermedad y dominando todas las dificultades, vive para la gran edad, libre de la muerte.

155. Cuando la mente del Yogui está absorta en el Gran Dios llamado el Kula, entonces la realización de Moksa (liberación final) se logra, entonces el Yogui consigue la estabilidad.

156. Por constante meditación en esto uno se olvida del mundo, entonces rápidamente el Yogui obtiene los maravillosos poderes.

157. Permítase el Yogui continuamente beber el néctar que fluye fuera de este loto; así el gobierna a la muerte, y conquista la inmortalidad. Aquí la fuerza está absorta, después de esto la cuádruple creación es absorbida en el Paramatma.

158. Por este conocimiento, las modificaciones de la mente son suspendidas, sin embargo si ellos sé mantienen activos pueden volver; por consiguiente, permita incansablemente y desinteresadamente el Yogui intentar obtener este conocimiento.

159. Cuando las modificaciones del principio del pensamiento son suspendidas, entonces uno se hace un Yogui ciertamente; entonces es conocido el Indivisible, Santo, y la pura Gnosis.

160. Permítase contemplar en su propia reflexión en el cielo como más allá del Huevo Cósmico: de la manera previamente descrita. A través de eso permítase pensar incesante en el Gran Vacío.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

161. El Gran Vacío cuyo comienzo es vacío cuyo medio es vacío cuyo extremo es vacío, tiene la lucidez de diez de millones de soles, y la frialdad de diez millones de lunas. Contemplando continuamente sobre esto, uno obtiene el éxito.

162. Permítale practicar diariamente con energía este Dhyana (meditación), dentro de un año él obtendrá todo el éxito indudablemente.

163. Aquel cuya mente está absorta en ese lugar aun por un segundo, es ciertamente un Yogui, y un buen devoto, y es reverenciado en todos los mundos.

164. Todos sus numerosos pecados son en el acto mismamente destruidos.

165. Por esta visión uno nunca vuelve al camino de este universo mortal; permita al Yogui, por consiguiente, practicar esto con gran cuidado por logro del camino de la liberación Final.

166. Yo no puedo describir la grandeza de esta contemplación. Él que la practica, sabe. Él se vuelve respetado por mí.

167. A través de meditación uno enseguida sabe los efectos maravillosos de este Yoga (de la contemplación del vacío); indudablemente él logra los poderes psíquicos, llamado (y, etc.).

168. Así yo he descrito el Raja Yoga, este guarda el secreto de todos los Tantras; ahora yo te describiré brevemente el Rajadhiraj Yoga.

169. Sentándose en la postura adecuada, en un hermoso monasterio, libre de todos los hombres y animales, le habiendo pagado respetos a su Guru, permítase el Yogui practicar esta contemplación.

170. Sabiendo a través de los argumentos del Vedanta que el Jiva (conciencia interior) es independiente y que descansa en sí mismo, permítase él (Yogui) también hacer que su mente descanse sobre sí misma; y de esta forma no contemple nada más.

171. Indudablemente, por esta contemplación el éxito más alto (Moksa) es obtenido, haciendo la mente vacía; él se vuelve absolutamente Lleno.

172. Aquel que siempre practica esto, es realmente un Yogui desapasionado, él nunca usa la palabra "yo", pero siempre se encuentra a sí mismo lleno del Atman.

173. ¿Que es esclavitud, que es emancipación? Para él todos ellos son; indudablemente, él que siempre practica esto, es realmente un emancipado (Jivamukta).

**Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-**

174. Él es el Yogui, él es el verdadero devoto, él es adorado en todos los mundos, Quien contempla el Jivatma y el Paramatma como relacionados uno al otro, así como otros al "yo" y "soy", quién renuncia al lo "mío" y "lo tuyo" y contemplando el indivisible; este Yogui libre de todo apego tomado resguardo en esta contemplación en la que, a través del conocimiento de súper-imposición y negación, todo es disuelto.

175. Dejando ese Brahma que esta manifestado, que es conocimiento, que es beatitud, y quién es conciencia absoluta; los engañados vagan, vanamente discutiendo sobre lo manifestado y lo no-manifestado.

176. Aquel que medita en este universo movible e inmóvil que realmente es inmanifestado, pero se abandona en el Supremo Brahma directamente manifiesto, está mismamente absorto en este universo.

177. El Yogui, libre de toda la atadura, que de forma consistente se ejerce manteniendo esta práctica es llevado a la Gnosis, así que allí no puede ser nuevamente llevado a la Ignorancia.

178. El sabio, refrenando todos sus sentidos de sus objetos, y siendo libre de toda compañía, permanece en medio de estos objetos, como si en sueño profundo, no los percibiese.

179. Así constantemente practicando el Ser-luminoso se vuelve manifiesto: aquí terminan todas las enseñanzas del Guru, (ellos ya no pueden ayudar al estudiante). De aquí en adelante él debe ayudarse por sí mismo, ellos(los maestros externos) no pueden incrementar su razón o su poder, de aquí en adelante por la fuerza de su propia práctica él debe ganar la Gnosis.

180. Esa Gnosis de la cual el discurso y la mente solo eran una confusión, sólo será obtenido a través de la práctica; para entonces esta pura Gnosis estalla adelante de uno mismo.

181. El Hatha Yoga no puede obtenerse sin el Raja Yoga, ni el Raja Yoga puede obtenerse sin el Hatha Yoga. Por consiguiente, permita primero al Yogui aprender el Hatha Yoga de las instrucciones del sabio Guru.

182. Aquel que, mientras viviendo en este cuerpo físico, no practica el Yoga, está viviendo meramente por causa de goces sensuales.

183. En un tiempo él empieza hasta que llega el tiempo en que él gana la perfecta maestría, permita al Yogui comer moderadamente y abstenerse, en otras oportunidades, sin embargo si no es habilidoso(tener sentido común), él no puede ganar éxito.

184. El Yogui sabio en una reunión debe proferir palabras del más alto orden, pero no debe hablar mucho: él come poco para mantener su cuerpo físico; permítale renunciar la compañía de los hombres, mismamente, permítale

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

renunciar toda compañía: de otra forma él no puede lograr (salvación); así mismo, yo te digo la verdad.

185. Permítase practicar esto en secreto, libre de la compañía de hombres, en un lugar retirado. Por causa de lo externo, él debe permanecer en sociedad, pero no debe tener su corazón en ella. Él no debe renunciar los deberes de su profesión, casta o línea; pero debe realizar éstos solamente, como un instrumento del Señor, sin cualquier pensamiento de recompensa. Actuando así no hay ningún pecado.

186. Incluso el cabeza de familia (hombre de hogar), siguiendo sabiamente este método, puede obtener éxito, no hay ninguna duda de esto.

187. Permaneciendo en medio de la familia, siempre haciendo los deberes del cabeza de familia, Aquel que es libre de los méritos y deméritos, y ha refrenado sus sentidos, logra su salvación. El cabeza de familia practicando Yoga no es tocado por los pecados, si para proteger la humanidad él comete algún pecado, él no es contaminado por estos.

188. Ahora yo te diré la mejor práctica, del Japa: a partir de ella, uno gana felicidad en este mundo así como también más allá de él.

189. Sabiendo este más alto tipo de Japa (canto de mantras), el Yogui con certeza logra éxito: esto le da todo el poder y placer al Yogui centralizado.

190. En el loto de cuatro pétalos el Muladhar esta el mantra bija del discurso, brillante como una luz (cuya sílaba es aim).

191. En el corazón esta el bija del amor, bello como una flor (klim). En el espacio entre los dos ojos (en el loto Ajna), esta el bija de Sakti (strim), bríllate como diez millones de lunas. Estas tres semillas deben guardarse en secreto ellos dan goce y emancipación. Permítase el Yogui repetir estos tres (Om, aim, klim, y strim) y trate lograr éxito.

192. Permítase aprender esto de su Guru, trate de no repetirlo demasiado rápido ni demasiado despacio, manteniendo la mente libre de todas las dudas, y entendiendo la relación mística entre las letras del mantra.

193. El Yogui sabio, que intente fundir su atención en esto, realizando todos los deberes relacionados a su casta, debiendo realizar cien mil (sacrificios de fuego), y entonces repite este Japa trescientas mil veces en la presencia del Dios Tripura (El Dios Rudra relacionado con Shiva).

194. Al final de esta sagrada repetición (Om, aim, klim, y strim), permítase al Yogui sabio realizarlo nuevamente, en una hondonada triangular, con azúcar, leche, manteca y la flor de (adelfa).

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

195. Por la actuación de este Homa-Japa-Homa (sagrado cántico), el Dios Tripura Bhairavi que ha sido propiciado por lo anterior, se muestra agradecido, y concede todo los deseos del Yogui.

196. Habido satisfecho al Guru y habido recibido este más alto tipo de Japa, de la manera apropiada, y realizando su repetición de la manera antes descrita, con la mente concentrada, incluso la carga mas pesada con sus Karmas pasados es purificada.

197. El Yogui que habiendo controlado sus sentidos, repite este Japa cien mil veces, gana el poder de atraer otros.

198. Repitiéndolo en dos de estos tiempos él puede controlar a todas las personas, que vienen a él tan libremente como las mujeres van a una peregrinación. Ellos le dan todos que ellos poseen, y siempre permanecen bajo su mando.

199. Repitiendo este Japa en tres de estos tiempos, todas las deidades que presiden encima de las esferas así como las esferas, son traídas bajo su dominio.

200. Repitiendo este Japa en seis de estos tiempos, él se vuelve el vehículo del poder, el protector del mundo rodeado por sirvientes.

201. Repitiendo este Japa en doce de estos tiempos, El señor de los Yakshas, Rakshas y Nagas vienen bajo su mando; todos constantemente obedecen su mandato.

202. Repitiendo este Japa en quince de estos tiempos, los Siddhas, los Viddyadharas, los Gandharvas, los Apsaras vienen bajo el mando del Yogui. No hay ninguna duda de esto. Él logra inmediatamente el conocimiento de toda la audición y así todos los demás conocimientos.

203. Repitiendo este Japa en dieciocho de estos tiempos, él, en su cuerpo (Mayavi-Rupa), puede subir de la tierra (ascender a otro plano no objetivo): él logra mismamente el cuerpo luminoso (cuerpo espiritual); él revisa el universo (mundos sutiles), dondequiera que el quiera; él ve los poros de la tierra, él ve los ínter espacios y de las moléculas de esta tierra sólida.

204. Repitiendo este Japa en veinte-ocho de estos tiempos, él se vuelve el señor del Viddyadharas, el Yogui sabio se vuelve (puede asumir la forma que en la vida él desea). Repitiendo estos treinta de tiempos él se pone igual a un Siddha. Él se vuelve un Rudra, a través de sesenta repeticiones, y a través de ochenta repeticiones él se vuelve todos ellos unidos, repitiendo esto diez millones de tiempos, el gran Yogui es absorbido en el Para-Brahmán. Semejante practicante apenas será encontrado a lo largo de los tres mundos.

Colección Conocimiento
-Shiva Sanhita-

205. ¡OH Dios! Shiva, el destructor de Tripura (los tres mundos), es el Uno y la causa más alta. El sabio llega a Él, quién es inmutable, sin decadencia, toda paz, inmensurable y libre de toda maldad, y la Meta más Alta.

207. El Yogui, deseoso de éxito, debe guardar el Hatha Yoga como un gran secreto(no debe anunciar que es un practicante). El se vuelve fructífero mientras es guardado confidencial, revelándolo(es decir haciendo alarde de él) pierde su poder.

208. El sabio, que lo lee diariamente desde su comienzo hasta su final, indudablemente, y gradualmente obtiene éxito en el Yoga. Él logra la emancipación que lo honra diariamente.

209. Permítase esta ciencia ser recitado a todos los santos varones que desean emancipación. ¿Por la práctica el éxito es obtenido, sin él cómo el éxito puede ser logrado?

210. Por consiguiente, el Yogui debe realizar este Yoga según las reglas de práctica. Él quién está contento con lo que él consigue, quién refrena sus sentidos, siendo un cabeza de familia, pero no es afectado por los deberes hogareños, ciertamente logra la emancipación por la práctica de este Yoga.

211. Incluso los señores cabezas de familias obtienen éxito por esta práctica, si ellos realizan los deberes del Yoga adecuadamente. Permita, por consiguiente, un cabeza de familia también esforzarse en Yoga (su riqueza y condición de vida no serán ningún obstáculo en esto).

212. Viviendo en la casa entre la esposa y niños, pero siendo libre de las ataduras a ellos, practicando Yoga en secreto, un cabeza de familia también encuentra las señales del éxito (despacio coronando sus esfuerzos), y así siguiendo esta enseñanza mía, él siempre vive en bendita felicidad.

Fin del Shiva-Sanhita

Traductor al Español: Alfonso Amado Caballero de la Cruz

Presentado a [Acharia](#): el viernes, 16 de julio de 2004

©SHIVA SANHITA - Majestuosa obra de la Literatura Yóguica, hoy traducida del inglés al español para **ACHARIA** por nuestro hermano Alfonso Caballero de la Cruz, desde Camagüey, Cuba. **Este material puede ser reproducido para uso personal, y puede ser distribuido sólo en forma gratuita.** 17 de julio de 2004.

Nota: Cualquier sugerencia o comentario en aras de mejorar esta traducción enviarla a nuestro correo electrónico: yinzhishakya@acharia.org

La fuente de la versión Inglesa fue obtenida de:

<http://davidrjones.tripod.com/siva.htm>

Alfonso Amado Caballero de la Cruz – Camagüey, Cuba