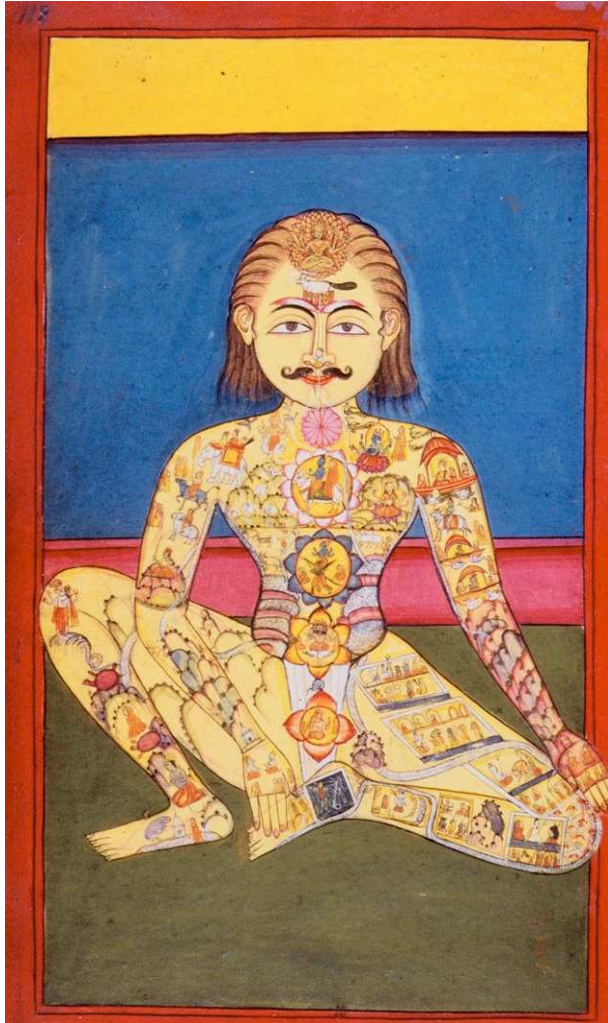




Yoga Upanishads

Traduzidas para o espanhol por Hugo Labate,
com o texto em sânscrito, transliterado

- * Amrta-bindu upanishad
- * Amrita-nada upanishad
- * Brahma-vidya upanishad
- * Dhyana-bindu upanishad
- * Hamsa upanishad
- * Jabala upanishad
- * Kshurika upanishad
- * Mandala-brahmana upanishad
- * Nada-bindu upanishad
- * Shandilya upanishad
- * Tejo-bindu upanishad
- * Trishikhi-brahmana upanishad
- * Varaha upanishad
- * Yoga-chudamani upanishad
- * Yoga-kundali upanishad
- * Yoga-tattva upanishad



Este texto está disponível no site **Shri Yoga Devi**
<http://www.yogadevi.org/>

Este arquivo PDF contém uma coletânea de Upanishads pertencentes à tradição do Yoga, traduzidas para o espanhol por Hugo Labate, acompanhados do texto em sânscrito, transliterado. Estas traduções estão disponíveis na Internet, separadamente, no seguinte endereço eletrônico:

<http://sites.google.com/site/vedantaenespanol/Home/yoga-upanishad>

Para facilitar o seu uso, colocamos todas essas Upanishads em um único arquivo. Não houve nenhuma mudança de conteúdo.

A numeração das páginas não é contínua, isto é, há números de páginas que não existem nos arquivos disponibilizados por Hugo Labate. Provavelmente essas páginas se destinam a comentários dos textos, pelo tradutor.

Indicamos a seguir as páginas correspondentes a cada Upanishad.

Acrescentamos também, antes da primeira tradução, uma explicação geral sobre as Upanishads do Yoga.

Yoga Upanishads

* Amrta-bindu upanishad	pp. 8-10
* Amrita-nada upanishad	pp. 12-15
* Brahma-vidya upanishad	pp. 17-26
* Dhyana-bindu upanishad	pp. 28-38
* Hamsa upanishad	pp. 40-41
* Jabala upanishad	pp. 45-64
* Kshurika upanishad	pp. 66-68
* Mandala-brahmana upanishad	pp. 70-80
* Nada-bindu upanishad	pp. 82-87
* Shandilya upanishad	pp. 89-108
* Tejo-bindu upanishad	pp. 109-146
* Trishikhi-brahmana upanishad	pp. 148-163
* Varaha upanishad	pp. 164-188
* Yoga-chudamani upanishad	pp. 190-201
* Yoga-kundali upanishad	pp. 203-217
* Yoga-tattva upanishad	pp. 219-229

Introdução Geral

As Upanishads do Yoga

Chamam-se de Upanishads uma variedade de textos indianos antigos, pertencentes a várias tradições diferentes, escritos em diferentes séculos. Os mais antigos deles estavam associados aos quatro ramos dos Vedas (Rig-Veda, Sama-Veda, Yajur-Veda e Atharva-Veda), estando presente na parte final dessas coletâneas. Porém, depois foram compostos outros textos que também receberam o nome de Upanishad, embora sua conexão com os Vedas seja pouco clara.

Existe uma listagem “tradicional” de 108 Upanishads, que é apresentada na Muktika Upanishad. No entanto, existe um número muito maior de textos com esse nome – mais de 200.

Todas as Upanishads tratam do processo de transformação espiritual ensinado pela tradição indiana, levando a um estado especial chamado *moksha* ou *kaivalya*. As Upanishads mais antigas apresentam a filosofia geral que nos permite compreender os conceitos mais importantes dessa tradição espiritual – por exemplo, os conceitos de Brahman (o Absoluto, a Unidade que é superior aos deuses indianos) e de Atman (o Eu mais interno, a natureza divina do ser humano). No entanto, de um modo geral, essas Upanishads antigas não indicam práticas, não tentam ensinar o modo de atingir esse estado de libertação espiritual. As Upanishads do Yoga indicam muitos dos aspectos práticos do Yoga, entendido exatamente como o processo capaz de levar à transformação do ser humano em direção ao estado de *moksha* ou *kaivalya*.

Pode-se dizer que as Upanishads do Yoga estão vinculadas ao Yoga Tântrico e à corrente do Hatha Yoga medieval. Há alguns pontos de contato com o Yoga de Patañjali (descrito nos Yoga-

Sutras), mas são apresentados vários aspectos que não estão presentes nos Yoga-Sutras, como o uso de mantras e outras técnicas importantes.

Costuma-se supor que as Upanishads do Yoga foram compostas tardiamente, talvez entre os séculos XI e XV da era cristã. Mas é muito difícil datar esses textos. Algumas delas são anteriores à Muktika Upanishad, pois são citadas lá.

Normalmente são indicadas 22 Upanishads do Yoga, que são as seguintes, em ordem alfabética:

1. Advaya-taraka Upanishad *
2. Amrita-bindu Upanishad
3. Amrita-nada Upanishad
4. Brahma-bindu Upanishad *
5. Brahma-vidya Upanishad
6. Chulika Upanishad *
7. Darshana Upanishad *
8. Dhyana-bindu Upanishad
9. Hamsa Upanishad
10. Kshurika Upanishad
11. Maha-vakya Upanishad *
12. Mandala-brahma Upanishad
13. Nada-bindu Upanishad
14. Pashupata-brahma Upanishad *
15. Shandilya Upanishad
16. Tejo-bindu Upanishad
17. Trishikhi-brahmana Upanishad
18. Varaha Upanishad
19. Yoga-chudamani Upanishad
20. Yoga-kundalini Upanishad
21. Yoga-shikha Upanishad *
22. Yoga-tattva Upanishad

Na lista acima, as sete que estão assinaladas com asterisco * não estão presentes na presente tradução de Hugo Labate. Por outro lado, esse tradutor incluiu a Jabala Upanishad, que não é normalmente considerada como uma das Upanishads do Yoga.

Existem traduções para o inglês dessas Upanishads, em várias obras. A tradução de Hugo Labate foi feita a partir de uma tradução inglesa, e não diretamente do original sânscrito. Ele utilizou principalmente duas obras em inglês:

1) K. Narayanaswami Aiyar, *Thirty Minor Upanishads*. Madras: Vasanta Press, 1914.

(Disponível na Internet, sob forma digitalizada, neste endereço: <http://www.archive.org/details/thirtyminorupani00naraiala>)

2) K. L. Joshi, *112 Upanishads*. Delhi: Parimal Publications, 2005. 2 volumes.

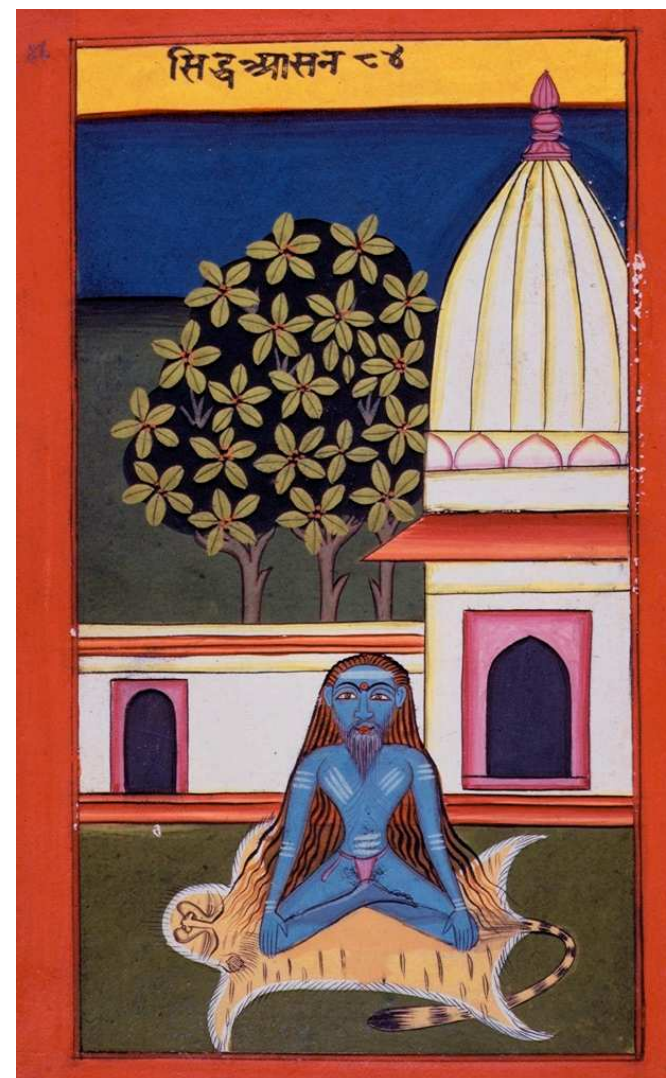
Podem ser encontradas traduções para o inglês das 108 Upanishads “clássicas”, incluindo as Upanishads do Yoga, no site *Vedanta Spiritual Library*:

<http://www.celextel.org/108upanishads/>

O estudo de textos antigos, como as Upanishads do Yoga, permite compreender melhor o significado primordial do Yoga, que não surgiu como uma técnica de mudança física, e sim para auxiliar no caminho indiano de transformação espiritual profunda.

Bom proveito em sua leitura!

Namaste!



Oṃ bhadraṃ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ
bhadraṃ paśyemāksābhiryajatrāḥ
sthiraīraṅgaistuṣṭuvāmsastanūbhirvyaśema devahi-
taṃ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatirdadhātu

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- | | |
|---|---|
| 1 | mano hi dvividhaṃ proktaṃ śuddhaṃ cāśuddham-
eva ca
aśuddhaṃ kāmasaṃkalpaṃ śuddhaṃ
kāmaivivarjitam |
| 2 | mana eva manuṣyāṇāṃ kāraṇaṃ bandhamokśayoḥ
bandhāya piṣyāsaktaṃ muktaṃye nirviṣayaṃ
smṛtaṃ |
| 3 | yato nirviṣyasyāśya manaso muktiriṣyate
ato nirviṣayaṃ nityaṃ manāḥ kāryaṃ mumukṣuṇā |
| 4 | nirastaniṣayāsaṅgaṃ saṃniruddhaṃ mano hṛdi
yadā a ayātyātmāno bhāvaṃ tadā tatparamaṃ
padam |
| 5 | tāvadeva niroddhavyaṃ yāvaddhṛti gataṃ kśayaṃ
etajjñānaṃ ca dhyānaṃ ca śeṣo nyāyaśca vistarāḥ |

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la versión inglesa utilizada es la de Swami Madhavananda publicada por el Advaita Ashram, Kolkatta

AMRITABINDU UPANISHAD

¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, *Devas*!
Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración.
Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los *Devas* al alabarlos
con cuerpo y miembros firmes.

Que Indra el glorioso nos bendiga
Que nos bendiga el Sol omnisciente,
Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal
Que Brihaspati nos otorgue bienestar

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

Se dice que hay dos clases de mente: la pura y la impura. La mente impura
es la poseída por pensamientos de deseo y la pura es la que está exenta de
deseo.

Ciertamente, la mente es causa de las ataduras y de la liberación de los
seres humanos. La mente apegada a los objetos sensibles lleva a la atadura,
mientras que la disociada de los objetos sensibles tiende a orientarse hacia
la liberación, así piensan [los sabios].

Ya que se asocia la liberación con la mente exenta de deseos hacia los
objetos sensibles, por tanto el que busca la liberación ha de librar
permanentemente a la mente de tales deseos.

Cuando la mente, aniquilado ya su apego hacia los objetos sensibles,
queda controlada completamente dentro del corazón y así se da cuenta de
su propia esencia, entonces (se conquista) el estado supremo.

Hay que controlar a la mente hasta el punto en que se disuelva en el
corazón. Esto es *jñana* (realización) y *dhyana* (meditación); todo lo demás
es argumentación y palabrería.

6	naiva cintyaṃ na cācintyaṃ na cintyaṃ cintyameva ca paksāpātavinirmuktaṃ brahma saṃpadyate tadā
7	svareṇa saṃdhayeddyogamasvaraṃ bhāvayetparam asvareṇānubhāvena nābhāvo bhāva iṣyate
8	tadeva niṣkalaṃ brahma nirvikalpaṃ niraṅjanam tadabrahmāmiti jñātvā brahma saṃpadyate dhruvam
9	nirvikalpamanantaṃ ca hetudyāṣṭāntavarjitam aprameyamanādiṃ ca yajñātvā mucyate budhaḥ
10	na nirodho na cotpattirna baddho na ca sādhaḥ na mumukṣurna vai mukta ityeṣā paramārthatā
11	eka evā a atmā manthavyo jāgratsvapnasuṣuptiṣu sthānatrayavyatītya punarjanma na vidyate
12	eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitah ekadhā bahudhā caiva dṛṣyate jalacandravat
13	ghaṭasaṃvṛtamākāśaṃ nīyamāno ghaṭe yathā ghaṭo nīyeta nā akāśaḥ taddhājīvo nabhopamaḥ
14	ghaṭavadvividhākāraṃ bhidyamānaṃ punaḥ punaḥ tadbhede na ca jānāti sa jānāti ca nityaśaḥ
15	śabdamañyāvṛto naiva tamasā yāti puṣkare bhinno tamasi caikatvameka evānupaśyati
16	śabdākṣaraṃ paraṃ brahma tasminkśiṇe yadākṣaram tadvidvānakṣaraṃ dhyāyecdyadīcchechāntimāt-

(El estado supremo) no es cosa a pensar (como algo externo y agradable para la mente) ni es cosa indigna de pensar (como algo desagradable para la mente); y no hay que pensarlo (como si su forma fuera la de un placer sensible), sino pensarlo (como la esencia de la Dicha Suprema en sí, eterna, siempre manifiesta). En ese estado se alcanza a ese Brahman que está libre de toda parcialidad.
(Primero) hay que practicar debidamente la concentración en el Om por medio de sus letras, luego se ha de meditar en el Om sin tener en cuenta sus letras. Finalmente, con la captación de esta última forma de la meditación en el Om, se alcanza como una entidad la idea de la no-entidad.
Sólo eso es Brahman, sin partes componentes, sin duda y sin mácula. Al concienciar que “yo soy ese Brahman” uno se convierte en el inmutable Brahman.
(Brahman) está exento de duda, es infinito, más allá de la razón y de la analogía, más allá de toda prueba y sin causa. Al conocerlo, la persona sagaz queda libre.
La Verdad más alta es aquella (conciencia pura) que percibe que: “No existe el control de la mente, ni entra ésta en acción”; “No estoy ligado, no soy un devoto ni un aspirante a la liberación, ni alguien que ha logrado la liberación”.
Realmente hay que saber que <i>Atman</i> es el mismo en sus estados de vigilia, ensueño y sueño profundo. Para aquel que ha trascendido los tres estados, ya no hay más nacimientos.
Por ser Una, el Alma universal está presente en todos los seres. A pesar de ser Una, se la percibe múltiple, como la luna (reflejada) en el agua.
Tal como la vasija cambia de lugar al moverla (de un sitio a otro), pero no el <i>akasha</i> circunscripto por la vasija, lo mismo se da en el <i>jiva</i> , que en eso es parecido al <i>akasha</i> .
Cuando una y otra vez se rompen las formas diversas como la de la vasija, el <i>akasha</i> no sabe que se han roto, sino que conoce su propia perfección.
Al estar envuelto por <i>maya</i> , que es un simple sonido, (el <i>jiva</i>) no conoce al <i>akasha</i> (el bienaventurado). Cuando se destruye la ignorancia, al ser sólo él en sí, percibe la Unidad.
(Primero se considera que) el Om como palabra es el supremo Brahman. Luego de que esa (idea verbal) ha desaparecido, (sólo queda) el Brahman imperecedero. El sabio debe meditar en ese imperecedero Brahman si desea la paz del alma.

	manah
17	dve vidye veditavye tu śabdabrahma paraṃ ca yat śabdabrahmāṇi niṣṇātaḥ paraṃ brahmādhigacchati
18	granthamabhyasya medhāvī jñānavījñānatatparaḥ palālamiva dhānyāryī tyajedgranthamaśeṣataḥ
19	gavāmanekavarṇānāṃ kśīrasyāpyekavarṇatā kśīravatpaśyate jñānaṃ liṅginastu gavāṃ yathā
20	dhṛtamiva payasi nigūḍhaṃ bhūte bhūte ca vasati vijñānam satataṃ manasi manthayitavyaṃ manu manthānabhūtena
21	jñānanetraṃ samādhāya coddharedvahgivatparaṃ niṣkalaṃ niścalaṃ śāntaṃ tadbrahmāhamiti smṛtaṃ
22	sarvabhūtādhivāsaṃ yadbhūteṣu ca vasatyapi sarvānugrāhakatvena tadasmyahaṃ vāsudevaḥ
Om bhadraṃ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ bhadraṃ paśyemākśabhīryajatrāḥ sthīrairāṅgaistuṣṭuvāṃsastanūbhīryaśema devahitaṃ yadāyuh svasti na indro vṛddhaśravāḥ svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ svasti no bṛhaspatirdadhātu	
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ hariḥ Om	
ityatharvavede amṛtbindūpaniṣatsamāptā	

Hay que conocer dos clases de sapiencia — <i>vidya</i> : la del Brahman verbal y la del Brahman supremo. El que ha dominado al Brahman verbal, alcanza al Brahman supremo.	
Después de estudiar los <i>Vedas</i> , el hombre inteligente que tiene por único objetivo alcanzar el conocimiento y la realización, debe dejar completamente de lado a los <i>Vedas</i> , como el hombre que busca el arroz descarta las cáscaras.	
Las vacas de distinto color dan leche del mismo color; (el hombre inteligente) considera que <i>jñana</i> es la leche y que los <i>Vedas</i> de múltiples ramas son las vacas.	
Como la manteca oculta en la leche, la Conciencia pura reside en todos los seres. Con la vara de batir que es la mente hay que hacerla emerger batiendo constantemente.	
Hay que sujetar la cuerda del conocimiento y hacer salir al supremo Brahman como al fuego [con el taladro de encender]. Así hay que pensar: “Yo soy ese Brahman indivisible, inmutable y pacífico, en quien residen todos los seres, por ser quien da a todos su gracia; yo soy el Alma del universo, el Ser supremo, sí, soy el Alma del Universo, el Ser supremo”	
¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, <i>Devas</i> ! Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración. Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los <i>Devas</i> al alabarlos con cuerpo y miembros firmes.	
Que Indra el glorioso nos bendiga Que nos bendiga el Sol omnisciente, Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal Que Brihaspati nos otorgue bienestar	
¡Om! ¡Paz en mí! ¡Paz alrededor mío! ¡Paz en las fuerzas que actúan sobre mí! ¡Hari Om!	
Así finaliza el <i>Amrita-bindu Upanishad</i> , perteneciente al <i>Atharva Veda</i> .	

amṛtanādopaniṣatpratipādyam parākṣaram
traipadānandasāmrājyam hṛdi me bhātu santatam

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 śāstrāṇyadhītya medhāvī abhyasya ca punaḥ punaḥ
paramam brahma vijñāya ulkāvatānyathotsrjet
- 2 oṅkāraṁ rathamāruhya viṣṇuṁ kṛtvātha sārathim
brahmalokapadānveṣi rudrārāadhanatatparaḥ
- 3 tāvadrathena gantavyam yāvadrathapathi sthitaḥ
sthitvā rathapathasthānam rathamutsrjya gacchati
- 4 mātṛālīṅgapadam tyaktvā śabdavyaṅjanavarjitam
asvareṇa makāreṇa padam sūksmaṁ ca gacchati
- 5 śabdādiviśayāḥ pañca manaścaivāticañcalam
cintayedātmano raśmīnpratyaḥhāraḥ sa ucyate
- 6 pratyāḥarastathā dhyānam prāṇāyāmo atha dhāraṇā
tarkaścaiva samādhiśca śaḍaṅgo yoga ucyate
- 7 yathā parvatadhātūnām dahyante dhamanānmalāḥ
tathendriyakṛtā doṣā dahyante prāṇanigrahāt

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

AMRITANADA UPANISHAD

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

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

- Los sabios, luego de haber estudiado los *shastras* y de haber reflexionado sobre ellos una y otra vez, después de haber llegado a conocer a Brahman, deberían abandonarlos como a un hierro candente.
- Aquel que desee ascender a la sede del *Brahmaloka* determinado a venerar a Rudra, luego de montar en el carro del Om llevando a Vishnu (el yo superior) por auriga, debe marchar en ese carro mientras pueda avanzar. Luego abandonará el carro y llegará al lugar del Señor del carro
- Después de abandonar *matra*, *linga* y *pada*, alcanza el *pada* (sede o palabra) sutil, sin vocales ni consonantes, mediante la letra “M” sin *svara* (acento).
- Se llama *pratyahara* al (estado de) pensar en los cinco objetos sensibles como el sonido, etc., y en la inestable mente apenas como las riendas de *Atman*.
- Se dice que las seis partes del *yoga* son: *pratyahara* — subyugación de los sentidos, *dhyana* — contemplación, *pranayama* — control de la respiración, *dharana* — concentración, especulación — *tarka* y absorción — *samadhi*.
- Así como la fragua quema las impurezas de los minerales de la montaña, se queman las faltas cometidas por los órganos controlando al *prana*.

8	prāṇāyāmairdaheddoṣāndhāraṇābhiśca kilbiṣaṃ pratyāhāreṇa saṃsargāddhyānenānīśvarāṅguṇān
9	kilbiṣaṃ hi kṣayaṃ nītvā ruciraṃ caiva cintayet
10	ruciraṃ recakaṃ caiva vāyorākarṣaṇaṃ tathā prāṇāyāmastrayaḥ proktā recapūrakakumbhakāḥ
11	savyāhṛtiṃ sapraṇavāṃ gāyatrīṃ śirasā saha triḥ paṭhedāyataprāṇaḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate
12	utkṣīpya vāyumākāśaṃ śūnyaṃ kṛtvā nirātmakam śūnyabhāvena yuñjīyādrecakasyeti lakṣaṇam
13	vaktreṇotpalaṇālena toyamākarṣayennaraḥ evaṃ vāyurgrahītavyaḥ pūrakasyeti lakṣaṇam
14	nocchvasenna ca niśvāset gātrāṇi naiva cālayet evaṃ bhāvaṃ niyuñjīyāt kumbhakasyeti lakṣaṇam
15	andhavatpaśya rūpāṇi śabdaṃ badhiravat śṛṇu kāṣṭhavatpaśya te dehaṃ praśāntasyeti lakṣaṇam
16	manaḥ saṅkalpakam dhyātvā saṃkṣīpyātmani buddhimān dhārayitvā tathā a atmānaṃ dhāraṇā parikīrtitā
17	āgamasyāvirodhena ūhanaṃ tarka ucyate samaṃ manyeta yaṃ labdhvā sa samādhiḥ prakīrtitaḥ
18	bhūmibhāge same ramye sarvadoṣavivarjite kṛtvā manomayīm rakṣām japtvā caivātha maṇḍale
19	padmakam svastikam vāpi bhadraśanamathāpi vā baddhvā yogāśanaṃ samyaguttarābhimukhaḥ sthitāḥ
20	nāsikāpuṭamaṅgulyā pidhāyaikena mārutam ākṛṣya dhārayedagniṃ śabdamevābhicintayet
21	omityekākṣaram brahma omityekena recayet divyamantreṇa bahuśaḥ kuryādātmaamalacyutim

Con el <i>pranayama</i> hay que quemar las impurezas; con <i>dharana</i> los pecados; con <i>pratyahara</i> las (malas) asociaciones, y con <i>dhyana</i> las cualidades no divinas.
Luego de destruir los pecados, se ha de pensar en <i>Ruchira</i> (el Brillante)
<i>Ruchira</i> (cesación), exhalación e inhalación son los tres <i>pranayamas</i> de la exhalación, la inhalación y la cesación de la respiración (<i>rechaka</i> , <i>puraka</i> , <i>kumbhaka</i>).
Se considera (un) <i>pranayama</i> a la repetición por tres veces del <i>gayatri</i> con sus <i>vyahritis</i> y el <i>pranava</i> (antepuesto), y el <i>siras</i> (la cabeza) unido posteriormente, con una respiración prolongada.
Se llama <i>rechaka</i> (exhalación) a hacer subir el <i>vayu</i> desde el <i>akasha</i> (la región del corazón) y vaciar al cuerpo (de <i>vayu</i>), uniendo (el alma) con ese estado de vacío.
Se llama <i>puraka</i> (inhalación) a hacer entrar el <i>vayu</i> como sorbería agua una persona a través de un tallo de loto.
Se llama <i>kumbhaka</i> (cesación de la respiración) cuando no hay inhalación ni exhalación y el cuerpo permanece inmóvil, quieto en una posición.
Entonces ve las formas como los ciegos, escucha sonidos como los sordos y percibe al cuerpo como a una madera. Esta es la característica del que ha alcanzado mucha quietud.
Se llama <i>dharana</i> cuando el hombre inteligente considera que la mente es <i>sankalpa</i> , y funde el <i>sankalpa</i> en <i>Atman</i> , y contempla (sólo) a <i>Atman</i> .
Se llama <i>tarka</i> cuando uno realiza inferencias que no están en conflicto con los <i>Vedas</i> . Se llama <i>samadhi</i> cuando el que lo logra, considera a todo por igual.
Hay que sentarse sobre el suelo, en un asiento de hierba <i>kusha</i> que sea agradable y que esté libre de todo mal, y luego se protegerá mentalmente (de toda influencia maligna) pronunciando el <i>Ratha Mandala</i> , y se adoptará la postura <i>Padma</i> o <i>Svastika</i> o <i>Bhadra</i> u otra cualquiera que pueda practicarse fácilmente, de cara al norte, y tapándose la fosa nasal, reteniendo el aliento adentro y preservando el <i>agni</i> (fuego). Entonces, hay que pensar sólo en el sonido (Om).
El monosílabo Om es Brahman. No hay que exhalar el Om. Este <i>mantra</i> divino debe practicarse muchas veces para librarse de las impurezas.

22	paścāddhyāyīta pūrvoktakramaśo mantravidbudhaḥ sthūlātisthūlamātrāyaṁ nābherūrdhvarupakramaḥ
23	tiryagūrdhvamadho dṛṣṭim vihāya ca mahāmatih sthirasthāyī viniṣkampaḥ sadā yogaṁ samabhyaset
24	tālamātrāvinīṣkampo dhāraṇāyojanaṁ tathā dvādaśamātro yogastu kālato niyamaḥ smṛtaḥ
25	aghoṣamavyañjanamasvaraṁ ca akaṇṭhatālvoṣṭhamanāsikaṁ ca arephajātamubhayoṣmavarjitaṁ yadakṣaraṁ na kṣarate kadācit
26	yenāsau paśyate mārgaṁ prāṇastena hi gacchati atastamabhyasennityaṁ sanmārgagamanāya vai
27	hrddvāraṁ vāyudvāraṁ ca mūrdhadvāramataḥ param mokśadvāraṁ bilaṁ caiva suṣiraṁ maṇḍalaṁ viduḥ
28	bhayaṁ krodhamathālasyamatisvapnātijāgaram atyāharamanāharaṁ nityaṁ yogī vivarjayet
29	anena vidhinā samyānnityamabhyasataḥ kramāt svayamutpadyate jñānaṁ tribhirmāsairna saṁśayaḥ
30	caturbhiḥ paśyate devānpaṇcabhistulyavikramaḥ icchayāpnoti kaivalyaṁ ṣaṣṭhe māsi na saṁśayaḥ
31	pārthivaḥ pañcamātrastu caturmātrāṇi vāruṇaḥ āgneyastu trimātro asau vāyavyastu dvimātrakaḥ
32	ekamātrastathākāśo hyardhamātraṁ tu cintayet siddhiṁ kṛtvā tu manasā cintayedātmanātmani
33	triṁśatparvāṅgulaḥ prāṇo yatra prāṇaḥ pratiṣṭhitaḥ eṣa prāṇa itī khyāto bāhyaprāṇasya gocaraḥ
34	aśītiśca śataṁ caiva sahasrāṇi trayodaśa lakṣaścaikonaniḥśvāsa ahorātrapramāṇataḥ

Después, como ya se dijo, el sabio que conoce los <i>mantras</i> debe meditar con regularidad en los (estados) denso, primario (o menos) denso y sutil, comenzando del ombligo hacia arriba.
Los muy sabios deberían dejar de lado todo mirar hacia el costado, hacia arriba o abajo y deben practicar el <i>yoga</i> manteniéndose siempre inmóvil y sin temblores.
La unión según se ha dicho, (efectuada) permaneciendo sólo sin temblores en el tallo hueco (el <i>Sushumna</i>), es <i>dharana</i> .
Eso que nunca decae es <i>akshara</i> (el Om), que no tiene <i>ghosha</i> (la tercera, cuarta y quinta letras después de la “K”), ni consonantes, vocales, palatales, guturales, nasales, ni letra “R”, ni sibilantes.
El <i>Prana</i> viaja (o atraviesa) por el camino que recorre este <i>akshara</i> (Om). Por eso hay que practicarlo todos los días, para atravesar ese sendero.
Va a través de la apertura (u orificio) del corazón, por la abertura de <i>vayu</i> (probablemente el ombligo), por la abertura de la cabeza y por la apertura de <i>moksha</i> . Lo llaman <i>bila</i> (caverna), <i>sushira</i> (agujero) o <i>mandala</i> (rueda).
(Ahora acerca de los obstáculos del <i>yoga</i> :) el <i>yogi</i> debe evitar siempre el miedo, la cólera, la pereza, el exceso de sueño y de vigilia, y el exceso de comida o de ayuno.
Si se practica esta regla bien y estrictamente cada día, la sabiduría espiritual surgirá por sí sola en tres meses, sin duda.
En cuatro meses verá a los <i>devas</i> , en cinco meses conoce (o se vuelve) <i>brahma nishtha</i> ; y en seis meses, verdaderamente alcanza <i>kaivalya</i> cuando quiere, no cabe duda.
Lo que pertenece a la tierra tiene cinco <i>matras</i> (o se precisan cinco <i>matras</i> para pronunciar el <i>parthiva pranava</i>). El que es del agua tiene cuatro <i>matras</i> , el de <i>agni</i> , tres <i>matras</i> , el del <i>vayu</i> , dos.
El de <i>akasha</i> , uno. Pero hay que pensar en aquello que no tiene <i>matras</i> . Luego de unir a <i>Atman</i> con <i>manas</i> , hay que contemplar a <i>Atman</i> mediante <i>Atman</i> .
<i>Prana</i> mide treinta dedos de largo. Esa es la posición (o el alcance) de los <i>pranas</i> . Se llama <i>Prana</i> al que es la sede de los <i>pranas</i> externos
Las respiraciones diurnas y nocturnas se cuentan en 1, 13,180 (¿o 21.600?)

35 prāṇa ādya hṛdīsthāne apānastu punargude
 samāno nābhīdeśe tu udānaḥ kaṇṭhamāśritaḥ
 36 vyānaḥ sarveṣu cāṅgeṣu sadā vyāvṛtya tiṣṭhati
 atha varṇāstu pañcānāṃ prāṇādīnāmanukramāt
 37 raktavarno maṇiprakhyāḥ prāṇo vāyuh prakīrtitaḥ
 apānastasya madhye tu indragopasamaprabhaḥ
 38 samānastu dvayormadhye gokśīradhavalaprabhaḥ
 āpāṇḍara udānaśca vyāno hyarcissamaprabhaḥ
 39 yasyedaṃ maṇḍalaṃ bhitvā māruto yāti mūrdhani
 yatra tatra mriyedvāpi na sa bhūyo abijāyate
 na sa bhūyo abhijāyata ityupaniṣat

Oṃ saha nāvavatu
 saha nau bhunaktu
 saha vīryaṃ karavāvahai
 tejasvināvadhītastu
 mā vidviṣāvahai

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti kṛṣṇayajurvedīya amṛtanādopaniṣatsamāptā

Prana, el primero (de los *pranas*) impregna el corazón; *Apana* el ano, *Samana* el ombligo; *Udana* la garganta y *Vyana* todas las partes del cuerpo.

Ahora vienen los colores de los *pranas* según su orden:
 Se dice que *Prana* es de color de la piedra rojo sangre (coral); *Apana*, que está en el medio, tiene el color del (insecto) *indragopa* (blanco o rojo). *Samana* está entre el color de la leche pura y el del cristal (o sea aceitoso y resplandeciente); entre ambos, (*Prana* y *Apana*), *Udana* es *apandara* (blanco pálido) y *Vyana* se parece al color del *archis* (rayo de luz).

Sin importar dónde muera, nunca renacerá el hombre cuyo aliento escapa por la cabeza, luego de atravesar este *mandala* (de la glándula pineal), no, nunca renacerá. Así dice el *upanishad*.

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

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

Así finaliza el *Amritanada Upanishad*, que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.

svāvidyātkāryajātaṁ yadvidyāpahnavam gatam
taddhamṣavidyāniṣpannam rāmacandrapadaṁ bhaje

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

atha brahmavidyopaniṣaducyate

- 1 prasādādbrahmaṇastasya viṣṇoradbhutarmanāḥ
rahasyaṁ brahmavidyāyā dhruvāgniṁ
saṁpracakṣate
- 2 Omītyekākṣaram brahma yaduktaṁ brahmavādibhiḥ
śarīram tasya vakṣyāmi sthānam kālātrayaṁ tathā

- 3 tatra devāstrayaḥ proktā lokā vedāstrayo agnayaḥ
tisro mātṛārdhamātrā ca tryakṣarasya śivasya tu
- 4 ṛgvedo gārhapatyaṁ ca pṛthivī brahma eva ca
ākāśasya śarīram tu vyākhyātaṁ brahmavādibhiḥ
- 5 yajurvedo antarikṣam ca dakṣiṇāgnistathaiva ca
viṣṇuśca bhagavāndeva ukāraḥ parikīrtitaḥ

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

BRAHMAVIDYA UPANISHAD

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

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

Yo proclamo la ciencia de Brahman, que es omnisciencia, que es lo supremo. Se presenta como origen y fin: Brahman, Vishnu, Maheshvara Vishnu, que opera con su poder milagroso, a intervalos se convierte por compasión en un ser humano. Su secreto, que es el fuego del Om, reside en la ciencia de Brahman.

La sílaba Om es Brahman. Así verdaderamente lo enseñan los conocedores de Brahman. Voy a declarar el cuerpo, la ubicación, el momento y la extinción de esta sílaba

EL CUERPO (SHARIRA) DEL SONIDO OM

Hay tres dioses y tres mundos, tres vedas y tres fuegos, tres *matras* y medio *matra* más en ese bienaventurado trisílabo.

El Rig Veda, el fuego *garhapatya*, la tierra y Brahman es el cuerpo del sonido “A”, según lo declararon los conocedores de Brahman.

El Yajur Veda, la región intermedia, el fuego *dakshina*, y el Santo Dios Vishnu, son el sonido “U” que nos han revelado.

6	sāmavedastathā dyauścāhavanīyastathaiva ca īśvaraḥ paramo devo makāraḥ parikīrtitaḥ
7	sūryamaṇḍalamadhye atha hyakāraḥ śaṅkhamadhyagaḥ ukāraścandrasaṁkāśastasya madhye vyavasthitaḥ
8	makāraṣṭvagnisaṁkāśo vidhūmo vidyutopamaḥ tisro mātrāstathā jñeyā somasūryāgnirūpiṇaḥ
9	śikhā tu dīpasamkāśā tasminnupari vartate ardhamātra tathā jñeyā praṇavasyopari sthitā
10	padmasūtranibhā sūkṣmā śikhā sā dṛśyate parā sā nāḍī sūryasaṁkāśā sūryaṁ bhittvā tathāparā
11	dvisaptatisahasrāṇi nāḍīm bhittvā ca mūrdhani varadaḥ sarvabhūtānāṁ sarvaṁ vyāpyāvatiṣṭhati
12	kāṁsyaghaṇṭāninādistu yathā liyati śāntaye oṅkāraṣṭu tathā yojyaḥ śāntaye sarvamicchatā
13	yasminviliyate śabdastatparaṁ brahma gīyate dhiyaṁ hi liyate brahma so amṛtatvāya kalpate
14	vāyuh prāṇastathākāśastrividho jīvasaṁjñakaḥ sa jīvaḥ prāṇa ityukto vālāgraśatakālpitaḥ
15	nābhīsthāne sthitaṁ viśvaṁ śuddhatattvaṁ sunirmalam ādityamiva dīpyantaṁ raśmibhiścākhilaṁ śivam
16	sakāraṁ ca hakāraṁ ca jīvo japati sarvadā nābhirandhrādviniṣkrāntaṁ viśayavyāptivarjitaṁ

El Sama Veda y el cielo, así como el fuego *ahavaniya*, y el Dios supremo o Ishvara, son el sonido “M” que nos han revelado.

LA UBICACIÓN (STHANAM) DEL SONIDO OM

En el centro de la caja craneana brilla la “A”, igual que el esplendor del Sol. En su interior está situado el sonido “U”, esplendoroso como la luna.

También el sonido “M”, semejante al fuego sin humo, parecido a un destello de relámpago. Así brillan los tres *matras*, como la luna, el sol y el fuego.

Allí, sobre la punta de una llama, existe una luz como de antorcha. Reconócela como el medio *matra* que se escribe encima de la sílaba.

EL MOMENTO (KALA) DEL SONIDO OM

Más allá, semejante a sutil punta de flama, semejante al filamento del loto, resplandece la arteria cerebral parecida al sol. (El OM la atraviesa y) penetra a través de la arteria solar y las setenta y dos mil arterias, emerge de la cabeza y allí queda atrayendo bendiciones para todos e impregnando al universo entero.

LA EXTINCIÓN (LAYA) DEL SONIDO OM

Y así como muere en silencio el sonido de un instrumento de metal o de un gong, aquel que busca al todo deja que el sonido del OM se apague en el silencio, ya que eso en lo que se apaga el sonido es el Brahman supremo. Porque la mente se disuelve en Brahman, y se alcanza así la inmortalidad.

Al *jiva* se lo compara con el viento, el *prana* y el *akasha*. Se considera que la magnitud de este organismo viviente es la centésima parte de la punta de un cabello.

El organismo viviente llamado *Vishva* está encerrado en la región del ombligo, es un elemento puro, exento de mácula, que ilumina como el sol, y sus rayos son benéficos para todos.

Cada organismo viviente repite permanentemente (el *japa* de) “Sa” y “Ha”. (al inhalar y exhalar, por eso hace *japa* del *mantra So’ham*). Se

17	tenedaṁ niṣkalaṁ vidyātkśīrātsarpiryathā tathā kāraṇenātmanā yuktaḥ prāṇāyāmaīśca pañcabhiḥ
18	catuṣkalā samāyukto bhrāmyate ca hr̥disthitaḥ golakastu yadā dehe kśīradaṇḍena vā hataḥ
19	etasmīnvasate śīghramaviśrāntaṁ mahākhagaḥ yāvanniśvasito jīvastāvanniṣkalatām gataḥ
20	nabhashtaṁ niṣkalaṁ dhyātvā mucyate bhavabandhanāt anāhatadhvaniyutaṁ haṁsaṁ yo veda hr̥dgatam
21	svaprakāśacidānandaṁ sa haṁsa iti gīyate recakaṁ pūraṁ muktā kumbhakena sthitaḥ sudhīḥ
22	nābhikande samau kṛtvā prāṇāpānu samāhitaḥ mastakasthāmṛtāsvādaṁ pītvā dhyānena sādaram
23	dīpākāraṁ mahādevaṁ jvalantaṁ nābhimadhyame abhiṣicyāmṛtenaiva haṁsa haṁseti yo japet
24	jarāmarāṇarogādi na tasya bhuvi vidyate evaṁ dine dine kuryādaṇimādivibhūṭaye
25	īśvaratvamavāpnoti sadābhyāsarataḥ pumān bahavo naikamārgēṇa prāptā nityatvamāgatāḥ
26	haṁsavidyāmṛte loke nāsti nityatvasādhanaṁ yo dadāti mahāvidyām haṁsākhyām pārameśvarīm
27	tasya dāsyam sadā kuryātprajñayā parayā saha śubhaṁ vā aśubhamanyadvā yaduktaṁ guruṇā bhuvi
28	tatkuryādavicāreṇa śiṣyaḥ santoṣasaṁyutaḥ haṁsavidyāmimām labdhvā guruśūśrūṣayā naraḥ
29	ātmānamātmanā sākśādbrahma buddhvā suniścalam dehajātyādisambandhānvarṇāśramasamanvitān

escapa por el orificio del ombligo, sin que las cosas del mundo le opongan resistencia.

Por ellas hay que conocer lo que no tiene partes, como al batir se saca el *ghi* de la manteca. Por eso, con la mente y el cuerpo disciplinado hay que controlar las cinco funciones de la respiración a través del *pranayama*.

Así como se bate la leche usando una vara, el elemento que está en el corazón y que tiene cuatro partes, es forzado a circular por todas partes del cuerpo.

Esa gran ave, esa veloz criatura que habita este cuerpo, no se da reposo. El alma viviente (*jiva*) se vuelve indiviso cuando cesa la respiración.

La persona que conozca a ese Cisne — *hamsa* que ha entrado en el corazón iluminado con el sonido de *anahata* queda libre de los lazos mundanos como resultado de haber prendido su lámpara con aquello indiviso situado en el éter.

Dueño de luz propia, Conciencia-felicidad, así describen a ese Cisne. Libre de inhalación — *puraka* y exhalación — *rechaka*, se aquieta la mente por retención.

El sabio que bebe con honor extremado el néctar que guarda en su cabeza utilizando *Prana* y *Apana*, ese llameante Mahadeva, que es como una lámpara en el medio de su ombligo, si practica el *japa* repetidamente no sufre de dolencias, ni de muerte prematura ni de los efectos de la vejez y adquiere derecho a todos los logros destacados, como *anima*, etcétera.

La persona entendida, entregada siempre a la práctica de este *brahmavidya*, alcanza la condición de Ishvara. Muchos han alcanzado esta posición perdurable mediante este único camino.

En este mundo no existe otro *sadhana* para lograr la inmortalidad más que esta sabiduría del Cisne. El que otorga esta gran sabiduría llamada del Cisne, supremamente divina, es digno siempre de toda adoración, con cualquier objeto

Sea agradable o desagradable lo que indique el *guru*, eso debe hacer sin hacer preguntas el discípulo, con contentamiento pleno. Luego de lograr mediante el maestro esta sabiduría del Cisne, el hombre debe entregarse siempre al servicio de semejante maestro.

Conociendo a *Atman* por *Atman*, y la presencia de Brahman, sin vacilaciones, habrá de renunciar a cuerpo, nacimiento, etc., y a las

30	vedaśāstrāṇi cānyāni padapāṁsumiva tyajet gurubhaktiṁ sadā kuryācchreyase bhūyase naraḥ
31	gurureva hariḥ sāksānnānya ityabravīcchṛtiḥ
32	śrutyā yaduktaṁ paramārthameva tatsamśayo nātra tataḥ samastam śrutyā virodhe na bhavetpramāṇam bhavedanarthāya vinā pramāṇam
33	dehasthaḥ sakalo jñeyo niṣkalo dehavarjitaḥ āptopadeśagamyo asau sarvataḥ samavasthitaḥ
34	haṁsahaṁseti yo brūyāddhaṁso brahmā hariḥ śivaḥ guruvaktrātu labhyeta pratyakṣaṁ sarvatomukham
35	tileṣu ca yathā tailaṁ puṣpe gandha ivāśritaḥ puruṣasya śārīre asminsa bāhyābhyantare tathā
36	ulkāhasto yathāloke dravyamālokya tām tyajet jñānena jñeyamālokya paścājjñānaṁ parityajet
37	puṣpavatsakalaṁ vidyādgandhastasya tu niṣkalaḥ vṛkśastu sakalaṁ vidyācchāyā tasya tu niṣkalā
38	niṣkalaḥ sakalo bhāvaḥ sarvatraiva vyavasthitaḥ upāyaḥ sakalastadvadupeyaścaiva niṣkalaḥ
39	sakale sakalo bhāvo niṣkale niṣkalastathā ekamātro dvimātraśca trimātraścaiva bhedataḥ
40	ardhamātra parā jñeyā tata ūrdhvaṁ parātparam pañcadhā pañcadaivatyaṁ sakalaṁ paripaṭhyate
41	brahmaṇo hṛdayasthānaṁ kaṇṭhe viṣṇuḥ samāśritaḥ tālumadhye sthito rudro lalāṭastho maheśvaraḥ
42	nāsāgre acyutaṁ vidyāttasyānte tu paraṁ padam paratvātu paraṁ nāstītyevaṁ śāstrasya nirṇayaḥ
43	dehātītaṁ tu taṁ vidyānnāsāgre dvādaśāṅgulam

distinciones de casta, estado civil,, a los tópicos de los <i>Vedas</i> y a los demás libros sagrados, y procurará permanente devoción al <i>guru</i> . Entonces el hombre podrá acceder al bien supremo — <i>shreyah</i> .
El maestro mismo es Hari en forma visible, y no hay otro dios, así dice la escritura.
Lo que dice la escritura es ciertamente la verdad suprema, no hay dudas. No hay otra prueba, si se opone o está en contradicción con la prueba que dan los <i>Vedas</i> . Y si algo carece de pruebas, es dañino.
Hay que tratar a ese que está en el cuerpo con partes como carente de partes. Eso que enseña un maestro capacitado está guardado en todas partes por igual.
El que así recita “ <i>Hamsa, Hamsa</i> ” es la forma benevolente de Brahma, Vishnu y Shiva. El puede ver en forma patente a Brahma, que es omnipresente, reflejado en el rostro del <i>guru</i> .
Así como el aceite está en la semilla de sésamo, y el olor existe siempre en la flor, el <i>puruṣa</i> existe en este cuerpo, tanto fuera como dentro.
Como se abandona la antorcha cuando se encuentra la cosa buscada con su ayuda, el conocimiento se deja de lado cuando se logra el conocimiento de aquello que vale la pena conocer.
La flor ha de reconocerse compuesta, mientras que el olor no tiene partes. El árbol ha de reconocerse compuesto, mientras que su sombra no tiene partes.
En todas partes se percibe esta existencia sin partes y con partes. Lo que tiene partes es <i>upaya</i> (lo medible), y lo que no tiene partes es <i>upeya</i> (Brahman).
En <i>Sakala</i> reside el espíritu de lo compuesto, mientras que en <i>Nishkala</i> está el de lo indiviso. Un <i>matra</i> , dos <i>matras</i> , tres <i>matras</i> son para lo discriminable, el medio <i>matra</i> es el objeto de conocimiento que está por encima de lo supremo. Hay que considerar que los quintuples cinco <i>devas</i> son el (Brahman) <i>Sakala</i> .
El sitio de Brahma está en el corazón, en la garganta está afincado Vishnu, Rudra en el medio del paladar y Maheshvara en la frente.
En el extremo de la nariz está Achyuta, y hay que considerar suprema a la posición al medio de las cejas. Más alto que eso no hay nada, es opinión de los <i>shastras</i> .
Hay que imaginarse exento de cuerpo, a unos doce dedos a lo lejos de la

	tadantaṁ taṁ vijānīyāttatrastho vyāpayetprabhuḥ
44	mano apyanyatra nikṣiptaṁ cakṣuranyatra pātitaṁ tathāpi yogināṁ yogo hyavicchinnaḥ pravartate
45	etattu paramaṁ guhyametattu paramaṁ śubham nātaḥ parataraṁ kiñcinnātaḥ parataraṁ śubham
46	śuddhajñānāmṛtaṁ prāpya paramāksāranirṇayam guhyādguyatamaṁ gopyaṁ grahaṇīyaṁ prayatnataḥ
47	nāputrāya pradātavyaṁ nāśiṣyāya kadācana gurudevāya bhaktāya nityaṁ bhaktiparāya ca
48	pradātavyamidaṁ śāstraṁ netarebhyaḥ pradāpayet dātāsyā naraṁ yāti siddhyate na kadācana
49	gr̥hastho brahmacārī ca vānaprasthaśca bhikṣukaḥ yatra tatra sthito jñānī paramāksāravitsadā
50	viṣayī viṣayāsakto yāti dehāntare śubham jñānādevāsyā śāstrasya sarvāvastho api mānavaḥ
51	brahmahatyāśvamedhādyaiḥ puṇyapāpairna lipyate codako bodhakaścaiva mokṣadaśca paraḥ smṛtaḥ
52	ityeṣaṁ trividho jñeya ācāryastu mahītale codako darśayenmārgaṁ bodhakaḥ sthānamācāret
53	mokṣadastu paraṁ tattvaṁ yajjñātvā paramaśnute pratyakṣayajanaṁ dehe saṁkṣepācchṛṇu gautama
54	teneṣtvā sa naro yāti śāśvataṁ padamavyayam svayameva tu saṁpaśyeddehe binduṁ ca niṣkalam
55	ayane dve ca viṣuve sadā paśyati mārgavit kṛtvāyāmam purā vatsa recapūrakakumbhakān
56	pūrvaṁ cobhayamuccārya arcayettu yathākramam namaskāreṇa yogena mudrayārabhya cārcayet

extremidad de la nariz, y hay que poner a Prabhu (el Señor) en la punta contraria (el <i>Sahasrara chakra</i>) de ésta
Sin importar la dinámica de la mente, así como la de los <i>yogis</i> , el <i>yoga</i> de los <i>yogis</i> se mueve con espíritu indiviso.
Este es el supremo misterio, es lo supremamente auspicioso. Y nada es más grande ni más grandemente auspicioso que esto.
Habiendo logrado el <i>amrita</i> del conocimiento puro, hay que decidir la esencia de la sílaba suprema. Secreto secretísimo, valioso para cuidarlo con extremo esfuerzo
Con quien no sea hijo ni discípulo no hay que compartir esta sabiduría. Solo hay que dársela al verdadero devoto del divino maestro con permanente devoción; pero a ninguno otro. Si se lo hiciera, uno iría al infierno y no lograría perfección alguna.
Entre el jefe de familia y el joven célibe, el asceta y el monje, sea cual de ellos fuere, y sea donde fuere que esté, sólo el conocedor de la suprema sílaba es permanente conocedor de todo.
El hombre que no está vinculado a los objetos del mundo, al dejar este cuerpo alcanza el estado supremo gracias al gran proyectil del conocimiento.
El sabio no está afectado ni por el pecado de matar a un <i>brahmana</i> ni por hechos meritorios como el <i>Ashvamedha</i> , se vuelve inspirador, despertador y dador de la emancipación. Todos los <i>acharyas</i> del mundo caben pues en estas tres categorías. El inspirador, guía; el despertador hace andar por el camino, y el que da la emancipación suministra la verdad — <i>tattva</i> supremo. Al conocerla, se alcanza lo más alto. Escucha sobre ello en referencia al sacrificio que se hace en este cuerpo, Gautama.
Al realizar esta acción el hombre alcanza una posición perdurable e inmortal. El mismo se vuelve competente como para percibir en el cuerpo el <i>bindu</i> y el (Brahman) sin partes.
El conocedor de la vía observa permanentemente los dos <i>ayanas</i> y los equinoccios. Hay que practicar <i>pranayama</i> , que consiste en <i>rechaka</i> , <i>puraka</i> y <i>kumbhaka</i> en cada cuarto del día y la noche, en ambas quincenas (clara y oscura).
Primero hay que venerar a ambos (Om y <i>Hamsa</i>) con el procedimiento propio para recitar, luego por medio de las prosternaciones (con <i>Ham-sah</i> y <i>So-ham</i>) y los <i>mudras</i> del <i>yoga</i> (como <i>Sambhavi</i> , <i>Khechari</i> , etc.)

57	sūryasya grahaṇaṁ vatsa pratyakśayajanaṁ smṛtaṁ jñānātsāyujyamevoktaṁ toye toyaṁ yathā tathā
58	ete guṇāḥ pravartante yogābhyāsakṛtaśramaiḥ tasmādyogaṁ samādāya sarvaduḥkhabahiṣkṛtaḥ
59	yogadhyānaṁ sadā kṛtvā jñānaṁ tanmayatām vrajet jñānātsvarūpaṁ paramaṁ haṁsamantraṁ samuccaret
60	prāṇinām dehamadhye tu sthito haṁsaḥ sadācyutaḥ haṁsa eva paraṁ satyaṁ haṁsa eva tu śaktikaṁ
61	haṁsa eva paraṁ vākyam haṁsa eva tu vādikam haṁsa eva paro rudro haṁsa eva parātparam
62	sarvadevasya madhyastho haṁsa eva maheśvaraḥ pṛthivyādiśivāntaṁ tu akārādyāśca varṇakāḥ
63	kūṭāntā haṁsa eva syānmātrketi vyavasthitāḥ mātrkārahitaṁ mantraṁ mādiśante na kutracit
64	haṁsajyotiranūpamaṁ madhye devaṁ vyavasthitam dakṣiṇāmukhamāśritya jñānamudrāṁ prakalpayet
65	sadā samādhiṁ kurvīta haṁsamantram anusmaran nirmalasphaṭikākāraṁ divyarūpamanuttamam
66	madhyadeśe paraṁ haṁsaṁ jñānamudrātmarūpakam prāṇo apānaḥ samānaścodānavyānau ca vāyavaḥ
67	pañcakarmendriyairuktāḥ kriyāśaktibalodyatāḥ nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ
68	pañcājñānendriyairyuktā jñānaśaktibalodyatāḥ pāvakaḥ śaktimadhye tu nābhicakre raviḥ sthitaḥ
69	bandhamudrā kṛtā yena nāsāgre tu svalocane akārevahnirityāhurukāre ḥṛdi samsthitāḥ
70	makāre ca bhruvormadhye prāṇaśaktyā prabodhayet brahmagranthirakāre ca viṣṇugranthirḥṛdi sthitaḥ

Hijo mío, se ha establecido que hay que venerar al Sol el día del eclipse. Así como el agua está en el agua, la posición suprema puede lograrse sólo por unión con el conocimiento
Cada vez que se manifiesten las <i>gunas</i> , hay que hacer práctica — <i>abhyasa</i> del <i>yoga</i> y aplicarlo incesantemente y con esfuerzo para eliminar todos los males del cuerpo.
El estado de meditación hay que obtenerlo gradualmente por reflexión en el <i>yoga</i> y recitando los versos de este <i>Brahmavidya</i> . El conocimiento es el único medio de alcanzar la forma suprema del himno a <i>Hamsa</i> .
En el medio de los cuerpos de los vivientes está establecido el <i>Hamsa</i> , el permanentemente invariable (Achyuta). El <i>Hamsa</i> es ciertamente la suprema verdad, y tiene la forma de la energía (<i>shakti</i>)
El <i>Hamsa</i> es la sentencia suprema, y es la esencia de los <i>Vedas</i> . Es también Rudra y el alma suprema
El <i>Hamsa</i> es verdaderamente el supremo señor entre los dioses. Desde la tierra hasta Shiva, de la <i>A</i> a la <i>Ksha</i> , este <i>Hamsa</i> existe en forma de letras. Rara vez se da la predicación de un himno sin que haya letras.
La luz suprema de <i>Hamsa</i> está establecida entre los dioses. Hay que adoptar la postura del conocimiento (<i>jñanamudra</i>) encomendándose al Señor Shiva, y practicar <i>samadhi</i> permanentemente en el <i>Hamsa</i> , escuchando el <i>mantra</i> y concentrándose en la forma divina sin igual del alma inmaculada semejante al cristal.
Hay que concentrarse siempre en el supremo <i>Hamsa</i> con forma de luz de conocimiento, situado en la región media. Los cinco vientos son <i>Prana</i> , <i>Apāna</i> , <i>Samana</i> , <i>Udana</i> y <i>Vyana</i> , que dan fuerza y poder de acción también a los cinco órganos de acción. <i>Naga</i> , <i>Kurma</i> , <i>Krikara</i> , <i>Devadatta</i> y <i>Dhananjaya</i> están vinculados a los cinco órganos de conocimiento y hacen que tengan fuerza y poder de percepción. El fuego reside entre la <i>Shakti</i> y el Sol, en el <i>chakra</i> del ombligo.
Hay que ejercitarse primero en <i>bhanda</i> y <i>mudra</i> . Entre ambos ojos y en el extremo de la nariz se dice que está el fuego de la “A”; el fuego de la “U” está en el corazón, y el fuego de la “M” está en el entrecejo. Luego hay que agregar el poder de la respiración. El nudo de Brahma está en el Om, en el extremo de la nariz, y el nudo de Vishnu está en el corazón.

71	rudragranthirbhruvormadhye bhidyate akṣaravāyunā akāre saṁsthito brahmā ukāre viṣṇurāsthitaḥ
72	makāre saṁsthito rudrastato asyāntaḥ parātparaḥ kaṇṭhaṁ saṅkucya nāḍyāḍau stambhite yena śaktitaḥ
73	rasanā pīḍyamāneyaṁ ṣoḍaśī vordhvaḡāmini trikūṭaṁ trividhā caiva golākhāṁ nikharaṁ tathā
74	triśaṅkhavajramoṅkāramūrdhvanālaṁ bhruvormukham kuṇḍalīm cālayanprāṇānbhedayanśaśimaṇḍalam
75	sādhayanvajrakumbhāni navadvārāṇi bandhayet sumanaḥpavanārūḍhaḥ sarāgo nirguṇastathā
76	brahmasthāne tu nādaḥ syācchākinyāmṛtavarṣiṇī ṣaṭcakramaṇḍaloddhāraṁ jñānadīpaṁ prakāśayet
77	sarvabhūtaṣṭhitaṁ devaṁ sarveśaṁ nityamarcayet ātmarūpaṁ tamālokyā jñānarūpaṁ nirāmayam
78	dr̥śyantaṁ divyarūpeṇa sarvavyāpī nirañjanaḥ haṁsa haṁsa vadedvākyam prāṇināṁ dehamāśritaḥ saprāṇāpānayorgranthirajapetyabhidhīyate
79	sahasramekaṁ dvayutaṁ ṣaṭśataṁ caiva sarvadā uccaranpaṭhito haṁsaḥ so ahamityabhidhīyate
80	pūrvabhāge hyadholiṅgaṁ śikhinyāṁ caiva paścimam jyotirliṅgaṁ bhruvormadhye nityaṁ dhyāyetsadā yatiḥ
81	acyuto ahamacintyo ahamatarkyo ahamajo asmyaham aprāṇo ahamakāyo ahamanaṅgo asmyabhayo asmyaham

El nudo de Rudra está en el entrecejo. El viento de las letras (el conocimiento de *Hamsa*) penetra en estos tres nudos. Así se estableció el lugar de Brahma en la “A”, el de Vishnu en la “U” y el de Rudra en la “M”. Luego viene el lugar de Paratpara Brahman. Hay que comprimir la garganta (con el *jalandhara bandha*) y comprimir así el poder de la *Sakti* (*Kundalini*). Luego hay que penetrar la órbita de la luna dando enegía a la respiración, y al poder de *Kundalini* que se mueve hacia el entrecejo, y se debe apretar la lengua y llevar la fuerza de *Kundalini* para que empuje al aire a través del *Trikuta* (la unión de los *nadis Sushumna, Ida y Pingala*. El *Susumna* es el más sutil, y penetra en el *Brahmarandhra*.) Luego hay que empujar el aire a través del *Trishanka* (que engulle al placer y al dolor juntos) El *Vajra* no es penetrable para la persona que no sea un *yogi*, ni el poder de *Kundalini* que lleva el sonido del Om.

Hay que hacer uso de *Vajra Kumbhaka* (los *pranayamas Ujjayi, Sitali*, etc.,) después de cerrar las nueve puertas. Hay que mantener la mente feliz, y tratar de alcanzar experiencia en el *pranayama* en un estado de la mente exento de cualidades.

(Como resultado de esta concentración) se escucha un sonido en el lugar de Brahma, y el *nadi Shankhini* comienza a derramar néctar, y la lámpara del conocimiento resplandece luego de penetrar la esfera de los seis *chakras*.

Hay que hacer siempre adoración del dios supremo que está dentro de todas las existencias, contemplándolo como la efigie misma del alma, efigie misma del conocimiento, libre de todo padecimiento

Hay que hacer permanente *japa* del *Hamsa* percibiendo la forma divina del dios omnipresente en su interior. El nudo de *Prana* y *Apana* que existe en el cuerpo de las criaturas vivas es el *ajapa japa*. Se convierte en el *Soham* al recitarlo 21600 veces por día.

El asceta debe practicar concentración en el *jyotirlinga* (columna de luz) en el entrecejo, y en el *adholinga* situado delante de *Kundalini*, (pensando así:)

“Yo soy Achyuta, soy inconcebible, estoy más allá de la lógica, soy no nacido, no tengo ni *prana* ni cuerpo, ni extremidades, y carezco de temor.

82	asābdo ahamarūpo ahamasparśo asmyahamadvayaḥ araso ahamagandho ahamanādiramṛto asmyaham
83	akśayo ahamaliṅgo ahamajaro asmyakalo asmyaham aprāṇo ahamamūko ahamacintyo asmyakṛto asmyaham
84	antaryāmyahamagrāhyo anirdeśyo ahamalakṣaṇaḥ agotro ahamagātro ahamacakṣuṣko asmyavāgaham
85	adṛśyo ahamavarṇo ahamakhaṇḍo asmyaham adbhutaḥ asṛuto ahamadṛṣṭo ahamanveṣṭavyo amaro asmyaham
86	avāyurapyānākāśo atejasko avyabhicāryaham amato ahamajāto ahamatisūkṣmo avikāryaham
87	arajasko atamasko ahamasattvosmyaguṇo asmyaham amāyo anubhavātmāhamananyo aviśayo asmyaham
88	advaito ahamapūrṇo ahamabāhyo ahamanantaraḥ asṛoto ahamadīrgho ahamavyakto ahamanāmayaḥ
89	advayānandavijñānaghano asmyahamavikriyaḥ aniccho ahamalepo ahamakartāsmayahamadvayaḥ
90	avidyākāryahīno ahamavāgrasanagocaraḥ analpo ahamasoko ahamavikalpo asmyavijvalan
91	ādīmadhyāntahīno ahamākāśasadrśo asmyaham ātmacaitanyarūpo ahamahamānandacidghanaḥ
92	ānandāmṛtarūpo ahamātmasaṁsthohamantaraḥ ātmakāmohamākāśātparamātmameśvarosmyaham
93	īśānosmyahamīḍyo ahamahamuttamapūruṣaḥ utrṣṭo ahamupadraṣṭā ahamuttarato asmyaham
94	kevalo ahaṁ kaviḥ karmādhyakṣo ahaṁ karaṇādhipaḥ

No tengo sonido, ni forma, ni textura, ni dualidad, no tengo sabor, ni aroma, no tengo origen ni muerte.
No soy perecible, no tengo signo distintivo, no envejezco, no tengo partes, no tengo <i>prana</i> ni palabra, soy inconcebible, increado
Soy el interno gobernador, incaptable, sin dirección ni característica; no tengo clan, ni grupo familiar, no tengo ojos ni palabra
Soy invisible, no tengo color, no tengo porciones, soy admirable; no soy audible, ni visible, no tengo huellas y soy inmortal
No tengo viento, ni eter, ni luz, ni infracción a la ley, no tengo mente, no he nacido, soy sutilísimo, y carezco de defecto alguno
No tengo <i>rajas</i> , no tengo <i>tamas</i> , no tengo <i>sattva</i> , carezco totalmente de <i>gunas</i> . Estoy más allá de la ilusión, de la experiencia perceptiva, soy <i>Atman</i> y no otra cosa, exento de todo objeto.
Soy no dual, soy pleno, no estoy ni adentro ni afuera, No tengo oídos, no tengo extensión, no soy manifiesto, y no tengo enfermedades.
Soy no dualidad, bienaventuranza, experiencia de saber, no tengo defectos. Carezco de querer, no estoy involucrado, soy inactivo y no dual.
Carezco de acciones (hechas por ilusión); estoy más allá de la captación mental y de la palabra, no soy escaso, no tengo pesares, carezco de fluctuaciones y de todo fuego (peculiar)
Soy sin principio ni medio ni fin, soy como el éter, invisible. Soy la forma misma de <i>Atman</i> -conciencia, soy una mole de conciencia bienaventurada.
Soy la efigie de la bienaventuranza y la inmortalidad y resido en <i>atman</i> , y yo mismo soy el alma interior de todos los seres. Soy deseoso del alma, y soy el alma suprema de <i>Ishvara</i> , que sobrepasa al cielo (<i>akasha</i>)
Soy <i>Ishana</i> , soy adorable, soy el supremo espíritu. Soy supremo, el testigo, y voy más allá de la palabra “más allá”.
Soy exclusivo, el poeta vidente, el señor del <i>karma</i> , soy dueño de las causas, la intención oculta, el que guarda el secreto, y soy el ojo del ojo.

95	guhāsāyo ahaṁ goptāhaṁ cakṣuṣaścakṣūrasmyaham cidānando asmyaham cetā cidghanaścinnmayo asmyaham jyotirmayo asmyaham jyāyāñjyotiṣāṁ jyotirasmyaham
96	tamaṣaḥ sāksyaham turyaturo ahaṁ tamaṣaḥ paraḥ divyo devo asmi durdarśo dṛṣṭādhyāyo dhruvo asmyaham
97	nityo ahaṁ niravadyo ahaṁ niṣkriyo asmi nirañjanaḥ nirmalo nirvikalpo ahaṁ nirākhyāto asmi niścalaḥ
98	nirvikāro nityapūto nirguṇo niḥspṛho asmyaham nirindriyo niyantāhaṁ nirapekṣo asmi niṣkalaḥ
99	puruṣaḥ paramātmāhaṁ purāṇaḥ paramo asmyaham parāvaro asmyaham prājñaḥ prapañcopaśamo asmyaham
100	parāmṛto asmyaham pūrṇaḥ prabhurasmi purātanaḥ pūrṇānandaikabodho ahaṁ pratyagekaraso asmyaham
101	prajñāto ahaṁ prasānto ahaṁ prakāśaḥ parameśvaraḥ ekadā cintyamāno ahaṁ dvaitādvaitavilakṣaṇaḥ
102	buddho ahaṁ bhūtapālo ahaṁ bhārūpo bhagavānaḥ mahājñeyo mahānasmi mahājñeyo maheśvaraḥ
103	vimukto ahaṁ vibhuraḥ vareṇyo vyāpako asmyaham vaiśvānaro vāsudevo viśvataścakṣūrasmyaham
104	viśvādhiko ahaṁ viśado viṣṇurviśvakṛdasmyaham śuddho asmi śukraḥ śānto asmi śāśvato asmi śivo asmyaham
105	sarvabhūtāntarātmamahamahasmi sanātanaḥ ahaṁ sakṛdvibhāto asmi sve mahimni sadā sthitaḥ

Soy la bienaventuranza de la conciencia, soy el que otorga conciencia, soy una mole de conciencia, estoy hecho de conciencia. Estoy hecho de luz, y soy la mejor luz entre las luces.
Soy el testigo de la oscuridad, soy el <i>turiya</i> del <i>turiya</i> , y estoy más allá de la oscuridad. Soy el <i>deva</i> radiante, difícil de mirar, y soy la inamovible Estrella Polar (<i>Dhruva</i>).
Soy permanente, no tengo defectos, no tengo acción y soy omnisciente. No tengo mácula ni fluctuación, estoy allende la palabra y soy inmóvil.
No tengo defectos, soy siempre puro, no tengo cualidades, ni ansias de posesión. No tengo sentidos, soy el regulador, no tengo límites ni partes.
Soy el espíritu, el <i>Atman</i> supremo, el antiguo, el superior. Soy lo alto y lo bajo, sabiduría, capaz de comprender el océano de la manifestación
Estoy más allá de la muerte, soy pleno, soy el Señor antiquísimo. Soy la unidad de plenitud de bienaventuranza, la Esencia Una visible.
Soy supremo conocimiento, soy tranquilo, soy el Luminoso Señor supremo. Soy el único objeto de contemplación, absolutamente diferente de dualidad y no dualidad.
Soy despierto, soy el alimentador de todos los seres, soy la efigie de la luz, soy el Bienaventurado señor, el gran objeto a conocer, soy asimismo el gran Maheshvara.
Soy liberado, soy Señor, soy adorable, y omnipresente; soy Vaishvanara, Vasudeva, soy el ojo de todo el universo
Soy más que el universo, soy el señor Vishnu, el extensivo, el creador del universo. Soy puro, resplandeciente, pacífico, infinito y benéfico
Soy el alma interior de todos los seres; soy eterno, estoy siempre iluminado por hallarme afincado permanentemente en la grandeza

- 106 sarvāntaraḥ svayaṁjyotiḥ sarvādhipatirasmyaham
sarvabhūtādhivāso ahaṁ sarvavyāpī svarāḍaham
- 107 samastasākṣī sarvātmā sarvabhūtaguhāśayaḥ
sarvendriyaguṇābhāsaḥ sarvendriyavivarjitaḥ
- 108 sthānatrayavyatīto ahaṁ sarvānugrāhako asmyaham
saccidānanda pūrṇātmā sarvapremāspado asmyaham
- 109 saccidānandamātro ahaṁ svaprakāśo asmi
cidghanaḥ
sattvasvarūpasanmātrasiddhasarvātmako asmyaham
- 110 sarvādhiṣṭhānasanmātraḥ svātmabandhaharo
asmyaham
sarvagrāso asmyaham sarvadraṣṭā sarvānubhūrahaṁ
evaṁ yo veda tattvena sa vai puruṣa ucyata
ityupaniṣat

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahi
tejasvināvadhitamastu
mā vidviṣāvahi

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti brahmavidyopaniṣatsamāptā

Soy la luz propia que está dentro de todos los seres, y así soy el señor de todos ellos; en mí residen todas las criaturas y soy omnipresente y rey de todo

Soy el testigo de todo, el alma de todo, la intención oculta de todos los seres, resplandezco en las capacidades de todas las facultades sensorias, pero yo carezco de órganos sensorios.

Estoy más allá de los tres estados (de conciencia), a todos les concedo la gracia, soy Existencia-Conciencia-Bienaventuranza — *sat-chit-ananda*, la plenitud de *Atman*, el estado de regocijo perfecto

Soy sólo ese *sat-chit-ananda*, soy una masa autorefulgente de conciencia, La forma misma de la verdad, la perfección, el alma de todas las cosas.

Soy nomás el sustrato de todos los seres, el que destruye las ataduras de *Atman*; soy el que percibe, el que libera, y el que ilumina.

El que esto sepa, por esa verdad es verdaderamente llamado *Purusha*. Así dice el *upanishad*.

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

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

Así termina el *Brahmavidya Upanishad* que pertenece al *Krishna Yajur Veda*

dhyātvā yadbrahmamātram te svāvaśeṣadhiyā yayuḥ
yogatattvajñānaphalaṁ tatsvamātram vicintaye

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

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

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

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

² Medida de distancia

DHYANABINDU UPANISHAD

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

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

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

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

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

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

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

7	tilānām tu yathā tailaṃ puṣpe gandha ivāśritaḥ puruṣasya śārīre tu sabāhyābhyantare sthitaḥ
8	vṛkṣāṃ tu sakalāṃ vidyācchāyā tasyaiva niṣkalā sakale niṣkale bhāve sarvatrātmā vyavasthitaḥ
9	omityekākṣaram brahma dhyeyaṃ sarvamumukṣibhiḥ pṛthivyagniśca ṛgvedo bhūrityeva pitāmahaḥ
10	akāre tu layaṃ prāpte prathame praṇavāṃśake antarikṣāṃ yajurvāyurbhuvo viṣṇurjanārdanaḥ
11	ukāre tu layaṃ prāpte dvitīye praṇavāṃśake dyauḥ sūryaḥ sāmavedaśca svarityeva maheśvaraḥ
12	makāre tu layaṃ prāpte tṛtīye praṇavāṃśake akāraḥ pītavarṇaḥ syādrajoguṇa udīritaḥ
13	ukāraḥ sāttvikaḥ śuklo makāraḥ kṛṣṇatāmasaḥ aṣṭāṅgaṃ ca catuṣpādaṃ trīsthānaṃ pañcadaivatam
14	oṅkāraṃ yo na jānāti brahmaṇo na bhavettu saḥ praṇavo dhanuḥ śaro hyātmā brahma tallakśyamucyate
15	apramattena veddhavyaṃ śaravattanmayo bhavet nivartante kriyāḥ sarvāstasmin dṛṣṭe parāvare
16	oṅkāraprabhavā devā oṅkāraprabhavāḥ svarāḥ oṅkāraprabhavaṃ sarvaṃ trilokyaṃ sacarācaram
17	hrasvo dahati pāpāni dīrghaḥ sampatprado avyayaḥ ardhamātrā samāyuktaḥ praṇavo mokṣadāyakaḥ
18	tailadhārāmivācchinnaṃ dīrghaghaṇṭāninādavat avācyāṃ praṇavasyāgraṃ yastaṃ veda sa vedavit
19	hṛtpadmakarnīkāmādhye sthiradīpanibhākṛtim

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

20	aṅguṣṭhamātramacalaṁ dhyāyedoṅkāramīśvaram iḍayā vāyumāpurya pūrayitvodarasthitam oṅkāraṁ dehamadhyasthaṁ dhyāyejjvālavālīvṛtam
21	brahmā pūraka ityukto viṣṇuḥ kumbhaka ucyate reco rudra iti proktaḥ prāṇāyāmasya devatāḥ
22	ātmānamaraṇīm kṛtvā praṇavaṁ cottarāraṇim dhyānanirmathanābhyāsādeva paśyennigūḍhavadat
23	oṅkāradhvaninādena vāyoḥ saṁharaṇāntikam yāvadbalaṁ samādadhyātsamyañnādalayāvadhi
24	gamāgamasthaṁ gamanādisūnya\- moṅkāramekaṁ ravikoṭidīptim paśyanti ye sarvajanaṁtarasthaṁ haṁsātmakaṁ te virajā bhavanti
25	yanmanastrijagatsṛṣṭisthitivyasanakarmakṛt tanmano vilayaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam
26	aṣṭapatraṁ tu hṛtpadmaṁ dvātrimśatkesarānvitam tasya madhye sthito bhānurbhānumadhyagataḥ śaśī
27	śaśīmadhyagato vahnirvahnimadhyagatā prabhā prabhāmadhyagataṁ pīṭhaṁ nānāratnapraveṣṭitam
28	tasya madhyagataṁ devaṁ vāsudevaṁ nirañjanam śrīvatsakaustubhoraskaṁ muktāmaṇivibhūṣitam
29	śuddhasphaṭikasaṁkāśaṁ candrakoṭīsamaprabham evaṁ dhyāyenmahāviṣṇumevaṁ vā vinayānvitaḥ
30	atasīpuṣpasamkāśaṁ nābhīsthāne pratiṣṭhitam caturbhujam mahāviṣṇuṁ pūrakeṇa vicintayet

³ El leño de encender el fuego del sacrificio.

del corazón.
Hay que inhalar el <i>vayu</i> por la fosa nasal izquierda, y llenar el abdomen con él, y contemplar al <i>Omkaṛa</i> , imaginándolo en el centro del cuerpo, como rodeado de círculos de llamas.
Se dice que Brahma es la inhalación, Vishnu la detención (de la respiración) y Rudra la exhalación. Ellos son los <i>devatas</i> del <i>pranayama</i> .
Hay que hacer de <i>Atman</i> el <i>arani</i> inferior ³ y del <i>praṇava</i> el <i>arani</i> superior, y ver al Dios que está oculto gracias a esa práctica de batido que es <i>dhyana</i> .
Hay que practicar el refrenamiento de la respiración lo más que se pueda, junto con (la emisión de) el sonido <i>Omkaṛa</i> , hasta que cese completamente.
Los que contemplan al Om bajo la forma del [ave] <i>hamsa</i> que está en todos, brillante como millones de soles, solo, que mora en <i>gama-agama</i> (ir y venir), y que carece de movimiento, esas personas quedan finalmente libres de pecado.
Ese <i>manas</i> que es el autor de las acciones (a saber: de) creación, preservación y destrucción de los tres mundos, se absorbe (entonces) (en el Supremo Uno). Ese es el estado supremo de Vishnu.
El loto del corazón tiene ocho pétalos y treinta y dos filamentos. En el medio está el sol, y en el medio del sol está la luna.
En el medio de la luna está Agni, y en el medio de Agni está <i>prabha</i> (la luz espiritual). En el centro de <i>prabha</i> está <i>pīṭha</i> (asiento o centro), rodeado de piedras preciosas
Hay que meditar en el inmaculado Señor Vasudeva, imaginándolo (sentado) en el centro del <i>pīṭha</i> , llevando sobre su pecho el <i>śrīvatsa</i> (lunar oscuro) y la <i>kaustubha</i> (collar de piedras preciosas), adornado con joyas y perlas que parecen puro cristal en su brillo, y que en su lustre parecen millones de lunas. Así se debe meditar en Mahaviṣṇu, o de la manera siguiente.
(A saber:) se debe meditar en Mahaviṣṇu durante la inhalación (del aire) imaginándolo semejante a la flor del <i>atasi</i> , y situado en su asiento en el

31	kumbhakena hṛdisthāne cintayetkamalāsanam brahmāṇaṁ raktagaurābhaṁ caturvaktraṁ pitāmaham
32	recakena tu vidyātmā lalāṣasthaṁ trilocanam śuddhasphaṭikasamkāśaṁ niṣkalaṁ pāpanāśanam
33	añjapatramadhaḥpuṣpamūrdhvanālamadhomukham kadalīpuṣpasamkāśaṁ sarvavedamayam śivam
34	śatāraṁ śatapatrādhyam vikīrṇāmbujakarṇikam tatrārkaandravahnīnāmuparyupari cintayet
35	padmasyodghāṭanam kṛtvā bodhacandrāgnisūryakam tasya hṛdbijamāhṛtya ātmānam carate dhruvam
36	tristhānaṁ ca trimātraṁ ca tribrahma ca trayāksaram trimātramardhamātraṁ vā yastam veda sa vedavit
37	tailadhāramivācchinnadīrghaghaṇṭāninādavat bindunādakalātītam yastam veda sa vedavit
38	yathaivatpalanālena toyamākarṣayennaraḥ tathaivaotkarṣayedvāyuraṁ yogī yogapathe sthitaḥ
39	ardhamātrātmakam kṛtvā kośībhūtam tu pañkajam karṣayennalamātreṇa bhruvormadhye layam nayet
40	bhruvormadhye lalāṣe tu nāsikāyāstu mūlataḥ jānīyādamṛtam sthānam tadbrahmāyatanaṁ mahat
41	āsanam prāṇasamrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā dhyānam samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ
42	āsanāni ca tāvanti yāvanyo jīvajātayaḥ eteśānatulānbhedānvijānāti maheśvaraḥ
43	chidraṁ bhadraṁ tathā simhaṁ padmaṁ ceti catuṣṭayam

ombligo, con sus cuatro brazos; luego durante la retención del aliento hay que meditar en Brahma, el Abuelo, imaginándolo en el corazón, sentado en el loto con piedras preciosas de color <i>gaura</i> (rojo suave) y con cuatro rostros.
Luego, durante la exhalación se debe meditar en Shiva el de los tres ojos, esplendoroso como puro cristal, inmaculado, destructor de todos los pecados, imaginándolo situado en eso que parece un loto invertido con la flor (o cara) vuelta hacia abajo y el tallo hacia arriba, o como la flor del bananero, con la forma de todos los <i>Vedas</i> , que contiene cien pétalos y cien hojas, y con el cáliz totalmente extendido.
Allí se debe meditar sobre el sol, la luna y Agni, uno encima del otro. Al pasar hacia arriba por encima del loto que tiene el brillo del sol, la luna y Agni, y llevando su <i>bija</i> (sílabas) <i>Hrim</i> , uno se encamina indudablemente a su <i>Atman</i> .
Conoce los <i>Vedas</i> el que conoce las tres sedes, los tres <i>matras</i> , los tres Brahmas, los tres <i>aksharas</i> (sílabas) y los tres <i>matras</i> unidos al <i>ardha-matra</i> .
El que conoce lo que está por encima del <i>bindu</i> , de <i>nada</i> y de <i>kala</i> , ininterrumpido como el flujo del aceite, y (que resuena) prolongado como el sonar de la campana, ese hombre es conocedor de los <i>Vedas</i> .
Como el hombre aspira (con la boca) el agua a través (de los poros) del vástago del loto, así debe inhalar el aire el <i>yogi</i> que transita el sendero del <i>yoga</i> .
Luego de construir la vaina del loto con forma de <i>ardha-matra</i> , hay que inhalar el aire por el vástago (formado por los <i>nadis Sushumna, Ida y Pingala</i>) y absorberlo en el medio del entrecejo.
Debe saberse que el centro del entrecejo, en la frente, donde está la raíz de la nariz, es la sede del néctar. Es la gran sede de Brahman.
Las seis partes del <i>yoga</i> son las posturas — <i>asana</i> , la restricción de la respiración — <i>prana-samrodha</i> , la subyugación de los sentidos — <i>pratyahara</i> , concentración — <i>dharana</i> , meditación — <i>dhyana</i> y absorción — <i>samadhi</i> .
Hay tantas posturas como criaturas vivientes, y Maheshvara (el gran Señor) conoce las características que las distinguen. <i>Siddha, Bhadra, Simha</i> y <i>Padma</i> son las cuatro posturas principales.

	ādhāraṃ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvtīyakam
44	yonisthānam tayormadhye kāmarūpaṃ nigadyate ādhārākhye gudasthāne pañkajam yaccaturdalam
45	tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā yonimadhye sthitam liṅgam paścimābhimukham tathā
46	mastake maṇivadbhinnaṃ yo jānāti sa yogavit taptacāmīkarākāraṃ taḍillekheva visphurat
47	caturasramuparyagneradho meḍhrāṭpratiṣṭhitam svaśabdena bhavetprāṇaḥ svādhiṣṭhānam tadāśrayam
48	svādhiṣṭhānam tataścakram meḍhrameva nigadyate maṇivattantunā yatra vāyunā pūritam vapuḥ
49	tannābhimaṇḍalam cakram procyate maṇipūrakam dvādaśāramahācakre puṇyapāṇiyantritah
50	tāvajjīvo bhramatyevaṃ yāvattattvaṃ na vindati ūrdhvaṃ meḍhrādatho nābheḥ kando yo asti khagāṇḍavat
51	tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇi dvisaptatiḥ teṣu nāḍisahasreṣu dvisaptatirudāhṛtāḥ
52	pradhānāḥ prāṇavāhinyo bhūyastatra daśa smṛtāḥ idā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca tṛtīyakā
53	gāndhārī hastijihvā ca pūṣā caiva yaśasvini alambusā kuhūratra śāṅkhinī daśamī smṛtā
54	evaṃ nāḍīmayam cakram vijñeyam yoginā sadā satatam prāṇavāhinyaḥ soma sūryāgnidevatāḥ
55	idāpiṅgalāsuṣumnāstisro nāḍyaḥ prakīrtitāḥ idā vāme sthitā bhāge piṅgalā dakṣiṇe sthitā
56	suṣumnā madhyadeśe tu prāṇamārgāstrayaḥ smṛtāḥ

Muladhara es el primer *chakra*, y *Svadhithana* es el segundo.

Se dice que entre estos dos se halla la sede del *yonī* (perineo) que tiene la forma de Kama (el dios del amor). En el (*mula-*)*adhara* del ano, está el loto de cuatro pétalos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

57	prāṇo apānaḥ samānaścodāno vyānastathaiva ca nāgaḥ kūrmaḥ kṛkarako devadatto dhanañjayaḥ prāṇādyāḥ pañca vikhyātā nāgādyāḥ pañca vāyavaḥ
58	ete nāḍisahasreṣu vartante jīvarūpiṇaḥ prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ pradhāvati
59	vāmadakṣiṇamārgeṇa cañcalatvānna dṛśyate ākṣipto bhujadaṇḍena yathoccalati kandukaḥ
60	prāṇāpānasamākṣiptastadvajjīvo na viśramet apānātkaṛṣati prāṇo apānaḥ prāṇacca kaṛṣati
61	khagarajjuvadityetadyo jānāti sa yogavit hakāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunah
62	haṁsahamsetyamaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā śatāni śaṭdivārātraṃ sahasrāṇekaviṃśatiḥ
63	etansaṅkhyānvitaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā ajapā nāma gāyatrī yogināṃ mokṣadā sadā
64	asyāḥ saṅkalpamātreṇa naraḥ pāpaiḥ pramucyate anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ
65	anayā sadṛśaṃ puṇyaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati yena mārgeṇa gantavyaṃ brahmasthānaṃ nirāmayam
66	mukhenācchādyā taddvāraṃ prasuptā parameśvarī prabuddhā vahniyogena manasā marutā saha
67	sūcivadguṇamādāya vrajatyūrdhvaṃ suṣumnayā udghāṭayetkapāṭaṃ tu yathā kuñcikayā haṭhāt
68	kuṇḍalīnyā tayā yogī mokṣadvāraṃ vibhedayet kṛtvā saṃpuṭitau karau dṛḍhataṃ badhvātha
69	padmāsanam gāḍhaṃ vakṣasi sannidhāya cubukaṃ dhyānaṃ ca tacetasi vāraṃvāramamapātāmūrdhvamanilaṃ proccārayanpūritam muñcanprāṇamupaiti bodhamatulaṃ

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

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

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

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

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

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

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

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

	śaktiprabhāvānnaraḥ
70	padmāsanasthito yogī nāḍīdvāreṣu pūrayan mārutān kumbhayanyastu sa mukto nātra saṁśayaḥ
71	aṅgānām mardanaṁ kṛtvā śramajātena vāriṇā kaṭvamlalavaṇatyāgī kśīrapānarataḥ sukhī
72	brahmacārī mitāhārī yogī yogaparāyaṇaḥ abdādūrdhvaṁ bhavetsiddho nātra kāryān vicāraṇā
73	kandordhvakuṇḍalī śaktiḥ sa yogī siddhibhājanam apānaprāṇayoraikyam kśayanmūtrapuriṣayoḥ
74	yuvā bhavati vṛddho api satataṁ mūlabandhanāt pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayedgudam
75	apānamūrdhvamutkṛṣya mūlabandho ayamucyate uḍyānaṁ kurute yasmādaviśrāntamahākhaḡaḥ
76	uḍḍiyānaṁ tadeva syāttatra bandho vidhīyate udare paścimaṁ tāṇaṁ nābherūrdhvaṁ tu kārayet
77	uḍḍiyāṇo apyayam bandho mṛtyumātāṅgakesarī badhnāti hi śīrojātamadhogāminabhojalam
78	tato jālandharo bandhaḥ karmaduḥkhaughanāśanaḥ jālandhare kṛte bandhe kaṇṇasaṁkocalakṣaṇe
79	na pīyūṣaṁ patatyagnau na ca vāyuh pradhāvati kapālahare jihvā praviṣṭā viparītagā
80	bhruvorantargatā dṛṣṭimudrā bhavati khecarī na rogo maraṇaṁ tasya na nidrā na kśudhā tṛṣṇā
81	na ca mūrcchā bhavettasya yo mudrāṁ veti khecarīm
	pīḍyate na ca rogeṇa lipyate na ca karmaṇā
82	badhyate na ca kālana yasya mudrasti khecarī cittaṁ carati khe yasmājjihvā bhavati khegatā
83	tenaiśā khecarī nāma mudrā siddhanamaskṛtā khecaryā mudrayā yasya vivaraṁ lambikordhvataḥ

	El <i>yogi</i> que adopta la postura <i>Padma</i> venera (o sea controla) a <i>vayu</i> en la puerta de los <i>nadis</i> y luego practica la restricción del aliento, sin duda queda liberado.
	El <i>yogi</i> que se frota los miembros para sacar el sudor que nace de la fatiga, que evita todo (alimento) ácido, amargo o salado, que se complace bebiendo leche y <i>rasa</i> , que practica el celibato, que es moderado en el comer y que está siempre dedicado al <i>yoga</i> , se convierte en un <i>siddha</i> en poco menos de un año. No hace falta preguntar acerca del resultado.
	Cuando <i>kundalini shakti</i> llega a la garganta, hace que el <i>yogi</i> alcance la perfección — <i>siddhi</i> . La unión de <i>Prana</i> y <i>Apana</i> acarrea la extinción de las heces y la orina.
	Practicando permanentemente el <i>mula-bandha</i> uno se vuelve joven aunque sea anciano. Se llama <i>mula-bandha</i> a comprimir el <i>yonī</i> con los talones, contraer el ano y hacer subir el <i>Apana</i> .
	Al <i>uddiyana-bandha</i> se lo llama así porque es (como) una gran ave que vuela hacia lo alto permanentemente, sin descanso. Consiste en hacer pasar la parte occidental del estómago por encima del ombligo.
	Este <i>uddiyana-bandha</i> es como un león contra ese elefante que es la muerte, porque es capaz de sujetar el agua (o néctar) del <i>akasha</i> que se forma en la cabeza y fluye hacia abajo.
	El <i>jalandhara-bandha</i> aniquila cualquier dolor de garganta. Cuando se efectúa este <i>jalandhara-bandha</i> destructor de todos los dolores de garganta, entonces el néctar no cae en el <i>agni</i> ni se mueve el <i>vayu</i> .
	Cuando la lengua vuelta hacia atrás entra en el agujero del cráneo, ese es el <i>mudra</i> de la visión latente en el entrecejo, que se llama <i>khechari</i> .
	El que conozca el <i>mudra khechari</i> no padece enfermedad, ni muerte, ni sueño, ni hambre, ni sed ni desmayo.
	El que practica dicho <i>mudra</i> no se ve afligido ni por la enfermedad ni por el <i>karma</i> , ni lo atan las limitaciones temporales. Como el <i>chitta</i> se mueve en el <i>kha</i> (<i>akasha</i>), y porque la lengua ha entrado en (el <i>mudra</i>) <i>kha</i> (o sea en el orificio de la boca), por eso se llama <i>khechari</i> a este <i>mudra</i> que veneran los <i>siddhas</i> .
	Aquel que cierra (con la lengua vuelta hacia atrás) el orificio (o conducto)

84	binduḥ kśarati no yasya kāmīnyālīṅgitasya ca yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmr̥tyubhayaṁ kutaḥ
85	yāvadbaddhā nabhomudrā tāvadbindurna gacchati galito api yadā binduḥ samprāpto yonimaṇḍale
86	vrajatyūrdhvaṁ haṭhācchaktyā nibaddho yonimudrayā
87	sa eva dvividho binduḥ pāṇḍaro lohitastathā pāṇḍaraṁ śukramityāhurlohitākhyam mahārajaḥ vidrumadrumasaṁkāśaṁ yonisthāne sthitaṁ rajaḥ
88	śasīsthāne vasedbinduḥstayoraikyaṁ sudurlabham binduḥ śivo rajaḥ śaktirbindurindū rajo raviḥ
89	ubhayaoh saṅgamādeva prāpyate paramaṁ vapuḥ vāyunā śakticālena preritaṁ khe yathā rajaḥ
90	raviṇaikatvamāyāti bhaveddivyaṁ vapustadā śuklaṁ candreṇa saṁyuktaṁ rajaḥ sūryasamanvitam
91	dvayoh samarasībhāvaṁ yo jñāti sa yogavit śodhanaṁ malajālānāṁ ghaṭanaṁ candrasūryayoh
92	rasānāṁ śoṣaṇaṁ samyāṁmahāmudrābhidhīyate
93	vakśonyastahanurnipīḍya suśiraṁ yoneśca vāmāṅghriṇā hastābhyāmanudhārayanpravritataṁ pādaṁ tathā dakṣiṇam āpūrya śvasanena kuksīyugalaṁ badhvā śanairecayedeśā pātakanāśinī nanu mahāmudrā nṛṇāṁ procyate
94	athātmanirṇayaṁ vyākhyāsyē hṛdisthāne aṣṭadalapadmaṁ vartate tanmadhye rekhāvalayaṁ kṛtvā jīvātmarūpaṁ jyotirūpamaṇumātraṁ vartate tasminsarvaṁ pratiṣṭhitaṁ bhavati sarvaṁ jñāti sarvaṁ karoti sarvametaccaritamahaṁ kartā ahaṁ bhoktā sukhī duḥkhī kāṇaḥ khañjo badhiro mūkaḥ kṛṣaḥ sthūlo anena prakāreṇa svatantravādena vartate

que está encima de la úvula con el <i>khechari mudra</i> jamás pierde su virilidad aunque abrace a una mujer hermosa. ¿Dónde quedará el temor a la muerte, en tanto el <i>bindu</i> (la virilidad) permanezca en el cuerpo?
El <i>bindu</i> no escapa del cuerpo mientras se practique el <i>khechari mudra</i> . (Incluso) si el <i>bindu</i> descendiera a la zona del perineo, vuelve a subir si se lo contiene y se lo empuja hacia arriba mediante el <i>yonī mudra</i> , haciendo un esfuerzo violento.
Este <i>bindu</i> es doble: blanco y rojo. Al blanco se lo llama <i>sukra</i> , y se dice que el rojo contiene mucho <i>rajas</i> . El <i>rajas</i> que está en el <i>yonī</i> tiene el color del coral.
El <i>bindu</i> está en la sede del órgano genital. La unión de las dos (variedades) es muy infrecuente. <i>Bindu</i> es Shiva, y <i>rajas</i> es Shakti; <i>Bindu</i> es la luna, y <i>rajas</i> es el sol.
Con la unión de estos dos se alcanza el cuerpo supremo; cuando se despierta a <i>rajas</i> agitando la <i>sakti</i> con el <i>vayu</i> que se une al sol, con ello se produce la forma divina.
Al unir el <i>sukla</i> con la luna y el <i>rajas</i> con el sol, el que conozca la mezcla adecuada entre estos dos es un conocedor del <i>yoga</i> . Se llama <i>maha-mudra</i> a la limpieza de los residuos acumulados, la unificación del sol y la luna, y el desecamiento total de los <i>rasas</i> (esencias).
Hay que poner la barbilla sobre el pecho, comprimir el ano con el talón izquierdo y sujetar con las dos manos (el dedo gordo de) la pierna derecha extendida, llenar el abdomen (de aire) y exhalar lentamente. A esto se denomina <i>maha-mudra</i> , que acaba con los pecados del hombre.
Ahora daré una descripción de <i>Atman</i> . En el trono del corazón hay un loto de ocho pétalos. En su centro está el <i>jivatma</i> , cuya forma es <i>jyotis</i> (luz), de tamaño infinitesimal, y que se mueve sobre una línea circular. En él está todo, todo lo sabe, todo lo hace. Hace todas estas acciones y todo lo atribuye a su propio poder (pensando): “Yo hago, yo disfruto, soy feliz, soy desdichado, soy ciego, soy lisiado, soy sordo, soy mudo, soy flaco, soy robusto” etcétera.
Cuando se posa en el pétalo oriental, que es de color <i>sveta</i> (blanco),

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

entonces tiene la mente para (o se inclina hacia) el *dharma* y el *bhakti* (devoción).
 Cuando se posa sobre el pétalo sudeste, que es de color *rakta* (rojo sangre), entonces se inclina al sopor y a la pereza.
 Cuando se posa sobre el pétalo sur, que es de color *krishna* (negro), se inclina entonces hacia el odio y la cólera.
 Cuando se posa sobre el pétalo sudoeste, que es de color *nila* (azul), entonces siente deseos de hacer cosas dañinas o inicuas.
 Cuando se posa sobre el pétalo occidental, que tiene el color del cristal, entonces se inclina a la seducción y la diversión.
 Cuando se posa sobre el pétalo noroeste, que tiene el color del rubí, entonces prefiere caminar, peregrinar y practicar *vairagya* (o ser indiferente).
 Cuando se posa sobre el pétalo del norte, que es de color *pita* (amarillo), se siente inclinado a ser feliz y amoroso.
 Cuando se posa sobre el pétalo noroeste, que tiene color *vaidurya* (de lapislázuli), se inclina entonces a amasar fortuna, a la caridad y a la pasión.

Cuando se encuentra en el espacio entre dos pétalos cualesquiera, padece la cólera que generan las dolencias que nacen de (la perturbación del equilibrio del) *vayu*, la bilis y la flema (en el cuerpo). Cuando está en el medio, entonces lo sabe todo, canta, baila, habla y es dichoso.

Cuando el ojo está dolorido (después de trabajar todo el día), entonces para quitar el dolor, primero traza una línea circular y luego se hunde en el centro. La primera línea tiene el color de la flor *bhanduka* (Bassia). Entonces se da el estado de somnolencia — *nidra*. En el centro de ese estado de sueño está el estado onírico — *svapna*. En el centro del estado onírico, experimenta las ideas de la percepción, de los *Vedas*, de la inferencia, la posibilidad, las palabras (sagradas). Allí se produce una gran fatiga.

Para eliminar esa fatiga, da vueltas a la segunda línea (circular) y se hunde en el centro. Esa (línea) segunda tiene el color del (insecto) *indragopa* (blanco o rojo). Entonces se da el estado de sueño profundo — *sushupti*. Durante el sueño profundo, sólo experimenta el pensamiento vinculado a Parameshvara, el Señor Supremo. La naturaleza de este estado es sabiduría eterna. Después, alcanza la naturaleza del Señor Supremo (Parameshvara). Da después una vuelta al tercer círculo y se hunde en su centro. El tercer círculo es de color *padmaraga* (rubí). Entonces se da el estado de *turya*

	kurute tṛtīyarekhā padmarāgavarṇaṁ tadā turīyāvasthā bhavati turīye kevalaparamātmāsambandhinī bhavati nityabodhasvarūpā bhavati tadā śanaiḥ śanairupamedbuddhyā dhṛtigṛhītayātmāsamsthāṁ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayettadā prāṇāpānayaoraikyaṁ kṛtvā sarvaṁ viśvamātmāsvarūpeṇa lakṣyaṁ dhārayati yadā turīyātītāvasthā tadā sarveṣāmanandasvarūpo bhavati dvandvātīto bhavati yāvaddehadhāraṇā vartate tāvattiṣṭhati paścātparamātmāsvarūpeṇa prāptirbhavati ityanena prakāreṇa mokṣo bhavatīdamevātmadarśanopāyaṁ bhavanti catuspathasamāyuktamahādvāragavāyunā saha sthitatrikoṇārdhagamane dṛśyate acyutaḥ
95	pūrvoktatrikoṇasthānādupari prthivyādipañcavarṇakaṁ dhyeyam prāṇādipañcavāyuśca bījaṁ varṇaṁ ca sthānakam yakāraṁ prāṇabījaṁ ca nīlajīmūtasannibham rakāramagnibījaṁ ca apānādityasannibham
96	lakāraṁ prthivīrūpaṁ vyānaṁ bandhūkasannibham vakāraṁ jīvaabījaṁ ca udānaṁ śāṅkhavarṇakam
97	hakāraṁ viyatsvarūpaṁ ca samānaṁ sphaṭikaprabham hṛnnābhināsākaraṁ ca pādāṅguṣṭhādisamsthitam
98	dvisaptatisahasrāṇi nāḍīmārgeṣu vartate aṣṭāvimśatikoṭīṣu romaḥkūpeṣu samsthitāḥ
99	samānaprāṇa ekastu jīvaḥ sa eka eva hi recakādi trayaṁ kuryāddṛḍhacittaḥ samāhitaḥ
100	śanaiḥ samastamākṛṣya hṛtsaroruhakoṭāre prāṇāpānu ca badhvā tu praṇavena samuccaret
101	karṇasaṅkocanaṁ kṛtvā liṅgasaṅkocanaṁ tathā mūlādhārātsuṣumnā ca padmatantunibhā śubhā

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti dhyānabindūpaniṣatsamāptā

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

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

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

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

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

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

haṁsākhyopaniṣatproktanādāliryatra viśramet
tadādhāraṁ nirādhāraṁ brahmamātramahaṁ mahaḥ

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaḥ
pūrṇat pūrṇamudacyate
Pūrṇasya pūrṇamādāya
Pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- | | |
|---|---|
| 1 | gautama uvāca
bhagavansarvadharmajña sarvaśāstraviśārada
brahmavidyāprabodho hi kenopāyena jāyate |
| 2 | sanatkumāra uvāca
vicārya sarvavedeṣu mataṁ jñātvā pinākinaḥ
pārvatyā kathitaṁ tattvaṁ śṛṇu gautama tanmama |
| 3 | anākhyeyamidaṁ guhyaṁ yogināṁ kośasaṁnibham
haṁsasyākṛtivistāraṁ bhuktimuktiphalapradam |
| 4 | atha haṁsaparamahaṁsanirṇayaṁ vyākhyāsyāmaḥ
brahmacāriṇe śāntāya dāntāya gurubhaktāya
haṁsahamseti sadā dhyāyan |
| 5 | sarveṣu deheṣu vyāpya vartate yathā hyagniḥ
kāṣṭheṣu tileṣu tailamiva taṁ veditvā mṛtyumatyeti |
| 6 | Gudamavaṣṭabhyādhārādvāyumutthāpya |

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la separación en estrofas tomadas de la versión sánscrita de *112 upanishads* – Parimal Publications – Delhi. (2004)

HAMSA UPANISHAD

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

- Gautama interpeló así a Sanatkumara:
- Señor, tú conoces todos los *dharmas* y eres versado en todos los *shastras*. Por favor, dime el modo en que puedo lograr el conocimiento del *Brahmavidya*.
- Sanatkumara le respondió así:
- Oye Gautama este *tattva* que declaró Parvati luego de haber investigado todos los *dharmas* y de averiguar la opinión de Shiva.
- Este tratado acerca de la naturaleza del *Hamsa*, que otorga el fruto de la bienaventuranza y la salvación, y que es como un tesoro para el *yogi*, es una ciencia muy mística y no debe revelarse (al vulgo).
- Explicaremos ahora la naturaleza verdadera del *Hamsa* y del *Paramahamsa*, para beneficio de aquel *brahmachari* (el estudiante célibe o el buscador de Brahman) que tiene los sentidos controlados, que es devoto de su *guru*, que contempla siempre al *Hamsa* y que así lo realiza.
- Este (*Hamsa*) impregna todos los cuerpos como está el fuego (o el calor) en todas las clases de madera, o como está el aceite en todas las variedades de semillas de sésamo. Después de haberlo conocido de este modo, uno no se cruza con la muerte.
- Luego de contraer el ano (comprimiéndolo con los talones), de hacer subir

svādhiṣṭhām triḥ pradikṣiṇīkṛtya maṇipūrakam ca
gatvā anāhatamatikramya viśuddhau
prāṇānnirudhyājñāmanudhyāyanbrahmarandhram
dhyāyan
trimātro ahamityevam sarvadā paśyatyanāgāraśca
bhavati

7 eṣo asau paramahamso bhānukoṭipratikāśaḥ
yenedam vyāptam

8 tasyāṣṭadhā vṛttirbhavati pūrvadale puṇye matiḥ
āgneye nidrāasyādayo bhavanti yāmye krūre matiḥ
nairṛte pāpe maṇiśā vāruṇyām kṛdā vāyavye
gamanādaḥ buddhiḥ saumye ratiprītiḥ īśāne
dravyādānaṁ madhye vairāgyaṁ kesare
jāgradavasthā karṇikāyām svapnaṁ liṅge suṣuptiḥ
padmatyāge turīyaṁ yadā hamso nāde līno bhavati
tadā turyātītam

9 atho nādamādhārādbrahmarandhraparyantaṁ
śuddhasphaṭikasaṅkāśaṁ sa vai brahma
paramātmetyucyate

10 atha hamsa ṛṣiḥ avyaktā gāyatrī chandaḥ
paramahamso devatā ahamiti bījam sa iti śaktiḥ
so ahamiti kīlakam

11 ṣaṭ saṅkhyayā
ahorātrayorekavimśatisahasrāṇi ṣaṭ śatānyadhikāni
bhavanti
sūryāya somāya nirañjanāya nirābhāsāya tanu
sūkṣmaṁ pracodayāditi

el *vayu* (aire) desde el (*Mula*-)*adhara* (*chakra*), de hacerlo circular tres veces alrededor del *Svadhishthana*, pasando a *Manipuraka*, cruzando luego *Anahata*, después controlando el *prana* en *Vishuddha* y llegando finalmente a *Ajña*, hay que contemplar en el *Brahmarandhra* (de la cabeza). Luego de haber meditado allí permanentemente en que “Yo soy de tres *matras*” uno conoce a su Mismidad y queda exento de las formas.

Este es el *Paramahamsa* (el *Hamsa* supremo o Mismidad superior) que tiene el esplendor de millones de soles y que impregna a todo este mundo.

(Este *Hamsa* cuyo vehículo es *buddhi*) tiene un óctuple *vritti*. (Cuando está) en el pétalo oriental, (la persona) tiene inclinación por las acciones virtuosas; en el pétalo sudoeste surgen el sopor y la pereza, etc, en el pétalo sur hay inclinación a la crueldad; en el sudoeste, hay inclinación al pecado; en el oeste, hay inclinación hacia los goces sensuales; en el noroeste surge el deseo de caminar y demás; en el norte surge el deseo de la lujuria; en el noreste aparece el deseo de amasar fortuna; en el medio (o en los espacios entre pétalo y pétalo) hay indiferencia a los placeres materiales. En el filamento (del loto) se genera el estado de vigilia; en el caliz se produce el *svapna* (estado onírico); en el *bija* (semilla del cáliz) se genera el *su-shupti* (estado de sueño profundo); cuando se sale del loto, está *turya* (el cuarto estado). Cuando el *Hamsa* se absorbe en el *nada* (sonido místico) se alcanza el estado allende el cuarto.

El *nada* (que está al final del sonido y más allá de la palabra y de la mente) es semejante a un puro cristal que se extiende desde el (*Mula*-)*adhara* hasta el *Brahmarandhra*. A eso es a lo que se llama *Brahman* y *Paramatman*.

(Aquí se enseña la realización del *Ajapa Gayatri*:)

Ahora bien, *Hamsa* es el *rishi*; el metro es *avyakta gayatri*; *Paramahamsa* es el *devata* (o divinidad presidente); el *bija* es “*aham*”, la *shakti* es “*sa*”; “*so’ham*” es el *kilaka* (cuña).

Así pues, son seis.

En un día y una noche hay veintun mil seiscientos *Hamsas* (o respiraciones).

(¡Salve,) Surya, Soma, Nirañjana (el inmaculado) y Nirabhasa (exento de universo! Que ese incorpóreo y sutil me guíe (o ilumine mi entendimiento).

12	agnīṣomābhyāṁ vaṣaṭ hṛdayādyaṅganyāśakaranyāśau bhavataḥ
13	evaṁ kṛtvā hṛdaye aṣṭadale haṁsātmānaṁ dhyāyet
14	agnīṣomau pakṣāvoṅkāraḥ śiro ukaro bindustrinetram mukhaṁ rudro rudrāṇī caraṇau ³ bāhū kālaścāgniścobhe pārśve bhavataḥ dvididham kaṇṭhataḥ kuryodityunmanāḥ ajapopasaṁhāramityabhidhīyate
15	evaṁ haṁsavaśāttasmānmano vicāryate
16	asyaiva japakoṭyā nādamanubhavati evaṁ sarvaṁ haṁsavaśānnādo daśavidho jāyate ciṅṭi prathamāḥ ciṅṭiṅṭi dvitīyaḥ ghaṇṭānādastrīyaḥ śaṅkhanādaścaturthaḥ pañcamatantrīnādaḥ ṣaṣṭhastālanādaḥ saptamo veṇunādaḥ aṣṭamo mṛdaṅganādaḥ navamo bherīnādaḥ daśamo meghanādaḥ
17	navamaṁ parityajya daśamamevābhyaset
18	prathame ciṅṭiṅṭigātraṁ dvitīye gātrabhañjanam tṛtīye khedanaṁ yāti caturthe kampate śiraḥ
19	pañcame sravate tālu ṣaṣṭhe amṛtaniṣevanam saptame gūḍhaviññānam parā vācā tathāṣṭame
20	adṛśyaṁ navame dehaṁ divyaṁ cakṣustathāmalam daśame paramaṁ brahma bhavedbrahmātmasaṁnidhau
21	tasminmano vilīyate manasi saṅkalpavikalpe dagdhe

² O sea, que se los debe realizar después de los *mantras* tal como se los realiza antes que ellos.

³ [N.del t.] se insertó aquí parte del texto sánscrito de la versión disponible en Internet – trad. aproximada.

⁴ O sea la percatación de la unidad del *jivatma* o *Hamsa*, el ser inferior, con *Paramatman* o *Paramahamsa*, el Ser Supremo.

Vaushat a Agni-Soma. Luego vienen los *anga-nyasas* y los *kara-nyasas*² en el corazón y las demás (sedes).

Luego de haber hecho esto, hay que contemplar a *Hamsa* considerándolo el *Atman*, en el propio corazón.

Agni y Soma son sus alas (derecha e izquierda), el *Omkara* es su cabeza; el *ukara* y el *bindu* son respectivamente los tres ojos y el rostro; Rudra y Rudrani (la esposa de Rudra) son los pies y los brazos, Kala y Agni son sus dos costados. El *kanthata*⁴ se realiza de dos formas (*samprajñata* y *asamprajñata*). Después de eso, el estado *unmani* es el fin del *ajapa* (*mantra*).

Después de haber reflexionado así sobre *manas* por medio de este (*Hamsa*), se escucha el *nada* después de haber pronunciado este *japa*(-*mantra*) un millón de veces.

(Al *nada* se lo comienza a oír) en diez tipos. El primero es “*chini*” (como el sonido de esta palabra), el segundo es “*chini-chini*”; el tercero es un sonido de campana; el cuarto es el de la caracola; el quinto es el del *tantiri* (laúd); el sexto es el sonido del *tala* (tambor); el séptimo es el de la flauta; el octavo es el del *bheri* (tambor); el noveno es el del *mridanga* (doble timbal) y el décimo es el de las nubes (o sea el trueno).

(Con la iniciación dada por un *guru*) se puede percibir el décimo sin los nueve sonidos anteriores.

En el primer nivel, el cuerpo se vuelve *chini-chini*; en el segundo, se produce la ruptura (*bhanjana*) (o afectación) del cuerpo; en el tercero se produce la perforación (*bhedana*); en el cuarto, se sacude la cabeza; en el quinto, el paladar segrega saliva; en el sexto se logra el néctar; en el séptimo aparece el conocimiento de las cosas ocultas del mundo; en el octavo se oye a *Para-vak*; en el noveno, el cuerpo se hace invisible y se desarrolla el ojo puro y divino; en el décimo se alcanza a *Parabrahman* en presencia del *Atman*.

Después, una vez destruida *manas*, cuando desaparece esa fuente de

pun̐yapāpe sadāśivaḥ śaktyātmā sarvatrāvasthitaḥ
svayaṁjyotiḥ śuddho buddho nityo nirañjanaḥ
śāntaḥ prakāśata iti
vedanuvacanam bhavatityupaniṣat

Om̐ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ
pūrṇat pūrṇamudacyate
Pūrṇasya pūrṇamādāya
Pūrṇamevāvaśiṣyate

Om̐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti haṁsopaniṣatsamāptā

sankalpa y de *vikalpa*, por la destrucción de estos dos y cuando quedan quemados virtudes y pecados, entonces brilla cual Sadashiva, de la naturaleza de Shakti, que todo lo penetra, esencia misma del esplendor, inmaculado, eterno, sin tacha y quietísimo Om.
Esta es la enseñanza de los *Vedas*, y así dice el *upanishad*.

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Así finaliza el *Hamsa Upanishad*, perteneciente al *Shukla-Yajur Veda*.

yamādyasṭāṅgayogeddham
brahmamātraprabodhataḥ
yogino yatpadaṁ yānti tatkaivalyapadaṁ bhaje

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om

- 1 dattātreyo mahāyogī bhagavānbhūtabhāvanaḥ
caturbhujo mahāviṣṇuryogasāmrājyadīkṣitaḥ
- 2 tasya śiṣyo munivaraḥ sāmṁkṛtirnāma bhaktimān
papracca gurumekānte prāñjalirvinayānvitaḥ
- 3 bhagavanbrūhi me yogaṁ sāṣṭāṅgaṁ
saprapaṇcakam
yena vijñātamātreṇa jīvanmukto bhavāmyaham

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

JABALA DARSHANA UPANISHAD

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

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

Hari Om

Primer *khandā*

El gran Vishnu cuatribraqueo que posee la completa soberanía del *yoga* encarnó en la forma de Bhagavan Dattatreya, grande entre los *yogis*. Su discípulo, de nombre Sankriti, óptimo *muni* y lleno de devoción, un día en solitario interrogó a su *guru* con toda humildad:
- Bhagavan, declárame las ocho partes – *angas* del *yoga* para que conociéndolas quede yo liberado en vida de este mundo manifiesto.

4	sāmkṛte śruṇu vakśyāmi yogaṁ sāṣṭāṅgadarśanam yamaśca niyamaścaiva tathaivāsanameva ca
5	prāṇāyāmastathā brahmanpratyāhārastataḥ param dhāraṇā ca tathā dhyānaṁ samādhiścāṣṭamaṁ mune
6	ahimsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ dayārjavam kṣamā dhṛtirmittāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa
7	vedoktena prakāreṇa vinā satyaṁ tapodhana kāyena manasā vācā himsā ahimsā na cānyathā
8	ātmā sarvagato accedyo na grāhya iti me matiḥ sa cāhimsā varā proktā mune vedāntavedibhiḥ
9	cakṣurādīndriyairdṛṣṭaṁ śrutaṁ ghrātaṁ munīśvara tasyaivoktirbhavetsatyaṁ vipra tannānyathā bhavet
10	sarvaṁ satyaṁ paraṁ brahma na cānyaditi yā matiḥ tacca satyaṁ varaṁ proktaṁ vedāntajñānapāragaiḥ
11	anyadiye tṛṇe ratne kāñcane mauktike api ca manasā vinivṛttirya tadasteyaṁ vidurbudhāḥ
12	ātmanyānātmabhāvena vyavahāravivarjitam yattadasteyamityuktamātmavidbirmahāmate
13	kāyena vācā manasā strīṇaṁ parivivarjanam ṛtau bhāryāṁ tadā svasya brahmacaryaṁ taducyate
14	brahmabhāve manaścāraṁ brahmacaryaṁ parantapa
15	svātmavatsarvabhūteṣu kāyena manasā girā anujñā yā dayā saiva proktā vedāntavedibhiḥ
16	putre mitre kalatre ca ripau svātmani santatam ekarūpaṁ mune yattadārjavam procyate mayā
17	kāyena manasā vācā śatrubhiḥ paripīḍite buddhikśobhanivṛttirya kṣamā sā munipuṅgava
18	vedādeva vinirmokṣaḥ saṁsārasya na cānyathā iti vijñānaniṣpattirdhṛtiḥ proktā hi vaidikaiḥ ahamātmā na cānyo asmītyevamapracutyā matiḥ

[Respondió Dattatreya:]

- Escucha, Sankriti, pues te declararé la filosofía del *yoga* de ocho partes: son ellas *yama* y *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara* en *Parabrahman*, *Dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que es la octava, sabio *muni*.

Los diez *yamas* son: *ahimsa* – no herir; *satya* – veracidad; *asteya* – no robar; *brahmacharya* – continencia; *daya* – bondad; *arjava* – sencillez, *kshama* – indulgencia; *dhṛiti* – paciencia, *mitahara* – control de la ingesta y *shaucha* – higiene.

Hombre rico en penitencias, toda acción no permitida expresamente por los *Vedas*, sea hecha con el cuerpo, el pensamiento o la palabra es *himsa* — daño, y nada más. La suprema no violencia, varón sabio, consiste según los que conocen la *Vedanta* en el pensamiento de que “*Atman* lo impregna todo, no se lo puede aprehender ni tampoco herirlo en modo alguno.”

Señor de los *munis*, *satya* — verdad consiste en expresarse conforme a lo visto, oído, olido, etc., por los ojos y demás sentidos, y no de otra manera. Han dicho los conocedores de la *Vedanta* que la verdad suprema es pensar que “*Parabrahman* es todo lo verdadero, y nada más”.

Varón despierto, *asteya* — no robo es retirar completamente la mente de todo lo que sea ajeno: adornos, joyas, oro o perlas. Los inteligentes en el *Atma-vidya* dicen que *asteya* es mantener el pensamiento en *Atman*, y mantenerse apartado de las cosas cotidianas que son divergentes de *Atman*.

Se llama *brahmacharya* — continencia al abandono de todo contacto con mujeres, sea corporal, verbal o mental, y unirse a la propia esposa en el momento permitido. (Desde el punto de vista superior) *brahmacharya* consiste en la aplicación — *chara* de la mente al pensamiento de Brahman.

Los sabios en el *Vedanta* afirman que *daya* — bondad es proceder con el cuerpo y la mente hacia todos los seres como uno lo haría consigo mismo.

Sabio *muni*, tener equidad entre el hijo, el amigo, el cónyuge, el enemigo y uno mismo y ser uniforme (ante ellos) es lo que yo declaro que es *arjava* — sencillez.

Líder de los *munis*, es *kshama* — el poder apartarse mentalmente de la ofensa cuando el enemigo nos hiere física, verbal o mentalmente.

Los eminentes en los *Vedas* declararon que *dhṛiti* — firmeza es mantener incólume el pensamiento “Yo soy *Atman* y nada más”, pues la liberación del *samsara* se logra a través de los *Vedas*, y no de otra manera.

- 19 alpamṛṣṭāśanābhyām ca caturthāṁśāvaśeṣakam
tasmādyogānugūyena bhojanaṁ mitabhojanam
- 20 svadehamalanirmokśo mṛjjaḥbābhyām mahāmune
yattaccaucaṁ bhavedbāhyaṁ mānaṁ mananaṁ
viduḥ
aham śuddha iti jñānaṁ śaucamāhurmanīṣiṇaḥ
- 21 atyantamalino deho dehī cātyantanirmalaḥ
ubhayorantaram jñātvā kasya śaucam vidhīyate
- 22 jñānaśaucam parityajya bāhye yo ramate naraḥ
sa mūḍhaḥ kāñcanaṁ tyaktvā loṣṭhaṁ grhṇāti
suvrata
- 23 jñānāmṛtena tṛptasya kṛtakṛtyasya yoginaḥ
na cāsti kiṁcitkartavyamasti cenna sa tattvavit
- 24 lokatraye api kartavyaṁ kiṁcinnāstyātmavedinām
- 25 tasmātsarvaprayatnena mune ahimsādisādhanaḥ
ātmānamakśaram brahma viddhi jñānāttu vedanāt

iti prathamah khaṇḍah

- 1 tapaḥ santoṣamāstikyaṁ dānamīśvarapūjanam
siddhāntaśravaṇaṁ caiva hrīmatīśca japo vratam
- 2 ete ca niyamāḥ proktāstānvakśyāmi kramācṛṇu
- 3 vedoktena prakāreṇa kṛccracāndrayaṇādibhiḥ
śarīraśoṣaṇaṁ yattattapa ityucyate budhaiḥ

Es *mitahara* — alimentación moderada la ingesta de alimentos que sean apropiados para el *yoga*, no muy elaborados y dejando vacía una cuarta parte (del estómago).

Superior de los *munis*, la higiene — *shaucha* exterior consiste en eliminar la impureza del cuerpo con agua y arcilla, y dicen los hombres de inteligencia que es higiene mental el saber que “Yo soy puro” y reflexionar en ello.

El cuerpo está sumamente lleno de suciedad, y el morador del cuerpo es absolutamente puro. Al conocer lo que es diferente de ambos, ¿a qué vamos a llamar higiene?

Varón de elevados votos, el que deja de lado la higiene del conocimiento y se deleita en la higiene exterior es un necio que se queda con el barro y desdeña al oro. Si el *yogi* está saciado con la ambrosía del conocimiento y ha realizado lo que hay que hacer, ya nada le queda por hacer y es un conocedor de lo Real — *tattvavit*.

No existe en los tres mundos cosa alguna que le quede por hacer al conocedor de *Atman*; por eso, has de conocer a Brahman, que es tu alma imperecedera, sabio *muni*, mediante el esfuerzo en las *sadhanas* — medios que son *ahimsa*, etc., y por el conocimiento, no por el autocastigo.

Así finaliza el primer *khandha*.

Segundo *khandha*

Tapas — ascetismo, *santoṣa* — contentamiento, *astikya* — fe religiosa, *dana* — caridad, *ishvara-pujana* — devoción a Dios; *siddhanta-shravana* — escuchar la doctrina sagrada, *hri* — modestia, *mati* — inteligencia, *japa* — repetición de oraciones y *vrata* — promesas religiosas son los (diez) *niyamas* o reglas. Te los explicaré en orden, escucha bien.

Dicen los hombres despiertos que *tapas* consiste en mortificar el cuerpo con la práctica de (ayunos como los votos) *kriccha* y *chandrayana*, etc.;

4	ko vā mokśaḥ katham tena saṁsāraṁ pratipannavān ityālokanamarthajñāstapaḥ śaṁsanti paṇḍitāḥ	
5	yadṛccālābhato nityaṁ prītiryā jāyate nṛṇāṁ tatsantoṣaṁ viduḥ prājñāḥ parijñānaikatatparāḥ	
6	brahmādilokaparyantādviraktyā yallabhetpriyam sarvatra vigatasnehaḥ saṁtoṣaṁ paramaṁ viduḥ śraute smārte ca viśvāso yattadāstikyamucyate	
7	nyāyārjitadhanam śrānte śraddhayā vaidike jane anyadvā yatpradiyante taddānaṁ procyate mayā	
8	rāgādyapetaṁ hṛdayaṁ vāgaduṣṭānṛtādinā himsādirahitaṁ karma yattadīśvarapūjanam	
9	satyaṁ jñānamanantaṁ ca parānandaṁ paraṁ dhruvam pratyagityavagantavyaṁ vedāntaśravaṇaṁ budhāḥ	
10	vedalaukikamārgeṣu kutsitaṁ karma yadbhavet tasminbhavati yā lajjā hrīḥ saiveti prakīrtitā vaidikeṣu ca sarveṣu śraddhā yā sā matirbhavet	
11	guruṇā copadiṣṭo api tatra saṁbandhavarjitaḥ vedoktenaiva mārgeṇa mantrābhyāso japaḥ smṛtaḥ	¿?
12	kalpasūtre tathā vede dharmasāstre purāṇake itihāse ca vṛttirya sa japaḥ procyate mayā	
13	japastu dvividhaḥ prokto vāciko mānasastathā	
14	vācikopānśuruccaiśca dvividhaḥ parikīrtitaḥ mānasomananadhyānabhedāddvaividhyamāśritaḥ	
15	uccairjapādupānśuśca sahasraguṇamucyate mānasaśca tathopānśoḥ sahasraguṇamucyate	
16	uccairjapaśca sarveṣāṁ yathoktaphalado bhavet nīcāiḥśrotreṇa cenmantraḥ śrutaścenniṣphalaṁ bhavet	

según lo establecen los <i>Vedas</i> . Los entendidos afirman que <i>tapas</i> es concentrarse en el sentido de preguntas tales como “¿Qué es la emancipación — <i>moksha</i> ?” “¿Cómo se la alcanza?” y “¿Por qué razón se produce el <i>samsara</i> ?”
Estar siempre contento con lo que se recibe o se logra es <i>santosha</i> — contentamiento. El contentamiento supremo es el que se experimenta por desapego incluso de los planos superiores — <i>loka</i> que se conquisten, como el de Brahma, etc, y no tener afecto particular por sitio alguno.
Se dice que es fe religiosa — <i>astikyam</i> la confianza en lo que dice el <i>Shruti</i> y el <i>Smṛiti</i> .
Declaro que <i>dana</i> — caridad consiste en dar bienes adquiridos legítimamente al necesitado o al sabio en los <i>Vedas</i> (en señal de respeto)
Es adoración a Dios — <i>ishvara-pujana</i> toda acción exenta de violencia, hecha con un corazón sin deseo y sin palabras ofensivas ni falsas.
Los despiertos consideran que escuchar la doctrina — <i>vedanta shravana</i> es actuar ostensiblemente de manera conforme a (la doctrina de que el alma es) la verdad, el conocimiento interminable, la beatitud suprema y la suprema estabilidad.
Se ha declarado que es modestia — <i>hri</i> la renuencia a cometer acciones prohibidas por los <i>Vedas</i> y por las reglas propias de la costumbre mundana.
Se llama inteligencia — <i>mati</i> a proceder con fe plena según lo indican los <i>Vedas</i> .
Se afirma que la recitación — <i>japa</i> es la repetición de los <i>mantras</i> según lo establecen los <i>Vedas</i> , conforme el <i>guru</i> nos haya instruido
Yo declaro asimismo que es <i>japa</i> el reflexionar en los <i>Kalpa Sutras</i> , en los <i>Vedas</i> , en el <i>Dharma Shastra</i> , en los <i>Puranas</i> y los <i>Itihasas</i> .
El <i>japa</i> , según dicen, es de dos clases: verbal y mental. A su vez, el <i>japa</i> verbal es de dos tipos: aquél en que se entona en voz alta y el que se susurra. De igual manera se afirma que hay dos tipos de <i>japa</i> mental, según se esté reflexionando — <i>manana</i> , o meditando — <i>dhyana</i> .
Se dice que el <i>japa</i> en voz baja es mil veces mejor que el entonado en alta voz; a su vez la reflexión silenciosa es mil veces superior.
El <i>japa</i> realizado en voz alta como debe ser, otorga todos los frutos establecidos, pero no producen fruto los <i>mantras</i> si tan sólo los escucha la persona vil.

iti dvitīyaḥ khaṇḍaḥ

- 1 svastikaṁ gomukhaṁ padmaṁ vīrasimhāsane tathā
bhadraṁ muktāsanaṁ caiva mayūrāsanaṁ eva ca
2 sukhāsanaṁ samākhyam ca navamaṁ munipuṅgava
jānūrvorantare kṛtvā samyak pādānta ubhe
3 samagrīvaśīraḥkāyaḥ svastikaṁ nityamabhyaset
savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapārsve niyojayet
4 dakṣiṇe api tathā savyam gomukhaṁ tatpracakṣate
aṅguṣṭhāvadhi grhṇīyāddhastābhyāṁ vyutkrameṇa
tu
5 ūrvorupari viprendra kṛtvā pādataladvayam
padmāsanaṁ bhavetprājña sarvarogabhayaṁ pāham
6 dakṣiṇetarapādaṁ tu dakṣiṇoruṇi vinyaset
ṛjukāyaḥ samāsīno vīrāsanaṁ mudāhṛtam
7 Gulphau ca vṛṣanasyāthaḥ sivanyāḥ pārsvayor
kṣīpet
dakṣiṇaṁ savyagulphena dakṣiṇena tathetarat
Hastau jānau samāsthāpya svaṅguliśca prasārya ca
Vyaktavaktro nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ
Simhāsanaṁ bhavedetat pūjitaṁ yogibhiḥ sadā²
8 gulphau tu vṛṣanasyādhaḥ sivanyāḥ pārsvayor

² Esta estrofa no se encuentra en la versión sánscrita de <http://sanskrit.gde.to>; se transliteró la existente en la edición de 112 *Upanishads* – Parimalal Publications – Delhi (2004)

Así finaliza el segundo *khaṇḍa*.

Tercer *khaṇḍa*

Líder de los *munis*, se han enumerado nueve posturas — *asanas*: *Svastika*, *Gomukha*, *Padma*, *Vira*, *Simha*, *Bhadra*, *Mukta*, *Mayura* y *Sukha*.

Practíquese siempre el *Svastika(-asana)* manteniendo erguida cabeza, cuerpo y tronco y aplicando cada pie contra el muslo, entre la rodilla y el pubis.

Se llama *Gomukha(-asana)* a poner el tobillo del pie izquierdo contra la nalga derecha y el del derecho contra la nalga izquierda.

Se conoce como *Padmasana* a situar ambos pies sobre los muslos (opuestos) y sujetar los dedos del pie con las manos, señor de los *brahmanas*. Con ella se acaba con toda enfermedad.

Se define *Virasana* como sentarse en quietud con el cuerpo erguido, ubicando el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

En *Simhasana*, postura siempre venerada por los *yogis*, los dos tobillos se llevan a cada lado de la ingle, de modo que el tobillo derecho esté al lateral izquierdo y el tobillo izquierdo al lado derecho de la ingle. Las manos se apoyan en las rodillas con los dedos separados, se abre la boca y se dirige la mirada al extremo de la nariz con concentración.

En *Bhadrasana* los dos tobillos se sitúan contra el perineo y el contacto

	kśīpet pārśvapādaḥ ca pāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ baddhvā suniścalam bhadraśanam bhavedetadviśarogavināśanam
9	nipīḍya sīvanīm sūksmaṁ dakṣiṇetaragulphataḥ vāmaṁ yāmyena gulphena muktāsanamidaṁ bhavet
10	medhrādupari niksīpya savyaṁ gulphaṁ tatopari gulphāntaraṁ ca samksīpya muktāsanamidaṁ mune
11	kūrparāgre muniśreṣṭha niksīpennābhipārśvayoḥ bhūmyāṁ pāṇitaladvandvaṁ niksīpyaikāgramānaśaḥ
12	samunnataśiraḥpādo daṇḍavadvyomnisamsthitaḥ mayūrāsanametatsyātsarvapāpaprāṇāśanam
13	yena kena prakāreṇa sukhaṁ dhairyaṁ ca jāyate tatsukhāsanamityuktamaśaktastatsamāśrayet
14	āsanam vijitam yena jitaṁ tena jagattrayam anena vidhinā yuktaḥ prāṇāyāmaṁ sadā kuru

iti tṛtīyaḥ khaṇḍaḥ



1	śarīraṁ tāvadeva syātṣaṇṇavatyaṅgulātmakam dehamadhye śikhisthānaṁ taptajāmbūnadaprabham
2	trikoṇam manujānām tu satyamuktaṁ hi sāmkr̥te gudāttu dvyaṅgulādūrdhvaṁ medhrāttu dvyaṅgulādadhāḥ
3	dehamadhyam muniproktamanujānīhi sāmkr̥te kandasthānam muniśreṣṭha mūlādhārāṇavāṅgulam

entre los tobillos y el perineo se hace firme e inamovible con las manos.
Esto acaba con todas las intoxicaciones.

Se dice que es *Muktasana* cuando se oprime el (canal) sutil derecho del perineo con el talón izquierdo y el izquierdo con el talón derecho.

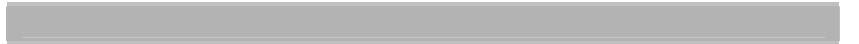
En *Muktasana* hay que comprimir la parte inferior de los genitales con el talón izquierdo y apretar el otro lado con el talón derecho.

Excelencia de los *munis*, hay que poner las puntas de ambos codos a cada lado del ombligo y poner las palmas de las manos en tierra, y levantar a la vez cabeza y pies (del suelo) quedando el cuerpo en el aire tieso como una vara con la mente concentrada. Esto es *Mayurasana*, que acaba con todos los pecados.

Toda postura que al practicarla otorgue felicidad y firmeza, según dicen, es *Sukhasana*, y a ella deben recurrir los que no puedan (practicar las anteriores).

El que ha conquistado las *asanas*, conquista con ellas los tres mundos; por eso, has de practicar siempre el *pranayama* realizando estas posturas.

Así finaliza el tercer *khaṇḍa*.



Cuarto *Khaṇḍa*

Samkriti, este cuerpo mide noventa y seis dedos (según la mano de la persona en cuestión). En el centro del cuerpo hay un fogón cuyo color semeja el del oro calentado, que es de forma triangular en los seres humanos. Es verdad lo que te digo. Dos dedos por encima del ano y dos por debajo de los genitales, está lo que se conoce como centro del cuerpo. A nueve dedos por encima de ese *Muladhara*, se encuentra la posición del plexo — *kanda* de los nervios.

4	caturaṅgulamāyāmvistāraṃ munipuṅgava kukkuṭaṇḍasamākāraṃ bhūṣitaṃ tu tvagādibhiḥ
5	tanmadhye nābhirityuktaṃ yogajñairmunipuṅgava kandamadhyasthitā nāḍī suṣumneti prakīrtitā
6	tiṣṭhanti paritastasyā nāḍayo munipuṅgava dvisaptatisahasrāṇi tāsāṃ mukhyāścaturdaśa
7	suṣumnā piṅgalā tadvadiḍā caiva sarasvatī pūṣā ca varuṇā caiva hastijihvā yaśasvinī
8	alambusā kuhuścaiva viśvodarī tapasvinī śaṅkhinī caiva gāndhārā iti mukhyāścaturdaśa
9	tāsāṃ mukhyatamāstisrastisrṣvekottamottamā brahmanāḍīti sā proktā mune vedāntavedibhiḥ
10	prṣṭhamadhyasthitenānsthā vīṇādaṇḍena suvrata saha mastakaparyantaṃ suṣumnā supratīṣṭhitā
11	nābhikandādadhahā sthānaṃ kuṇḍalyā dvyāṅgulaṃ mune aṣṭaprakīrtirūpā sā kuṇḍalī munisattama
12	yathāvadvāyuceṣṭāṃ ca jalānnādīni nityaśah paritaḥ kandapārśveṣu nirudhyaiva sadā sthitā
13	svamukhena samāveṣṭya brahmarandhramukhaṃ mune suṣumnāyā idā savye dakṣiṇe piṅgalā sthitā
14	sarasvatī kuhuścaiva suṣumnāpārśvayoḥ sthite gāndhārā hastijihvā ca idāyāḥ prṣṭhapārśvayoḥ
15	pūṣā yaśasvinī caiva piṅgalā prṣṭhapūrvayoḥ kuhośca hastijihvāyā madhye viśvodarī sthitā
16	yaśasvinīyāḥ kuhormadhye varuṇā supratīṣṭhitā pūṣāśca sarasvatyā madhye proktā yaśasvinī
17	gāndhārāyāḥ sarasvatyā madhye proktā ca śaṅkhinī alambusā sthitā pāyuparyantaṃ kandamadhyagā
18	pūrvabhāge suṣumnāyā rākāyāḥ samasthitā kuhūḥ adhaścordhvaṃ sthitā nāḍī yāmyanāsāntamiṣyate

¿?

Líder de los *munis*, este (plexo) tiene cuatro dedos de largo y de ancho, tiene la forma de un huevo de gallina y está envuelto por una membrana. Su centro es el ombligo, según declaran los conocedores en el *yoga*. El *nadi* que atraviesa el plexo ha sido denominado *Sushumna*.

Alrededor de él hay setenta y dos mil *nadis*, líder de los *munis*, de los cuales los principales son catorce: *Sushumna*, *Pingala*, *Ida*, también *Sarasvati*, *Pusha*, *Varuna*, *Hastijihva* y *Yashasvini*, *Alambusa*, *Kuhu*, *Vishvodari*, *Payasvini*, *Shankhini* y también *Gandhari*.

De ellos, los primeros tres son los más importantes, y el primero (*Sushumna*) es importantísimo; los conocedores del *Vedanta* lo han denominado *Brahma-nadi* (el *nadi* de Brahman)

El *Sushumna* se aloja en la formación ósea que semeja el trastero de una *vina* y que llega hasta la base del cráneo (es decir, en la espina dorsal)

Buen sabio, dos dedos por debajo del plexo del ombligo se halla la sede de *Kundalini*, que es la efigie de la naturaleza óctuple (a saber, tierra, agua, fuego, viento éter, mente, intelecto y ego). Ella regula permanentemente según corresponde a los *vayus*, la fuerza, el agua y el alimento. Está envuelta a los costados de ese plexo nervioso y con su boca tapa la boca del *Brahmarandhra*.

Los *nadis* *Ida* y *Pingala* están respectivamente a izquierda y derecha del *Sushumna*. *Sarasvati* y *Kuhu* están ubicados a los dos lados del *Sushumna*. *Gandhari* y *Hastijihva* van por detrás y delante de *Ida*, en tanto que *Pusha* y *Yashasvini* están detrás y delante de *Pingala*. *Vishvodari* está situado en el medio de *Kuhu* y *Hastijihva*, y *Varuna* está situado en el medio de *Yashasvini* y *Kuhu*, mientras que se afirma que *Payasvini* está entre *Pusha* y *Sarasvati*. Se dice que *Shankhini* está entre *Gandhari* y *Sarasvati*.

Alambusa va desde el medio del plexo hasta el ano. El segundo nervio a partir del *Sushumna* es *Kuhu*, del color de la luna llena, y está situado al este de aquél. Este *nadi* va hacia arriba y hacia abajo, extendiéndose hasta

19	iaḍā tu savyanāsāntaṁ saṁsthitā munipuṅgava
20	yaśasvinī ca vāmasya pādāṅguṣṭhāntamiṣyate pūṣā vāmākṣiparyantā piṅgalāyāstu prṣṭhataḥ payasvinī ca yāmyasya kaṁṇāntaṁ procyate budhaiḥ
21	sarasvatī tathā cordhvagatā jihvā tathā mune hastijihvā tathā savyapādāṅguṣṭhāntamiṣyate
22	śāṅkhinī nāma yā nāḍī savyakaṁṇāntamiṣyate gāṇdhārā savyanetrāntā proktā vedāntavedibhiḥ
23	viśvodarābhīdhā nāḍī kanda madhye vyavasthitā prāṇo apānastathā vyānaḥ samānodāna eva ca
24	nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ ete nāḍīṣu sarvāsu caranti daśa vāyavaḥ
25	teṣu prāṇādayaḥ pañca mukhyāḥ pañcasu suvrata prāṇasaṁjñastathāpānaḥ pūjyaḥ prāṇastayormune
26	āśyanāsikayormadhye nābhīmadhye tathā hṛdi prāṇasaṁjño anilo nityaṁ vartate munisattama
27	apāno vartate nityaṁ gudamadyorūjanuṣu udare sakale kaṭyāṁ nābhau jaṅghe ca suvrata
28	vyānaḥ śrotrākṣīmadhye ca kukubhdyāṁ gulphayorapi prāṇasthāne gale caiva vartate munipuṅgava
29	udānasaṁjño vijñeyaḥ pādayorhastayorapi samānaḥ sarvadeheṣu vyāpya tiṣṭhatyasamśayaḥ
30	nāgādivāyavaḥ pañcatvagasthyādiṣu saṁsthitāḥ niḥśvāso ccvāsakāśāśca prāṇakarma hi sāmkr̥te
31	apānākhyasya vāyostu viṇmūtrādivisarjanam samānaḥ sarvasāmīpyaṁ karoti munipuṅgava
32	udāna ūrdhvagamanam karotyeva na samśayaḥ vyāno vivādakṛtprokto mune vedāntavedibhiḥ
33	udgārādiguṇaḥ prokto vyānākhyasya mahāmune dhanañjayaśca śobhādi karma proktaṁ hi sāmkr̥te

la fosa nasal derecha, líder de los <i>munis</i> , en tanto que <i>Ida</i> va hasta la fosa nasal izquierda
<i>Yashasvini</i> va hasta el dedo gordo del pie derecho y <i>Pusha</i> llega hasta el ojo derecho, pasando por detrás de <i>Pingala</i> . Dicen los hombres despiertos que <i>Payasvini</i> va hasta el oído derecho.
<i>Sarasvati</i> asciende hasta la lengua, sabio <i>muni</i> , en tanto que <i>Hastijihva</i> desciende hasta el dedo gordo del pie izquierdo.
El <i>nadi</i> llamado <i>Shankhini</i> termina en el oído izquierdo, y dicen los sabios entendidos en el <i>Vedanta</i> que <i>Gandhari</i> llega hasta el ojo izquierdo. Se afirma que la sede del <i>nadi Vishvodara</i> está situada en el medio del plexo.
<i>Prana</i> , <i>Apana</i> , <i>Vyana</i> , <i>Samana</i> y <i>Udana</i> , más <i>Naga</i> , <i>Kurma</i> , <i>Krikara</i> , <i>Devadatta</i> y <i>Dhananjaya</i> : estos son los diez <i>vayus</i> que circulan en todos los <i>nadis</i> . De ellos, los cinco desde <i>Prana</i> en adelante son los cinco principales, y se les da la máxima jerarquía a <i>Prana</i> y <i>Apana</i> , sabio <i>muni</i> .
Excelente <i>muni</i> , el aire llamado <i>Prana</i> se mueve siempre en el espacio entre la boca y la nariz, en el ombligo y en el corazón. <i>Apana</i> se mueve siempre en (la región de) el ano, el pubis, las rodillas, en todo el vientre, en la cintura, el ombligo y los muslos. <i>Vyana</i> está en el espacio entre los ojos y los oídos, en los hombros, los tobillos, en la sede de <i>Prana</i> y en la garganta. Según se sabe, <i>Udana</i> circula en las manos y los pies, mientras que <i>Samana</i> se encuentra distribuido por todo el cuerpo, jefe de los <i>munis</i> . Los cinco <i>Vayus</i> (secundarios) <i>Naga</i> , etc., residen en la piel, los huesos y demás (tejidos).
Las acciones de <i>Prana</i> son la exhalación, la inhalación y la tos, <i>Samkriti</i> , y las de <i>Apana</i> son descargar las heces y la orina; <i>Samana</i> produce el equilibrio de todo el cuerpo. El <i>Udana</i> produce el andar erguido, indudablemente, y dicen los sabios conocedores del <i>Vedanta</i> que <i>Vyana</i> es el que origina el sonido (de la voz), sabio <i>muni</i> .
<i>Sankriti</i> , se ha declarado que <i>Naga</i> tiene la función del vómito, el eructo, etc., en tanto que <i>Dhananjaya</i> produce la belleza física. <i>Kurma</i> hace

34 nimīlanādi kūrmasya kśudhā tu kṛkarasya ca
devadattasya viprendra tandrikarma prakīrtitam

35 suṣumnāyāḥ śivo deva idāyā devatā hariḥ
piṅgalāyā virañciḥ syātsarasvatyā virāṇmune

36 pūṣādhidevatā proktā varuṇā vāyudevatā
hastijihvābhīdhāyāstu varuṇo devatā bhavet

37 yaśasvinyā muniśreṣṭha bhagavānbhāskarastathā
alambusāyā abātmā varuṇaḥ parikīrtitaḥ

38 kuhoḥ kśuddevatā proktā gāndhārī candradevatā
śaṅkhinyāścandramāstadvatpayasvinyāḥ prajāpatiḥ

39 viśvodarābhīdhāyāstu bhagavānpāvakaḥ patiḥ
idāyām candramā nityam caratyeva mahāmune

40 piṅgalāyām ravistadvanmune vedavidām vara
piṅgalāyāmidāyām tu vāyoḥ saṁkramaṇam tu yat

41 taduttarāyaṇam proktaṁ mune vedāntavedibhiḥ
idāyām piṅgalāyām tu prāṇasaṁkramaṇam mune

42 dakṣiṇāyanamityuktaṁ piṅgalāyāmiti śrutiḥ
idāpiṅgalayoḥ saṁdhiṁ yadā prāṇaḥ samāgataḥ

43 amāvāsyā tadā proktā dehe dehabhṛtām vara
mūlādhāraṁ yadā prāṇaḥ praviṣṭaḥ paṇḍitottama

44 tadādyam viṣuvaṁ proktaṁ tapasaistāpatottama
prāṇasaṁjño muniśreṣṭha mūrdhānaṁ prāviśadyadā

45 tadantyaṁ viṣuvaṁ proktaṁ tāpasaistattvacintakaiḥ
niḥśvāsoccvāsanam sarvaṁ māsānām saṁkramo
bhavet

46 idāyāḥ kuṇḍalīsthānam yadā prāṇaḥ samāgataḥ
somagrahaṇamityuktaṁ tadā tattvavidām vara

47 yadā piṅgalayā prāṇaḥ kuṇḍalīsthānamāgataḥ
tadātadā bhavetsūryagrahaṇa munipuṅgava

48 śrīparvataṁ śiraḥsthāne kedāraṁ tu lalāṭake
vārāṇasī mahāprājña bhruvorghrāṇasya madhyame

parpadear, *Krikara* produce (la sensación de) hambre y se afirma que *Devadatta* produce la somnolencia.

Sushumna es del Dios Shiva, *Ida* es del Señor Hari, *Pingala* es del Señor Viranchi (Brahma), *Sarasvati* es de Virat, el Sol es dueño de *Pusha*, Vayu es el *deva* de (el *nadi*) *Varuna*, y el Dios Varuna rige al (*nadi*) *Hastijihva*. El bendito Sol rige a *Yashasvini*, eminente *muni*, y Varuna, espíritu de las aguas, rige a *Alambusa*. La divinidad del Hambre rige a *Kuhu*, y *Gandhari* es del *deva* de la Luna; también es la Luna la deidad de *Shankhini*, y *Prajapati* es el que rige a *Payasvini*. El dios que corresponde a *Vishvodara* es el bendito Pavaka (Agni, dios del fuego).

Grande entre los *munis*, la Luna circula siempre por *Ida*, y el Sol lo hace por *Pingala*.

El paso del *vayu* desde *Pingala* a *Ida* es lo que los conocedores del *Vedanta* denominan *Uttarayana*, mientras que el paso del *prana* desde *Ida* a *Pingala* es llamado *Dakshinayana*. Cuando el *prana* se mueve en la unión de *Ida* con *Pingala*, a eso se denomina el *amavasya* (conjunción de Sol y Luna o Luna nueva) dentro del cuerpo.

Óptimo sabio, cuando el *prana* entra en el *Muladhara*, a ese momento se lo denomina *adyavishuna* (*adya* = anterior, *vishuva* = equinoccio), y cuando el *prana* penetra en la cabeza (en *Sahasrara*), los que reflexionan en la realidad lo definen como *antyavishuva* (*antya* = final o posterior). La inhalación y la exhalación del aliento recorre la sucesión de todos los meses.

Excelencia de los metafísicos, cuando el *prana* se acerca a la sede de *Kundalini* por vía de *Ida*, a eso llaman eclipse lunar, y cuando *prana* se acerca a la sede de *Kundalini* por vía de *Pingala*, acaece entonces el eclipse de sol, líder de los *munis*.

La cabeza es la ubicación del Shri Shaila (un sitio de peregrinación) y el Kedara está en la frente, mientras que entre el entrecejo y la nariz está

49	kurukṣetraṁ kucasthāne prayāgaṁ hṛtsaroruhe cidambaraṁ tu hṛṇmadhye ādhāre kamalālayam
50	ātmatīrthaṁ samutsrjya bahistīrthāni yo vrajet karasthaṁ sa mahāratnaṁ tyaktvā kācaṁ vimārgate
51	bhāvatīrthaṁ paraṁ tīrthaṁ pramāṇaṁ sarvakarmasu anyathāliṅgyate kāntā anyathāliṅgyate sūtā
52	tīrthāni toyapūrṇāni devāṅkāṣṭhādinirmītān yogino na prapūjyante svātmapratyayakāraṇāt
53	bahistīrthātparaṁ tīrthamantastīrthaṁ mahāmune ātmatīrthaṁ mahātīrthamanyattīrthaṁ nirarthakam
54	cittamantargataṁ duṣṭaṁ tīrthasnānairna śuddhyati śataśo api jalairdhautāṁ surābhāṇḍamivaśuci
55	viṣuvāyanakāleṣu grahaṇe cāntare sadā vārāṇasyādikē sthāne snātvā śuddho bhavennaraḥ
56	jñānayogaparāṇāṁ tu pādaprakṣālitaṁ jalam bhāvaśuddhyarthamajñānāṁ tattīrthaṁ munipuṅgava
57	tīrthe jñāne jape yajñe kāṣṭhe pāṣāṇake sadā śivaṁ paśyati mūḍhātmā śive dehe pratiṣṭhite
58	antasthaṁ māṁ parityajya bahiṣṭhaṁ yastu sevate hastasthaṁ piṇḍamutsrjya lihetkūrparamātmanaḥ
59	śivamātmani paśyanti pratimāsu na yoginaḥ ajñānaṁ bhāvanārthāya pratimāḥ parikalpitāḥ
60	apūrvamaparaṁ brahma svātmānaṁ satyamadvayam prajñānaghanamānandaṁ yaḥ paśyati sa paśyati
61	nāḍīpuṇḍraṁ sadā sāraṁ narabhāvaṁ mahāmune samutsrjyātmanātmānamahamityeva dhāraya

Varanasi (la ciudad de Kashi), varón sapientísimo. El Kurukshetra está situado en el centro del pecho, y Prayaga en el loto del corazón; Chidambara está en el medio del corazón, y Kamalalaya está en el (<i>Mula-Adhara chakra</i>).
El que desdeña estos <i>tirthas</i> (lugares santos) de su interioridad y busca los <i>tirthas</i> exteriores es como el que busca cuentas de vidrio dejando las piedras preciosas que llevaba en sus manos.
El <i>tirtha</i> supremo es el <i>Bhava Tirtha</i> (el de la devoción). De una forma bien distinta se abraza a la esposa que a una hija; el <i>yogi</i> no venera los <i>tirthas</i> de piedra y madera o aquellos en que discurren (famosos) ríos, sino a aquello que es causa de la experiencia de su propio <i>Atman</i> .
Los <i>tirthas</i> interiores son mejores que los exteriores, gran <i>muni</i> ; sólo el <i>Atma-tirtha</i> es grande, y los demás no tienen valor.
Las impurezas mentales no se limpian por acudir a los <i>tirthas</i> , como el vaso de licor no queda purificado lavándolo por fuera cien veces. El hombre se vuelve puro cuando se baña en los sitios (internos referidos en los versos 48 y 49) como Varanasi, etc., en el equinoccio de primavera — <i>vishuva</i> o durante los eclipses de Sol y de Luna.
El agua con que se lavaron los pies de los grandes en el <i>jñana yoga</i> sí es un <i>tirtha</i> que puede purificar el pensamiento del hombre ignorante, sabio <i>muni</i> .
Los de alma torpe buscan a Shiva en los <i>tirthas</i> , en el conocimiento, la recitación — <i>japa</i> , el sacrificio — <i>yajña</i> , en las ofrendas, en maderas y piedras, pero Shiva reside dentro del cuerpo. El que me desdeña interiormente y ofrece culto externo es como el que suelta el bocado que tiene en la mano y se lame el codo.
El <i>yogi</i> contempla a Shiva dentro de sí mismo y no en la piedra o la madera; las imágenes han sido concebidas para dar un objetivo a la devoción del ignorante.
Ve bien el que ve en su propio ser a Brahman, sin principio, Verdad, no-dualidad, mole omnímoda de cognición y dicha.
A este cuerpo formado por un manojo de nervios y carente de esencia propia hay que descartarlo y meditar siempre en que uno mismo es realmente <i>Atman</i> , sabio <i>muni</i> .

- 62 aśarīraṁ śarīreṣu mahāntaṁ vibhumīśvaram
ānandamakśaraṁ sāksānmatvā dhiro na śocati
- 63 vibhedajanake jñāne naṣṭe jñānabalānmune
ātmano brahmaṇo bhedamasantaṁ kim kariṣyati

iti caturthaḥ khaṇḍaḥ

- 1 samyakkathaya me brahmanāḍīśuddhiṁ samāsataḥ
yathā śuddhyā sadā dhyāyañjīvanmukto
bhavāmyaham
- 2 sāmkr̥te śruṇu vakṣyāmi nāḍīśuddhiṁ samāsataḥ
vidhyuktakarmasamyuktaḥ kāmasaṁkalpavarjitah
- 3 yamādyasṭāṅgasamyuktaḥ śāntaḥ satyaparāyaṇaḥ
svātmānyavasthitaḥ samyagjñānibhiśca suśikṣitaḥ
- 4 parvatāgre nadītīre bilvamūle vane athavā
manorame śucau deśe maṭhaṁ kṛtvā samāhitaḥ
- 5 ārabhya cāsanaṁ paścātprāṇmukhodaṇḁmukho api vā
samagrīvaśīraḥkāyaḥ saṁvṛtāsyah suniścalaḥ
- 6 nāsāgre śāsabhr̥dbimbe bindumadhye turīyakam
sravantamamṛtaṁ paśyennetrābhyāṁ susamāhitaḥ
- 7 iḍayā prāṇamākṛṣya pūrayitvodare sthitaṁ
tato agniṁ dehamadhyasthaṁ
dhyāyañjvālāvaliyutam
- 8 bindunādasamāyuktamagnibījaṁ vicintayet
paścādvirecayetsamyakprāṇaṁ piṅgalayā budhaḥ

El sabio no padece cuando presencia a la entidad incorpórea que está en el cuerpo, el grandioso Señor Ishvara, que es la beatitud indestructible. ¿Quién querrá hablar de la distinción entre *Atman* y Brahman cuando la ignorancia haya sido eliminada por virtud del conocimiento?

Así finaliza el cuarto *khaṇḍa*

Quinto *khaṇḍa*

Dijo Sankriti:

- Explícame sucintamente cómo se purifica el *Brahma-nadi*, pues al purificarlo siempre por meditación podré convertirme en *jivanmukta*.

Dijo Dattatreya:

- Escucha, Sankriti, que voy a declararte sucintamente (el método para) la purificación de los *nadis*. Primero hay que realizar las obras prescritas por los *Vedas* y por la costumbre, libre de todo deseo y del pensamiento (*Vedasca* de los resultados).

Deberá uno ser cumplidor de las ocho partes (del *yoga*) que son *yama*, etc., ser tranquilo, refugiado en la verdad, establecido en su propio ser, a través del servicio a personas de pleno conocimiento.

Hay que construir una ermita en un lugar limpio y alegre, en la cima de una montaña, o a orillas de un río, o bajo un árbol *bilva*, o en el bosque, y se esforzará practicando *asanas* con la vista dirigida al norte o al este, manteniendo erguidos cabeza, cuello y torso, cerrada la boca y en total inmovilidad. Con total recogimiento y llevando la vista al extremo de la nariz, hay que contemplar al disco lunar en medio del punto — *bindu* (durante la resonancia de la M del Om) del que brota el néctar de *turiya*.

Hay que inhalar el *prana* a través de *Ida* (la fosa nasal izquierda) y con él llenar el abdomen. Luego hay que concentrarse en el fuego que reside en el centro del cuerpo, visualizando que las llamas se avivan con ese soplo. Luego hay que pensar en la semilla del fuego concentrándose en la resonancia del Om, y exhalar gradualmente todo el *prana* a través de

9	punaḥ piṅgalayāpūrya vahnibījāmanusmaret
10	punarviracayeddhīmāṇīdayaiva śanaiḥ śanaiḥ
11	tricaturvāsaraṁ vātha tricaturvārameva ca
12	ṣaṭkṛtvā vicarennityaṁ rahasyevaṁ trisandhiṣu
13	nāḍīśuddhimavāpnoti pṛthak cihnopalakṣitaḥ
14	śarīralaghutā dīptirvahnerjāṭharavartinaḥ
15	nāḍābhivyaktirityetaccihnaṁ tatsiddhisūcakam
16	yāvadetāni saṃpaśyettāvadevaṁ samācaret
17	athavaitatparityajya svātmaśuddhiṁ samācaret
18	ātmā śuddhaḥ sadā nityaḥ sukhārūpaḥ
19	svayaṁprabhaḥ
20	ajñānāmalino bhāti jñānaccuddho bhavatyayam
21	ajñānamalapañkam yaḥ kṣālayejjñānato yataḥ
22	sa eva sarvadā śuddho nānyaḥ karmarato hi saḥ

iti pañcamah khaṇḍaḥ

1	prāṇāyāmakramaṁ vakṣye sāmṅkṛte śruṇu sādaram
2	prāṇāyāma iti prokto recapūrakakumbhakaiḥ
3	varṇatrayātmakāḥ proktā recapūrakakumbhakāḥ
4	sa eṣa praṇavaḥ proktaḥ prāṇāyāmastu tanmayaḥ
5	īḍayā vāyumākṛṣya pūrayitvodare sthitam
6	śanaiḥ ṣoḍaśābhirmātrairakāraṁ tatra saṁsmaret
7	pūritaṁ dhārayetpaścāccatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā
8	ukāramūrtimantrāpi saṁsmaranpraṇavaṁ japet

Pingala (la fosa nasal derecha). Luego se inhalará por *Pingala*, y pensaremos en la semilla del fuego, volviendo a exhalar por *Ida*, muy gradualmente. Este ejercicio debe practicarse en los tres *sandhis* (amanecer, mediodía y atardecer), durante tres o cuatro días, tres, cuatro o seis repeticiones por vez.

Cuando se logra la purificación de los *nadis* se ven distintamente los síntomas siguientes: el cuerpo se hace liviano, el fuego (digestivo) aumenta y se percibe el sonido (interior, o *anahata*). Estas son las señales que indican el éxito, por lo tanto hay que practicar de este modo hasta que estos síntomas se pongan de manifiesto.

Luego se puede dejar de lado este ejercicio y practicar la autopurificación. Aunque *Atman* es siempre puro, eterno, imagen de la felicidad y resplandeciente con luz propia, sin embargo parece impuro por obra de la ignorancia, y queda purificado por el conocimiento. Es totalmente puro el hombre que usa el jabón del conocimiento para lavar el lodo y la suciedad de la ignorancia, pero no aquel que se deleita en la acción (mundana).

Así finaliza el quinto *khaṇḍa*.

Sexto *khaṇḍa*

Dijo Dattatreya:
-Sankriti, ahora voy a declararte por orden el *pranayama*, escucha atentamente. Se denomina *pranayama* al proceso de (controlar el aliento según) *rechaka*, *puraka* y *kumbhaka* (exhalación, inhalación y retención). Se dice que ellos se corresponden con la naturaleza de las tres letras del Om, y como ellas forman el Om, por tanto la naturaleza de *pranayama* es Om.

Hay que inhalar el aire a través de *Ida* y almacenarlo en el abdomen lentamente y durante dieciséis *matras* hay que concentrarse en la letra A. Contener luego dentro del tórax durante sesenta y cuatro *matras*, y concentrarse en la letra U mientras se repite el *praṇava*. Hay que sostener

5	yāvadvē śakyate tāvaddhārayejjapatatparaḥ pūritaṃ recayetpaścānmakāreṇānilaṃ budhaḥ
6	śanaīḥ piṅgalayā tatra dvātrimśanmātrayā punaḥ prāṇāyāmo bhavedevaṃ tataścaivaṃ samabhyaset
7	punaḥ piṅgalayāpūrya mātraīḥ ṣoḍaśabhīstathā akāramūrtimatrāpi smaredekāgramānasaḥ
8	dhārayetpūritaṃ vidvānpṛaṇavaṃ saṃjapanvaśī ukāramūrtiṃ sa dhyāyaṃścatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā
9	makāraṃ tu smarānpaścādrecayedīḍayānilam evameva punaḥ kuryādiḍayāpūrya buddhimān
10	evaṃ samabhyasennityaṃ prāṇāyāmaṃ munīśvara evamabhyāsato nityaṃ śaṇmāsādyatnavānbhaves
11	vatsarādbrahmavidvānsyāttasmānnityaṃ samabhyaset
12	yogābhyāsarato nityaṃ svadharmanirataśca yaḥ prāṇasaṃyamanenaiva jñānānmukto bhaviṣyati
13	bāhyādāpūraṇaṃ vāyoḥrudare pūraḥ hi saḥ saṃpūrṇakumbhavadvāyordhāraṇaṃ kumbhako bhavet
14	bahirviracaṇaṃ vāyorudarādracekaḥ smṛtaḥ prasvedajanako yastu prāṇāyāmeṣu so adhamāḥ kaṃpanaṃ madhyamaṃ vidyādutthānaṃ cottamaṃ viduḥ
15	pūrvāmpūrvāṃ prakurvīta yāvadutthānasambhavaḥ sambhavatyuttame prājñāḥ prāṇāyāme sukhī bhavet
16	prāṇāyāmena cittāṃ tu śuddhaṃ bhavati suvrata citta śuddhe śuciḥ sākṣātpratyagjyotirvyavasthitaḥ
17	prāṇāscittena saṃyuktaḥ paramātmāni tiṣṭhati prāṇāyāmaparasyāsyā puruṣasya mahātmānaḥ
18	dehaścottīṣṭhate tena kimcijiññādvimuktatā recakaṃ pūraḥ muktā kumbhakaṃ nityamabhyaset

el aire todo lo que se pueda y después vaciar el tórax de aire lentamente a través de *Pingala* meditando en la letra M en un tiempo de treinta y dos *matras*. Así se completa un *pranayama*. De este modo hay que realizar la práctica.

Luego se inhalará nuevamente por *Pingala* durante dieciséis *matras* y se meditará con la mente concentrada en la forma de la letra A. El aliento inhalado ha de contenerlo el varón entendido mientras repite el *pranava*, y medita en la forma de la letra U durante sesenta y cuatro *matras*, y luego meditando en la letra M, exhalará el aire por *Ida* (en un tiempo de treinta y dos *matras*).

Así hay que hacer de nuevo, inhalando por *Ida*, varón entendido. De esta forma hay que practicar permanentemente el *pranayama*, señor de los *munis*. Quien así practique siempre, adquiere el conocimiento en seis meses. El que practica así durante un año en forma permanente, llega a ser conocedor de Brahman.

El que contento con la práctica del *yoga* cumple con sus deberes propios — *svadharma*, gracias a la regulación — *samyama* del *prana* se convertirá en *jivanmukta*.

Es *puraka* hacer entrar el aire en el abdomen, y contener el aire como dentro de un cántaro — *kumbha* cerrado, es *kumbhaka*, mientras que se llama *rechaka* a dejar salir el aire contenido en el abdomen.

De los *pranayamas*, el que genera sudoración se considera ordinario; es mediano el que produce temblores, y se considera superior el que produce (sensación de) elevación. Hay que efectuar *pranayama* regularmente según lo dicho hasta alcanzar la clase superior, y cuando se experimente éste, la conciencia es de felicidad.

Varón de grandes votos, con el *pranayama* la mente se purifica, la mente purificada queda establecida en la pureza y la luz interior resplandece visiblemente. El *prana* de los grandes hombres se junta con el *chitta* y así ambos reposan en *Paramatman*. Por ello el cuerpo se eleva. Por medio de este conocimiento, se alcanza la emancipación. (Tras haberlos dominado), hay que dejar de lado *rechaka* y *puraka*, y practicar permanentemente *kumbhaka*.

19	sarvapāpavinirmuktaḥ samyagjñānamavāpnuyāt manojavatvamāpnoti palitādi ca naśyati
20	prāṇāyāmaikaniṣṭhasya na kimcidapi durlabham tasmātsarvaprayatnena prāṇāyāmānsamabhyaset
21	vinīyogānpravakśyāmi prāṇāyāmasya suvrata sandhyayorbrāhmakāle api madhyāhne vāthavā sadā
22	bāhyaṁ prāṇaṁ samākṛṣya pūrayitvodareṇa ca nāsāgre nābhimadhye ca pādāṅguṣṭhe ca dhārayet
23	sarvarogavinirmukto jīvedvarṣaśataṁ naraḥ nāsāgradhāraṇādvāpi jito bhavati suvrata
24	sarvaroganivṛttiḥ syānnābhimadhye tu dhāraṇāt śarīralaghutā vipra pādāṅguṣṭhanirodhanāt
25	jihvayā vāyumākṛṣya yaḥ pibetsatataṁ naraḥ śramadāhavinirmukto yogī nīrogatāmiyāt
26	jihvayā vāyumākṛṣya jihvāmūle nirodhayet pibedamṛtamavyagraṁ sakalāṁ sukhamāpnuyāt
27	iḍayā vāyumākṛṣya bhruvormadhye nirodhayet yaḥ pibedamṛtaṁ śuddhaṁ vyādhibhirmucyate hi saḥ
28	iḍayā vedatattvajñastathā piṅgalayaiva ca nābhau nirodhayetena vyādhibhirmucyate naraḥ
29	māsamātraṁ trisandhyāyām jihvayāropya mārutam amṛtaṁ ca pibennābhau mandammandam nirodhayet
30	vātajāḥ pittajā doṣā naśyantyeva na saṁśayaḥ nāsābhyām vāyumākṛṣya netradvandve nirodhayet
31	netrarogā vinaśyanti tathā śrotranirodhanāt tathā vāyuṁ samāropya dhārayeccirasi sthitam
32	śīrorogā vinaśyanti satyamuktaṁ hi sāmkr̥te svastikāsanamāsthāya samāhitamanāstathā
33	apānamūrdhvamutthāpya praṇavena śanaiḥ śanaiḥ hastābhyām dhārayetsamyakkarṇādikaraṇāni ca

(El <i>yogi</i>) queda librado de todo pecado y logra el conocimiento completo, adquiere la velocidad de la mente y acaba con las canas y demás (signos del envejecimiento). El que está afirmado — <i>nishtha</i> únicamente en el <i>Vedasnayama</i> no halla nada difícil de obtener; por eso, con total dedicación hay que practicar cuidadosamente el <i>pranayama</i> .
Ahora, varón de excelsos votos, voy a declararte las aplicaciones particulares del <i>pranayama</i> : en la hora de Brahma, en los dos <i>sandhyas</i> (amanecer y atardecer) y al mediodía hay que inhalar el <i>prana</i> externo y llenar con él el abdomen, y concentrarse en el extremo de la nariz, en el centro del ombligo y en los dedos gordos de los pies.
El hombre vive así cien años y queda libre de toda dolencia; por concentración en el extremo de la nariz se logra el control (del <i>prana</i>); con la concentración en el ombligo se logra acabar con todo tipo de enfermedades, y por retención del aire en los dedos de los pies se logra liviandad del cuerpo.
El <i>yogi</i> que siempre bebe el aire haciéndolo pasar por la lengua jamás sufre de fiebre o cansancio, y vive libre de enfermedad. Haciendo pasar el aire por la lengua, hay que contenerlo en la raíz de la lengua y beber la ambrosía; así se conquista la felicidad total.
El que logra retener el <i>vayu</i> en el medio de las cejas, tras haberlo inhalado por <i>Ida</i> , bebe así la pura ambrosía y se libera de los males físicos.
Cuando el conocedor de la verdad de los <i>Vedas</i> inhala por <i>Ida</i> o por <i>Pingala</i> y sostiene (el aire) en la zona del ombligo, ese hombre queda libre de males físicos.
Si durante un mes se envuelve el aire (inhalado) con la lengua en los tres <i>sandhyas</i> (amanecer, mediodía y atardecer) y se lo bebe como si fuera ambrosía, y se lo retiene en la zona del ombligo, las discrasias — <i>dosha</i> de <i>vata</i> y <i>pitta</i> quedan eliminadas, indudablemente; se acaba con toda enfermedad de la vista reteniendo el aire en los ojos, o del oído, reteniéndolo allí, y también así se acaba con las enfermedades de la cabeza, con verdad te lo digo, Samkriti.
Sentado en <i>Svastikasana</i> , con la mente recogida, hay que levantar el <i>Apana</i> gradualmente mediante (la repetición de) el <i>pranava</i> mientras con las manos se obturan los oídos y demás órganos sensorios. Los oídos se

34 aṅguṣṭhābhyāṃ mune śrotre tarjanībhyāṃ tu cakṣuṣī
nāsāpuṭavadhānābhyāṃ praccādyā karaṇāni vai

35 ānandāvīrbhavo yāvattāvanmūrdhani dhāraṇāt
prāṇaḥ prayātyanenaiva brahmarandhraṃ
mahāmune

36 brahmarandhraṃ gate vāyau nādaścotpadyate
anagha
śāṅkha dhvaninibhaścāda madhye
megha dhvaniryathā

37 śiromadhyagate vāyau giriprasavaṇaṃ yathā
paścātprīto mahāprājñaḥ sākṣādātmon mukho bhavet

38 punastajjñānaniṣpattir yogātsaṃsāraṇi hnu tiḥ
dakṣiṇottaragulphena sīvinīm pīḍayetsthiraṃ

39 savyetareṇa gulphena pīḍayedbuddhimānnaḥ
jānvoradhaḥ sthitāṃ sandhiṃ smṛtvā devaṃ
triyambakam

40 vināyakaṃ ca saṃsmṛtya tathā vāgīśvaraṃ punaḥ
liṅganālātsamākṛṣya vāyuma pyagrato mune

41 praṇavena niyuktena binduyuktena buddhimān
mūlādhārasya viprendra madhye taṃ tu nirodhayet

42 nirudhya vāyunā dīpto vahnirūhati kuṇḍalīm
punaḥ suṣumnayā vāyurvahninā saha gaccati

43 evamabhyāsa tasya jito vāyurbhavedbhṛṣam
prasvedaḥ prathamāḥ paścātkampanaṃ
munipuṅgava

44 utthānaṃ ca śarīrasya cihnametajjite anale
evamabhyāsa tasya mūlarogo vinaśyati

45 bhagandaraṃ ca naṣṭaṃ syātsarvarogāśca sāmkr̥te
pātakāni vinaśyanti kṣudrāṇi ca mahānti ca

46 naṣṭe pāpe viśuddhaṃ syāccittadarpaṇamadbhutam
punarbrahmā dibhoge bhyo vairāgyaṃ jayate hr̥di

47 viraktasya tu saṃsārājñānaṃ kaivalyaśādhanaṃ
tena pāpāpahāniḥ syājñātva devaṃ sadāśivam

taparán con los pulgares, los ojos con los índices y las fosas nasales con dos dedos. Se ha de contener (el *prana*) en la cabeza hasta que aparezca el néctar en forma de beatitud. Por este esfuerzo, el *prana* penetrará en el *Brahmarandhra*, gran muni.

Varón intachable, cuando el aire entra en el *Brahmarandhra*, se produce un sonido como el de la caracola; luego dentro de éste, uno como el tronar de nubes. Cuando el aire entra en el centro de la cabeza, (el sonido parece) un torrente que baja por la montaña; entonces, gran sabio, el *yogi* siente gran regocijo y se orienta hacia *Atman*. Luego gracias a este *yoga* se pone fin al *samsara* y se adquiere la supremacía del conocimiento.

Hay que comprimir el *sivani* (la ingle) firmemente con el talón izquierdo y con el derecho, y meditar en el Señor Tryambaka en la coyuntura de las rodillas, así como en Vinayaka (Ganesha) y Vagishvari (Sarasvati); hay que concentrar el aire en el centro del *Muladhara* llevándolo hacia la parte delantera de los genitales, mientras se realiza la repetición del *pranava* con su resonancia (*bindu*). Al concentrar el aire y encender el fuego, se despierta *Kundalini*, y entonces ésta asciende junto con el fuego y el viedo a lo largo del *Sushumna*. Con estas prácticas se domina al *vayu* (la respiración).

Los síntomas de haber dominado el *vayu* son, en primer lugar, la sudoración; luego el temblor y finalmente la levitación del cuerpo.

Con esta práctica se acaba de raíz con las enfermedades, Sankriti, y con dolencias como el *bhagandaram*; se acaba con todos los males, grandes o pequeños; eliminados los pecados se vuelve pura la mente y admirable como un espejo y surge en el corazón el desapego incluso hasta por los disfrutes del mundo de Brahma.

Al desapegado de este *samsara*, el conocimiento le sirve de medio — *sa-dhana* para la emancipación, al conocer por su intermedio a Sadashiva, el

- 48 jñānāmṛtaraso yena sakṛdāsvādito bhavet
sa sarvakāryamutsrjya tatraiva paridhāvati
- 49 jñānasvarūpamevāhurjagadetadvilakṣaṇam
arthasvarūpamajñānātpaśyantyaṇe kudṛṣṭayaḥ
- 50 ātmasvarūpavijñānādajñānasya parikṣayaḥ
kṣīṇe ajñāne mahāprājña rāgādīnāṃ parikṣayaḥ
- 51 rāgādyasaṃbhava prājña puṇyapāpavimardanam
tayornāśe śarīreṇa na punaḥ saṃprayujyate

Iti ṣaṣṭhaḥ khaṇḍaḥ

- 1 athātaḥ saṃpravakṣyāmi pratyāhāraṃ mahāmune
indriyāṇāṃ vicaratāṃ viśayeṣu svabhāvataḥ
- 2 balādāharaṇāṃ teṣāṃ pratyāhāraḥ sa ucyate
yatpaśyati tu tatsarvaṃ brahma paśyansamāhitaḥ
- 3 pratyāhāro bhavedeṣa brahmavidbhiḥ puṇoditaḥ
yadyaccuddhamaśuddhaṃ vā karotyāmarāntikam
- 4 tatsarvaṃ brahmaṇe kuryātpatyāhāraḥ sa ucyate
athavā nityakarmāṇi brahmārādhanaśuddhitaḥ
- 5 kāmyāni ca tathā kuryātpatyāhāraḥ sa ucyate
athavā vāyumākṛṣya sthānātsthānaṃ nirodhayet
- 6 dantamūlāttathā kaṇṭhe kaṇṭhādurasī mārutam
urodeśātsamākṛṣya nābhideśe nirodhayet
- 7 nābhideśātsamākṛṣya kuṇḍalyāṃ tu nirodhayet
kuṇḍalīdeśato vidvānmūlādhāre nirodhayet

deva aniquilador del pecado.

Con ello, la persona se sumerge en la esencia de la ambrosía del conocimiento, y deja de lado toda acción si tan sólo la experimenta una vez.

Los que son la forma misma del conocimiento consideran que el mundo está constituido por éste, mientras que los que buscan otros fines ponen miras sólo en el goce, por causa de la ignorancia.

La ignorancia se destruye con la experiencia — *vijñāna* de la forma misma de *Atman*, y también se aniquila el deseo y demás (males) cuando se acaba con la ignorancia, gran sabio.

Como hay ausencia de deseo, el varón despierto aniquila mérito y demérito, y cuando éstos acaban, no se ve ya obligado a tener conexión con el cuerpo.

Así finaliza el sexto *khaṇḍa*.

Séptimo *khaṇḍa*

Ahora, gran *muni*, voy a declararte el *pratyahara*. Dicen que es *pratyahara* la retracción por la fuerza de los *indriyas*, pero dicen los conocedores de Brahman que *pratyahara* es ver a Brahman dondequiera que se mire, y que es *pranayama* hacer toda acción auspiciosa o nefasta hasta el fin de la vida, dedicándola a Brahman; o también que es *pratyahara* la realización de las acciones obligatorias — *nitya karmas* en honor a Brahman, como así también las deseadas — *kamyā karmas*.

Hay que llevar el aire haciéndolo fijarse sucesivamente en cada sede, desde la raíz de los dientes hasta la garganta, de la garganta al pecho, y retener, del pecho llevarlo al ombligo, del ombligo hasta la región de *Kundalini* y retener; de *Kundalini* al *Muladhara* y retener, luego a la región de la cintura y de allí al medio del pubis, luego a las rodillas, luego

8 athāpānāṭkaṭidvandve tathorau ca sumadhyame
 9 tasmājjānudvaye jaṅghe pādāṅguṣṭhe nirodhayet
 10 pratyāhāro ayamuktastu pratyāhārasmaraiḥ purā
 11 evamabhyāsayuktasya puruṣasya mahātmanah
 12 sarvapāpāni naśyanti bhavarogaśca suvrata
 13 nāsābhyāṁ vāyumākṛṣya niścalaḥ svastikāsanah
 14 pūrayedanilaṁ vidvānāpādata lamastakam
 paścātpādadvaye tadvanmūlādhare tathaiva ca
 nābhikande ca hṛṇmadhye kaṇṭhamūle ca tāluke
 bhruvormadhye lalāṭe ca tathā mūrdhani dhārayet
 dehe svātmamatiṁ vidvānsamākṛṣya samāhitaḥ
 ātmanātmani nirdvandve nirvikalpe nirodhayet
 pratyāhāraḥ samākhyātaḥ sāksādvedāntavedibhiḥ
 evamabhyasatastasya na kiṁcidapi durlabham

iti saptamaḥ khaṇḍaḥ

1 athātaḥ saṁpravakṣyāmi dhāraṇāḥ pañca suvrata
 2 dehamadhyagate vyomni bāhyākāśaṁ tu dhārayet
 3 prāṇe bāhyānilaṁ tadvajjvalane cāgnimaudare
 4 toyaṁ toyāṁśake bhūmiṁ bhūmibhāge mahāmune
 hayavaralakārākhyam mantramuccārayetkramāt
 dhāraṇaiṣā parā proktā sarvapāpaviśodhinī
 jānvantaṁ pṛthivī hyaṁśo hyapāṁ
 payvantamucyate
 hṛdayāṁśastathāgnaṁśo bhrūmadhyānto
 anilāṁśakaḥ

a los muslos y finalmente a los dedos del pie, y retener. A esta práctica reconocen también como *pratyahara* desde antiguo los grandes hombres. Ella acaba con todos los pecados y con esa dolencia que es la existencia, varón de nobles votos.

El varón sabio habrá de sentarse inmóvil en *Svastikasana* e inhalará el aire por la nariz, y lo llevará desde los pies hasta la cabeza. Primero retendrá el aire en los dos pies, luego en el *Muladhara*, después en el plexo del ombligo — *nabhi kanda*, en el centro del corazón, en la raíz de la garganta, en el paladar, en el entrecejo, en la frente y en la cabeza.

El sabio, recogidamente separará el pensamiento de sí del cuerpo, y practicará aquietamiento — *nirodha* de *Atman* en *Atman*, sin atender a los pares de opuestos y sin fluctuaciones — *nirvikalpa*. Eso reconocen como verdadero *pratyahara* los conocedores del *Vedanta*. Para el hombre que así practica no hay nada que sea imposible de conseguir.

Así finaliza el séptimo *khandā*.

Octavo *khandā*

Ahora, varón de nobles votos, voy a declararte las cinco clases de concentración — *dharana*. Hay que concentrarse en el éter exterior como si éste impregnara todo el cuerpo; concentrarse en el *prana* imaginándolo unido al aire exterior, al fuego (digestivo) unido al fuego exterior, el agua unida al agua exterior, y la tierra del cuerpo unida al elemento tierra exterior. Mientras se hacen estas cinco concentraciones, hay que recitar por orden los (*bija*-)*mantras* *Ham*, *Yam*, *Vam*, *Ram*, *Lam*. Sedice que este es el *dharana* supremo que purifica todos los pecados.

(Desde el pie) hasta la rodilla es la parte de *pṛthivi*, de ahí hasta el ano es la parte de *apas*; de allí hasta el corazón es la parte de *agni*, y de allí hasta el entrecejo es la parte de *anila* – el aire. La parte de *akasha* es el cráneo, según se ha declarado.

5	ākāśāṁśastathā prājña mūrdhāṁśaḥ parikīrtitaḥ
6	brahmāṇaṁ pṛthivībhāge viṣṇuṁ toyāṁśake tathā
7	agnyaṁśe ce maheśānamīśvaraṁ cānilāṁśake
8	ākāśāṁśe mahāprājña dhārayettu sadāśivam
9	athavā tava vakśyāmi dhāraṇāṁ munipuṅgava
	puruṣe sarvaśāstāraṁ bodhānandamayam śivam
	dhārayedbuddhimānnityam sarvapāpaviśuddhaye
	brahmādikāryarūpāṇi sve sve samhṛtya kāraṇe
	sarvakāraṇamavyaktamanirūpyamacetanam
	sākśādātmani sampūrṇe dhārayetpraṇavena tu
	indriyāṇi samāhṛtya manasātmani yojayet

ityaṣṭamaḥ khaṇḍaḥ

1	athātaḥ sampravakśyāmi dhyānam saṁsāranāśanam
2	ṛtaṁ satyam paraṁ brahma sarvasaṁsārabheṣajam
	ūrdhvaretam viśvarūpaṁ virūpākṣaṁ maheśvaram
	so ahamityādareṇaiva dhyāyedoḡīśvareśvaram
3	athavā satyamīśānam jñānamānandamadvayam
4	atyarthamacalam nityamādimadhyāntavarjitam
5	tathā sthūlamanākāśamasamprīśyamacākṣuṣam
6	na rasaṁ na ca gandhākhyamaprameyamanūpamam
	ātmānam saccidānandamanantaṁ brahma suvrata
	ahamasmītyabhidhyāyeddhyeyātītaṁ vimuktaye
	evamabhyāsayuktasya puruṣasya mahātmanaḥ
	kramādvedāntavijñānam vijāyeta na saṁśayaḥ

Hay que concentrarse en Brahma en la parte de *prithivi*, en Vishnu en la del agua, en Mahesha en la del fuego, en Ishvara en la del viento, y en Sadashiva en la del éter.

Ahora te declararé otra forma de *dharana*, eminente *muni*. Para acabar con todo pecado, el hombre inteligente ha de concentrarse en ése que está en todos los *purushas*, que consiste en conciencia y beatitud, que es auspicioso — *shiva* y eterno. Debe ir trayendo hacia sí sus sentidos, disolviéndolos en las respectivas causas, llevándolos a Eso que es la Causa de todas las cosas, inmanifiesta, exenta de forma e inconcebible, y en la plenitud de la presencia de su *Atman* concentrará la mente en el *pranava*, disolviendo los sentidos en la mente y uniéndolos con *Atman*.

Así finaliza el octavo *khand*

Noveno *khand*

Ahora voy a declarar la meditación — *dhyana* que acaba con el *samsara*. Esta es la panacea para todos los males del *samsara*. Hay que meditar en ese *Parabrahman* que es la Verdad — *Rtam*, que es la Realidad — *Satyam*, en la forma de Maheshvara, Señor de los *yogis*, el que ha resumido su simiente — *urdhvaretas*, que tiene ojos asombrosos — *virupaksha*, de forma universal — *vishvarupa*, con plena convicción de que “yo soy Él” — *so’ham*

O si no, para liberarse hay que meditar así: “Yo soy la verdad, el Señor, conocimiento y beatitud infinita, allende todo objetivo (externo), exento de impureza, eterno, exento de principio, medio y fin, allende lo denso, exento de *akasha*, intangible, invisible, sin sabor ni perfume, incomprensible, indemostrable. Soy *Atman*, soy la infinita Existencia – Conciencia - Bienaventuranza que es Brahman.”

El hombre de alma grande que así practica con dedicación, alcanza sin duda gradualmente la experiencia — *vijñana* del *Vedanta* (o sea, Brahman)

- 1 athātaḥ saṁpravakṣyāmi samādhim bhavanāśanam
samādhim saṁvidutpattiḥ parajīvaikatām prati
- 2 nityaḥ sarvagato hyātmā kūṭastho doṣavarjitaḥ
ekaḥ sanbhidyate bhrāntyā māyayā na svarūpataḥ
- 3 tasmādadvaitamevāsti na prapañco na saṁsṛtiḥ
yathākāśo ghaṭākāśo maṭhākāśa itīritaḥ
- 4 tathā bhrāntairdvidhā prokto hyātmā jiveśvarātmanā
nāhaṁ deho na ca prāṇo nendriyāṇi mano nahi
- 5 sadā sāksīśvarūpatvācciva evāsmi kevalaḥ
iti dhīryā munisreṣṭha sā samādhirihocyate
- 6 sāhaṁ brahma na saṁsārī na matto anyāḥ kadācana
yathā phenataraṅgādi samudrādutthitaṁ punaḥ
- 7 samudre līyate tadvajjaganmayyanulīyate
tasmānmanāḥ pṛthañ nāsti jaganmāyā ca nāsti hi
- 8 yasyaivaṁ paramātmāyaṁ pratyagbhūtaḥ prakāśitaḥ
sa tu yāti ca puṁbhāvaṁ svayaṁ sāksātparāmṛtam
- 9 yadā manasi caitanyaṁ bhāti sarvatragaṁ sadā
yogino avyavahānena tadā saṁpadyate svayam
- 10 yadā sarvāṇi bhūtāni svātmanyeva hi paśyati
sarvabhūteṣu cātmānaṁ brahma saṁpadyate tadā
- 11 yadā sarvāṇi bhūtāni samādhistho na paśyati
ekībhūtaḥ pareṇā asau tadā bhavati kevalaḥ
- 12 yadā paśyati cātmānaṁ kevalaṁ paramārthataḥ
māyāmātraṁ jagatkṛtsnaṁ tadā bhavati nirvṛtiḥ
- 13 evamuktva sa bhagavāṇdattātreyo mahāmuniḥ

Décimo *khandā*

- Ahora voy a declarar el *samadhi* que es destructor de la existencia (relativa). *Samadhi* es el surgimiento del conocimiento supremo de la unidad (de *Jivatman* y *Paramatman*)
- Pues *Atman* es eterno, omnipenetrante, firmísimo — *kutastha* y exento de defectos. Es uno por naturaleza, pero por la confusión (obra de *ajñāna*) no se lo ve en su forma propia.
- Por tal motivo, es la no dualidad lo que existe, no el mundo manifiesto. Así como se llama al espacio (indiviso) “el espacio dentro de la vasija” y “el espacio externo”, se distingue por ignorancia al *Atman* entre *jiva* e *Ishvara*.
- Es *samadhi* el pensamiento: “Yo no soy el cuerpo, ni el aliento de vida, ni los *indriyas*, ni tampoco la mente; soy emancipado, la forma misma del perenne testigo, soy realmente Shiva.”
- “Soy Brahman, no el que transmigra ni otra cosa ninguna. Como la espuma y las olas que una y otra vez surgen en el mar vuelven a disolverse en él, el mundo surge y vuelve a disolverse en mí. Por eso, no existe la mente separada ni la ilusión de este mundo.”
- Así, al contemplar a aquel *Paramatman* resplandeciente y manifiesto, llega ese hombre a ver en sí mismo al Supremo e Inmortal.
- Cada vez que la Conciencia siempre omnipresente resplandece en la mente, esa percepción le muestra a él mismo; en cada existencia que ve, ve a *Atman*, y ve a *Atman* en todas las existencias, con lo que se hace a la forma de Brahman.
- Cuando establecido en el *samadhi* ya no contempla a las existencias, convertido en Unidad gracias a su estado supremo, entonces queda emancipado. Cuando contempla con su *Atman* emancipado la Suprema Realidad, trata al universo como un juego de *Maya*, y queda libre de toda exteriorización — *nivritti*.
- Así habló el Bendito Dattatreya, grande entre los *munis*. Y Samkriti alcanzó la dicha suprema y exenta de temor que era su real naturaleza.

sāṃkṛtiḥ svasvarūpeṇa sukhamāste atinirbhayaḥ

iti daśamaḥ khaṇḍaḥ

Om āpyāyantu mamāṅgāni
Vākprāṇaścakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca
sarvāṇi sarvaṃ brahmopaniṣadaṃ
māhaṃ brahma nirākuryāṃ
mā mā brahma nirākaroda
nirākaraṇamastvanirākaraṇaṃ mestu

tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmās
te mayi santu te mayi santu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om tatsat

iti śrījābāladaśanopaniṣatsamāptā

Así finaliza el décimo *khandā*

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

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

Hari Om, Tat, Sat.

Así finaliza el *Jabala Darshana Upanishad*, perteneciente al *Sukla Yajur Veda*.

kaivalyanāḍīkāntasthaparābhūminivāsinam
kśurikopaniṣadyogabhāsuram rāmamāśraye

Om sahanāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Om kśurikām sampravakṣyāmi dhāraṇām
yogasiddhaye
yam prāpya na punarjanma yogayuktasya jāyate
- 2 vedatattvārthavihitam yathoktam hi svayaṃbhuvā
niḥśabdam deśamāsthāya tatrāsanamavasthitaḥ
- 3 kūrmo aṅgānīva saṃhr̥tya mano hr̥di nirudhya ca
mātrādvādaśayogena praṇavena śanaiḥ śanaiḥ
- 4 pūrayetsarvamātmānam sarvadvāram nirudhya ca
uromukhakaṭagrīvaṃ kiñcidbhūdayamunnatam
- 5 prāṇānsandhārayettasmināsābhyantaracāriṇaḥ
bhūtvā tatra gataḥ prāṇaḥ śanairatha samutsrjet

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

² En la sílaba Om hay tres tiempos: A-U-M. Los doce *matras* que se aconsejan son el tiempo que tarda en repetirse tranquilamente cuatro veces la sílaba Om.

KSHURIKA UPANISHAD

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

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

¡Om! Aquí describiré el *dharana* que es la daga — *kshurika* que permite alcanzar la perfección del *yoga*, tal que al obtenerlo el dedicado al *yoga* no vuelve a nacer.

Según el pronunciamiento hecho por el Señor Brahma y el significado implícito en la verdad de los *Vedas*, hay que buscar un asiento apropiado en lugar salúfero, e igual que la tortuga retrae sus miembros, hay que llevar a la mente a detenerse en el corazón, por medio de la unión con los doce *matras* del *pranava* (Om)² y lenta, muy lentamente, habrá de inhalarse (*puraka*) el *Atman* universal. En este estado hay que restringir todos los accesos (del aliento) y mantener pecho, rostro, abdomen y cuello debidamente erguidos y adelantar la zona cardíaca. El aire que circula por las fosas nasales debe dirigirse a los órganos principales con *kumbhaka*, y luego de que lo haya hecho, hay que exhalarlo lentamente según el proceso de *rechaka*.

6	sthiraṃātrāḍṛḍhaṃ kṛtvā aṅguṣṭhena samāhitaḥ dve gulphe tu prakurvīta jaṅghe caiva trayastrayaḥ
7	dve jānūnī tathorubhyāṃ gude śīsne trayastrayaḥ vāyorāyatanam cātra nābhideśe samāśrayet
8	tatra nāḍī suṣumnā tu nāḍībhirbahubhīrvṛtā aṇu raktaśca pītāśca kṛṣṇāstāmṛā vilohitāḥ
9	atisūksmāṃ ca tanvīm ca śuklāṃ nāḍīm samāśrayet tatra saṃcārayetprāṇānūrṇanābhīva tantunā
10	tato raktotpalābhāsaṃ puruṣāyatanam mahat daharam puṇḍarikam tadvedānteṣu nigadyate
11	tadbhittvā kaṇṭhamāyāti tām nāḍīm pūrayanyataḥ manasastu kśuram grhya sutīkṣṇam buddhinirmalam
12	pādasyopari yanmadhye tadrūpaṃ nāma kṛntayet manodvāreṇa tīkṣṇena yogamāśritya nityaśaḥ
13	indravajra iti proktaṃ marmajaṅghānukīrtanam taddhyānabalayogena dhāraṇābhirnikṛntayet
14	ūrvormadhye tu saṃsthāpya marmaprāṇavimocanam caturabhyāsayogena chindedanabhiśaṅkitāḥ
15	tataḥ kaṇṭhāntare yogī samūhannāḍisaṅcayam ekottaram nāḍīśataṃ tāsāṃ madhye varāḥ smṛtāḥ
16	suṣumnā tu pare līnā virajā brahmarūpiṇī idā tiṣṭhati vāmena piṅgalā dakṣiṇena ca
17	tayormadhye varam sthānam yastam veda sa vedavit dvāsapatisahasraṇi pratināḍīṣu taitilam
18	chidyate dhyānayogena suṣumnaikā na chidyate yoganirmaladhāreṇa kśureṇānalavarcasā
19	chindennāḍīśataṃ dhīraḥ prabhāvādiha janmani jātīpuṣpasamāyogairyathā vāsyati taitilam
20	evam śubhāśubhairbhāvaiḥ sā nāḍī vibhāvayet tadbhāvitāḥ prapadyante punarjanmavivarjitāḥ

Luego de firme ejercitación (en <i>pranayama</i>) hay que sostener (el <i>dharana</i>) dos veces entre el tobillo y el dedo gordo, luego tres veces en cada pantorrilla, dos veces en cada rodilla, luego tres veces en cada pierna, dos veces en la cadera y tres veces en el ano, y otras tantas en los genitales, y luego llevar a reposar (el <i>prana</i>) a la morada de <i>vayu</i> en el ombligo.
Allí está el <i>Sushumna nadi</i> , envuelto en otros muchos <i>nadis</i> sutilísimos, de colores rojo, amarillo, negro y cobrizo.
Hay que recurrir a los <i>nadis</i> blancos y ultra-sutiles y hacer mover allí el <i>prana</i> como se mueve la araña en las hebras que ella misma segrega.
La región espaciosísima del corazón que en los <i>vedantas</i> se llama <i>dahara</i> o <i>pundarika</i> , semejante a un loto rojo, está adyacente al ombligo. Luego de penetrarla, el aliento va a la garganta, llevando sensibilidad a todos los nervios; luego pasa al lugar de la mente y al secreto que está más allá, al lugar de la pura y agudísima sabiduría.
Así pues, vale la pena concentrarse en los nombres y formas de las regiones sensitivas de los pies hacia arriba; la región llamada <i>indravajra</i> (adyacente a las piernas) debe atravesarse desarrollando una mente aguda por la práctica permanente del <i>yoga</i> . Los cuatro lugares sensitivos (desde <i>muladhara</i> hasta la región del corazón) deben penetrarse desarrollando concentración de la mente por la práctica permanente del <i>yoga</i> formado por meditación — <i>dhyana</i> , fuerza — <i>bala</i> y concentración — <i>dharana</i> a través del <i>prana</i> que descarga los lugares sensitivos.
Luego el <i>yogi</i> debe hacer circular el aliento en el plexo nervioso de la garganta. Allí hay ciento un <i>nadis</i> y se dice que en el centro está la <i>Parashakti</i> (o poder místico). El <i>Sushumna</i> se disuelve en el elemento supremo e inmaculado que tiene la forma de Brahman. <i>Ida</i> está situado a su izquierda y <i>Pingala</i> a la derecha.
La persona que conoce el sitio óptimo en medio de estos dos (<i>Ida</i> y <i>Pingala</i>), ese conoce los <i>Vedas</i> (o sea el conocimiento eterno). Se calcula que la cantidad de <i>nadis</i> es de setenta y dos mil, y son (penetrantes) como el aceite de sésamo.
Se los puede penetrar gracias a la meditación del <i>yoga</i> , mas no se puede penetrar a <i>Sushumna</i> ; la persona osada ha de penetrar estos cientos de <i>nadis</i> aplicando en este nacimiento la daga de filo purísimo y brillante que es el fuego <i>yógico</i> . Al hacer esto, los <i>nadis</i> se perfuman tal como las flores de jazmín dan buen olor al aceite de sésamo.
El <i>yogi</i> debe conocer pues los diversos <i>nadis</i> que portan los diversos pensamientos faustos e infaustos y al meditar así, marcha (al Brahman

- 21 tapovijitacittastu niḥśabdaṁ deśamāsthitaḥ
niḥsaṅgatattvayogajño nirapekśaḥ śanaiḥ śanaiḥ
- 22 pāśaṁ chittvā yathā haṁso nirviśaṅkaṁ
khamutkramet
chinnapāśastathā jīvaḥ saṁsāraṁ tarate sadā
- 23 yathā nirvāṇakāle tu dīpo dagdhvā layaṁ vrajet
tathā sarvāṇi karmāṇi yogī dagdhvā layaṁ vrajet
- 24 prāṇāyāmasutīkṣṇena mātṛādhāreṇa yogavit
vairāgyopalaghrṣṭena chittvā taṁ tu na badhyate
- 25 amṛtatvaṁ samāpnoti yadā kāmātsa mucyate
sarveṣaṇāvinirmuktaśchittvā taṁ tu na badhyata
ityupaniṣat

Oṃ sahanāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhītastu
mā vidviṣāvahai

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti kśurikopaniṣatsamāptā

supremo) librándose del ciclo de renacimientos.

El conocedor de la verdad del *yoga* que ha vencido al *chitta* mediante *tapas*, ha de vivir en lugar solitario y sin sonidos, sin la compañía de las gentes, y lenta, lentamente ha de volverse refractario a tales objetos.

Como el cisne se eleva libre por el cielo tras desgarrar las redes que lo sujetan, así el *jiva* que escinde los lazos alcanza la otra orilla del ciclo de los renacimientos.

Como al momento de apagar la lámpara su ardor se disuelve en la luz, así el *yogi* hace cenizas todas sus acciones.

La daga que el conocedor del *yoga* afiló por *pranayama* sobre la piedra del desapego corta todo lazo mundano, y él nunca vuelve a quedar ligado.

Liberado de los deseos, el *yogi* conquista la inmortalidad y se deshace de toda ulterior atadura. Así dice el *upanishad*.

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

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

Así finaliza el *Kshurika Upanishad* que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.

bāhyāntastārakākaram vyomapañcakavigraham
rājayogaikasamsiddham rāmacandramupāsmahe

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaḥ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

1 Om yājñavalkyo ha vai mahāmuniṛādityalokaṁ
jagāma tamādityaṁ natvā bho
bhagavannādityātmatattvamanubrūhīti
sahovāca nārāyaṇaḥ
jñānayuktayamādyasṭāṅgayoga ucyate
śītoṣṇāhāranidrāvijayaḥ sarvadā śāntirniścalatvaṁ
viśayendriyanigrahaścaite yamāḥ

gurubhaktiḥ satyamārgānuraktiḥ
sukhāgatavastvanubhavaśca tadvastvanubhavana
tuṣṭirniḥsaṅgatā ekāntavāso manonivṛttiḥ
phalānabhilāṣo vairāgyabhāvaśca niyamāḥ
sukhāsanavṛttiścīravāsāścaivamāsananiyamo
bhavati
pūrakakumbhakarecakaiḥ ṣoḍaśacatuṣṣaṣṭi-
dvātri anśatsaṅkhyayā yathākramaṁ prāṇāyāmaḥ

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

MANDALA BRAHMANA UPANISHAD

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Primer *Brahmana*

Om. El gran *muni* Yājñavalkya fue hasta el *Aditya loka* (el mundo del Sol) y tras saludar (al *purusha* del Sol) le dijo:

- Reverendo señor, descríbeme el *atma-tattva* (o sea el *tattva* o verdad de *Atman*).

Entonces Narayana (el *purusha* del Sol) le respondió:

- Voy a describirte el óctuple *yoga* junto con el *jñāna*. Vencer al frío y al calor, al hambre y al sueño, mantener la (dulce) paciencia y la imperturbabilidad en forma permanente y la contención de los órganos (ante los objetos sensibles), todo esto cae dentro de *yama*.

La devoción al *guru*, el amor hacia el camino verdadero, el disfrute de cosas que producen felicidad, la satisfacción interior, la libertad de las asociaciones, el habitar en lugares retirados, el control de *manas*, no anhelar los frutos de las acciones y el estado de *vairagya*, todo esto constituye *niyama*.

Sentarse en cualquier postura que nos agrade y vestirse de harapos o cortezas (de vegetales) es lo que se prescribe en *asana* (postura).

La inhalación, la retención del aliento y la exhalación que duren respectivamente dieciséis, sesenta y cuatro y treinta y dos (*matras*) constituye el *pranayama*.

viṣayebhya indriyārthebhyo manonirodhanam
pratyāhārah
sarvaśarīreṣu caitanyaikatānatā dhyānam
viṣayavyāvartanapūrvakam caitanye
cetaḥsthāpanam dhāraṇam bhavati
dhyānavismṛtiḥ samādhiḥ
evam sūksmāṅgāni ya evam veda sa
muktibhāgbhavati

2 dehasya pañcakoṣā bhavanti
kāmakrodhaniḥśvāsabhayanidrāḥ tannirāsa
niḥsaṅkalpakṣamālaghvāhārapramādatātattvasevana
m nidrābhayasārīrpaṁ himsāditaraṅgam
tṛṣṇāvartam dārapaṅkam saṁsāravārdhim tartum
sūksmamārgamavalambya sattvādiguṇānatikramya
tāramavalokayet
bhrūmadhye saccidānandatejahkūṭarūpaṁ
tāraṁ brahma tadupāyam lakṣyatrayāvalokanam
mūlādharādārabhya brahmarandhraparyantaṁ
suṣumnā sūryābhā mṛṇālatantusūksmā kuṇḍalinī
tato tamonivṛttiḥ taddarśanātsarvapāpanivṛttiḥ

tarjanyagronmīlitakarnarandhradvaye
phūtkāraśabdo jāyate tatra sthite manasi
cakṣurmādhyā nilajyotiḥ paśyati evam hṛdaye api
bahirlakṣyam tu nāsāgre catuḥ
ṣaḍaṣṭaśadvādaśāṅgulībhiḥ
kramānīladyutiśyāmatvasadraktabhaṅgīs-
phuratpītavarnadvayopetaṁ vyomatvaṁ paśyati
sa tu yogī calanadrṣṭyā vyomabhāgavīksītuḥ
puruṣasya drṣṭyagre jyotirmayūkhā vartante
tadrṣṭiḥ sthīrā bhavati śīrṣopari
dvādaśāṅgulimānājyotiḥ paśyati tadā amṛtatvameti
madhyalakṣyam tu

Sujetar a la mente apartándola de los objetos de los sentidos es *pratyahara* (subyugación de los sentidos).

La contemplación de la unidad de la conciencia en todos los objetos es *dhyana*.

Una vez que la mente fue apartada de los objetos de los sentidos, fijar *chaitanya* (la conciencia) (en un solo objetivo) es *dharana*.

Olvidarse de sí mismo en *dhyana* es *samadhi*.

El que conozca de este modo las ocho partes sutiles del *yoga*, alcanza la salvación.

El cuerpo tiene cinco tachas: pasión, cólera, exhalación, temor y sueño. Para eliminarlas respectivamente se precisa la ausencia de *sankalpa*, el perdón, el alimento moderado, el cuidado y la percepción espiritual de los *tattvas*. Para cruzar el océano del *samsara* cuyas serpientes son el sueño y el temor, cuyas olas son el daño, etc., cuyo remolino es *trishna* (el anhelo) y cuyo fango es la esposa, hay que adherirse al camino sutil y tras pasar por encima de *sattva* y las demás *gunas* hay que buscar a *taraka*.

Taraka es ese Brahman que está en el centro del entrecejo y cuya naturaleza es la esplendencia espiritual de *Sat-chit-ananda*. El medio para llegar a él (Brahman) es atravesar con la vista (espiritual) los tres *lakshyas* (o sea practicar las tres clases de introvisión). *Sushumna*, que va desde el *muladhara* hasta el *brahmarandhra*, tiene el esplendor del sol. En su centro está *kundalini*, que brilla cual millones de relámpagos, y sutil como las fibras del tallo del loto. Allí se destruye a *taṁas*. Al verla, quedan destruidos todos los pecados.

Cuando se tapan ambos oídos con la punta de los dedos se oye un sonido *phutkara* (como de explosión). Cuando se fija la mente en él, se ve una luz azul entre los ojos y también en el corazón. (esto es *antar-lakshya* o introvisión interna). En *bahir-lakshya* (o introvisión externa), uno va mirando gradualmente por delante de la nariz a una distancia de cuatro, seis, ocho, diez y doce dedos un espacio de color azul, después uno de color como el del (ave) *shyama* (índigo-negro) y luego brillante como una ola *rakta* (roja) y luego de dos colores *pita* (amarillo y rojo anaranjado). Entonces se es un *yogi*. Cuando se mira hacia el espacio exterior moviendo los ojos y ve franjas de luz en los rabillos del ojo, entonces puede lograr visión firme. Cuando se ve el *jyotis* (luz espiritual) por encima de la cabeza hasta unos doce dedos, alcanza entonces el estado de néctar. En *madhya-lakshya* (el del medio), se ven los colores variados de la mañana, como si el sol, la luna y el fuego se hubieran juntado en el *akasha*, que no los tiene.

prātaścitrādivarṇasūryacandravahnijvālāvalivattadvi
hīnāntarikśavatpaśyati
tadākārākārī bhavati abhyāsānnirvikāraṁ
guṇarahitākāśaṁ bhavati visphurattāraḥkāragāḍha
tamopamaṁ parākāśaṁ bhavati kālānalasamaṁ
dyotamānaṁ mahākāśaṁ bhavati sarvotkr̥ṣṭa
paramādvitīyapadyotamānaṁ tattvākāśaṁ bhavati
koṭisūryaprakāśaṁ sūryākāśaṁ bhavati
evamabhyāsāttanmayo bhavati ya evaṁ veda

3 tadyogaṁ ca dvidhā viddhi pūrvottaravibhāgataḥ
pūrvam tu tāraḥ vidyādaṁaṁskaraṁ taduttaramiti
tāraḥ dvividham mūrtitāraḥkamamūrtitāraḥkamiti
yadindriyāntaṁ tanmūrtitāraḥkam yad
bhrūyugātītaṁ tadamūrtitāraḥkamiti ubhayamapi
manoyuktamabhyaset
manoyuktāntaraḍṣṭitāraḥkaprakāśāya bhavati
bhrūyugamadhyabile tejasa āvirbhāvaḥ
etatpūrvatāraḥkam uttaraṁ tvamaṁskaraṁ
tālumūlordhvabhāge mahājyotirvidyate
taddarśanādaṇimādisiddhiḥ lakṣye antarbāhyāyāṁ
ḍṣṭau nimeṣonmeṣavarjitāyāṁ ca iyaṁ sāmabhavī
mudrā bhavati sarvatantreṣu gopyamahāvidyā
bhavati tajjñānena saṁsāranivṛttiḥ tatpūjanaṁ
mokṣaphaladam
antarlakṣyaṁ jalajyotiḥsvarūpaṁ bhavati
maharṣivedyaṁ antarbāhyendriyairadṛśyaṁ

4 sahasrāre jalajyotirantarlakṣyaṁ buddhiguhāyāṁ
sarvāṅgasundaraṁ
puruṣarūpamantarlakṣyamityapare
śīrṣāntargatamaṇḍalamadhyagaṁ
pañcavaktramumāsahāyaṁ nilakaṇṭhaṁ
praśāntamantarlakṣyamiti kecit aṅguṣṭhamātraḥ
puruṣo antar-lakṣyamityeke uktavikalpaṁ
sarvamātmaiva

Entonces llega a tener la naturaleza (luminosa) de ellos. Con la práctica se unifica con *akasha*, exento de todas las *gunas* y peculiaridades. Al principio el *akasha* con sus estrellas resplandecientes se le vuelve el *para-akasha*, oscuro como el propio *tamas*, y se vuelve uno con el *para-akasha* que brilla de estrellas y es profundo como *tamas*. Luego se vuelve uno con el *maha-akasha* que resplandece (como) con el fuego del diluvio. Luego se unifica con el *tattva-akasha*, iluminado por ese brillo que es el más alto y el mejor. Luego se unifica con el *surya-akasha*, iluminado por un millón de soles. Al practicar de esta manera, se vuelve uno con ellos. Así se vuelve el que sepa esto.

Debes saber que el *yoga* tiene dos partes, según su división en *purva* (previo) y *uttara* (posterior). El previo es *taraka*, y el posterior es *amanaska* (libre de pensamiento). *Taraka* se divide en *murti* (con limitación) y *amurti* (sin limitación). *Murti taraka* es el que llega hasta el fin de los sentidos (o que existe hasta que se dominan los sentidos). *Amurti taraka* es el que va más allá de las cejas (o más allá de los sentidos). Los dos se deben practicar mediante la mente.

El *antar-drishṭi* (la visión interna) asociada a *manas* viene en auxilio de *taraka*. El *tejas* (la luz espiritual) aparece en el hueco entre ambas cejas. Este es el *taraka* previo; el posterior es *amanaska*.

La gran *jyotis* (luz) se halla encima de la raíz del paladar. Al verla se logran los *siddhis*, *anima* y demás. El *Sambhavi mudra* se produce cuando el *lakshya* (o visión espiritual) es interna, mientras que los ojos (físicos) miran al exterior sin parpadear. Esta es la gran ciencia que se oculta en todos los *tantras*. Cuando se sabe esto, ya no se permanece en el *samsara*. Su veneración (o práctica) otorga la salvación.

El *antar-lakshya* tiene la naturaleza de *jala-jyotis* (o *jyotis* del agua). Lo conocen los grandes *rishis* y es invisible tanto para los sentidos externos como para los internos.

El *jala-jyotis* del *sahasrara* (el loto de mil pétalos de la glándula pineal) es el *antar-lakshya*. Algunos dicen que el *antar-lakshya* es la forma del *purusha*, hermoso en todas sus partes, situado en la cueva del *buddhi*. A su vez, dicen otros que el *antar-lakshya* es Nilakantha, el absolutamente inmóvil, acompañado por (su esposa) Uma, que tiene cinco meses y que está latente en el centro de la esfera del cerebro. Aún otros dicen que el *antar-lakshya* es el *purusha* que tiene el tamaño de un pulgar. (A su vez, unos pocos dicen que el *antar-lakshya* es la Mismidad Una que llega a ser suprema por introvisión en el estado de los *jivanmuktas*.) Todas las

tallakśyaṃ śuddhātmadr̥ṣṭyā vā yaḥ paśyati sa eva
brahmaniṣṭho bhavati jīvaḥ pañcaviṃśakaḥ
svakalpitacaturviṃśatitattvaṃ parityajya śaḍviṃśaḥ
paramātmāhamiti niścayājjīvanmukto bhavati
evamantarlakśyadarśanena jīvanmuktidaśāyāṃ
svayamantarlakśyo bhūtvā
paramākāśākhaṇḍamaṇḍalo bhavati

iti prathamam brāhmaṇam

1

atha ha yājñavalkya ādityamaṇḍalapuruṣaṃ
papracca
bhagavannantarlakśyādikaṃ bahudhoktam mayā
tanna jñātam tad brūhi mahyam tadhovāca
pañcabhūtakāraṇaṃ taditkūṭābhaṃ
tadvaccatuḥpīṭham tanmadhye tattvapraśāso
bhavati so atigūḍha avyaktaśca
tajjñānaplavādhirūḍhena jñeyam
tadbāhyābhyantarlakśyam tanmadhye jagallīnam
tannādadindukalātītamakhaṇḍamaṇḍalam
tatsaguṇanirguṇasvarūpam tadvettā vimuktaḥ
ādāvagnimaṇḍalam tadupari sūryamaṇḍalam
tanmadhye sudhācandramaṇḍalam tanmadhye
akhaṇḍabrahmatejomaṇḍalam
tadvidyullekhāvacchuklabhāsvaram tadeva
śāmbhāvilakṣaṇam taddarśane tisro mūrtaya amā
pratipatpūrṇimā ceti nimīlitarśanamamādr̥ṣṭiḥ
ardhonmīlitaṃ pratipat sarvonmīlanaṃ pūrṇimā
bhavati tāsu

afirmaciones anteriores corresponden sólo a *Atman*.

Es *brahma-nishtha* sólo aquel que percibe que, por encima del *lakshya* está el *Atman* puro. El *jiva* que es el vigésimoquinto *tattva*, luego de abandonar a los veinticuatro *tattvas*, se convierte en *jivanmukta* con la convicción de que el vigésimosexto *tattva* (que es) *Paramatman*, es el único “yo”. Al unificarse con el *antar-lakshya* (Brahman) en el estado emancipado mediante el *antar-lakshya* (introvisión), el *jiva* se unifica con la esfera indivisa del *param-akasha*.

Así finaliza el primer *Brahmana*.

Segundo *Brahmana*

Entonces Yājñavalkya le preguntó al *purusha* del orbe solar:

- Mi señor, muchas veces se ha descrito el *antar-lakshya*, pero yo jamás lo entendí (con claridad). Te ruego que me lo describas.

Le respondió:

- Es la fuente de los cinco elementos, tiene el brillo de muchos relámpagos y tiene cuatro sedes que poseen (o que surgen de) “Aquello” (Brahman). En su centro surge la manifestación de *tattva*. Es muy oculto e inmanifiesto. (Sólo) lo puede conocer el que ha subido al bote de *jñana*. Es el objeto tanto del *bahir-lakshya* como del *antar-lakshya* (externo e interno). En su centro se absorbe el mundo entero. Es el vasto universo indiviso que está más allá de *nada*, *bindu* y *kala*.. Es la forma misma de *saguna* y *nirguna*. El que lo conoce, es un liberado.

Por encima de éste (o sea la esfera de Agni), está la esfera del Sol; en el medio está la esfera de la Luna nectarina; en su centro está la esfera del indiviso *brahma-tejas* (o brillo espiritual de Brahman). Tiene el brillo de *sukla* (luz blanca) semejante al rayo del relámpago. Sólo ella posee las características de *sambhavi*. Al observarla hay tres tipos de *drishti* (vista), a saber *ama* (luna nueva), *pratipat* (primer día de la quincena lunar) y *purnima* (luna llena). Ver *ama* es la que se ve con ojos cerrados; la que se ve con los ojos semiabiertos es *pratipat*, y la que se ve con los ojos bien abiertos es *purnima*. De todas ellas, hay que centrarse en la práctica de *purnima*. Su *lakshya* (o blanco) es el extremo de la nariz. Luego se percibe

pūrṇimābhyāsaḥ kartavyaḥ tallakśyaṁ nāsāgram
tadā tālumūle gāḍhatamo dṛśyate
tadabhyāsādakhaṇḍamaṇḍalākārajyotirdṛśyate
tadeva saccidānandaṁ brahma bhavati
evaṁ sahaajānande yadā mano liyate tadā śānto
bhavī bhavati tāmeva khecarīmāhuḥ
tadabhyāsānmanaḥsthairyam tato vāyusthairyam
taccihṇāni ādau tārakavaddṛśyate tato
vajradarpaṇam tata upari pūrṇacandramaṇḍalam
tato vahniśikhāmaṇḍalam kramāddṛśyate

tadā paścimābhimukhaprakāśaḥ sphaṭikadhūmaḥ
bindunādakalānakṣatrakhadyotadīpanetrasavarṇana
aratnādīprabhā dṛśyante tadeva praṇavasvarūpam
prāṇāpānayaikaṁ kṛtvā dhṛtakumbhako
nāsāgradarśanadr̥ḥhabhāvanayā dvikarāṅgulibhiḥ
ṣaṇmukhī karaṇena praṇavadvhaniṁ niśamya
manastatra līnaṁ bhavati
tasya na karmalepaḥ raverudayāstamayayoḥ kila
karma kartavyam
evaṁvidaścīdādityasyodayāstamayābhāvātsarvakar
mābhāvaḥ

śabdakālalayena divārātryatīto bhūtvā
sarvapariṇājanānenonyānyavasthāvaśena
brahmaikaṁ
bhavati unmanyā amanaskam bhavati
tasya niścintā dhyānam
sarvakarmanirākaraṇamāvāhanam
niścayajñānamāsanam
unmanībhāvaḥ pādyam
sadā amanaskamarghyam
sadādīptirapārāmṛtavṛttiḥ snānam
sarvatra bhāvanā gandhaḥ
dṛkavarūpavasthānamakṣatāḥ

una oscuridad profunda en la raíz del paladar. Al practicar de esta manera se ve un *jyotis* (luz) en forma de esfera infinita. Sólo ella es Brahman, *Sat-chit-ananda*.

Cuando la mente se absorbe en la bienaventuranza que así se produce naturalmente, entonces se produce el *sambhavi*. Sólo éste (el *sambhavi*) es llamado *khechari*. Al practicar este (*mudra*) el hombre logra la firmeza de la mente. Con ella obtiene la firmeza del *vayu*. Los signos son los siguientes: primero se ve algo parecido a una estrella; luego a un diamante que refleja (o deslumbrante); luego a la esfera de la luna llena, luego a una esfera con el brillo de las nueve gemas, luego a la esfera del sol del mediodía, luego a la esfera de la llama de Agni (fuego). A todas ellas se las ve por orden.

(Hasta aquí sobre la luz en *purva*, o nivel previo). Luego (en el nivel *uttara* o segundo) viene la luz en dirección occidental. Entonces se ven brillos de cristal, humo, *bindu, nada, kala*, estrella, luciérnaga, lámpara, ojo, oro, nueve gemas, etcétera. Sólo esta es la forma del *pranava*.

Luego de unir *Prana* y *Apana* y de retener el aire en *kumbhaka*, hay que fijar la concentración en la punta de la nariz, y al hacer *shanmukhi* con los dedos de las dos manos, se escucha el sonido del *pranava* (Om) en el que *manas* llega a absorberse.

Un hombre así no recibe siquiera un roce del *karma*. El *karma* (de los *sandhya vandanas* u oraciones diarias) se realiza al salir y al ponerse el sol. Como el sol de *Chit* (la conciencia superior) no sale ni se pone (sino que brilla permanentemente) en el corazón de la persona que sabe esto, ella no tiene *karmas* que cumplir.

Se eleva por encima (de la noción) del día y de la noche, por aniquilación de sonido y tiempo, se unifica con Brahman gracias a la plenitud total del *jñana* y al logro del estado *unmani* (el estado allende *manas*). Por vía del estado *unmani* se vuelve *amanaska* (lo que está exento de *manas*).

Entonces, el no verse preocupado por ningún pensamiento (mundano) constituye el *dhyana*; el abandono de todos los *karmas* constituye el *avahana* (invocación de Dios); mantenerse firme en la sabiduría (espiritual) inmovible es el *asana* (postura); quedarse en el estado *unmani* es el *padya* (ofrenda de agua para lavar los pies de Dios); mantener el estado *amanaska* (donde se ofrece en sacrificio a *manas*) constituye el *arghya* (ofrenda de oblaciones de agua); mantenerse en el estado de brillo eterno y de néctar ilimitado es el *snana* (la ablución); la contemplación de *Atman* presente en todo constituye (la aplicación de) el sándalo (a la imagen). Quedarse en el verdadero estado de *drik* (el ojo

cidāptiḥ puṣpaṃ
 cidagnisvarūpaṃ dhūpaḥ
 cidādityasvarūpaṃ dīpaḥ
 paripūrṇacandrāmṛtarasasyaikīkaraṇaṃ naivedyam
 niścalatvaṃ pradakśiṇam
 sohaṃbhāvo namaskāraḥ
 maunaṃ stutiḥ
 sarvasantoṣo visarjanamiti ya evaṃ veda

3 evaṃ tripuṭyāṃ nirastāyāṃ
 nistaraṅgasamudravannivāsthitadīpavadacalasamp
 ūṇabhāvābhāvavihīnakaivalyadyotirbhavati
 jāgrannindāntaḥparijñānena brahmavidbhavati
 susuptisamādhyormanolayāviśeṣe api
 mahadastyubhayorbhedastamasi
 līnatvānmuktihetutvābhāvācca samādhau
 mṛditatamovikārasya
 tadākārākāritākhaṇḍākāravṛtṭyātmakasākśicaitanye
 prapañcalayaḥ sampadyate prapañcasya
 manaḥkalpitatvāt tato
 bhedaḥbhāvātkadācidbahirgate api mithyātvabhānāt

sakṛdvibhātasadānandānubhavaikagocarō
 brahmavittadeva bhavati yasya saṅkalpanāśaḥ
 syāttasya muktiḥ kare sthitā tasmādbhāvābhāvau
 parityajya paramātmadhyānena mukto bhavati

punaḥpunaḥ sarvāvasthāsu jñānajñeyau
 dhyānadhyeyau lakṣyālakṣye dṛśyādṛśye
 cohāpohādi parityajya jīvanmukto bhavet ya evaṃ
 veda

4 pañcāvasthāḥ jāgratsvapnasusuptituriyaturiyātītāḥ
 jāgrati pravṛtto jīvaḥ pravṛttimārgāsaktaḥ pāpa-
 phalanarakādīmāṃstu

espiritual) es (la adoración con) las flores. El estado verdadero del Agni (del *chit*) es el *dhupa* (ofrenda de incienso). El estado del Sol del *chit* es el *dipa* (lámpara que se balancea frente a la imagen). La unión de sí mismo con el néctar de la luna llena es el *naivedya* (ofrenda de alimento, etc.); la inmovilidad en ese estado (en que el ego es uno con el todo) es el *pradakshina* (marcha alrededor de la imagen). La idea “Yo soy ÉL” es el *namaskara* (prosternación). El silencio (que sigue) es el *stuti* (alabanza). El contentamiento total (o serenidad en ese estado) es el *visarjana* (despedirse del Dios o terminar la adoración. (Esta es la adoración de *Atman* que hacen todos los *raja-yogis*). El que sabe esto lo sabe todo.

Cuando se disipan así los *triputis*, el yogi se convierte en el *kaivalya jyotis*, exento de *bhava* (existencia) y de *abhava* (no existencia), igual que un océano sin mareas o que la lámpara cuando no hay viento. Se convierte en un *brahmavit* (conocedor de Brahman) al conocer el fin del estado de sueño incluso mientras está en vigilia. Aunque la (misma) mente es la que se absorbe en *sushupti* tanto como en *samadhi*, hay mucha diferencia entre ambos. (En el primer caso) como la mente se absorbe en *tamas* no llega a ser medio de salvación; (pero) en *samadhi*, como las modificaciones de *tamas* en su interior han sido desarraigadas, la mente se eleva hasta la naturaleza del Indiviso. Todo eso no es otra cosa que el *sakshi-chaitanya* (sabiduría-conciencia del Yo superior), en el que se produce la absorción del universo todo, en tanto el universo no es más que una ilusión (o creación) de la mente y por lo tanto no difiere de ella. A pesar de que el universo tal vez se presenta como exterior a la mente, aún así es irreal. El que conoce a Brahman y que es exclusivo gozador de la bienaventuranza *brahmica* que es eterna y que ha amanecido una vez (y para siempre en él), ese hombre se hace uno con Brahman. Aquel en quien muere el *sankalpa*, tiene a *mukti* en su mano. Por lo tanto, uno se convierte en una persona emancipada mediante la contemplación de *Paramatman*. Luego de abandonar tanto *bhava* como *abhava*, uno se vuelve *jivanmukta* dejando atrás una y otra vez en todos los estados el *jñana* (conocimiento) y el *jñeya* (objeto de conocimiento), el *dhyana* (la meditación) y el *dhyeya* (objeto de meditación), el *lakshya* (objetivo) y el *alakshya* (ausencia de objetivo), el *drishya* (lo visible) y el *adrishya* (lo invisible), el *uha* (razonamiento) y el *apoha* (razonamiento negativo). El que sabe esto, lo sabe todo.

Hay cinco *avasthas* (estados): *jagrat* (vigilia), *svapna* (ensueño), *sushupti* (sueño profundo), *turya* (“el cuarto”) y *turyatita* (el que va allende el cuarto). El *jiva* (ego) que se implica en el estado de vigilia queda apegado al sendero del *pravritti* (lo mundano), que es particular del *naraka*

śubhakarmaphalasvargamastviti kāñksāte
sa eva svikṛtavairāgyātkarmaphalajanmā alaṁ
saṁsārabandhanamalamiti vimuktyabhimukho
nivṛttimārga pravṛtto bhavati

sa eva saṁsāratāraṇāya gurumāśritya kāmādi
tyaktvā
vihitakarmācaransādhanacatuṣṭayasampanno
hrdayakamalamadhye
bhagavatsattāmātrāntarlakṣyārūpamāsādyā
susūptyavasthāyā muktabrahmānandasmṛtiṁ
labdhvā eka evāhamadvitīyaḥ
kañcitkālamajñānavṛttyā
vismṛtajāgradvāsanānuphalena taijaso asmīti
tadubhayanivṛttyā prājña idānīmasmīyahameka eva
sthānabhedādavasthābhedasya paramtu nahi
madanyaditi jātavivekaḥ śuddhādvaitabrahmāhamiti
bhīdāgandham nirasya
svāntarvijrmbhītabhānumaṇḍaladhyānatadākārākārit
a parambrahmākāritamuktimārgamārūḍhaḥ
paripakvo bhavati

sañkalpādikam mano bandhahetuḥ tadviyuktam
mano mokṣāya bhavati
tadvānścakṣurādibāhyaprapaṇcarato
vigataprapaṇcagandhaḥ sarvajagadātmatvena
paśyaṁstyaktāhañkāro brahmāhamasmīti
cintayannidaṁ sarvaṁ yadayamātmēti
bhāvayankṛtakṛtyo bhavati

5 sarvaparipūrṇaturīyātītabrahmabhūto yogī bhavati
taṁ brahmeti stuvanti sarvalokastutipātraḥ
sarvadeśasaṁcāraśīlaḥ paramātmagagane bindum

(infierno) como fruto de los pecados. Como fruto de sus acciones virtuosas desea el *svarga* (paraíso). Esta misma persona (después) se vuelve indiferente a todo esto diciendo: “Basta ya de nacimientos que tiendan a la acción, cuyos frutos inclinan a esclavizarnos hasta el fin de esta existencia mundana”. Entonces practica el sendero del *nivṛtti* (retorno) con el fin de alcanzar la emancipación. Esta persona busca refugio en un instructor espiritual para atravesar la existencia mundana. Abandona pasiones y demás, y hace sólo lo que le piden que haga. Luego, adquiridos los cuatro *sadhanas* (medios de salvación), alcanza en el centro del loto de su corazón a la Realidad de *antar-lakshya*, que no es otra cosa que el *Sat* del Señor, y comienza a reconocer (o recordar) la bienaventuranza de Brahman que dejara (o experimentara) en su estado de *sushupti*. Por último, alcanza el siguiente estado de discriminación: “Pienso que soy tan sólo el Uno no dual. Durante un tiempo anduve en *ajñāna* (durante el estado de vigilia, y por tanto recibía el nombre de *Vishva*). De alguna manera (o involuntariamente) me convertí en un *Taijasa* (en el estado onírico) por el reflejo (en dicho estado) de las afinidades propias del olvidado estado de vigilia; y ahora, por la desaparición de esos dos estados soy un *Prajña*. Por lo tanto, soy sólo uno. (Parezco) más de uno en función de las diferencias de condición y lugar, pero en mí no hay ninguna diferencia de clase.” Luego de haber eliminado hasta el perfume de la diferencia entre (las nociones de) “yo” y de “aquello” mediante el pensamiento de que “Yo soy el puro Brahman sin segundo” y tras lograr el sendero de la salvación cuya naturaleza es *Parabrahman*, después de volverse uno con Aquel mediante el *dhyana* de ver brillar dentro de sí al orbe solar, queda completamente maduro para obtener la salvación. El *sankalpa* y demás son las causas de la esclavitud de la mente, y la mente exenta de ellos se hace apta para la salvación. Por poseer una mente así libre de todo (*sankalpa*, etc.) y al retirarse del mundo exterior de la vista y demás, manteniéndose así al margen del olor del universo, mira a todo el mundo como *Atman*, abandona la concepción de “yo”, piensa “Yo soy Brahman” y considera que todo esto es Brahman. Por ello, se convierte en alguien que ha cumplido con su deber.

El *yogi* es alguien que ha concienciado a ese Brahman que es toda plenitud y está allende *turya*. (La gente) lo ensalza como a Brahman, y peregrina por diversas comarcas convertido en objeto de alabanza del mundo entero.

nikṣīpya
śuddhādvaitājādyasahajāmanaskayoganidrākhaṇḍān
andapadānuvṛtīyā jīvanmukto bhavati
taccānandasamudramagnā yogino bhavanti
tadapekṣayā indrādayaḥ svalpānandāḥ evaṃ
prāptānandaḥ paramayogī bhavatītyupaniṣat

iti dvitīyaṃ brāhmaṇam



- 1 yājñavalkyo mahāmūnirmaṇḍalapuruṣaṃ papraccha
svāminnamanaskalakṣaṇamuktamapi viśmṛtaṃ
punastallakṣaṇaṃ brūhīti
tatheti maṇḍalapuruṣo abravīt
idamamanaskamatirahasyam yajñānena kṛtārtho
bhavati tannityaṃ śāmbhavīmudrānvitam
paramātmadrṣṭyā tatpratyaślakṣyāṇi drṣṭvā tadanu
sarveśamaprameyamajāṃ śivaṃ paramākāśaṃ
nirālambamadvayaṃ
brahmaviṣṇurudrādīnāmekalakṣyaṃ sarvakāraṇaṃ
paraṃbrahmātmānyeva paśyamāno
guhāviharaṇameva niścayena jñātvā
bhāvābhāvādidvandvātītaḥ
saṃviditamanonmanyānubhavas
tadanantaramakhilendriya
kṣayaśāśāmanaskasukhabrahmānandasamudre
manaḥ
pravāhayogarūpanivāsthitadīpavadacalamparambr
ahma prāpnoti tataḥ
śuṣkavṛkṣavanmūrchhānidrāmaya
niḥśvāsocchvāsābhāvānnaṣṭadvandvaḥ
sadācañcalagātraḥ paramaśāntiṃ svīkṛtya manaḥ
-

Pone el *bindu* en el *akasha* de *Paramatman*, y recorre el sendero de la dicha indivisa que produce el sueño *yóguico* de *amanaska*, puro, sin segundo, intachable e innato, y se convierte en una persona emancipada. Entonces el *yogi* queda sumergido en un océano de bienaventuranza. Cuando se lo compara con la suya, la dicha de Indra y demás (deidades) es muy escasa. El que logra esta dicha, es el *yogi* supremo, dice el *upaniṣad*.

Así finaliza el segundo *brahmana*.



Tercer *brahmana*

El gran sabio Yajñavalkya le preguntó entonces al *purusha* de la esfera (del Sol):
- Mi señor, a pesar de que has definido la naturaleza de *amanaska*, aún así la olvido (o no la entiendo con claridad). Por lo tanto, te ruego que me la expliques otra vez.
Entonces el *purusha* le dijo:
- El *amanaska* es un gran secreto. Al conocerlo, uno se convierte en una persona que ha cumplido con su deber. Hay que considerarlo *Paramatman*, asociado con *sambhavi mudra*, y debe asimismo conocer a todo aquello que puede conocerse por cognición (a fondo). Luego de ver a *Parabrahman* en su propio *Atman* como el Señor de todas las cosas, el inconmensurable, el no nacido, el auspicioso, el supremo *akasha*, el sin soporte, el sin segundo, la meta única de Brahma, Vishnu y Rudra y causa de todas las cosas, y tras asegurarse de que Ése que juega en la caverna (del corazón) es Él, habrá de elevarse por encima de las dualidades de existencia e inexistencia y tras conocer la experiencia del estado *unmani* de su *manas*, alcanza entonces el estado de *Parabrahman*, que es inmóvil como una lámpara en un lugar sin viento; luego de llegar al océano de la bienaventuranza *bráhmica*, por el río del *Amanaska yoga*, mediante la aniquilación de todos sus sentidos. Entonces se parece a un árbol seco. Perdida toda noción sobre el universo con la desaparición del crecimiento, el sueño, la enfermedad, la exhalación y la inhalación, con su cuerpo siempre firme, alcanza una quietud suprema al quedar exento de movimientos de *manas*, y se absorbe en *Paramatman*. La destrucción de *manas* tiene lugar después de la destrucción del conjunto de los sentidos

pracāraśūnyaṃ paramātmāni līnaṃ bhavati
payasrāvānantaraṃ dhenustanaksīramiva
sarvendriyavarge parinaṣṭe manonāśaṃ bhavati
tadevāmanaskam tadanu nityaśuddhaḥ
paramātmāhameveti tattvamasītyupadeśena
tvamevāhamahameva tvamiti
tārakayogamārgenākhaṇḍānandapūrṇaḥ kṛtārtho
bhavati

2 paripūrṇaparākāśamagnamanāḥ
prāptonmanyavasthaḥ saṃnyastasarvendriyavargaḥ
anekajanmārjitapuṇyapuñjapakva kaivalyaphalo
akhaṇḍānandanirastasarvakleśakaśmalo
brahmāhamasmīti kṛtakṛtyo bhavati

tvamevāhaṃ na bhedo asti pūrṇatvātparamātmānaḥ
ityuccarantsamālīṅgya śiṣyaṃ jñaptimanīnayat

iti tṛtīyaṃ brāhmaṇam

1 atha ha yājñavalkyo maṇḍalapuruṣaṃ papraccha
vyomapañcakalakṣaṇaṃ vistareṇānubrūhīti

sa hovācākāśaṃ parākāśaṃ mahākāśaṃ
sūryākāśaṃ paramākāśamiti pañca bhavanti
bāhyābhyantaramandhakāramayamākāśaṃ
bāhyasyābhyantare kālānālasadrśaṃ parākāśaṃ
sabāhyābhyantare aparimitadyutinibhaṃ tattvaṃ
mahākāśaṃ sabāhyābhyantare sūryanibhaṃ

como la ubre de la vaca (que se reabsorbe) luego de haberle sacado la leche. Esto es el *amanaska*. Al buscarlo, uno se vuelve siempre puro y llega a contarse entre los que cumplieron con su deber, al haber sido llenado con la bienaventuranza indivisa por medio del camino del *Tāraka yoga*, y la iniciación en las sentencias sagradas “Yo soy *Paramatman*”, “Eso eres tú”, “Yo soy sólo tú”, “Tú eres sólo yo”, etcétera.

Cuando su *manas* se sumerge en *akasha* y él se hace completamente pleno alcanzando el estado *unmani*, luego de haber abandonado al conjunto de sus sentidos, vence a todos los pesares e impurezas mediante la bienaventuranza indivisa por haber alcanzado los frutos de *kaivalya* madurados por el conjunto de méritos recogidos en todas sus vidas anteriores y piensa siempre: “Yo soy Brahman”, con lo que se vuelve uno de los que han cumplido su deber.
“Yo sólo soy tú. No hay diferencia entre tú y yo, por obra de la plenitud de *Paramatman*”.
Así dijo (el *purusha* del Sol) y abrazando a su discípulo se lo hizo comprender.

Así finaliza el tercer *brahmana*

Cuarto *Brahmana*

Luego Yajñavalkya interpelló así al *purusha* de la esfera (del Sol):
- Te ruego que me expliques en detalle la naturaleza de la división del *akasha* en cinco partes.
Aquél le respondió:
- Son cinco: *akasha*, *parakasha*, *mahakasha*, *suryakasha* y *paramakasha*.
El primer *akasha* es el que tiene naturaleza de oscuridad tanto dentro como fuera. *Parakasha* es en verdad el que contiene al fuego del diluvio tanto dentro como fuera. *Mahakasha* es el que tiene naturaleza del brillo del relámpago, tanto dentro como fuera. *Suryakasha* es el que posee brillo solar tanto dentro como fuera. *Paramakasha* es ese brillo que es indestructible, omnipenetrante y cuya naturaleza es de dicha sin igual. Al

sūryākāśam anirvacanīyajyotiḥ sarvavyāpakam
niratiśayānandalakṣaṇam paramākāśam evaṁ
tattallakṣyadarśanāttattadrūpo bhavati
navacakram ṣaḍādhāram trilakṣyam
vyomapañcakam samyagetanna jñāti sa yogī
nāmato bhavet

iti caturtham brāhmaṇam

1 saviṣayam mano bandhāya nirviṣayam muktaye
bhavati ataḥ sarvaṁ jagaccittagocaram tadeva
cittaṁ nirāśrayam manonmanyavasthāparipakvaṁ
layayogyam bhavati
tallayam paripūrṇe mayi samabhyaset
manolayaakāraṇamahameva
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ
dhvanerantargataṁ jyotirjyotirantargataṁ manaḥ
yanmanastrijagatsṛṣṭisthitivyasanakarmakṛt
tanmano vilayaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam
tallayācchuddhādvaitasiddhirbhedābhāvāt
etadeva paramatattvam sa tajjño
bālonmattapiśācavajjadavṛtṭyā lokamācaret
evamamanaskābhyāsenaiḥ
nityatṛptiralpamūtrapurīṣamitabhojanadṛḍhāṅgājādy
anidrāḍṛgvāyucalanābhāvabrahmadarśanājñātasukh
asvarūpasiddhirbhavati evaṁ
cirasamādhijanitabrahmāmṛtapānaparāyaṇo asau
saṁnyāsī paramahansa avadhūto bhavati
taddarśanena sakalaṁ jagatpavitraṁ bhavati
tatsevāparo ajño api mukto bhavati
tatkulamekottaraśataṁ tārayati

conocerlos de acuerdo con esta descripción, uno llega a adquirir sus naturalezas.

El que no conoce bien los nueve *chakras*, los seis *adharas*, los tres *lakshyas* y los cinco *akashas*, es *yogi* sólo de nombre.

Así finaliza el cuarto *brahmana*

Quinto *Brahmana*

- El *manas* influenciado por objetos mundanos está expuesto a la esclavitud, y el (*manas*) que no se halla tan influenciado por éstos es apto para la salvación. De este modo, todo el mundo se vuelve objeto del *chitta*, mientras que ese mismo *chitta*, cuando no se apoya en nada y está bien maduro en el estado de *unmani*, se vuelve digno del *laya* (absorción en Brahman). Debes aprender esta absorción de mí, que soy el Omnipleno. Sólo yo soy causa de la absorción del *manas*.
El *manas* se halla dentro del *jyotis* (luz espiritual), que a su vez está latente en el sonido espiritual que pertenece al sonido de *anahata* (el corazón). Ese *manas* que es el agente de la creación, preservación y destrucción de los tres mundos, ese mismo *manas* llega a absorberse en Aquello que es la sede suprema de Vishnu.
Mediante tal absorción, uno logra el estado puro y sin segundo debido a la ausencia de diferencias en él. Esta es realmente la verdad más alta. El que sabe esto peregrina por el mundo como un niño, un idiota, un demonio o un simple. Al practicar este *amanaska*, uno está siempre contento, su orina y sus heces disminuyen, su alimentación se reduce, su cuerpo se vuelve fuerte y sus miembros están libres de enfermedad y somnolencia. Luego, cuando su respiración y su vista quedan inmóviles, conciencia a Brahman y alcanza la naturaleza de la bienaventuranza. El asceta que persiste en beber el néctar de Brahman producido por la larga práctica prolongada de esta clase de *samadhi*, se vuelve un *Paramahansa* (un asceta) o un *avadhuta* (asceta desnudo). Al verlo, todo el mundo se purifica y hasta una persona iletrada que lo sirva queda libre de la esclavitud. (El asceta) hace que ciento una generaciones de su familia atraviesen el océano del

tanmāṭṛpitṛjāyāpatyavargaṁ ca muktaṁ
bhavatītyupaniṣat

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti maṇḍalabrāhmaṇopaniṣatsamāptā

samsara, y de igual forma quedan libres su madre, su padre, su esposa y sus hijos. Así dice el *upanishad*.

[Así finaliza el quinto *Brahmana*]

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Así finaliza el *Mandala Brahmana Upanishad*, que pertenece al *Sukla-Yajur Veda*.

vairājātmopāsanayā sañjātajñānavahninā
dagdhvā karmatrayaṃ yogī yatpadaṃ yāti
tadbhaje

Om vāñme manasi pratiṣṭhitā
mano me vāci pratiṣṭitam
āvirāvirma edhi
vedasya mā āñisthaḥ
śrutaṃ me mā prahāsīḥ
anenādhītenāhorātrānsandadhāmi
ṛtaṃ vadiṣyāmi satyaṃ vadiṣyāmi
tanmāmavatu tadvaktāramavatu
avatu māmavatu vaktāram

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Om akāro dakṣiṇaḥ pakṣa ukārastūttaraḥ smṛtaḥ
makāraṃ pucchamityāhurardhamātrā tu masta-
kam
- 2 pādādikam guṇāstasya śarīraṃ tattvamucyate
dharmo asya dakṣiṇaścakṣuradharmo yo aparāḥ
smṛtaḥ
- 3 bhūlokaḥ pādayostasya bhuvarlokaḥ jñuni
suvarlokaḥ kaṭideśe nābhideśe maharjagat
- 4 janolokaḥ hṛddeśe kaṇṭhe lokastapastataḥ
bhruvorlalāṭamadhya tu satyaloka vyavasthitaḥ
- 5 sahasrārṇamativātra mantra eṣa pradarsitaḥ

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

NADABINDU UPANISHAD

¡Om! Que mi palabra se apoye en (o concuerde con) el pensamiento,
Que mi pensamiento se apoye en la palabra.
¡Oh ser que resplandesces por ti mismo, revélate a mí!
Ojalá que ambos (pensamiento y palabra) me traigan a los *Vedas*,
Ojalá que jamás se vaya de mí lo que he escuchado.
Con este estudio uniré (o eliminaré la diferencia entre) noche y día
Diré lo que es verdad verbal, diré lo que es verdad mental.
Que Aquello (Brahman) me proteja, que Aquello proteja al que habla
(el maestro),
Que me proteja Aquello, que proteja Aquello al que habla.

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

Se considera que la letra “A” es el ala derecha (del pájaro OM); “U” la
izquierda; “M” la cola, y el *ardha-matra* (media unidad) es su cabeza.

Las cualidades (*rajásicas* y *tamásicas*) son desde los pies hacia arriba
(del lomo); *sattva* es su cuerpo (principal); se considera a *dharma* su
ojo derecho, y a *adharma* el izquierdo.

El *Bhur-loka* está situado en sus pies, el *Bhuvar-loka* está en sus
rodillas; el *Suvar-loka* en el lomo, y el *Mahar-loka* en el ombligo.

En el corazón está situado el *Jana-loka*; *Tapo-loka* está en la garganta y
Satya-loka en el centro de la frente, en medio de las cejas.

Luego se explica el *matra* (o *mantra*) que está más allá del *sahasrara*
(el de mil rayos), sí, hay que explicarlo.

6	evametām samārūḍho haṁsayogavicakśaṇaḥ na bhidyate karmacāraiḥ pāpakotiśatairapi
7	āgneyī prathamā mātṛā vāyavyeṣā tathāparā bhānumaṇḍalasaṁkāśā bhavenmātṛā tathottarā paramā cārdhamātṛā yā vāruṇīm tām vidurbudhāḥ
8	kālatraye api yatremā mātṛā nūnaṁ pratiṣṭhitāḥ eṣa oṅkāra ākhyāto dhāraṇābhīrṇibodhata
9	ghoṣiṇī prathamā mātṛā vidyunmātṛā tathā aparā pataṅginī tṛtiyā syāccaturthī vāyuveginī
10	pañcamī nāmadheyā tu ṣaṣṭhī caindryabhidhīyate saptamī vaiṣṇavī nāma aṣṭamī śāṅkarīti ca
11	navamī mahatī nāma dhṛtistu daśamī matā ekādaśī bhavennārī brāhmī tu dvādaśī parā
12	prathamāyām tu mātṛāyām yadi prāṇairviyujyate bharate varṣarājāsau sārvaḥbhaumaḥ prajāyate
13	dvitīyāyām samutkrānto bhavedyaksó mahāt- mavān vidyādharaṣṭṛtīyāyām gāndharvastu caturthikā
14	pañcamyāmātha mātṛāyām yadi prāṇairviyujyate uṣitaḥ saha devatvaṁ somaloke mahīyate
15	ṣaṣṭhyāmindrasya sāyujyaṁ saptamyām vaiṣṇavaṁ padam aṣṭamyām vrajate rudraṁ paśūnām ca patim tathā
16	navamyām tu maharlokaṁ daśamyām tu janāṁ vrajet ekādaśyām tapolokaṁ dvādaśyām brahma śāśvatam
17	tataḥ parataraṁ śuddhaṁ vyāpakam nirmalaṁ

² Estas son las tres huestes celestiales.

El adepto en <i>yoga</i> que así cabalga a (el pájaro) <i>Hamsa</i> (es decir el que medita en el Om), no se ve afectado por las influencias <i>kármicas</i> o por decenas de millones de pecados.
El primer <i>matra</i> tiene como <i>devata</i> (deidad presidente) a Agni; el segundo tiene como <i>devata</i> a Vayu; el siguiente <i>matra</i> es resplandeciente como la esfera del Sol, y el último, o <i>Ardha-matra</i> pertenece a Varuna (la deidad presidente de las aguas), como lo saben los sabios.
Cada uno de estos <i>matras</i> tiene tres <i>kalas</i> (partes). A esto se lo llama <i>Om̐kara</i> . Hay que conocerlo mediante los <i>dharanas</i> (concentraciones) en cada uno de los doce <i>kalas</i> (o variaciones de los <i>matras</i> producidas por la diferencia de <i>svaras</i> o entonaciones).
El primer <i>matra</i> se llama <i>ghosini</i> , el segundo <i>vidyunmali</i> (o <i>vidyunmatra</i>); el tercero, <i>patangini</i> ; el cuarto, <i>vayuvegini</i> ; el quinto, <i>namadheya</i> ; el sexto, <i>aindri</i> el séptimo, <i>vaishnavi</i> ; el octavo, <i>sankari</i> ; el noveno, <i>mahati</i> ; el décimo, <i>dhriti</i> (<i>dhruva</i>); el undécimo <i>nari</i> (<i>mauni</i>) y el duodécimo, <i>brahmi</i> .
Si una persona llega a morir durante el primer <i>matra</i> (o sea mientras medita en él), nace de nuevo como un gran emperador en Bharata Varsha (India)
Si muere en el segundo <i>matra</i> , se convierte en un <i>yaksha</i> ilustre; si muere en el tercer <i>matra</i> , en un <i>vidyadhara</i> ; si muere en el cuarto, en un <i>gan-dharva</i> ²
Si llega a morir en el quinto, o sea en <i>Ardha-matra</i> , vive en el mundo de la Luna y allí es muy glorificado con el rango de <i>deva</i> .
Si muere en el sexto, se funde en Indra; si en el séptimo, alcanza la sede de Vishnu; si en el octavo, va con Rudra, señor de todas las criaturas.
Si en el noveno, llega al <i>Mahar-loka</i> ; si en el décimo, al <i>Jana-loka</i> ; si en el undécimo, al <i>Tapo-loka</i> , y si en el duodécimo, alcanza el estado eterno de Brahma.
Aquello que está más allá de estos (a saber) <i>Parabrahman</i> , el que está

	śivam sadoditaṃ paraṃ brahma jyotiṣāmudayo yataḥ
18	atīndriyaṃ guṇātītaṃ mano līnaṃ yadā bhavet anūpamaṃ śivaṃ śāntaṃ yogayuktaṃ sadā viśet
19	tadyuktastanmayo jantuḥ śanairmuñcetkalevaram saṁsthito yogacāreṇa sarvasaṅgavivarjitaḥ
20	tato vilīnapāśo asau vimalaḥ kamalāprabhuḥ tenaiva brahmabhāvena paramānandamaśnute
21	ātmānaṃ satataṃ jñātvā kālaṃ naya mahāmate prārabdhamakhilaṃ bhuñjannodvegāṃ kartu- marhasi
22	utpanne tattvavijñāne prārabdhaṃ naiva muñcati tattvajñānodayādūrdhvaṃ prārabdhaṃ naiva vid- yate
23	dehādīnāmasattvāttu yathā svapno vibodhataḥ karma janmāntariyaṃ yatprārabdhamiti kīrtitaṃ
24	tattu janmāntarābhāvātpuṃso naivāsti karhicit svapnadeho yathādhyastastathaivāyaṃ hi dehakaḥ
25	adhyastasya kuto janma janmābhāve kutaḥ sthitiḥ upādānaṃ prapañcasya mṛdbhāṇḍasyeva paśyati
26	ajñānaṃ ceti vedāntaistasmaṁnaṣṭe kva viśvatā yathā rajjuam parityajya sarpaṃ gṛhṇāti vai bhramāt
27	tadvatsatyamavijñāya jagatpaśyati mūḍhadhīḥ rajjukhaṇḍe pariñjāte sarparūpaṃ na tiṣṭhati
28	adhiṣṭhāne tathā jñāte prapañce śūnyatām gate dehasyāpi prapañcatvātpṛārabdhāvasthitiḥ kṛtaḥ
29	ajñānanabodhārthaṃ prārabdhamiti cocyate

	allende (los <i>matras</i> enunciados), el puro, el omnipenetrante que está más allá de los <i>kalas</i> , por siempre resplandeciente y fuente de todos los <i>jyotis</i> (luces), es lo que hay que conocer.
	Cuando la mente va más allá de los órganos y las <i>gunas</i> , y queda absorta sin poseer existencia separada ni acción mental, entonces (el <i>guru</i>) ha de instruirle (acerca de su futuro sendero de desarrollo).
	Esa persona dedicada permanentemente a la contemplación y absorta en ella siempre, debe dejar gradualmente su cuerpo (o familia) siguiendo la vía del <i>yoga</i> y evitando toda relación con la sociedad.
	Entonces, libre de las ataduras del <i>karma</i> y de la existencia en condición de <i>jīva</i> , ya puro goza de la bienaventuranza suprema alcanzando el estado de Brahman.
	Inteligente varón, pasa siempre tu vida en el conocimiento de la bienaventuranza suprema, gozando todo tu <i>prarabdha</i> (la porción de <i>karma</i> pasado que se está experimentando) sin quejarte de él en modo alguno.
	Incluso después de que ha despertado <i>Atma-jñāna</i> (el conocimiento de sí o de <i>Atman</i>), el <i>prarabdha</i> no se va, pero el <i>prarabdha</i> ya no se siente luego del despertar del <i>tattva-jñāna</i> (conocimiento de <i>tattva</i> o Verdad), porque el tiempo y otras cosas son <i>asat</i> , como son las cosas vistas en sueños para el que se despierta.
	(La parte de) el <i>karma</i> que se ha efectuado en anteriores nacimientos y que se llama <i>prarabdha</i> no afecta en absoluto a la persona (que es <i>tattva-jñāni</i>) pues para él no habrá renacimiento. Tal como es irreal el cuerpo que existe en los sueños, así es este cuerpo.
	¿Cómo puede renacer una cosa ilusoria? ¿Cómo puede tener existencia algo que no tuvo nacimiento?
	Tal como la arcilla es causa material de la vasija, aprendemos del <i>Vedānta</i> que <i>ajñāna</i> es la causa material del universo; cuando <i>ajñāna</i> cesa de existir, ¿dónde queda entonces el Cosmos?
	Tal como una persona toma por confusión a una sogá por una serpiente, así el necio que no conoce a <i>Satya</i> (la verdad eterna) ve al mundo (como algo verdadero). Cuando sabe que se trata de una sogá, la idea ilusoria de la serpiente desaparece.
	Entonces, cuando reconoce al sustrato eterno de todo y (por lo tanto) el universo entero se le vuelve vacío, ¿dónde estará su <i>prarabdha</i> , dado que el cuerpo es parte del mundo? Por lo tanto, se acepta la palabra <i>prarabdha</i> (sólo) para esclarecer al ignorante.

30	tataḥ kālavaśādeva prārabdhe tu kśayaṁ gate brahmapraṇavasandhānaṁ nādo jyotirmayaḥ śivaḥ svayamāvirbhavedātmā meghāpāyem aśumāniva
31	siddhāsane sthito yogī mudrāṁ sandhāya vaiṣṇavīm śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantargataṁ sadā
32	abhyasyamāno nādo ayaṁ bāhyamāvṛṇute dhvanim pakṣādvipakṣamakhilam jītvā turyapadam vrajet
33	śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho mahān vardhamānastathābhyāse śrūyate sūksmasūksmataḥ
34	ādaḥ jaladhimūtabherīnirjharasambhavaḥ madhye mardalaśabdābho ghaṇṭākāhalajastathā
35	ante tu kiṅkiṇīvaṁśavīṇābhramaraniḥsvanaḥ īti nānāvidhā nādāḥ śrūyante sūksmasūksmataḥ
36	mahati śrūyamāṇe tu mahābheryādikadhvanau tatra sūksmaṁ sūksmataraṁ nādameva parāmṛśet
37	ghanamutsṛjya vā sūksme sūksmamutsṛjya vā ghane ramamāṇamapi kṣīptaṁ mano nānyatra cālayet
38	yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manaḥ tatra tatra sthīrībhūtvā tena sārdham vilīyate
39	vismṛtya sakalam bāhyam nāde dugdhāmbuvan- manaḥ ekībhūyātha sahasā cidākāse vilīyate
40	udāsīnastato bhūtvā sadābhyāsenā saṁyamī unmanīkārakaṁ sadyo nādamevāvadhārayet
41	sarvacintāṁ samutsṛjya sarvaceṣṭāvivarjitāḥ nādamevānusamdadhyānnāde cittam vilīyate

Luego, cuando con el transcurso del tiempo el <i>prarabdha</i> se ha consumido, el sonido — <i>nada</i> resultante de la unión del <i>pranava</i> con Brahman, que es en sí el esplendor absoluto y que es el que otorga todo bien, brilla como el sol cuando se disipan las nubes.
El <i>yogi</i> que permanece en (la postura) <i>siddhasana</i> y practica el <i>vaishnavi mudra</i> debe escuchar permanentemente el sonido interior — <i>nada</i> con el oído derecho.
Este sonido con que practica lo vuelve sordo a todos los sonidos exteriores. Al haber vencido todo los obstáculos, entra en el estado de <i>turya</i> dentro de quince días.
Al principio de su práctica escucha varios sonidos intensos. Éstos aumentan gradualmente de tono y se escuchan de forma cada vez más sutil.
Al principio los sonidos son como los que producen el océano, las nubes, los tambores y las cataratas; en el (estado) intermedio, como los que produce el <i>mardala</i> (un instrumento musical) y las abejas. Así pues, va escuchando muchos sonidos como esos, cada vez más sutiles.
En el último estado, como los que producen los cascabeles, la flauta, la <i>vina</i> (un instrumento musical) y las abejas. Así pues, va escuchando muchos sonidos como esos, cada vez más sutiles.
Cuando llega al estado en que se escucha el sonido de los grandes tambores, debe tratar de distinguir sólo los sonidos más y más sutiles.
Puede cambiar su concentración del sonido denso al sutil, o del sutil al denso, pero no debe dejar que su mente se derive a otros.
La mente, que al principio se concentraba en un sonido cualquiera, se adhiere a él firmemente y se absorbe en él.
Se torna insensible a las impresiones externas y se unifica con el sonido como la leche en el agua y después se absorbe rápidamente en el <i>chidakasha</i> (el <i>akasha</i> en que prevalece <i>chit</i>)
El <i>yogi</i> , indiferente hacia todos los objetos y luego de controlar sus pasiones, a través de la práctica continua debe concentrar su atención en el sonido que aniquila la mente.
Después de abandonar todo pensamiento y quedar libre de toda acción, debe concentrar siempre su atención en el sonido y (entonces) su <i>chitta</i> quedará absorbido en él.

42	makarandaṃ pibanbhr̥ṅgo gandhānnāpekṣate tathā nādāsaktaṃ sadā cittaṃ viṣayaṃ na hi kāṅkṣati
43	baddhaḥ sunādagandhena sadyaḥ saṃtyak- tacāpalaḥ nādagrahaṇataścittamantaraṅgabhujaṅgamaḥ
44	vismṛtya viśvamekāgraḥ kutracinna hi dhāvati manomattagajendrasya viṣayodyānacāriṇaḥ
45	niyāmanasamartho ayaṃ ninādo niśitāṅkuṣaḥ nādo antaraṅgasāraṅgabandhane vāgurāyate
46	antaraṅgasamudrasya rodhe velāyate api ca brahmapraṇavasamlagnanādo jyotirmayātmakaḥ
47	manastatra layaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam tāvadākāśasaṅkalpo yāvacchabdaḥ pravatate
48	niḥśabdaṃ tatparaṃ brahma paramātmā samīryate nādo yāvanmanastāvannādānte api manonmanī
49	saśabdaścāksare kśīṇe niḥśabdaṃ paramaṃ padam sadā nādānusandhānātsamkṣīṇā vāsanā bhavet
50	nirañjane vilīyete manovāyū na saṃśayaḥ nādakoṭisahasrāṇi bindukoṭiśatāni ca
51	sarve tatra layaṃ yānti brahmapraṇavanādake sarvāvasthāvinirmuktaḥ sarvacintāvivartitaḥ
52	mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṃśayaḥ śaṅkhadundubhinādaṃ ca na śruṇoti kadācana
53	kāṣṭhavajjñāyate deha unmanyāvasthayā dhruvam

Tal como la abeja bebe (sólo) la miel sin importarle el perfume, así el *chitta* que está siempre absorto en el sonido no ansía los goces sensuales, pues está ligado por el dulce perfume del *nada* y ha abandonado su naturaleza tornadiza.

Al escuchar el *nada*, la serpiente que es *chitta* queda completamente absorbida en él, y volviéndose inconsciente de todo, se concentra en el sonido.

El sonido cumple la finalidad de filoso garfio para controlar el elefante enloquecido que es el *chitta*, que se pasea por el jardín de placer de los objetos sensuales.

Cumple la finalidad de trampa para capturar al ciervo que es *chitta*. También cumple la finalidad de la costa contra las olas del océano de *chitta*.

El sonido que proviene del *pranava*, que es Brahman, tiene naturaleza de esplendor; en él queda absorbida la mente; esa es la Sede suprema de Vishnu.

El sonido permanece hasta tanto exista la noción de *akasha* (*akasha sankalpa*). Más allá de ésta se halla el *Parabrahman* insonoro (*ashabda*) que es *Paramatman*.

La mente existe en tanto haya sonido, pero con el cese (del sonido) se produce el estado *unmani* de *manas* (es decir el estado de existir por encima de la mente).

Este sonido se absorbe en el *akshara* (indestructible) y el estado insonoro es la Sede suprema.

La mente junto con el *prana* (*vayu*) cuyas afinidades *kármicas* quedaron destruidas por constante concentración en el *nada*, queda absorbida en el Uno inmaculado, de ello no cabe duda.

Muchas miríadas de *nadas* y muchas más de *bindus* quedan absorbidas en el sonido del *Brahma-pranava*.

Liberado de todo estado y de todo pensamiento, el *yogi* queda como quien ha muerto. Es un *mukta*, de ello no cabe duda.

Luego de eso ya no vuelve a oír más los sonidos de la caracola o del *dundubhi* (gran tambor).

En el estado *unmani*, el cuerpo en verdad queda como un leño y no

54 na jānāti sa śītoṣṇaṁ na duḥkhaṁ na sukhaṁ tathā
na mānaṁ nāvamānaṁ ca saṁtyaktvā tu
samādhinā
55 avasthātrayamanveti na cittam yoginaḥ sadā
jāgrannidrāvinirmuktaḥ svarūpāvasthatāmiyāt
56 drṣṭiḥ sthīrā yasya vinā sadṛśyam
vāyuh sthīro yasya vinā prayatnam
cittaṁ sthīraṁ yasya vināvalambam
sa brahmatārāntaranādarūpaḥ ityupaniṣat

Om vāṁme manasi pratiṣṭhitā
mano me vāci pratiṣṭhitam
āvirāvirma edhi
vedasya mā āṇisthaḥ
śrutaṁ me mā prahāsīḥ
anenādhītenāhorātrānsandadhāmi
ṛtaṁ vadiṣyāmi satyaṁ vadiṣyāmi
tanmā mavatu tadvaktā mavatu
avatu māmavatu vaktāram

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti nādabindūpaniṣatsamāptā

siente calor ni frío, ni alegrías ni pesares.
El *chitta* del *yogi* que ha abandonado la fama y el escarnio se encuentra en *samadhi* por encima de los tres estados.

Libre de los estados de vigilia y sueño, alcanza su estado verdadero.

Cuando la vista espiritual queda fija sin que se vea objeto alguno, cuando el *vayu* (*prana*) queda quieto sin ningún esfuerzo, y cuando el *chitta* queda firme sin soporte alguno, él adquiere la forma del sonido interno de *Brahma-pranava*. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Que mi palabra se apoye en (o concuerde con) el pensamiento,
Que mi pensamiento se apoye en la palabra.
¡Oh ser que resplandesces por ti mismo, revélate a mí!
Ojalá que ambos (pensamiento y palabra) me traigan a los *Vedas*,
Ojalá que jamás se vaya de mí lo que he escuchado.
Con este estudio uniré (o eliminaré la diferencia entre) noche y día
Diré lo que es verdad verbal, diré lo que es verdad mental.
Que Aquello (Brahman) me proteja, que Aquello proteja al que habla
(el maestro),
Que me proteja Aquello, que proteja Aquello al que habla.

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

Así finaliza el *Nadabindu upanishad*, perteneciente al *Rig Veda*.

śāṇḍilyopaniṣatproktayamādyasṭāṅgayoginaḥ
yadbodhādyānti kaivalyaṁ sa rāmo me parā gatiḥ

Om bhadraṁ karṇebhiḥ śruṇuyāma devā
bhadraṁ paśyemāksābhiryajatrāḥ
sthiraīraṅgaistuṣṭuvāmsastanūbhirvyasēma devahi-
taṁ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no brhaspatirdadhātu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 śāṇḍilyo ha vā atharvāṇaṁ
papraccḥātmalābhōpāyabhūtamaṣṭāṅgayogamanubr
ūhīti
sa hovācātharvā yamanīyamāsanaprāṇāyāma-
pratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo aṣṭāṅgāni -
tatra daśa yamāḥ - tathā niyamāḥ - āsanānyaṣṭau -
trayaḥprāṇāyāmāḥ - pañcapratyāhārāḥ - tathā
dhāraṇā - dviprakāraṁ dhyānam
samādhistvekarūpaḥ
- 2 Tatrāhimsāsatyāsteyabrahmacaryadayājapaksāmā-
dhr̥timitāhāraśaucāni ceti yamādaśa

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

¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, *Devas*
Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración.
Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los *Devas* al alabarlos
con cuerpo y miembros firmes.
Que Indra el glorioso nos bendiga
Que nos bendiga el Sol omnisciente,
Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal
Que Brihaspati nos otorgue bienestar

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

Primer Adhyaya

Sandilya interrogó a Atharvan:
- Dime por favor las ocho partes — *angas* del *yoga* que es el medio de
alcanzar a *Atman*.
Atharvan respondió:
- Las ocho partes del *yoga* son *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*,
pratyahara, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. De todos estos, *yama* es de diez
clases y también lo es *niyama*. Hay ocho *asanas*. *Pranayama* es de tres
clases; *pratyahara* es de cinco clases y también lo es *dharana*. *Dhyana* es
de dos clases, y *samadhi* tiene una sola forma.

Dentro de *yama* (restricciones) se cuentan diez: *ahimsa*, *satya*, *asteya*,
brahmacharya, *daya*, *arjava*, *kshama*, *dhr̥iti*, *mitahara* y *shaucha*. De

tatra himsā nāma manovākkāyakarmabhiḥ
sarbabhūteṣu sarvadā kleśajanānam
satyaṁ nāma
manovākkāyakarmabhirbhūtahitayathārthābhībhāṣa
ṇam
asteyaṁ nāma manovākkāyakarmabhiḥ
paradravyeṣu niḥspṛhā
brahmacaryaṁ nāma sarvāvasthāsu
manovākkāyakarmabhiḥ sarvatra maithunatyāgaḥ
dayā nāma sarbabhūteṣu sarvatrānugrahaḥ
ārjavaṁ nāma manovākkāyakarmaṇāṁ
vihitāvihiteṣu janeṣu pravṛttau nivṛttau vā
ekarūpatvam
kṣamā nāma priyāpriyeṣu sarveṣu tāḍanapūjaneṣu
sahanam
dhṛtirnāmārtahānau sveṣṭabandhuviyoge tatprāptau
sarvatra cetāḥ sthāpanam
mitāhāro nāma
caturthāṁśāvaśeṣakāsusnigdhamadhurāhāraḥ
śaucam nāma dvividhaṁ bāhyamāntaraṁ ceti - tatra
mr̥jālābhyāṁ bāhyam - manāḥśuddhirāntaram
tadadhyātmavidyayā labhyam

tapasantoṣāstikyadāneśvarapūjanasiddhāntaśravaṇa
hrīmatijapo vratāni daśa niyamāḥ
tatra tapo nāma vidhyuktakṛcchracāndrāyaṇādibhiḥ
śarīraśoṣaṇam
santoṣo nāma yadṛcchālābhasantuṣṭiḥ
āstikyaṁ nāma vedoktadharmādharmeṣu viśvāsaḥ
dānam nāma nyāyārjitasya dhanadhānyādīḥ
śraddhayārhtibhyaḥ pradānam
īśvarapūjanam nāma prasannasvabhāvena yathāśakti
viṣṇurudrādi pūjanam
siddhāntaśravaṇam nāma vedāntārthavicāraḥ
hrīrnāma vedalaukikamārgakutsitakarmaṇi lajjā
matirnāma vedavihitakarmamārgaṣu śraddhā

éestas:

- *ahimsa* consiste en no causar nunca dolor a criatura alguna, en ninguna ocasión con las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Satya* consiste en decir la verdad que lleva al bienestar de las criaturas mediante las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Asteya* consiste en no codiciar la propiedad ajena a través de las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Brahmacharya* consiste en abstenerse de relaciones sexuales en todo lugar y en toda situación, en mente, palabra y cuerpo.
- *Daya* es la bondad con todas las criaturas, en todo lugar.
- *Arjava* consiste en preservar la ecuanimidad de mente, palabra y cuerpo al realizar u omitir las acciones obligatorias y prohibidas, respectivamente.
- *Kshama* consiste en soportar con paciencia toda cosa agradable o desagradable, como los elogios y los golpes;
- *Dhriti* consiste en preservar la firmeza de la mente en las ocasiones de ganancia o pérdida de fortuna y seres queridos.
- *Mitahara* consiste en ingerir alimentos oleaginosos y dulces, dejando vacío un cuarto del estómago.
- *Shaucha* es de dos variedades, externa e interna. De ambas, la externa es la higiene del cuerpo con tierra y agua; la interna es la purificación de la mente. Esta última se ha de lograr a través del *Adhyatma vidya* (la ciencia de *Atman*).

Dentro de *niyama* (prácticas religiosas) se cuentan diez: *tapas, santosha, astikya, dana, ishvarapujana, siddhanta-sravana, hri, mati, japa* y *vrata*.
De éstas:

- *tapas* consiste en la mortificación del cuerpo practicando austeridades como *kricchra, chandrayana*, etc., según las reglas.
 - *Santosha* consiste en satisfacerse con lo que nos llega espontáneamente;
 - *astikya* es la fe en los méritos y deméritos de la acción según los establecen los *Vedas*.
 - *Dana* consiste en dar con fe a personas que lo merezcan el dinero, los cereales, etc., ganados legítimamente.
 - *Ishvara-pujana* es la veneración de Vishnu, Rudra, etc., con mente pura y según las propias fuerzas.
 - *Siddhanta-sravana* es la indagación del significado del *Vedanta*.
 - *Hri* es la vergüenza que se siente al hacer cosas contrarias a las reglas védicas y sociales.
-

japo nāma
vidhivadgurūpaḍṣṭavedāviruddhamantrābhyāsaḥ -
taddvividhaṁ vācikaṁ mānasaṁ ceti - mānasaṁ tu
manasā dhyānayuktam - vācikaṁ
dvididhamuccairupāṁśubhedena - uccairuccāraṇam
yathoktaphalam - upāṁśu sahasraguṇam - mānasaṁ
koṭiguṇam - vrataṁ nāma
vedoktavidhiniṣedhānuṣṭhānanaiyatyam

- | | |
|----|---|
| 3 | Svastikagomukhapadmavīrasimhabhadramuktamay
ūrākhyānyāsanānyaṣṭau
svastikaṁ nāma jānūrvontare samyakkr̥tvā pādātale
ubhe - r̥jukāyaḥ samāśinaḥ svastikaṁ tatpracakṣate |
| 4 | savye dakṣiṇagulphaṁ tu pr̥ṣṭhapārśve niyojayet
dakṣiṇe api tathā savyaṁ gomukhaṁ gomukhaṁ
yathā |
| 5 | aṅguṣṭhena nibadhnīyāddhastābhyāṁ vyutkrameṇa
ca ūrvorupari śāṇḍilya kr̥tvā pādātale ubhe
padmāsanam bhavedetatsarveṣāmapī pūjitam |
| 6 | ekaṁ pādamaṭhaikasminvinyasyoruṇi samsthitāḥ
itarasmimstathā corūṁ vīrāsanamudīritam |
| 7 | dakṣiṇaṁ savyagulphena dakṣiṇena tathetaram
hastau ca jānvoḥ samsthāpya svāṅgulīśca prasārya
ca |
| 8 | vyaktavaktro nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ
simhāsanam bhavedetapūjitaṁ yogibhiḥ sadā |
| 9 | yonīm vāmena sampīḍya meḍhrādrupari dakṣiṇam -
bhrūmadhye ca manolakṣyaṁ siddhāsanamidaṁ
bhavet |
| 10 | gulphau tu vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ
kṣīpet - pādapārśve tu pāṇibhyāṁ dr̥ḍham badhvā |

- *Mati* es la fe en los senderos que establecen los *Vedas*.
- *Japa* consiste en practicar los *mantras* en los que nos ha iniciado debidamente el propio preceptor espiritual y que no vayan contra (las reglas) de los *Vedas*. (*Japa*) es de dos clases: oral y mental. La mental se halla asociada con la contemplación a través de la mente. La oral tiene dos formas: la sonora y la murmurada. La pronunciación sonora trae la recompensa establecida (en los *Vedas*, mientras que) la murmurada da mil veces esa recompensa. La mental da una recompensa millones de veces superior.
- *Vrata* es el cumplimiento regular de las acciones prescritas por los *Vedas* y la abstención de las que éstos prohíben.

Las *Asanas* (posturas) son (principalmente) ocho, a saber: *svastika*, *gomukha*, *padma*, *vira*, *simha*, *bhadra*, *mukta* y *mayura*.
Svastika consiste en estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido poniendo cada uno de los pies entre el muslo y la rodilla de la pierna contraria.

Gomukha consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) poner el tobillo del pie izquierdo por debajo y el costado de la nalga derecha, y el tobillo del pie derecho por debajo y al costado de la nalga izquierda, formando como un *gomukha* (cara de vaca).

Padma consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) poner el dorso de cada pie en el muslo opuesto mientras la mano derecha sujeta los dedos del pie derecho y la izquierda, los del pie izquierdo. A esta postura todos la elogian, Sandilya.

Vira consiste en estar sentado tranquilo (con el cuerpo erguido), con un pie ubicado en el muslo opuesto y el otro pie por debajo del muslo (opuesto correspondiente)

Simha consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) presionar el lado derecho (del muslo) con el hueco del talón izquierdo y viceversa. Las manos han de apoyarse en las rodillas con los dedos separados; con la boca abierta dirigir cuidadosamente la mirada a la punta de la nariz. Esto es algo que los *yogis* siempre elogian.

Siddha consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y simultáneamente) presionar el perineo con el talón izquierdo, y poner el talón del pie derecho encima del órgano genital, concentrando la mente en el punto medio de las dos cejas.

Bhadra consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) hacer presión firme contra el *sivani* (parte inferior del órgano genital) con los

	suniścalam - bhadraśanam bhavedetatsarvavyādhiviśāpaham
11	sampīḍya sīvinīm sūksmām gulphenaiiva tu savyataḥ savyam dakṣiṇagulphenā muktāsanamudīritam
12	avaśtabhya dharām samyaktalābhyām tu
13	karadvayoh - hastayoh kūrparau cāpi sthāpayennābhipāśvayaoh - samunnataśīraḥpādo daṇḍavadvyomni saṁsthitaḥ - mayūrāsanametattu sarvāpāpaprāṇāśanam
14	śarīrāntargatāḥ sarve rogā vinaśyanti - viśāṇi jīryante - yena kenāsanena sukhadhāraṇam bhavatyasaktastatsamācāret - yenasanam vijitam jagattrayaṁ tena vijitam bhavati - yamaniyamābhyām samyuktaḥ puruṣaḥ prāṇāyāmaṁ caret - tena nāḍyaḥ śuddhā bhavanti
15	atha hainamatharvāṇam śāṇḍilyaḥ papraccha kenopāyena nāḍyaḥ śuddhāḥ syuḥ - nāḍyaḥ katisamkhyākāḥ - tāsāmutpattiḥ kīdrśī - tāsū kati vayavastiṣṭhanti - teṣāṁ kāni sthānāni - tatkarmanāni kāni - dehe yāni yāni vijñātavyāni tatsarvaṁ me brūhīti - sa hovāca atharvāṇa athedaṁ śarīraṁ śaṇṇavatyaṅgulātmakaṁ bhavati - śarīrātprāṇo dvādaśāṅgulādhiko bhavati - śarīrasthaṁ prāṇamagninā saha yogābhyāsenā samaṁ nyūnaṁ vā yaḥ karoti sa yogipuṅgavo bhavati - dehamadhye śikhisthānam trikoṇam taptajāmbūnadaprabhaṁ manuṣyāṇām - catuṣpadām caturasram - vihaṅgānām vṛttākāram - tanmadhye śubhā tanvī pāvakī śikhā tiṣṭhati - gudādvyaṅgulādūrdhvaṁ meḍhrādvyaṅgulādadhō dehamadhyam manuṣyāṇām bhavati - catuṣpadām hṛṇmadhyam - vihaṅgānām tuṅgamadhyam - dehamadhyam navāṅgulaṁ

	tobillos de ambos pies, sujetando firmemente las rodillas con las manos. Este es <i>bhadra</i> , que destruye toda dolencia y veneno.
	<i>Mukta</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) presionar con el talón izquierdo el costado derecho de la parte blanda del <i>sivani</i> , y el costado izquierdo con el talón derecho.
	<i>Mayura</i> (el pavo real): Descansar el cuerpo sobre el suelo apoyando las dos palmas y ubicar los codos a los lados del ombligo; levantar pies y cabeza y mantenerse en el aire como una estaca (como una balanza). Esta es la postura <i>mayura</i> , que destruye todos los pecados.
	Con ellas se destruye toda dolencia del cuerpo y se digiere cualquier veneno. La persona que no pueda practicar todas estas posturas dedíquese a una cualquiera (de ellas) que encuentre fácil y agradable. El que domina las posturas, conquista los tres mundos. La persona que tiene práctica en <i>yama</i> y <i>niyama</i> deberá practicar <i>pranayama</i> pues con esto se purifican los <i>nadis</i> .
	Entonces Sandilya interrogó a Atharvan: -¿De qué manera se purifican los <i>nadis</i> ? ¿Cuántos son? ¿Cómo aparecen? ¿Qué <i>vayus</i> (aires vitales) se localizan en ellos? ¿Cuáles son sus sedes? ¿Cuáles son sus funciones? Dime todo lo que sea digno de saberse sobre el cuerpo.
	A esto respondió Atharvan: - El cuerpo mide noventa y seis dedos de largo. El <i>prana</i> se extiende doce dedos más allá del cuerpo. Aquel que reduzca su <i>prana</i> en el cuerpo con la práctica del <i>yoga</i> hasta que sea igual o no menos que el fuego que hay en él, se vuelve el más grande de los <i>yogis</i> . En el hombre, el fogón — <i>shikhisthana</i> tiene forma triangular y brilla como el oro fundido. Está situado en el medio del cuerpo. En los cuadrúpedos (el fogón) es cuadrangular, en las aves es circular. En el centro (de la región vital) se halla situada la llama purificadora, beneficiosa y sutil. En el hombre, el centro del cuerpo está dos dedos por encima del ano y dos debajo del órgano genital. En los cuadrúpedos está en el centro del corazón. En las aves, está en el centro del cuerpo.
	A nueve dedos a partir del centro del cuerpo, se halla una forma ovalada

caturaṅgulamutsedhāyatamaṇḍākṛti - tanmadhye
 nābhiḥ - tatra dvādaśārayutaṁ cakram -
 taccakramadhye puṇyapāpapracodito jīvo bhramati
 - tantupañjaramadhyasthalūtikā yathā bhramati tathā
 cāsau tatra prāṇaścarati - dehe asmiñjīvaḥ
 prāṇārūḍho bhavet - nābhestiryagadha ūrdhvaṁ
 kuṇḍalinīsthānam - aṣṭaprakṛtirūpāṣṭadhā
 kuṇḍalikṛtā kuṇḍalinī śaktirbhavati
 yathāvad vāyusaṁcāraṁ jalānnādīni paritaḥ
 skandhaḥ pārśveṣu nirudhyainaṁ mukhenaiva
 samāveṣṭya brahmarandhraṁ yogakāle -
 cāpānenāgninā ca sphurati - hṛdayākāśe mahojjvalā
 jñānarūpā bhavati

Madhyasthakuṇḍalinīmāśritya mukhya
 nāḍyaścaturdaśa bhavanti - tatra suṣumnā
 viśvadhāriṇī mokṣamārgeti cācakṣate - gudasya
 prṣṭhabhāge viṇādaṇḍāśritā mūrdhaparyantaṁ
 brahmarandhre vijñeyā vyaktā sūksmā vaiṣṇavī
 bhavati

suṣumnāyāḥ savyabhāge idā tiṣṭhati - dakṣiṇabhāge
 piṅgalā idāyāṁ candraścarati - piṅgalāyāṁ raviḥ -
 tamorūpaścandraḥ - rajorūpo raviḥ - viśabhāgo raviḥ
 - amṛtabhāgaścandramāḥ - tāveva sarvakālāṁ dhatte
 suṣumnā kālabhoktri bhavati - suṣumnā
 prṣṭhapārśvayoḥ sarasvatīkuhū bhavataḥ
 yaśasvinīkuhūmadhye vāruṇī pratiṣṭhitā bhavati -
 pūṣāsarasvatīmadhye payasvinī bhavati - gāndhārī
 sarasvatīmadhye yaśasvinī bhavati - kandamaye
 alambusā bhavati - suṣumnāpūrvabhāge meḍhrāntaṁ
 kuhūrbhavati - kuṇḍalinyā adhaścordhvaṁ vāruṇī
 sarvagāminī bhavati - yaśasvinī saumyā ca
 pādāṅguṣṭhāntamiṣyate - piṅgalā cordhvagā
 yāmyanāsāntaṁ bhavati - piṅgalāyāḥ prṣṭhato
 yāmyanetrāntaṁ pūṣā bhavati - yāmyakarnāntaṁ

de cuatro dedos de largo y de ancho. En su centro está el ombligo. En él está situado el *chakra* (la rueda) de doce radios. En el medio del *chakra* deambula el *jiva(-tman)*, impulsado por sus buenas y malas acciones. Como se mueve la araña de aquí para allá por la red de filamentos sutiles, así se mueve aquí el *Prana*. En este cuerpo, el *jiva* cabalga al *Prana*. En el medio del ombligo y por encima está la sede de *Kundalini*. La *Kundalini Shakti* tiene la forma de las ocho *prakritis* (materias) y se enrosca de ocho maneras (u ocho veces). El movimiento de los *vayus* (aires vitales) controla adecuadamente el alimento y la bebida en derredor del *skandha*. Con su cabeza cierra (el orificio de) el *brahmarandhra* y durante el lapso (de la práctica) del *yoga*, la despierta el fuego (del *Apana*) y entonces brilla con gran esplendor en el *akasha* del corazón, en forma de sabiduría.

En dependencia de *Kundalini*, que está situada en el centro, hay catorce *nadis* principales [: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Sarasvati*, *Varuni*, *Pusha*, *Hastijihva*, *Yashasvini*, *Vishvodari*, *Kuhu*, *Shankhini*, *Payasvini*, *Alambusa* y *Gandhari*.] De ellos, se dice que el *Sushumna* es el sostén del universo y el sendero de la salvación. Situado detrás del ano, se halla ligado a la columna vertebral y se extiende hasta el *brahmarandhra* en la cabeza; es invisible y sutil, y es *vaishnavi* (o sea, tiene la *shakti* o potencia de Vishnu).

A la izquierda del *Sushumna* está situado *Ida*, y a la derecha está *Pingala*. Dentro del *Ida* se mueve la luna, y dentro del *Pingala*, el sol. La luna tiene naturaleza de *tamas*, y el sol, de *rajas*. La porción de veneno es del sol, y la del néctar, de la luna. Ambos dirigen (o indican) el tiempo, y *Sushumna* es el gozador (o consumidor) del tiempo.

Detrás y al costado de *Sushumna* se hallan ubicados respectivamente *Sarasvati* y *Kuhu*. Entre *Yashasvini* y *Kuhu* está *Varuni*. Entre *Pusha* y *Sarasvati*, se halla *Payasvini*.

Entre *Gandhari* y *Sarasvati* se halla situado *Yashasvini*.

En el medio del plexo (del ombligo) está *Alambusa*.

Delante del *Sushumna* está *Kuhu*, que se extiende hasta los genitales.

Por encima y por debajo de *Kundalini* se halla situado *Varuni*, que va por todas partes. *Yashasvini*, que es hermoso (o perteneciente a la luna), llega hasta los dedos gordos de cada pie. *Pingala* asciende hasta la fosa nasal derecha. *Pusha* va por delante de *Pingala* y llega hasta el ojo derecho. *Yashasvini* va hasta el oído derecho.

yaśasvinī bhavati - jihvāyā ūrdhvānataṁ sarasvatī
bhavati - āsavyakarṇāntamūrdhvagā śaṅkhinī
bhavati - idāprṣṭhabhāgātsavyanetrāntagā gāndhārī
bhavati - pāyumūlādadhordhvagāmbusā bhavati -
etāśca caturdaśasu nāḍīṣvanyā nāḍyaḥ saṁbhavanti
- tāsanyāstāsanyā bhavantīti vijñeyāḥ -
yathāśvatthādīpatraṁ śīrābhirvyāptamevaṁ śarīraṁ
nāḍībhirvyāptam

prāṇāpānasamānodānavyānā
nāgakūrmakṛkaradevadattadhanañjayā ete daśa
vāyavaḥ sarvāsu nāḍīṣu caranti -
āsyānāsikākaṇṭhanābhi
pādāṅguṣṭhadvayakuṇḍalyadhaścordhvabhāgeṣu
prāṇaḥ saṁcarati
śrotrākśikaṭigulphagrāṇagalaśphigdeśeṣu vyānaḥ
saṁcarati - gudameḍhrorujānūdaravṛṣaṇa
kaṭijaṅghānābhi gudāgnyagāreṣvapānaḥ saṁcarati -
sarvasandhistha udānaḥ - pādahastayorapi -
sarvagātreṣu sarvavyāpī samānaḥ
bhuktānnarasādikaṁ gātregninā saha
vyāpayandvisaptatisahasreṣu nāḍīmārgreṣu
caransamānavāyuragninā saha
sāṅgopāṅgakalevaram vyāpnoti

nāgādivāyavaḥ pañcatvagasthyādisaṁbhavāḥ -
tundasthaṁ jalamannaṁ ca rasādiṣu samīritaṁ
tundamadhyagataḥ prāgastāni prthakkuryāt -
agnerupari jalaṁ sthāpya jaloparyannāḍīni
saṁsthāpya svayamapānaṁ saṁprāpya - tenaiva
saha mārutaḥ prayāti dehamadhyagataṁ jvalanam -
vāyunā pālito vahnirapānena śanairdehamadhye
jvalati - jvalano jvālābhiḥ prāṇena
koṣṭhamadhyagataṁ jalamatyusṇamakarot - jalopari
samarpitavyaṅjanasaṁyuktamannaṁ
vahnisaṁyuktavāriṇā pakvamakaroti -
tenasvedamūtrajala raktavīryarūparasapurīṣādikaṁ

Sarasvatī va hacia la parte superior de la lengua, y *Shankhīni* va al oído izquierdo. *Gandhari* va por delante de *Ida* y llega hasta el ojo izquierdo. *Alambusa* sube y baja a partir de la base del ano. De estos catorce *nadis* brotan otros *nadis* (menores), de éstos brotan otros, y de éstos otros más. Esto es lo que hay que saber.

Así como la hoja del árbol *ashvattha* está recubierta por fibras delgadísimas, también así el cuerpo está atravesado totalmente por los *nadis*.

Prana, *Apana*, *Samana*, *Udana*, *Vyana*, *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya* son los diez *vayus* o aires vitales que se mueven dentro de todos los *nadis*.

- El *Prana* se mueve en las fosas nasales, la garganta, el ombligo, los dedos gordos de ambos pies, y en las partes superior e inferior de *Kundalini*.

- El *Vyana* se mueve en el oído, el ojo, la zona lumbar, los tobillos, la nariz, la garganta y las nalgas.

- El *Apana* se mueve en el ano, los genitales, los muslos, las rodillas, el estómago, en la simiente, en la zona lumbar, las pantorrillas, el ombligo y en el asiento del fuego en la región anal.

- El *Udana* vive en todas las articulaciones, y también en manos y piernas.

- El *Samana* se halla impregnado en todas las partes del cuerpo. Junto con el fuego corporal, hace que el alimento y la bebida ingeridos circulen por el cuerpo. Se mueve por los setenta y dos mil *nadis*, e impregna la totalidad del cuerpo junto con el fuego

. Los cinco *vayus* que van de *Naga* en adelante van a la piel, los huesos, etcétera. El *Prana* que está en el ombligo separa la bebida y el alimento que hay allí y produce los *rasas* (humores) y demás. Pone el agua encima del fuego, y el alimento encima (o en) el agua, se acerca al *Apana* y conjuntamente avivan el fuego del centro del cuerpo.

Este fuego, avivado por *Apana*, aumenta gradualmente su fulgor en el centro del cuerpo. Entonces, con sus llamas calienta el agua que *Prana* lleva a los intestinos. Entonces el fuego y el agua hacen que la comida y los aderezos que están más arriba, se cocinen hasta el punto justo.

Luego *Prana* los separa en sudor, orina, agua, sangre, semen, excrementos

prāṇaḥ pṛthakkuryāt - samānavāyunā saha sarvāsu
nāḍīṣu rasam vyāpayañchvāsarūpeṇa dehe
vāyuṣcarati - navabhirvyomarandhraiḥ śarīrasya
vāyavaḥ kurvanti viṇmūtrādivisarjanam -

niśvāsocchvāsakāśaśca prāṇakarmocyate -
viṇmūtrādivisarjanamapānavāyukarma -
hānopādānaceṣṭādi vyānakarma -
dehasyonnayanādikamudānakarma -
śarīrapoṣaṇādikaṁ samānakarma - udgārādi
nāgakarma - nimīlanādi kūrma karma - kṣutkaraṇam
kṛkarakarma - tandrā devadattakarma - śleṣmādi
dhanāñjayakarma - evam nāḍīsthānam vāyusthānam
tatkarma ca samyagjñātvā nāḍīsamśodhanam kuryāt

yamaniyamayutaḥ puruṣaḥ sarvasaṅgavivarjitaḥ
kṛtavīdyaḥ satyadharmaṛato jitakrodho
guruśūśrūṣānirataḥ piṭṛmātrvidheyah
svāśramoktasadācāra vidvacchikṣitaḥ
phalamūlodakānvitaḥ - tapovanam prāpya
ramyadeśe brahmaghoṣasamanvite
svadharmaniratabrahmavitsamāvṛte
phalamūlapuṣpavāribhiḥ susampūrṇe devāyatane
nadīṭire grāme nagare vāpi suśobhanamaṭham -
nātyuccanīcāyatamalpadvāram gomayādiliptaṁ
sarvarakṣāsamanvitaṁ kṛtvā tatra vedāntaśravaṇam
kurvanīyogaṁ samārabhet -

Ādau vināyakaṁ sampūjya sveṣṭadevatām natvā
pūrvoktāsane sthitvā prāṇmukha udānmukho vāpi
mṛdvāsaneṣu jītāsanagato
vidvānsamagrīvaśironāsāgradṛgbhrūmadhye
śaśabhrdbimbam
paśyannetrābhyāmamṛtaṁ pibet -
dvādaśamātrayā iḍayā vāyumāpūryodare sthitaṁ
jvālāvalīyutaṁ

y demás. Y junto con el *Samana* lleva los jugos (o esencias) hacia todos los *nadis* y circula por el cuerpo en forma de aliento. Los *vayus* excretan la orina, las heces, etc., por las nueve aberturas del cuerpo que conectan al aire exterior.

Las funciones del *Prana* son la inhalación, la exhalación y la tos. Las de *Apana* son la excreción de las heces y de la orina. Las de *Vyana* son (acciones como) dar y recibir. Las de *Udana* son mantener erguido el cuerpo, y la de *Samana* es nutrir al cuerpo. Las de *Naga* son el vómito, etc., a *Kurma* corresponde el batir de los párpados; *Krikara* causa el hambre, etc., *Devadatta* la pereza, etc., y *Dhananjaya* origina la flema. Luego de haber alcanzado así un conocimiento acabado de la sede de los *nadis*, y de los *vayus* con sus funciones, hay que comenzar con la purificación de los *nadis*.

La persona que haya practicado *yama* y *niyama*, que evite toda compañía, que haya concluido el curso de sus estudios, que se deleite en la verdad y la virtud, que haya dominado la cólera, que esté dedicada al servicio de su instructor espiritual, que haya sido obediente a sus padres y que se haya instruido bien en todas las prácticas religiosas y en el saber propio de su orden de vida, debe marcharse a un bosque sagrado donde abunden frutos, raíces y agua. Allí deberá escoger un lugar agradable en donde siempre resuenen los cantos de los *Vedas*, que sea frecuentado por los conocedores de Brahman que perseveren en los deberes propios de su condición de vida y que sea pródigo en frutos, raíces, flores y agua. (O si no) habrá de construirse un bello eremitorio en un templo, o a orillas de un río, o en una aldea o poblado. No será ni muy largo ni muy alto; tendrá una puerta pequeña, estará revocado con estiércol de vaca y tendrá todo tipo de protecciones. Allí escuchará la exposición del *Vedanta* y luego comenzará a practicar el *yoga*.

En principio ha de adorar a Vinayaka (Ganesha), y luego saludará a su *Ishta-devata* (la deidad que ha elegido). Se sentará entonces en una de las posturas ya explicadas sobre un asiento blando, con el rostro vuelto hacia el este o el norte, y luego de haber dominado la postura, el hombre entendido mantendrá erguidos cabeza y cuello y fijará la mirada sobre el extremo de la nariz; contemplará la esfera de la luna entre medio de sus cejas y beberá el néctar (que de ella fluirá hacia sus ojos). Inhalará el aire por *Ida*, por espacio de doce *matras* y contemplará la esfera de fuego ubicada en el vientre como si la viera envuelta en llamas y con la letra “RA” como (*mantra*-)semilla y luego lo exhalará por *Pingala*. Volverá a

rephabinduyuktamagnimaṇḍalayutaṁ
dhyāyedrecayetpiṅgalayā -
punaḥ piṅgalayāpūrya kumbhitvā recayedīḍayā -
tricutusticutuḥsaptatricāturmāsaparyantaṁ
trisandhiṣu tadantarāleṣu ca ṣaṭkṛtvā
ācarennāḍīśuddhirbhavati - tataḥ śārīre
laghudīptivahnivṛddhinādābhivvyaktirbhavati

- 17 prāṇāpānasamāyogaḥ prāṇāyāmo bhavati
recakapūrakakumbhakabhedenā sa trividhaḥ
te varṇātmakāḥ - tasmātpṛaṇava eva prāṇāyāmaḥ
padmādyāsanasthaḥ pumānnāsāgre śāśabhr̥dbimba-
jyotsnājālavitānitākāramūrti raktāṅgī haṁsavāhinī
daṇḍahastā bālā gāyatrī bhavati
ukāramūrtiḥ śvetāṅgī tārksyavāhinī yuvatī cakra-
hastā sāvitrī bhavati
makāramūrtiḥ kṛṣṇāṅgī vṛṣabhavāhinī vṛddhā
triśūladhārīṇī sarasvatī bhavati - akārādītrayāṇāṁ
sarvakāraṇamekāksāraṁ paramjyotiḥ pṛaṇavaṁ
bhavatīti dhyāyet
īḍayā bāhyādvāyumaḥpūrya ṣoḍaśamātrābhirakāraṁ
cintayanpūritaṁ vāyumaḥ catuḥṣaṣṭimātrābhiḥ kumb-
hayitvokāraṁ - dhyāyanpūritaṁ piṅgalayā dvātrim-
śanmātrayā makāramūrtidhyānenaivaṁ krameṇa
punaḥ punaḥ kuryāt

- 18 athāsanadr̥ḍho yogī vaśī mitahitāśanaḥ
suṣumnānāḍīsthamalaśoṣārthaṁ yogī
baddhapadmāsano vāyumaḥ candreṇāpūrya
yathāśakti kumbhayitvā sūryeṇa recayitvā
punaḥ sūryeṇāpūrya kumbhayitvā candreṇa
virecyā yayā tyajettayā sampūrya dhārayet
tadete ślokaḥ bhavanti

prāṇaṁ prāgiḍayā pibenniyamitaṁ bhūyo anyayā
recayetpītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā

inhalarlo por *Pingala* y luego de retenerlo, lo exhalará por *Ida*. Ha de practicar así seis veces en cada una de las tres sesiones en los *sandhyas* (mañana, mediodía y atardecer) y en los intervalos, durante veintiocho meses. Con esto se purifican los *nadis*, y entonces el cuerpo se vuelve liviano y brillante, se aumenta el fuego (gástrico) y se manifiesta el *nada* (sonido interior).

Se dice que *pranayama* consiste en la unión de *Prana* y *Apana*. Es de tres claes: exhalación — *rechaka*, inhalación — *puraka* y cesación - *kumbhaka*. (En toda práctica correcta del *pranayama*), éstas [operaciones] se hallan asociadas con las letras del alfabeto (Sánscrito). Por lo tanto se afirma que sólo el *pranava* (el Om) es (verdadero) *pranayama*. La persona se sentará en la postura *padma* y visualizará en el extremo de su nariz a Gayatri, como una niña de tez rojiza rodeada por los innumerables rayos de la figura de la luna, montada sobre un cisne (*hamsa*) y que lleva una maza en la mano. Ella es el símbolo visual de la letra “A”. La letra “U” tiene por símbolo visual a Savitri, una mujer joven de tez blanca que lleva un disco en la mano y que va montada en un *garuda* (águila). La letra “M” tiene por símbolo visual a Sarasvati, una mujer anciana que cabalga un toro y lleva un tridente en la mano. Debe meditar que ese monosílabo, esa luz suprema que es el *Pranava* (Om), es el origen o fuente de esas tres letras, “A”, “U” y “M”. Inhalará el aire a través de *Ida* por espacio de dieciséis *matras*, meditando en la letra “A” por ese lapso; retendrá el aire inhalado por espacio de sesenta y cuatro *matras*, meditando en la letra “U” durante ese lapso; luego exhalará el aire retenido por espacio de treinta y dos *matras* meditando en la letra “M” durante ese lapso. Una y otra vez practicará esto en el orden indicado.

El *yogi*, luego de alcanzar firmeza en la postura y de preservar un perfecto autocontrol, debe sentarse en *padmasana* (postura del loto) para desalojar las impurezas del *Sushumna*, y luego de inhalar el aire por la fosa nasal izquierda deberá retenerlo todo el tiempo que pueda y lo exhalará por la derecha. Luego volverá a inhalarlo por la derecha, lo retendrá y lo exhalará por la izquierda, de modo que lo inhale siempre por la misma fosa nasal por la que antes lo ha exhalado luego de retenerlo. En este contexto, nos vienen (a la memoria) los siguientes versos:

“Al comienzo, después de inhalar el aliento (*prana*) por la narina izquierda según la regla, exhálese por la otra, y después de inhalar por la derecha el aire, reténgaselo y exhale por la otra. Los *nadis* de quienes practiquen

	tyajedvāmayā sūryācandramasoranena vidhinā abhyāsaṁ sadā tanvatām śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yaminām māsatrāyādūrdhvataḥ
19	prāṭarmadhyandine sāyamardharātre tu kumbhakān śanairāśītiparyantaṁ caturvāraṁ samabhyaset
20	kanīyasi bhavetsvedaḥ kampo bhavati madhyame uttiṣṭhattuyuttame prāṇarodhe padmāsanaṁ mahat
21	jalena śramajātena gātramardanamācaret dr̥ḍhataḥ laghutā cāpi tasya gātrasya jāyate
22	abhyāsakāle prathamam śastaṁ kṣīrājyabhojanam tato abhyāse sthīrībhūte na tāvanniyamagrahaḥ
23	yathā simho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam
24	yuktaṁ yuktaṁ tyajedvāyuraṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet yuktaṁ yuktaṁ ca badhniyādevaṁ siddhimavāpnuyāt
25	yatheṣṭadhāraṇādvāyoranalasya pradīpanam nāḍābhivṛtyaktirārogyaṁ jāyate nāḍīśodhanāt
26	vidhivatprāṇasaṁyāmairnāḍīcakre viśodhite suṣumnāvananaṁ bhittvā sukhādviśati mārutaḥ
27	mārute madhyasaṁcāre manaḥsthairyaṁ prajāyate
&	yo manaḥsusthiro bhāvaḥ saivāvasthā manonmanī
28	pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhīdhaḥ kumbhakānte recakāḍau kartavyastūḍḍiyāṇakaḥ
29	adhastātkuñcanemāśu kaṇṭhasaṅkocane kṛte madhye paścimatānena syātprāṇo brahmanāḍigaḥ

según estas reglas se purifican en tres meses.”
Se debe practicar la cesación del aliento - <i>kumbhaka</i> al amanecer, al mediodía y al atardecer, lentamente hasta llegar a ochenta (veces por día) durante cuatro semanas.
En las primeras etapas se produce sudoración; en las intermedias hay temblor del cuerpo, y en la última etapa se produce la levitación en el aire. Estos (resultados) provienen de la retención del aliento al permanecer sentados en la postura <i>Padma</i> .
Cuando se produce sudoración de resultados del esfuerzo, hay que frotarla bien por todo el cuerpo. Con eso el cuerpo se vuelve firme y liviano.
En las primeras etapas de la práctica, es excelente ingerir alimentos con leche y <i>ghi</i> . El que cumple con esta regla adquiere firmeza en la práctica y no siente <i>tapa</i> (sensación de ardor en el cuerpo).
Así como se domestica gradualmente a los leones, los tigres, los elefantes, también (se llega a controlar) el aliento cuando se lo conduce bien; caso contrario, puede matar al practicante.
(En la medida conforme a su salud y a su seguridad) hay que exhalarlo propiamente, propiamente hay que inhalarlo y propiamente hay que retenerlo. (Sólo) así se alcanza el éxito.
Al retener de este modo el aliento de la manera aprobada, y con la purificación de los <i>nadis</i> , se logra aclarar el fuego (gástrico), escuchar con claridad los sonidos (místicos) y estar en (buena) salud.
Cuando los centros nerviosos han quedado purificados mediante la práctica regular del <i>pranayama</i> , el aire fuerza fácilmente su paso ascendente a través de la boca del <i>Sushumna</i> que está en el centro. Hay que hacer pasar el aire por el medio, y al lograr la firmeza de la mente, con el pensamiento fijo en la mente quieta se logra el estado de mente-sin-mente — <i>mano-unmani</i>
Hay que terminar la inhalación practicando el <i>jalandhara bandha</i> , y terminar <i>kumbhaka</i> y <i>rechaka</i> mediante el <i>uddiyana bandha</i> . Por contracción de los músculos del cuello y contracción del que está abajo (o sea <i>Apana</i>), el <i>Prana</i> que está en el <i>nadi</i> occidental entra en el

- 30 apānamūrdhvamutthāpya prāṇam kaṇṭhādadhō
nayan
yogī jarāvinirmuktaḥ ṣoḍaśo vayasā bhavet
- 31 sukhāsanastho daksānāḍyā bahisthaṃ pavanam
samākṛṣyākeśamānakhāgram kumbhayitvā
savyanāḍyā recayet - tena kapālaśodhanam
vātanāḍigatasarvarogasarvavināśanam bhavati -
hrdayādikaṇṭhaparyantaṃ sasvanam nāsābhyām
śanaiḥ pavanamākṛṣya yathāśakti kumbhayitvā
iḍayā virecya gacchamstīṣṭhankuryāt
tena śleśmaharam jaṭharāgnivardhanam bhavati -
vaktreṇa sītkārapūrvakam vāyum grhītvā yathāśakti
kumbhayitvā nāsābhyām recayet - tena
kṣuttṛṣṇālasyanidrā na jāyate
jihvayā vāyum grhītvā yathāśakti kumbhayitvā
nāsābhyām recayet - tena
gulmapliḥajvarapittakṣudhādīni naśyanti -
atha kumbhakaḥ - sa dvividhaḥ sahitaḥ kevalaśceti
recakapūrakayuktaḥ sahitaḥ tadvivarjitaḥ kevalaḥ -
kevalasiddhiparyantaṃ sahitamabhyaset
kevalakumbhake siddhe triṣu lokeṣu na tasya
durlabhaṃ bhavati -
kevalakumbhakātkuṇḍalinībodho jāyate - tataḥ
kṛṣavapuḥ prasannavadano nirmalalocano
abhivyaktanādo nirmuktarogajālo
jitabinduḥ paṭvagnirbhavati
- 32 antarlakṣyaṃ bahirdṛṣṭirnimeṣonmeṣavarjitā - eṣā sā
vaiṣṇavī mudrā sarvatantreṣu gopitā
antarlakṣyavilīnacittapavano yogī sadā vartate
dṛṣṭyā nīscalatārayā bahiradhaḥ
paśyannapaśyannapi
mudreyaṃ khalu khecarī bhavati sā lakṣyaikatānā
śivā
śūnyāśūnyavivarjitaṃ sphurati sā tattvaṃ padaṃ
vaiṣṇavī

Sushumna.

Haciendo subir al *Apana* y empujando al *Prana* hacia debajo de la garganta, el *yogi* libre de vejez se vuelve como un joven de dieciséis años.

Hay que sentarse en posición agradable y luego de inhalar el aire por la fosa nasal derecha y de retenerlo desde la punta de los cabellos hasta la uña de los dedos de los pies, lo exhalará por la misma fosa nasal. De ese modo se purifica el cerebro y se destruyen las enfermedades de los *nadis* aéreos. Inhalará el aire por las fosas nasales con ruido (como para llenar el espacio que va) desde el corazón hasta el cuello y luego de haberlo retenido (dentro) lo más posible, lo exhalará por la nariz. De este modo no aparece hambre ni sed, pereza o somnolencia. Tomará el aire por la boca (bien abierta) y luego de retenerlo todo lo posible lo expulsará por la nariz. De esta manera se acaba con (enfermedades como) el *gulma* y el *pliha* (dos enfermedades del bazo), la bilis, la fiebre, el hambre, etcétera.

Ahora seguiremos con *kumbhaka* (restricción del aliento). Hay dos clases: *sahita* y *kevala*. Se llama *sahita* a la que va asociada con la exhalación y la inhalación. Se llama *kevala* (sola) a la que está exenta de éstas. Hasta llegar a la perfección en (la forma) *kevala*, hay que practicar (la forma) *sahita*. Al que ha dominado (la forma) *kevala*, no hay cosa que no pueda lograr en los tres mundos. Por la restricción del aire (en forma) *kevala*, surge el conocimiento de *Kundalini*. Entonces (el practicante) se vuelve delgado de cuerpo, sereno de rostro y de vista clara, escucha claramente los sonidos (místicos), queda libre de toda dolencia y domina su fluido seminal (*bindu*) y su fuego gástrico aumenta.

Centrar la mente en un objeto interior mientras los ojos miran hacia fuera, sin cerrar ni abrir los párpados es lo que se llama *Vaiṣṇavi Mudra*. Esto es algo que ocultan todas las obras tántricas.

El *yogi* con su mente y aliento absorbidos en un objeto interno, aunque en realidad no ve los objetos que tiene alrededor y por debajo, aún (parece que) los ve con ojos de inmóvil pupila. A esto se lo llama *Khechari Mudra*. Tiene como esfera de extensión un (único) objeto y es sumamente beneficioso. Entonces comienza a amanecer en él la verdadera condición de Vishnu, que es vacío y no vacío.

33	ardhonmīlitalocanaḥ sthīramanā nāsāgradatteksāṇas candrārkaṇvapi līnatāmupanayanniṣpandabhāvottaram jyotīrūpamaśeeṣabāhyarahitaṁ dedīpyamānaṁ paraṁ tattvaṁ tatparamasti vastuviṣayaṁ śāṇḍilya viddhīha tat
34	tāraṁ jyotiṣi saṁyojya kiñcidunnamayanbhruvau pūrvābhyāsasya mārgo ayamunmanīkāraḥ kṣaṇāt
35	tasmātkhecarīmudrāmabhyaset - tata unmanī bha- vati - tato yoganidrā bhavati - labdhayoganidrasya yoginaḥ kālo nāsti - śaktimadhye manaḥ kṛtvā śak- tiṁ mānasamadhyagām - manasā mana ālokyā śāṇḍ- ilya tvaṁ sukhī bhava
36	khamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca khaṁ kuru sarvaṁ ca khamayaṁ kṛtvā na kiñcidapi cintaya
37	bāhyacintā na kartavyā tathaivāntaracintikā sarvacintāṁ parityajya cinmātraparamo bhava
38	karpūramanale yadvatsaindhavaṁ salile yathā tathā ca līyamānaṁ ca manastattve vilīyate
39 & 40	jñeyaṁ sarvapratiṭaṁ ca tajjñānaṁ mana ucyate jñānaṁ jñeyaṁ samaṁ naṣṭaṁ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ jñeyavastuparityāgādvilayaṁ yāti mānasam mānase vilayaṁ yāte kaivalyamavaśiṣyate
41	dvau kramau cittanāśasya yogo jñānaṁ munīśvara yogastadvṛttirodho hi jñānaṁ samyagavekṣaṇam
42	tasminnirodhite nūnamupaśāntaṁ mano bhavet manaḥspandopāśāntāyaṁ saṁsāraḥ pravilīyate
43	sūryālokapariśpandaśāntau vyavahṛtiriyathā śāstrasajjanasamparkavairāgyābhyāsayogataḥ

Con los ojos semicerrados y la mente firme, fijos los ojos en la punta de la nariz y absorbo en el sol y la luna, luego de permanecer inmovido de tal forma (llega a tener conciencia de) la cosa resplandeciente que es la Verdad Suprema y que se encuentra más allá. Debes saber que eso es el TAT (Aquello), Sandilya.
Fundir el sonido en la luz y elevar un poco las cejas es el camino (o una parte) de la práctica anterior. Esto trae consigo el estado <i>unmani</i> , que causa la destrucción de la mente.
Por eso hay que practicar el <i>Khechari Mudra</i> . Así se alcanza el estado <i>unmani</i> y se entra en el <i>yoga nidra</i> (trance). Para el que obtiene el <i>yoga nidra</i> no existe el tiempo. Sé feliz, Sandilya, poniendo la mente en <i>shakti</i> , y a <i>shakti</i> en el medio de la mente, y mirando a la mente con la mente.
Pon al <i>Atman</i> en el medio del <i>akasha</i> , y al <i>akasha</i> en el medio de <i>Atman</i> , y luego de reducir todo a <i>akasha</i> no pienses más en otra cosa.
Entonces no habrás de pensar ni en lo externo ni en lo interno. Abandona todo pensamiento, convirtiéndote en el propio pensamiento abstracto.
Como el alcanfor en el fuego y la sal en el agua, también la mente queda disuelta en el <i>tattva</i> (la verdad).
Aquello a que se llama <i>manas</i> (mente) es el conocimiento de todo lo que se conoce y su clara captación. Cuando se pierden a la vez el conocimiento y el objeto conocido, no queda segundo camino (o sea, ése es el único camino). Al abandonar toda cognición de objetos, (la mente) se disuelve y cuando la mente se disuelve, sólo subsiste <i>kaivalya</i> (el aislamiento).
Hay dos maneras de aniquilar al <i>chitta</i> : el <i>yoga</i> y el <i>jñana</i> . Sabrás, príncipe de los sabios, que el <i>yoga</i> es la supresión (activa) de las modificaciones mentales y que el <i>jñana</i> es la indagación a fondo de las mismas.
Cuando se inhiben las modificaciones de la mente, ésta alcanza la verdadera paz. Así como cesan las acciones humanas al detenerse los movimientos del sol (al atardecer), de la misma manera llegan a su fin los ciclos de nacimientos y muertes cuando cesan las modificaciones de la

44	anāsthāyām kṛtāsthāyām pūrvam saṁsāravṛttiṣu yathābhivāñchitadhyānācciramekatayohitāt
45	ekatattvadr̥ḥābhyāsātprāṇaspando nirudhyate pūrakādyanilāyāmādr̥ḥābhyāsadakhedajāt
46	ekāntadhyānayogācca manāḥspando nirudhyate oṅkāroccāraṇaprāntaśabdatattvānubhāvanāt susupte saṁvidā jñāte prāṇaspando nirudhyate
47	tālumūlagatām yatnājjiḥvayākramya ghaṇṭikām ūrdhvarandhram gate prāṇe prāṇaspando nirudhyate
48	prāṇe galitasamvittau tālūrdhvaṁ dvādaśāntage abhyāsādūrdhvarandhreṇa prāṇaspando nirudhyate
49	dvādaśāṅgulaparyante nāsāgre vimale ambare saṁviddṛṣi praśāmyantyām prāṇaspando nirudhyate
50	bhrūmadhye tārakālokaśāntāvantamupāgate cetanaikatane baddhe prāṇaspando nirudhyate
51	omityeva yadudbhūtaṁ jñānaṁ jñeyātmakaṁ śivam asaṁspr̥ṣṭavikalpāṁśaṁ prāṇaspando nirudhyate
52	cirakālaṁ hṛdekāntavyomasamvedanānmune avāsanamanodhyānātprāṇaspando nirudhyate
53	ebhiḥ kramaistathānyaiśca nānāsaṁkalpakalpitaḥ nānādeśikavaktrasthaiḥ prāṇaspando nirudhyate
54	ākuñcanena kuṇḍalinyāḥ kavāṭamudghāṭya mokśadvāraṁ vibhedayet - yena mārgeṇa gantavyaṁ taddvāraṁ mukhenācchādy prasuptā

mente. Se evitan las fluctuaciones del <i>prana</i> cuando ya no se tienen ansias de esta existencia mundana o cuando se han gratificado en ésta los deseos mediante el estudio de los libros religiosos, la compañía de buenas personas, la indiferencia (ante el goce), la práctica y el <i>yoga</i> o contemplación determinada de cualquier objeto (elevado) que se quiera, o por la práctica firme de una sola verdad – <i>ekatattva</i> .
Las fluctuaciones de la mente se detienen gracias a la represión de la inhalación, etc., a la práctica continua en tanto no cause fatiga, y a la meditación en un sitio solitario. Las fluctuaciones del <i>prana</i> se inhiben gracias a la correcta percepción del sonido que se halla al término de la pronunciación de la sílaba OM (el <i>ardhamatra</i>) y cuando la conciencia conoce rectamente en <i>sushupti</i> (el estado de sueño profundo).
Cuando el paso al extremo del paladar que semeja una campana, o sea la úvula, se cierra esforzadamente con la lengua y así el aliento asciende (por el orificio superior), se detienen entonces las fluctuaciones del <i>prana</i> .
Cuando se disuelve la conciencia (<i>samvit</i>) en <i>prana</i> y gracias a la práctica el <i>prana</i> atraviesa el orificio superior llegando al <i>dvadasanta</i> (el duodécimo centro) por encima del paladar, entonces se detienen las funciones de <i>prana</i> . Cuando el ojo de la conciencia (esto es, el ojo espiritual o tercer ojo) se calma y se alcaza al punto de ser capaz de ver con claridad en el <i>akasha</i> transparente hasta una distancia de doce dedos a partir del extremo de la nariz, entonces se detienen las fluctuaciones de <i>prana</i> . Las fluctuaciones cesan cuando los pensamientos que surgen en la mente quedan contenidos en la contemplación calmada del mundo de <i>taraka</i> (estrella u ojo) en el entrecejo y de este modo se destruyen, cesando así las fluctuaciones.
Las modificaciones de <i>prana</i> cesan cuando surge en nosotros el conocimiento que tiene la forma del objeto a conocer, que es beneficioso e inalcanzado por modificación alguna, y que se percibe como Om puro, sin otra cosa.
Las modificaciones del <i>prana</i> cesan tras larga contemplación del <i>akasha</i> que se halla en el corazón y por contemplación de la mente libre de impresiones — <i>vasanas</i> .
Las modificaciones cesan a través de estos métodos y por otros varios que se le ocurren a (nuestro) pensamiento, y mediante el contacto con los muchos guías espirituales.
Luego de haber abierto la puerta de <i>Kundalini</i> , hay que abrir por la fuerza la puerta de <i>moksha</i> . La <i>Kundalini</i> duerme enroscada como una serpiente, y con su boca tapa la puerta por la que se debe salir. El que haga moverse a

kuṇḍalinī kuṭilākārā sarpavadveṣṭitā bhavati - sā śaktiryena cālītā syātsa tu mukto bhavati - sā kuṇḍalinī kaṇṭhordhvabhāge - suptā cedyoginām muktaye bhavati - bandhanāyādho mūḍhānām - idādimārgadvayaṃ vihāya suṣumnāmārgenāgacchettadviṣṇoḥ paramaṃ padam - marudabhyasanaṃ sarvaṃ manoyuktaṃ samabhyaset itaratra na kartavyā manovṛttirmanīṣiṇā

55 divā na pūjayedviṣṇuṃ rātrau naiva prapūjayet satataṃ pūjayedviṣṇuṃ divārātraṃ na pūjayet

56 suśiro jñānajanakaḥ pañcasrotaḥsamanvitaḥ tiṣṭhate khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ

57 savyadakṣiṇanāḍīsthō madhye carati mārutaḥ tiṣṭhataḥ khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ

58 idāpiṅgalayormadhye śūnyaṃ caivānilaṃ graset tiṣṭhantī khecarī mudrā tatra satyaṃ pratiṣṭhitam

59 somasūryadvayormadhye nirālambatale punaḥ saṃsthitā vyomacakre sā mudrā nāmnā ca khecarī

esta *Kundalini* es una persona emancipada. Si esta *Kundalini* duerme en la parte superior del cuello de un *yogi*, éste camina hacia la emancipación. (Si va a dormir) en la parte inferior (del cuerpo), eso ocasiona las ligaduras del ignorante. (El *prana*) debería moverse en el *Sushumna*, abandonando los dos *nadis*, *Ida* y el otro (*Pingala*). Esa es la condición suprema de Vishnu. Hay que practicar el control de la respiración junto con la concentración mental. El hombre sagaz no debe dejar que la mente descanse en ninguna otra cosa.

No hay que venerar a Vishnu sólo de día, no hay que venerar a Vishnu sólo de noche; hay que venerarlo siempre, y no meramente durante el día y la noche.

La abertura que produce la sabiduría (cerca de la úvula) tiene cinco pasajes. Éste es el *Khechari Mudra*, Sandilya. Prácticalo.

En quien se sienta en *Khechari Mudra*, el *vayu* que antes circulaba por los *nadis* izquierdo y derecho fluye ahora por el del medio (*Sushumna*); de ello no cabe duda.

Tienes que tragar el aire por el espacio vacío (*Sushumna*) entre *Ida* y *Pingala*. En ese lugar se sitúa el *Khechari Mudra*, y ese es el asiento de la verdad.

El *Khechari Mudra* es asimismo el que está situado en el *akasha chakra* (de la cabeza), en la sede *niralamba* (sin sostén) que está entre el sol y la luna (o sea, *Ida* y *Pingala*).

- 60 chedanacālanadāhaiḥ phalāṃ parāṃ jihvāṃ kṛtvā
 dṛṣṭiṃ bhrūmadhye sthāpya kapālahare jihvā
 viparītagā yadā bhavati tadā khecarī mudrā jāyate
 jihvā cittam ca khe carati tenordhvajihvaḥ
 pumānamṛto bhavati - vāmapādamūlena yonim
 sampīḍya dakṣiṇapādaṃ prasārya taṃ karābhyāṃ
 dhṛtvā
 nāsābhyāṃ vāyumāpūrya kaṇṭhabandham
 samāropyordhvato vāyūṃ dhārayet - tena
 sarvakleśāhāniḥ - tataḥ pīyūṣamiva viṣaṃ jīryate
 kṣayagulmagudāvartajirṇatvagādidoṣā naśyanti
 eṣa prāṇajayopāyaḥ sarvamṛtyūpaghātaḥ -
 vāmapādapārṣṇim yonisthāne niyojya
 dakṣiṇacaraṇaṃ vāmorūpari saṃsthāpya
 vāyumāpūrya hṛdaye cubukaṃ nidhāya
 yonimākuñcyā manomadhye yathāśakti dhārayitvā
 svātmānaṃ bhāvayet - tenāparokṣasiddhiḥ
 bāhyātpṛāṇaṃ samākṛṣya pūrayitvadare sthitam
 nābhimadhye ca nāsāgre padāṅguṣṭhe ca yatnataḥ
- 61 dhārayenmanasā prāṇaṃ sandhyākāleṣu vā sadā
 sarvarogavinirmukto bhavedyogī gataklamah
- 62 nāsāgre vāyuvijayaṃ bhavati - nābhimadhye
 sarvarogavināśaḥ -
 padāṅguṣṭhadāraṇāccharīralaghutā bhavati -
 rasanādvāyumākrṣya yaḥ pibetsatatataṃ naraḥ -
 śramadāhau tu na syātām naśyanti vyādhayastathā
- 63 sandhyayorbrāhmaṇaḥ kāle vāyumākrṣya yaḥ pibet
 trimāsāttasya kalyāṇī jāyate vāk sarasvatī
- 64 evaṃ ṣaṇmāsābhyāsātsarvaroganivṛttiḥ
 jihvayā vāyumānīya jihvāmūle nirodhayet
 yaḥ pibedamṛtaṃ vidvānsakalaṃ bhadramaśnute
- 65 ātmanyātmānamīḍayā dhārayitvā bhruvontare
 vibhedya tridaśāhāraṃ vyādhistho api vimucyate

Cuando se ha logrado estirar la lengua un *kala* (un dedo) cortando el frenillo, frotándola y ordeñándola, hay que fijar la mirada en el entrecejo y con la lengua dada vuelta, cerrar el orificio del cráneo. Esto es *Khechari Mudra*. La lengua y el *chitta* (mente) se mueven ambas en el *akasha* (*khecharati*); entonces la persona con la lengua levantada se vuelve inmortal. Oprimir firmemente el *yonī* (perineo) con el talón izquierdo, estirar la pierna derecha, sujetar los pies con las dos manos e inhalar el aire por las fosas nasales; practicar entonces el *Kantha Bandha*, reteniendo el aire arriba. Con eso se destruyen todas las aflicciones y se digieren los venenos como si fueran néctar. Se eliminan así el asma, las enfermedades del bazo, el prolapso del ano y la insensibilidad de la piel. Este es el método con que se conquista a *prana* y se acaba con la muerte. Apretar el *yonī* con el talón izquierdo, poner el otro pie sobre el muslo izquierdo, inhalar el aire, apoyar el mentón sobre el pecho, contraer el *yonī* y contemplar (todo lo posible) al propio *Atman* situado en nuestra mente. Así se logra la percepción directa de la verdad. Hay que inhalar el *prana* externo y llenar con él el vientre, centrar con la mente el *prana* en el medio del ombligo, en la punta de la nariz y en los dedos de los pies durante los *sandhyas* (amanecer y atardecer) o en todo momento. Así se libera el *yogi* de toda enfermedad y fatiga.

Al centrar el *prana* en la punta de la nariz, alcanza el dominio del elemento aire; al centrarlo en el medio del ombligo, destruye todas las enfermedades; al centrarlo en los dedos de los pies, su cuerpo se hace liviano. El que bebe el aire (haciéndolo pasar) por la lengua acaba con la fatiga, la sed y las enfermedades.

Al que bebe el aire con la boca durante los dos *sandhyas* y las dos últimas horas de la noche, dentro de los tres meses, la auspiciosa Sarasvati (la diosa de la palabra) se manifiesta en su *vak* (palabra) (o sea, se vuelve elocuente y hábil al hablar).

En seis meses queda libre de toda enfermedad. Hay que hacer pasar el aire por la lengua y retenerlo en la base de la lengua. El hombre sabio que bebe el néctar de este modo, goza de total prosperidad.

Al fijar el *Atman* en *Atman* en el entrecejo (luego de inhalar) a través de *Ida* y de atravesar ese (centro) treinta veces, hasta el enfermo se libra de

- 66 nāḍībhyaṁ vāyumāropya nābhau tundasya
pārśvayoḥ
ghaṭikaikāṁ vahedyastu vyādhībhiḥ sa vimucyate
- 67 māsamekaṁ trisandhyaṁ tu jihvayāropya mārutam
vibhedya tridaśāhāraṁ dhārayettundamadhyame
- 68 jvarāḥ sarve api naśyanti viṣāṇi vividhāni ca
muhūrtamapi yo nityaṁ nāsāgre manasā saha
sarvaṁ tarati pāpmānaṁ tasya janma śatārjitaṁ -
- 69 tārasaṁyamātsakalaviṣayajñānaṁ bhavati - nāsāgre
cittasaṁyamāḍindralokajñānaṁ - tadadhaścitta-
saṁyamāḍagnilokajñānaṁ - cakṣuṣi cittasaṁyamāt-
sarvalokajñānaṁ - śrotre cittasya saṁyamāḍya-
malokajñānaṁ - tatpārśve saṁyamānnirṭiloka-
jñānaṁ - prṣṭhabhāge saṁyamāḍvaruṇalokajñānaṁ
vāmakarṇe saṁyamāḍvāyulokajñānaṁ - kaṇṭhe
saṁyamātsomalokajñānaṁ - vāmacakṣuṣi
saṁyamācchivalokajñānaṁ - mūrdhni saṁyamāḍ-
brahmalokajñānaṁ - pādādobhāge saṁyamāḍata-
lalokajñānaṁ - pāde saṁyamāḍvitalalokajñānaṁ
pādasandhau saṁyamānnitalalokajñānaṁ - jaṅghe
saṁyamātsutalalokajñānaṁ - jānau saṁyamānma-
hātatalokajñānaṁ - ūrau cittasaṁyamāḍrasātataloka-
jñānaṁ - kaṭau cittasaṁyamāṭtalātatalokajñānaṁ -
nābhau cittasaṁyamāḍbhūlokajñānaṁ - kukśau
saṁyamāḍbhuvralokajñānaṁ - hṛdi cittasya
saṁyamātsvarlokajñānaṁ - hṛdayordhvbhāge citta-
saṁyamānmaḥaralokajñānaṁ - kaṇṭhe citta-
saṁyamājjanalokajñānaṁ - bhrūmadhye citta-
saṁyamāṭtapolokajñānaṁ - mūrdhni citta-
saṁyamātsatyalokajñānaṁ
dharmādharmasaṁyamāḍatītānāgatajñānaṁ - tat-
tajjantudhvanau cittasaṁyamātsarvajanturutajñānaṁ
saṁcitakarmaṇi cittasaṁyamātpūrvajātijñānaṁ

sus dolencias.

El que hace pasar el aire por los *nadis* y lo retiene en el ombligo y a los lados del vientre durante veinticuatro minutos, queda libre de enfermedades.

El que por espacio de un mes haga pasar el aire por la lengua durante los tres *sandhyas* (atardecer, amanecer y medianoche o mediodía), perfora treinta veces y retiene el aliento en el medio del ombligo, queda libre de toda fiebre y veneno. El que retiene el *prana* junto con la mente en la punta de su nariz, incluso durante un *muhurta* (cuarenta y ocho minutos), destruye todos los pecados que haya cometido en cien nacimientos.

Practicando quietamiento — *samyama* en *Tara* (Om), conoce todas las cosas; reteniendo la mente en el extremo de la nariz, adquiere conocimiento del mundo de Indra, y por debajo de ésta, el conocimiento del mundo de Agni (fuego). Practicando *samyama* del *chitta* en el ojo, logra el conocimiento de todos los mundos y en el oído, el conocimiento del mundo de Yama (el dios de la muerte); en los costados de los oídos, el conocimiento del mundo de Nritti; en su parte de atrás, el conocimiento del mundo de Varuna; en el oído izquierdo, el conocimiento del mundo de Vayu; en la garganta, el conocimiento del mundo de Soma (la luna); en el ojo izquierdo, el conocimiento del mundo de Shiva; en la cabeza, el conocimiento del mundo Atala; en los pies, el del mundo Vitala; en los tobillos, el conocimiento del mundo Nitala (o tal vez, Sutala); en las pantorrillas, el del mundo Sutala (o tal vez Talatala); en las rodillas, el conocimiento del mundo Mahatala; en los muslos, el del Rasatala; en la zona lumbar, el conocimiento del Talatala (o tal vez Patala);

en el ombligo, el conocimiento de Bhur (la tierra); en el estómago, el de Bhavar (la atmósfera); en el corazón, el conocimiento de Suvar (el cielo); en el lugar por encima del corazón, el conocimiento de Mahar; en la garganta, el conocimiento del Jana; en medio de las cejas, el conocimiento de Tapa; y en la cabeza, el de Satya.

Al vencer a *dharma* y *adharma*, uno conoce el pasado y el futuro. Al centrarla (a la mente) en los sonidos de cada criatura, se obtiene el conocimiento de las voces (el lenguaje) del animal. Al centrarla en el *sanchitta karma* (el *karma* pasado que aún debe experimentarse) se

paracitte cittasaṁyamātparacittajñānam - kāyārūpe
cittasaṁyamādanyādṛśyarūpam - bale citta-
saṁyamāddhanumadādibalam - sūrye citta-
saṁyamādbhuvanajñānam - candre cittasaṁyamāt-
tārāvyūhajñānam - dhruve tadgatidarśanam -
svārthasaṁyamātpuruṣajñānam - nābhicakre
kāyavyūhajñānam - kaṇṭhakūpe kśūtipāsā nivṛttiḥ
kūrmanāḍyām sthairyam - tāre siddhadarśanam
kāyākāśasaṁyamādākāśagamanam - tattatsthāne
saṁyamāttattatsiddhaya bhavanti

atha pratyāhāraḥ - sa pañcavidhaḥ viśayeṣu
vicaratāmindriyāṇāṁ balādāharaṇaṁ pratyāhāraḥ -
yadyatpāśyati tatsarvamāmeti pratyāhāraḥ -
nityavihitakarmaphalatyāgaḥ pratyāhāraḥ -
sarvaviśayaparāṇmukhatvaṁ pratyāhāraḥ -
aṣṭādaśa marmasthāneṣu kramāddhāraṇaṁ
pratyāhāraḥ - pādāṅguṣṭha
gulphajāṅghājānūrupāyumeḍhranabhihrdayakaṇṭhak
ūpatālunāsākśibhrūmadhyalālāṭamūrdhni sthānāni
teṣu kramādārohaṁ varohakrameṇa pratyāharet

70 atha dhāraṇā - sā trividhā - ātmani manodhāraṇaṁ
daharākāśe - bāhyākāśadhāraṇaṁ
pṛthivyaptejovāyavākāśeṣu - pañcamūrtidhāraṇaṁ
ceti

71 atha dhyānam - taddvividhaṁ saṁgamaṁ nirguṇaṁ
ceti - saṁgamaṁ mūrtidhyānam -
nirguṇamātmayāthātmyam

72 atha samādhiḥ - jīvātmaparamātmāikyāvasthātri-

produce en nosotros el conocimiento de los nacimientos previos. Al centrarla en la mente de otro, se induce el conocimiento de la mente (o de los pensamientos ajenos). Al centrarla en el *kaya rupa* (la forma corporal), se ven otras formas. Al fijarla en *bala* (la fuerza), se obtiene la fuerza de seres como Hanuman. Al fijarla en el sol, se produce el conocimiento de los mundos. Al fijarla en la luna, se logra el conocimiento de las constelaciones. Al fijarla en Dhruva (la estrella polar) se alcanza la percepción de sus movimientos. Al fijarla en su propia Mismidad (*Atman*), se adquiere el conocimiento del *Purusha*. Al fijarla en el ombligo, se logra el conocimiento del *kaya vyuha* (la distribución mística de todas las partículas del cuerpo, lo que le permite a la persona agotar todo su *karma* en una sola vida); al fijarla en el hueco de la garganta, se alcanza firmeza (en la concentración). Al fijarla en el *tara* (la pupila del ojo), logra la visión de los *Siddhas* (seres espirituales). Al dominar al *akasha* del cuerpo, logra remontarse por el *akasha*. (En resumen,) al centrar la mente en cualquier parte, se conquistan los *siddhis* que corresponden a esa parte.

Luego viene *pratyahara*, que es de cinco clases.

- Consiste en hacer desviar a los órganos del aferrarse a los objetos de los sentidos.

- *Pratyahara* es contemplar a *Atman* en todo lo que vemos.

- *Pratyahara* es renunciar al fruto de nuestras acciones cotidianas.

- *Pratyahara* es el darse vuelta respecto de todos los objetos de los sentidos.

- *Pratyahara* es practicar *dharana* en los dieciocho lugares importantes ya mencionados: los pies, los dedos de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, el ano, los genitales, el ombligo, el corazón, el hueco de la garganta, el paladar, la nariz, los ojos, el entrecejo, la frente y la cabeza, en orden ascendente y descendente.

Luego viene *Dharana*. Es de tres clases:

- fijar la mente en *Atman*,

- llevar el *akasha* exterior al *akasha* interior del corazón, y

- contemplar las cinco *murtis* (formas de los *devatas*) en los cinco elementos (tierra, *apas*, fuego, *vayu* y *akasha*).

Luego viene *Dhyana*. Es de dos clases:

- *saguna* (con *gunas* o cualidades) y

- *nirguna* (sin cualidades).

Saguna es meditación en una *murti*; *nirguna* es meditar en la realidad de la Mismidad.

Samadhi es la unión del *jivatma* (individualidad) con *Paramatman* (la

puṭīrahitā - paramānandasvarūpā śuddhacaitanyāt-
mikā bhavati

iti prathamo adhyāyaḥ

atha ha śāṇḍilyo ha vai brahmaṛṣiścaturṣu vedeṣu
brahmavidyāmalabhamānaḥ kiṁ nāmetyatharvāṇaṁ
bhagavantamupasannaḥ papracchādhihi bhagavan
brahmavidyāṁ yena śreyo avāpsyāmīti -
sa hovācātharvā śāṇḍilya satyaṁ vijñānāmanantaṁ
brahma yasminnidamotaṁ ca protaṁ ca
yasminnidam saṁ ca vicaiti sarvaṁ yasminvijñāte
sarvamidaṁ vijñātaṁ bhavati -
tadapāṇipādamacakṣuḥśrotramajihvamaśarīramagrā
hyamanirdeśyam - yato vāco nivartante - aprāpya
manasā saha - yatkevalaṁ jñānagamyam - prajñā ca
yasmātprasṛtā purāṇī - yadekamadvitīyam -
ākāśavatsarvagataṁ susūkṣmaṁ nirañjanaṁ
niṣkriyaṁ sanmātraṁ cidānandaikarasaṁ śivaṁ -
praśāntamamṛtaṁ tatparaṁ ca brahma

tattvamasi - tajjñānena hi vijānīhi ya eko deva
ātmaśaktipradhānaḥ sarvajñaḥ sarveśvaraḥ
sarvabhūtāntarātmā sarvabhūtādhivāsaḥ
sarvabhūtanigūḍho bhūtayoniryogaikagamyah -
yaśca viśvaṁ sṛjati viśvaṁ bibharti viśvaṁ bhuṅkte
sa ātmā - ātmani taṁ taṁ lokaṁ vijānīhi - mā
śocīrātmavijñānī śokasyāntaṁ gamiṣyati

iti dvitīyo adhyāyaḥ

Mismidad Suprema), exenta del estado de triplicidad (o sea la distinción de
conocedor, conocimiento y objeto de conocimiento). Tiene por naturaleza
la extrema bienaventuranza y la pura conciencia.

Así termina el primer *Adhyaya*

Segundo *Adhyaya*

Entonces el *Brahmarshi* Sandilya, al no hallar el conocimiento de
Brahman en los cuatro *Vedas* se acercó al Señor Atharvan y le preguntó:
-¿Cómo es? Enséñame la ciencia de Brahman con la que podré obtener
Eso que es lo más excelente.
Atharvan le respondió:
- Sandilya, Brahman es Verdad — *satya*, Conocimiento experiencial —
vijñāna e Infinitud — *ananta*, es aquello en lo que está entretejido este
mundo, tanto en la trama como en la urdimbre, de lo que todo se originó y
en lo que todo se disuelve, y que al ser conocido, hace conocer todo lo
demás. Está exento de manos y pies, de ojos y oídos, de lengua y de
cuerpo, y es inalcanzable e indefinible. De él regresan sin haberlo podido
alcanzar ni *vak* (la palabra) ni la mente; es lo que ha de conocerse por
jñāna y por *yoga*, es de quien brotó *prajña* en el principio. Eso que es uno
y no dual, que todo lo impregna igual que *akasha*, que es extremadamente
sutil, sin mácula y exento de acción, sólo *Sat* (ser), la esencia,
bienaventuranza de la conciencia, benéfico, calmo e inmortal, y que está
más allá, eso es Brahman.

Tú eres aquello. Conócelo mediante la sabiduría. El que es uno, brillante,
que otorga el poder de *Atman*, el omnisciente, Señor de todo y Alma inte-
rior de todos los seres, que habita en todos los seres, que está oculto en
todos los seres y es fuente de todos los seres, que es alcanzable sólo por
yoga, y que crea, sustenta y destruye todas las cosas, ese es el *Atman*.
Conoce en *Atman* a los diversos mundos. No sufras, conocedor de *Atman*;
alcanzarás el fin del sufrimiento.

Así termina el segundo *Adhyaya*

athainam śāṇḍilyo atharvāṇaṃ papraccha
 yadekamakṣaram niṣkriyaṃ śivaṃ sanmātraṃ
 parambrahma - tasmātkathamidaṃ viśvaṃ jāyate
 katham sthīyate kathamasmimllīyate - tanme
 saṃśayaṃ
 chettumarhasīti -
 sa hovācātharvā satyaṃ śāṇḍilya parambrahma
 niṣkriyamakṣaramiti - athāpyasyārūpasya
 brahmaṇastrīṇi rūpāṇi bhavanti sakalaṃ niṣkalaṃ
 sakalaniṣkalaṃ ceti - yatsatyaṃ vijñānamānandaṃ
 niṣkriyaṃ nirañjanaṃ sarvagataṃ susūksmaṃ
 sarvatomukhamanirdeśyamamṛtamasti tadidaṃ
 niṣkalaṃ rūpaṃ - athāsya yā saha-jāstyavidyā
 mūlaprakṛtirmāyā lohitaśuklakṛṣṇā - tayā sahayavān
 devaḥ kṛṣṇapiṅgalo mameśvara iṣṭe - tadidamasya
 sakalaniṣkalaṃ rūpaṃ - athaiṣa jñānamayena
 tapasā cīyamāno akāmayata bahu syāṃ prajāyeyeti
 athaitasmāttapyamānātsatyakāmātrīṇyakṣarāṇyajāy
 anta - tisro vyāhṛtayastrapadā gāyatrī trayo
 vedāstrayo devāstrayo varṇāstrayo agnayaśca
 jāyante - yo asau devo
 bhagavānsarvaiśvaryaṣaṃpannaḥ sarvavyāpī
 sarvabhūtānāṃ hṛdaye saṃniviṣṭo māyāvī māyayā
 krīḍati sa brahmā sa viṣṇuḥ sa rudraḥ sa indraḥ sa
 sarve devāḥ sarvāṇi bhūtāni sa eva purastātsa eva
 paścātsa evottarataḥ sa eva dakṣiṇataḥ sa
 evādhastātsa evopariṣṭātsa eva sarvaṃ - athāsya
 devasyātmaśakterātmakrīḍasya
 bhaktānukāmpino dattātreyarūpā surūpā tanūravāsā
 indīvaradalaprakhyā caturbāhuraghorāpakaśinī -

Tercer Adhyaya

Entonces Sandilya interrogó así a Atharvan:
 -¿Cómo surgió este universo de Brahman, que es Om, imperecedero,
 exento de acción, benéfico, *Sat* (ser), único y supremo? ¿Y cómo es que
 existe en él? ¿Y cómo se absorbe en él? Por favor, resuélveme estas dudas.

Atharvan le respondió:

-El supremo Brahman, la Verdad, es lo imperecedero, lo exento de acción.
 Después, a partir del Brahman sin forma surgieron tres formas (o
 aspectos): *nishkala* (sin partes), *sakala* (con partes) y *sakala-nishkala* (con
 y sin partes). Eso que es *satya*, *vijñana* y *ananda*, Eso que está exento de
 acción, sin impureza alguna, omnipresente, extremadamente sutil, de faz a
 todos lados vuelta, indefinible e inmortal, es su aspecto *nishkala*.
Maheshvara (El gran Señor), que es negro y amarillo, gobierna a través de
avidya, *mula-prakriti* o *maya* que es roja, blanca y negra, y que es
 coexistente con él. Este es su aspecto *sakala-nishkala*. Luego el Señor,
 movido por su sabiduría espiritual, deseó (o quiso) lo siguiente:
 -¿He de convertirme en muchos? ¿He de manifestar?

Entonces, de su Persona sumida en la contemplación y cuyos deseos están
 satisfechos siempre, brotaron tres letras, tres *vyahritis*, los tres pies del
Gayatri, los tres *Vedas*, los tres *Devas*, los tres *varnas* (colores o castas) y
 los tres fuegos. Ese Señor supremo, que está dotado con todos los tipos de
 bienes, que todo lo impregna, que está situado en el corazón de todos los
 seres, que es el Señor de *maya* y cuya forma es *maya*, Él es Brahman, es
 Vishnu, es Rudra, es Indra, es todos los *devas*, es todos los *bhutas*
 (elementos o entidades). El sólo está delante, Él sólo está detrás, Él sólo
 está a nuestra izquierda, Él sólo está a nuestra derecha, Él sólo está debajo,
 Él sólo está encima, Él sólo es el todo. Su forma de Dattatreya, que se
 regocija con su *shakti*, que es bondadosa con sus devotos, que es brillante
 como el fuego, que semeja los pétalos de un loto rojo, y que tiene cuatro
 manos, que es suave y que brilla inmaculada, esa es su forma *sakala*.

tadidamasya sakalaṃ rūpam

atha hainamatharvāṇaṃ śāṇḍilyaḥ papraccha
bhagavansanmātraṃ cidānandaikarasam
kasmāducyate paraṃ brahmeti -
sa hovācātharvā yasmācca bṛhati bṛmhayati ca
sarvaṃ tasmāducyate paraṃbrahmeti
atha kasmāducyate ātmeti -
yasmātsarvamāpnoti sarvamādatte sarvamatti
ca tasmāducyate ātmeti -
atha kasmāducyate maheśvara iti -
yasmānmahata īśaḥ śabdadhanyā cātmaśaktyā ca
mahata īśate tasmāducyate maheśvara iti -
atha kasmāducyate dattātreyā iti -
yasmātsuduścaraṃ tapastapyamānāyātraye
putrakāmāyātitarāṃ tuṣṭena bhagavatā
jyotirmayenātmaiva datto
yasmāccānasūyāyāmatrestanayo
abhavattasmāducyate dattātreyā iti - atha yo asya
niruktāni veda sa sarvaṃ veda
atha yo ha vai vidyayainaṃ paramupāste so ahamiti
sa brahmavidbhavati -
atraite ślokā bhavanti -

dattātreyāṃ śivaṃ śāntamindranīlanibhaṃ prabhum
ātmamāyārataṃ devamavadhūtaṃ digambaram
bhasmoddhūlitasarvāṅgaṃ jaṭājūṭadharaṃ vibhum
caturbāhumudārāṅgaṃ prafullakamalekṣaṇam

jñānayoganidhiṃ viśvagurum yogijanapriyam
bhaktānukampinam sarvasākṣīnam siddhasevitam
evaṃ yaḥ satataṃ dhyāyeddevadevaṃ sanātanam
sa muktaḥ sarvapāpebhyo niḥśreyasamavāpnuyāt

om satyamityupaniṣat

iti tṛtīyo adhyāyaḥ

Entonces Sandilya le preguntó a Atharvan:

- Señor, ¿por qué se llama *Parabrahman* a eso que es sólo *Sat* y que es la esencia de la bienaventuranza de la conciencia?

Respondió Atharvan:

- Se lo llama *Parabrahman* porque aumenta – *brihati*, y hace que todo aumente – *brimhayati*; por eso se lo llama *Parabrahman*

- ¿Por qué se lo llama *Atman*?

- Porque todo lo obtiene – *apnoti*, porque lleva a todo de regreso – *adatti*, y porque todo lo devora – *atti*, por eso se lo llama *Atman*.

- ¿Por qué se lo llama *Maheshvara* (gran señor)?

- Por el sentido de las palabras, *Mahat-isha* (gran señor) y porque por su propio poder el Gran Señor lo gobierna todo.

- ¿Por qué se lo llama *Dattatreya*?

- Porque el Señor se sintió muy complacido con (el *rishi*) Atri, que practicaba unas austeridades difícilísimas y que había manifestado su deseo de ver a Ese que es la Luz misma, y se ofreció (*datta*) Él mismo a ser su hijo, y porque la dama Anasuya fue su madre y Atri su padre. Por lo tanto, el que conoce el significado (secreto) lo conoce todo.

El que contempla siempre Aquello supremo que es Él mismo, llega a ser conocedor de Brahman.

Al respecto vienen estas *shlokas* a la memoria:

Aquel que contemple así siempre al Antiguo, al Señor de Señores, en la forma de Dattatreya, el benéfico, el tranquilo, del color del zafiro, que se divierte con su propia Maya, ese Señor que está desligado de todo, desnudo y con su cuerpo ungido con cenizas sagradas, de cuatro brazos, que es la apariencia misma de la bienaventuranza, cuyos ojos son como el loto totalmente florecido, depósito del *jñāna* y del *yoga*, que es el instructor espiritual de todos los mundos y amado por los *yogis*, que es misericordioso con sus devotos, que es testigo de todas las cosas y es venerado por los *siddhas*, ese queda libre de todo pecado y obtendrá (al Espíritu).

¡Om *Satyam*! Así dice el *upaniṣad*

Así termina el tercer *adhyaya*.

Om bhadraṁ karṇebhiḥ śruṇuyāma devā
bhadraṁ paśyemāksābhīryajatrāḥ
sthīrairāṅgaistuṣṭuvāṁsastanūbhirvyaśema devahi-
taṁ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatirdadhātu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti śāṇḍilyopaniṣatsamāptā

¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, *Devas*
Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración.
Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los *Devas* al alabarlos
con cuerpo y miembros firmes.
Que Indra el glorioso nos bendiga
Que nos bendiga el Sol omnisciente,
Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal
Que Brihaspati nos otorgue bienestar

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

Así finaliza el *Shandilya Upanishad*, perteneciente al *Atharva Veda*.

yatra cinmātrakalanā yātyapahnavamañjasā
taccinmātramakhaṇḍaikaṛasaṃ brahma
bhavāmyaham

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

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Oṃ tejobinduḥ paraṃ dhyānaṃ
viśvātmahṛdisamsthitaṃ
āṇavaṃ śāmbhavaṃ śāntaṃ sthūlaṃ sūkṣmaṃ
paraṃ ca yat
- 2 duḥkhāḍhyaṃ ca durārādhyāṃ duṣprekṣyaṃ
muktaṃavyayaṃ
durlabhaṃ tatsvayaṃ dhyānaṃ munīnāṃ ca
mañiṣiṇāṃ
- 3 yatāhāro jitakrodho jitasaṅgo jitendriyaḥ
nirdvandvo nirahaṅkāro nirāśīraparigrahaḥ
- 4 agamyāgamakartā yo gamyā agamayamānasah
mukhe trīṇi ca vindanti tridhāmā haṃsa ucyaṭe

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

TEJOBINDU UPANISHAD

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

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

Pirmer Adhyaya

¡Om! El *param-dhyana* (la meditación suprema) debe realizarse sobre el *tejo-bindu* (la semilla o fuente de la luz espiritual) que es el *Atma* del universo, que tiene su sede en el corazón, que tiene el tamaño de un átomo, que pertenece a Shiva, que es quieta y que es densa y sutil, y también se halla por encima de estas cualidades.

Sólo ese debe ser el *dhyana* de los *munis*, y también el de los hombres inteligentes, que está lleno de dolores, en el que resulta difícil meditar, que es difícil de percibir, que es lo emancipado, que es inmarcesible y que es difícil de alcanzar.

El de alimentación moderada, que ha controlado la cólera, que ha abandonado todo amor por la compañía, que ha dominado sus *indriyas*, que ha vencido a los pares de opuestos (calor-frío, etc.), que ha prescindido del egoísmo, que a nadie hiere ni de nadie toma cosa alguna, Y que asimismo va donde los demás naturalmente no van, y naturalmente no quiere ir adonde van los demás, esa persona logra los tres rostros. Se

5	param guhyatamaṁ viddhi hyastatandro nirāśrayaḥ somarūpakalā sūksmā viṣṇostatparamaṁ padam
6	trivaktraṁ triguṇaṁ sthānaṁ tridhātum rūpavarjitam nīscaleṁ nirvikalpaṁ ca nirākāraṁ nirāśrayam
7	upādhirahitaṁ sthānaṁ vāñmano atītagocaram svabhāvaṁ bhāvasaṁgrāhyamasaṅghātaṁ padāccyutam
8	anānānandanātītaṁ duṣprekṣyaṁ muktimavyayam cintyamevaṁ vinirmuktaṁ śāśvataṁ dhruvamacyutam
9	tadbrahmaṇastadadhyātmaṁ tadviṣṇostatparāyaṇam acintyaṁ cinmayātmānaṁ yadvyoma paramaṁ sthitam
10	aśūnyaṁ śūnyabhāvaṁ tu śūnyātītaṁ hr̥di sthitam na dhyānaṁ ca na ca dhyātā na dhyeyo dhyeya eva ca
11	sarvaṁ ca na paraṁ śūnyaṁ na paraṁ nāparātparam acintyamaprabuddhaṁ ca na satyaṁ na paraṁ viduḥ
12	munīnāṁ samprayuktaṁ ca na devā na paraṁ viduḥ lobhaṁ mohaṁ bhayaṁ darpaṁ kāmaṁ krodhaṁ ca kilbiṣam śītoṣṇe kṣutpipāse ca saṅkalpakavikalpakam na brahmakuladarpaṁ ca na muktigranthisañcayam
13	na bhayaṁ na sukhaṁ duḥkhaṁ tathā mānāvamānayoḥ etadbhāvavinirmuktaṁ tadgrāhyaṁ brahma tatparam
15	yamo hi niyamastyāgo maunaṁ deśaśca kālataḥ āsaṇaṁ mūlabandhaśca dehasāmyaṁ ca ḍṛksthitiḥ
16	prāṇasaṁyamaṇaṁ caiva pratyāhāraśca dhāraṇā

dice que el <i>hamsa</i> tiene tres sedes; Entiende por lo tanto que este es el mayor de los misterios, sin sueño y sin soporte. Es muy sutil, tiene la forma de Soma y es la condición suprema de Vishnu.
Esa sede tiene tres rostros, tres <i>gunas</i> y tres <i>dhatu</i> s; no tiene forma, movimiento, cambio, tamaño o sostén.
Esa sede no tiene <i>upadhi</i> y se halla más allá del alcance de las palabras y de la mente. Es el <i>svabhava</i> (la naturaleza propia), sólo alcanzable por <i>bhava</i> (ser).
La sede indestructible es exenta de asociación, sin dicha, más allá de la mente, difícil de percibir, emancipada y exenta de cambio. Hay que meditar en ella como aquello que es liberado, eterno, permanente e indestructible.
Es Brahman, es el <i>adhyatma</i> , (o la deidad que [nos] preside como <i>Atma</i>) y es la morada suprema de Vishnu. Es inconcebible, su naturaleza es de <i>Chidatma</i> , y está más allá del <i>akasha</i> .
Es vacío, no vacío y más allá del vacío, y reside en el corazón. (En él) no hay meditación ni meditador, ni lo meditado ni lo que no se medita.
No es el universo. Es el espacio supremo; no es ni supremo ni superior a lo supremo. Es inconcebible, incognoscible, no verdad y no altísimo.
Lo concientian los <i>munis</i> , pero los <i>devas</i> no conocen a ese Uno Supremo. La avaricia, la ilusión, el miedo, el orgullo, la pasión, la cólera, el pecado, el calor, el frío, el hambre, la sed, el pensamiento y la fantasía (no existen en él). (En él) no hay orgullo de (pertenecer a) la casta brahmánica, ni existe la red de trabas a la liberación.
(En él) no hay miedo, no hay felicidad, no hay dolor, no hay fama ni deshonra. Aquello que está exento de tales estados es el supremo Brahman.
<i>Yama</i> (contención), <i>Niyama</i> (prácticas religiosas), <i>Tyaga</i> (renunciación), <i>Mouna</i> (silencio) conforme a tiempo y lugar, <i>Asana</i> (posturas), <i>Mulabandha</i> , considerar iguales a todos los cuerpos, la fijación de la vista, <i>Prana-samyama</i> (control del aliento), <i>Pratyahara</i> (subyugación de los

	ātmadhyānaṁ samādhiśca proktānyaṅgāni vai kramāt
17	sarvaṁ brahmeti vai jñānāndriyagrāmasaṁyamah yamo a ayamiti saṁprokto abhyasāṇīyo muhurmuḥuḥ
18	sajātīyapravāhaśca vijātīyatiraskṛtiḥ niyamo hi parānando niyamātkriyate budhaiḥ
19	tyāgo hi mahatā pūjyaḥ sadyo mokṣapradāyakaḥ
20	yasmādvāco nivartante aprāpya manasā saha yanmaunaṁ yogibhīrgamyāṁ tadbhajetsarvadā budhaḥ
21	vāco yasmānnivartante tadvaktuṁ kena śakyate prapañco yadi vaktavyaḥ so api śabdavivarjitaḥ
22	iti vā tadbhavenmaunaṁ sarvaṁ sahaśaṁjñitam girāṁ maunaṁ tu bālānāmayuktaṁ brahmavādinām
23	ādāvante ca madhye ca jano yasminna vidyate yenedaṁ satataṁ vyāptaṁ sa deśo vijanaḥ smṛtaḥ
24	kalpanā sarvabhūtānāṁ brahmādināṁ nimeṣataḥ
25	kālaśabdena nirdiṣṭaṁ hyakhaṇḍānandamadvayam sukheṇaiva bhavedyasminnajasraṁ brahmacintanam āsanaṁ tadvijānīyādanyatsukhavināśanam
26	siddhaye sarvabhūtādi viśvādhiṣṭhānamadvayam yasminsiddhiṁ gatāḥ siddhāstatsiddhāsanamucyate
27	yanmūlaṁ sarvalokānāṁ yanmūlaṁ cittabandhanam mūlabandhaḥ sadā sevyo yogyo asau

sentidos), <i>Dharana</i> , <i>Atma-dhyana</i> y <i>Samadhi</i> son las que se conocen como partes (del <i>yoga</i>) según su orden [secuencial].
Se denomina <i>Yama</i> a cuando se controlan todos los órganos (de sensación y acción) mediante la comprensión de que “todo es Brahman”. Esto ha de practicarse una y otra vez.
El <i>Niyama</i> , en el que se da el goce de la dicha suprema cuando la mente fluye (o se inclina) hacia cosas del mismo tipo (espiritual), (es decir Brahman) y se abandonan las cosas desemejantes entre sí, es practicado como regla por los sabios.
En <i>Tyaga</i> (renunciación), se abandona la manifestación (o los objetos del universo). Esto es lo que practican los grandes, y otorga la salvación inmediata.
<i>Mouna</i> , (el silencio) en que regresan juntas la mente y la palabra sin alcanzar a Aquello, es digno de que lo conquisten los <i>yogis</i> y debe (incluso) ser honrado por los ignorantes.
¿Cómo será posible hablar de Aquello de lo que las palabras se vuelven? ¿Cómo se lo describirá como universo, ya que no hay palabras para describirlo?
Aquello es lo que (en realidad) se llama silencio, y que se entiende naturalmente por tal cosa. En los niños hay silencio, pero con palabras (en estado latente), mientras que los conocedores de Brahman lo tienen (al silencio) pero sin palabras.
Hay que saber que Aquello es “la sede solitaria” en la que no hay hombre ni al principio ni en el medio ni al final, y que impregna completamente al universo entero.
La ilusión de Brahma y todos los demás seres ocurre en un parpadeo (de Su ojo).
Hay que saber que <i>Asana</i> (postura) es la que se sostiene con facilidad y sin fatiga la meditación (ininterrumpida) en Brahman, que se describe con la palabra <i>kala</i> (tiempo), que es dicha interminable y no tiene segundo. Toda otra cosa, destruye la felicidad.
Se llama <i>Siddhasana</i> (postura de los <i>siddhas</i>) aquella con que los <i>Siddhas</i> (personas realizadas) lograron concienciar al Uno Infinito como soporte del universo que contiene todos los elementos, etcétera.
Se llama <i>Mulabandha</i> al que es <i>Mula</i> (la raíz) de todos los mundos y con el cual se liga (<i>bandha</i>) a la raíz de <i>chitta</i> . Los <i>raja-yogis</i> deben practicarlo siempre.

	brahmavādinām
28	aṅgānām samatām vidyātsame brahmaṇi līyate no cennaiva samānatvamṛjutvaṁ śuṣkavṛkṣavat
29	dr̥ṣṭīm jñānamayīm kṛtvā paśyedbrahmamayaṁ jagat
30	sā dr̥ṣṭiḥ paramodārā na nāsāgrāvalokinī draṣṭṛdarśanaḍṣyānām virāmo yatra vā bhavet dr̥ṣṭistatraiva kartavyā na nāsāgrāvalokinī
31	cittādisarvabhāveṣu brahmatvenaiva bhāvanāt nirodhaḥ sarvavṛttinām prāṇāyāmaḥ sa ucyate
32	niṣedhanaṁ prapañcasya recakākhyāḥ samīritaḥ brahmaivāsmīti yā vṛttiḥ pūrako vāyurucyate
33	tatastadvṛttinaiscaleyaṁ kumbhakaḥ prāṇasaṁyamāḥ ayaṁ cāpi prabuddhānāmajñānām ghrāṇapiḍanam
34	viṣayeṣvātmatām dr̥ṣṭvā manasaścittarañjakam pratyāhāraḥ sa vijñeyo abhyasaniyo muhurmuḥuḥ
35	yatra yatra mano yāti brahmaṇastatra darśanāt manasā dhāraṇaṁ caiva dhāraṇā sā parā matā
36	brahmaivāsmīti sadvṛtṭyā nirālambatayā sthitiḥ dhyānaśabdena vikhyātaḥ paramānandaḍāyakaḥ
37	nirvikāratayā vṛtṭyā brahmākāratayā punaḥ vṛttivismaraṇaṁ samyaksamādhiraḥbhidhīyate
38	imaṁ cākṛtrimānandaṁ tāvatsādhu samabhyaset lakṣyo yāvatkṣāṇātpuṁsaḥ pratyaktvaṁ sambhavetsvayam

² *Chitta* es memoria, y los demás son *manas* (pensamientos), *buddhi* (determinaciones) y *ahamkara* (sensación de primera persona)

³ El estado de percepción directa de *Atman*

	Después de saber que son iguales los <i>angas</i> (o partes) del <i>yoga</i> y que apuntan a uno y el mismo Brahman, debe uno absorberse en ese Brahman igual (o uniforme); si no, no (se logra) esa igualdad, esa derechura (o total uniformidad) como de árbol seco.
	Hay que llenar la visión con sabiduría espiritual y mirar al mundo como lleno de Brahman. Esa visión es muy noble. (Generalmente) se la dirige hacia el extremo de la nariz, pero se la debe dirigir hacia la sede (de Brahman) en donde tendrá lugar la cesación del veedor, de lo visto y de la visión, no al extremo de la nariz.
	Se denomina <i>Pranayama</i> (control de la respiración) a aquél en que se controlan las modificaciones (de la mente) a través de la cognición de Brahman en todos los estados del <i>chitta</i> y demás. ²
	Se dice que exhalación (<i>rechaka</i>) es detener (la concepción de la realidad de) el universo y que la inhalación (<i>puraka</i>) es la concepción de que “Yo soy Brahman”.
	La cesación del aliento (<i>kumbhaka</i>) es sostenerse (largo tiempo) en esta concepción sin agitación. Así es la práctica de los iluminados. Los ignorantes se tapan la nariz.
	Debe reconocerse por <i>Pratyahara</i> a eso mediante lo cual uno ve a <i>Atman</i> incluso en los objetos sensoriales, y complace al <i>chitta</i> mediante <i>manas</i> . Hay que practicar esto una y otra vez.
	Ver a Brahman dondequiera que vaya la mente, o sea <i>Dharana</i> , es ese estado en que uno se entrega al buen pensamiento.
	La firmeza en el bien pensar que “Soy sólo Brahman”, sin que haya otro soporte alguno, es lo que se llama <i>Dhyana</i> , que otorga la dicha suprema.
	Estar primero en un estado de incambiabilidad, y luego olvidarse completamente (hasta de) ese dicho estado por la cognición de la (verdadera) naturaleza de Brahman es lo que se llama <i>Samadhi</i> .
	Esta clase de bienaventuranza debe practicarla (o disfrutarla) la persona sabia hasta que su cognición misma se una en un instante con el estado de <i>pratyag-(atman)</i> . ³

39	tataḥ sādhananirmuktaḥ siddho bhavati yogirāt tatsvaṁ rūpaṁ bhavettasya viśayo manaso girām
40	samādhau kriyamāṇe tu vighnānyāyānti vai balāt anusandhānarāhityamālasyaṁ bhogalālasam
41	layastamaśca vikṣepastejaḥ svedaśca śūnyatā evaṁ hi vighnabāhulyaṁ tyājyaṁ brahmaviśāradaḥ
42	bhāvavṛttyā hi bhāvatvaṁ śūnyavṛttyā hi śūnyatā brahmavṛttyā hi pūrṇatvaṁ tayā pūrṇatvamabhyaset
43	ye hi vṛttiṁ viḥāyaināṁ brahmākhyāṁ pāvanīm parām vṛthaiva te tu jīvanti paśubhiśca samā narāḥ
44	ye tu vṛttiṁ vijānanti jñātvā vai vardhayanti ye te vai satpuruṣā dhanyā vandyāste bhuvanatrāye
45	yeṣāṁ vṛttiḥ samā vṛddhā paripakvā ca sā punaḥ te vai sadbrahmatāṁ prāptā netare śabdavādināḥ
46	kuśalā brahmavārtāyāṁ vṛttihīnāḥ surāgiṇaḥ te apyajñānatayā nūnaṁ punarāyānti yānti ca
47	nimiṣārdhaṁ na tiṣṭhanti vṛttiṁ brahmamayīm vinā yathā tiṣṭhanti brahmādyāḥ sanakādyāḥ śukādayaḥ
48	kāraṇaṁ yasya vai kāryaṁ kāraṇaṁ tasya jāyate kāraṇaṁ tattvato naśyetskāryābhāve vicārataḥ
49	atha śuddhaṁ bhavedvastu yadvai vācāmagocaram
50	udeti śuddhacittānāṁ vṛttijñānaṁ tataḥ param bhāvitāṁ tivravegena yadvastu niścayātmakam dṛśyaṁ hyadrśyatāṁ nītvā brahmākāreṇa cintayet vidvānnityaṁ sukhe tiṣṭheddhiyā cidrasapūrṇayā

Entonces este rey de los <i>yogis</i> se convierte en un <i>siddha</i> y queda sin necesidad de ayuda alguna (exterior a si mismo). Entonces alcanzará el estado inexpresable e impensable.
Cuando se practica <i>Samadhi</i> , se presentan con gran fuerza los siguientes obstáculos: falta de recta indagación, pereza, inclinación al disfrute [de los objetos sensoriales].
Absorción (en los objetos materiales), <i>tamas</i> , distracción, impaciencia, sudoración, estar disperso. Los que indagan a Brahman deben superar todos estos obstáculos.
Uno cae en ellos por obra de los <i>bhava-vrittis</i> (pensamientos mundanos), mientras que por obra de los <i>vrittis</i> de Brahman se logra la plenitud.
Por lo tanto, hay que desarrollar la plenitud por este medio (que es Brahman). El que abandona a este <i>vritti</i> de Brahman que es sumamente purificador y supremo, ese hombre vive en vano como una bestia.
Pero el que entiende este <i>vritti</i> (de Brahman) y tras haberlo comprendido hace progresos en el mismo, se vuelve una persona buena y bendita, que merece ser adorada por los tres mundos.
Los que están muy desarrollados por la maduración (de sus <i>karmas</i> pasados), alcanzan el estado de Brahman; los demás son meros recitadores de palabras.
Los que son inteligentes en los argumentos acerca de Brahman, pero que carecen de las acciones propias de Brahman, y que están muy apegados al mundo, nacen ciertamente una y otra vez (en este mundo) a causa de su <i>ajñana</i> .
(Pero los anteriores) jamás se quedan ni por medio segundo sin el <i>vritti</i> de Brahman, como hicieron Brahma y demás, Sanaka, etc., y Suka y demás.
Cuando una causa está sujeta al cambio (por ser efecto de otra) ella también tiene que tener su causa. Cuando la causa deja de ser en verdad, el efecto se convierte en nada mediante la recta discriminación.
Entonces esa sustancia (o principio) que está más allá del alcance de las palabras, subsiste en su pureza. Después de eso, surge en su mente purificada el <i>vritti-jñana</i> ; por la meditación con energía trascendental surge la certeza firme. Luego de reducir lo visible al estado invisible, hay que ver en todo a Brahman. El inteligente debe mantenerse siempre en la bienaventuranza, con su entendimiento lleno de la esencia de <i>Chit</i> .

- 1 atha ha kumāraḥ śivaṃ papracchā
akhaṇḍaikarasacinmātrasvarūpamanubrūhīti
sa hovāca paramaḥ śivaḥ
- 2 akhaṇḍaikarasam drśyamakhaṇḍaikarasam jagat
akhaṇḍaikarasam bhāvamakhaṇḍaikarasam svayam
akhaṇḍaikaraso mantra akhaṇḍaikarasā kriyā
3 akhaṇḍaikarasam jñānamakhaṇḍaikarasam jalam
akhaṇḍaikarasā bhūmirakhaṇḍaikarasam viyat
4 akhaṇḍaikarasam śāstramakhaṇḍaikarasā trayī
akhaṇḍaikarasam brahma cākhaṇḍaikarasam vratam
5 akhaṇḍaikaraso jīva akhaṇḍaikaraso hyajāḥ
akhaṇḍaikaraso brahmā akhaṇḍaikaraso hariḥ
6 akhaṇḍaikaraso rudra akhaṇḍaikaraso asmyaham
akhaṇḍaikaraso hyātmā hyakhaṇḍaikaraso guruḥ
7 akhaṇḍaikarasam lakśyamakhaṇḍaikarasam mahaḥ
akhaṇḍaikaraso deha akhaṇḍaikarasam manaḥ
8 akhaṇḍaikarasam cittamakhaṇḍaikarasam sukham
akhaṇḍaikarasā vidyā akhaṇḍaikaraso avyayah
9 akhaṇḍaikarasam nityamakhaṇḍaikarasam param
akhaṇḍaikarasam kiñcidakhaṇḍaikarasam param
akhaṇḍaikarasādanyannāsti nāsti ṣaḍānana
10 akhaṇḍaikarasānnāsti akhaṇḍaikarasānna hi
akhaṇḍaikarasātkiñcidakhaṇḍaikarasādaham
11 akhaṇḍaikarasam sthūlam sūkṣmam
cākhaṇḍarūpakam
akhaṇḍaikarasam vedyamakhaṇḍaikaraso bhavān
12 akhaṇḍaikarasam guhyamakhaṇḍaikarasādikam
akhaṇḍaikaraso jñātā hyakhaṇḍaikarasā sthitiḥ
-

Segundo *Adhyaya*

- Entonces el *Kumara* le pidió a Shiva:
- Explícame por favor la naturaleza de la Conciencia pura — *Chinmatra*,
que es la esencia sin partes y no dual
El gran Shiva respondió:
- La esencia sin partes y no dual es lo visible, es el mundo,
Es la existencia, es la mismidad,
Es el *mantra*, es la acción,
Es la sabiduría espiritual, es el agua,
Es la tierra, es *akasha*,
Es las escrituras, es los tres *Vedas*,
Es el *brahmana*, es el voto religioso,
Es el *jiva*, es *Aja* (lo no nacido),
Es Brahma, es Hari,
Es Rudra, es yo mismo.
Es *Atman*, es el *guru*,
Es la meta, es el sacrificio,
Es el cuerpo, es *manas*,
Es *chitta*, es la felicidad,
Es la sapiencia — *vidya*, es lo indiferenciado,
Es lo eterno, es lo supremo,
Es todas las cosas
- No hay nada que difiera de Ella, Ser de seis rostros
Nada, nada más que ella,
Ella es yo.
Es densa, es sutil,
- es lo cognoscible, es tú,
es lo misterioso,
es el conocedor, es permanencia,
-

13 akhaṇḍaikarasā mātā akhaṇḍaikarasaḥ pitā
 akhaṇḍaikaraso bhrātā akhaṇḍaikarasaḥ patiḥ
 14 akhaṇḍaikarasaṁ sūtramakhaṇḍaikaraso virāt
 akhaṇḍaikarasaṁ gātramakhaṇḍaikarasaṁ śirah
 15 akhaṇḍaikarasaṁ cāntarakhaṇḍaikarasaṁ bahiḥ
 akhaṇḍaikarasaṁ pūrṇamakhaṇḍaikarasaṁ mṛtam
 16 akhaṇḍaikarasaṁ gotramakhaṇḍaikarasaṁ gr̥ham
 akhaṇḍaikarasaṁ gopyamakhaṇḍaikarasaśaśī
 17 akhaṇḍaikarasaśtārā akhaṇḍaikaraso raviḥ
 akhaṇḍaikarasaṁ kṣetramakhaṇḍaikarasaś kṣamā
 18 akhaṇḍaikarasa śānta akhaṇḍaikaraso aguṇaḥ
 akhaṇḍaikarasaḥ sākṣī akhaṇḍaikarasaḥ suhṛt
 19 akhaṇḍaikaraso bandhurakhaṇḍaikarasaḥ sakhā
 akhaṇḍaikaraso rājā akhaṇḍaikarasaṁ puram
 20 akhaṇḍaikarasaṁ rājyamakhaṇḍaikarasaḥ prajāḥ
 akhaṇḍaikarasaṁ tāmamakhaṇḍaikaraso japaḥ
 21 akhaṇḍaikarasaṁ dhyānamakhaṇḍaikarasaṁ padam
 22 akhaṇḍaikarasaṁ grāhyamakhaṇḍaikarasaṁ mahat
 akhaṇḍaikarasaṁ jyotirakhaṇḍaikarasaṁ dhanam
 23 akhaṇḍaikaraso homa akhaṇḍaikaraso japaḥ
 24 akhaṇḍaikarasaṁ svargamakhaṇḍaikarasaḥ svayam
 akhaṇḍaikarasaṁ sarvaṁ cinmātramiti bhāvayet
 cinmātrameva cinmātramakhaṇḍaikarasaṁ param
 25 bhavavarjitacinmātraṁ sarvaṁ cinmātrameva hi
 idaṁ ca sarvaṁ cinmātramayaṁ cinmayameva hi
 26 ātmabhāvaṁ ca cinmātramakhaṇḍaikarasaṁ viduḥ
 sarvalokaṁ ca cinmātraṁ vattā mattā ca cinmayam
 27 ākāśo bhūrjalam vāyuragnirbrahmā hariḥ śivaḥ
 yatkiṇcidyanna kiṇcicca sarvaṁ cinmātrameva hi
 28 akhaṇḍaikarasaṁ sarvaṁ yadyaccinmātrameva hi
 bhūtaṁ bhavyaṁ bhaviṣyacca sarvaṁ
 cinmātrameva hi

es madre, es padre,
 es hermano, es esposo,
 es es el *sutra*-(*atman*), es *Virat*.
 Es el cuerpo, es la cabeza,
 Es lo interno, es lo exterior,
 Es lo pleno, es el néctar ambrosiano
 Es el *gotra* (clan), es el *griha* (el hogar),
 Es lo preservable, es la Luna,
 Es las estrellas, es el Sol,
 Y es la Sede Santísima (*kshetra*). Es misericordia,
 Es paciencia, es las *gunas*,
 Es el testigo, es el amigo,
 Es el pariente, es el aliado,
 Es el rey, es la ciudad,
 Es el reino y es los súbditos,
 Es el OM y es la recitación — *japa*,
 Es la meditación y es la sede,
 Es lo digno de ser alcanzado, es el corazón,
 Es la luz — *jyotis*, es la bendición,
 Es lo disfrutable, es la oblación,
 Es la ofrenda — *homa*, es la recitación,
 Es el cielo — *svarga* y la propia mismidad.

Hay que considerar Pura Conciencia — *Chinmatra* a toda la esencia indivisa y no dual. La pura conciencia es la esencia indivisa y no dual, y es la única esencia (real).

Todos los que posean sólo conciencia, excepto los que sufren cambios, son conciencia. Todo esto consiste en conciencia, porque consiste en *Chit*.

Al estado de *Atman* se lo conoce como conciencia pura y esencia indivisa no dual. El mundo entero es conciencia pura, tu estado y mi estado son conciencia pura.

El *akasha*, la tierra, el agua, el *vayu*, el *agni*, Brahma, Vishnu, Shiva y todo lo demás que existe y lo que no, son pura conciencia

Eso que es esencia indivisa no dual, es pura conciencia. Todo lo pasado, presente y futuro es ciertamente conciencia pura.

29 dravyaṃ kālāṃ ca cinmātraṃ jñānaṃ jñeyaṃ
cideva hi
jñātā cinmātrarūpaśca sarvaṃ cinmayameva hi

30 saṃbhāṣaṇaṃ ca cinmātraṃ yadyaccinmātrameva hi
asacca sacca cinmātramādyantaṃ cinmayaṃ sadā

31 ādirantaśca cinmātraṃ guruśiṣyādi cinmayam
dṛgdr̥śyaṃ yadi cinmātramasti ceccinmayaṃ sadā

32 sarvāścaryaṃ hi cinmātraṃ dehaṃ cinmātrameva hi
liṅgaṃ ca kāraṇaṃ caiva cinmātrāṇna hi vidyate

33 ahaṃ tvaṃ caiva cinmātraṃ
mūrtāmūrtādicinmayam
puṇyaṃ pāpaṃ ca cinmātraṃ jīvaścinmātravigrahaḥ

34 cinmātrānnāsti saṅkalpaścinmātrānnāsti vedanam
cinmātrānnāsti mantrādi cinmātrānnāsti devatā

35 cinmātrānnāsti dikpālāścinmātrādvyaḥvahārikam
cinmātrātparamaṃ brahma cinmātrānnāsti ko api hi

36 cinmātrānnāsti māyā ca cinmātrānnāsti pūjanam
cinmātrānnāsti mantavyaṃ cinmātrānnāsti satyakam

37 cinmātrānnāsti kośādi cinmātrānnāsti vai vasu
cinmātrānnāsti maunaṃ ca
cinmātrānnastyamaunakam

38 cinmātrānnāsti vairāgyaṃ sarvaṃ cinmātrameva hi
yacca yāvacca cinmātraṃ yacca yāvacca dṛśyate

39 yacca yāvacca dūrasthaṃ sarvaṃ cinmātrameva hi
yacca yāvacca bhūtādi yacca yāvacca lakśyate

40 yacca yāvacca vedāntāḥ sarvaṃ cinmātrameva hi
cinmātrānnāsti gamanaṃ cinmātrānnāsti mokśakam

41 cinmātrānnāsti lakśyaṃ ca sarvaṃ cinmātrameva hi
akhaṇḍaikaraṣaṃ brahma cinmātrāṇna hi vidyate

42 śāstre mayi tvayīśe ca hyakhaṇḍaikaraso bhavān
ityekarūpatayā yo vā jñātyahaṃ tviti

La sustancia y el tiempo son pura conciencia, el conocimiento y la cosa cognoscible son pura conciencia, el conocedor es pura conciencia, todo es conciencia.

Toda palabra es pura conciencia. Todo lo demás es pura conciencia. *Asat* y *Sat* son pura conciencia.

Principio y fin son pura conciencia, lo que está en el principio y en el fin es siempre conciencia. El *guru* y el discípulo son pura conciencia. Si el veedor y lo visto son conciencia, lo son porque siempre están hechos de conciencia

Todas las cosas maravillosas son pura conciencia. El cuerpo (denso) es conciencia igual que el cuerpo sutil y el causal. No hay nada más allá de la conciencia pura.

Yo y tú somos pura conciencia. Forma y no forma son pura conciencia. Virtud y vicio son pura conciencia El cuerpo es un símbolo de la concienica

El pensamiento proyectivo — *Sankalpa*, el conocimiento, los *mantras* y demás, los dioses invocados en los *mantras*, los dioses que presiden los ocho puntos cardinales, el Brahman fenoménico y el Supremo son sólo conciencia. No hay nada sin conciencia.

Maya no es nada sin Conciencia. *Puja* (la adoración) no es nada sin la conciencia.
La meditación, la verdad,
Las envolturas y demás, los (ocho) *Vasus*,
El silencio, el no silencio,
Y la indiferencia a los objetos, no son nada sin la conciencia.
Todo lo que se ve, sea cual fuere la forma en que se ve, es nomás conciencia.

Todo lo que exista, y por lejos que esté, es pura conciencia
Todo elemento que exista, todo lo que sea percibido
y lo que es *vedanta*, todo ello es conciencia
Sin conciencia no hay movimiento, ni *moksha*,
ni meta que buscar. Todo es Conciencia Pura
Se sabe que Brahman que es la esencia indivisa y no dual, no es otra cosa que conciencia pura.

“Oh Señor, tú eres la esencia indivisa no dual (que está descrita en) los libros, que está en Mí, en Ti y en el gobernante”: el que así percibe al “yo” como algo homogéneo (que todo lo impregna) quedará emancipado de

sakṛjñānena muktiḥ syātsamyagiñāne svayaṁ
guruḥ

iti dvitīyo adhyāyaḥ

kumāraḥ pitaramātmānubhavamānubrah̥ṇīti
papraccha
sa hovāca paraḥ śivaḥ

- | | |
|---|--|
| 1 | parabrahmasvarūpo ahaṁ paramānandamasmyaham
kevalaṁ jñānarūpo ahaṁ kevalaṁ
paramo'asmyaham
kevalaṁ śāntarūpo ahaṁ kevalaṁ |
| 2 | cinmayo'asmyaham
kevalaṁ nityarūpo ahaṁ kevalaṁ
śāśvato'asmyaham
kevalaṁ sattvarūpo ahamaham |
| 3 | tyaktvāhamasmyaham
sarvabhūtasvarūpo ahaṁ cidākāśamayo asmyaham |
| 4 | kevalaṁ turyarūpo asmi turyātīto asmi kevalaḥ
sadā caitanyarūpo asmi cidānandamayo asmyaham |
| 5 | kevalākārārūpo asmi śuddharūpo asmyaham sadā
kevalaṁ jñānarūpo asmi kevalaṁ priyamasmyaham |
| 6 | nirvikalpasvarūpo asmi nirīho asmi nirāmayah
sadā asaṅgasvarūpo asmi nirvikāro ahamavyayaḥ |
| 7 | sadaikarasarūpo asmi sadā cinmātravigrahaḥ
aparicchinnarūpo asmi hyakhaṇḍānandarūpavān |
| 8 | satparānandarūpo asmi citparānandamasmyaham
antarāntararūpo ahamavāñmanasagocaraḥ |
| 9 | ātmānandasvarūpo ahaṁ satyānando asmyaham |

inmediato gracias a la sabiduría espiritual. Con esta profunda sabiduría
espiritual, él es su propio *guru*.

Así finaliza el segundo *Adhyaya*.

Tercer *Adhyaya*

El *Kumara* volvió a interpelar (nuevamente) a su padre:
- Explícame por favor la realización de *Atman*.
A lo que el Gran Shiva respondió:

Soy de la misma naturaleza que *Parabrahman*, soy la dicha suprema

Soy exclusivamente de la misma naturaleza que la sabiduría divina. Soy la
efigie de lo supremo, la única quietud, el hecho de Conciencia

La efigie de lo incondicionado, la efigie de lo permanente,

La efigie de *sattva*. Yo soy el “yo” que ha dejado el “yo”.

Soy aquel que existe sin nada. Estoy lleno de *Chidakasha*.

Yo solo soy el Cuarto. Yo solo estoy encima del cuarto (estado, *turya*).
Tengo la naturaleza de la Conciencia (pura). Soy por siempre la naturaleza
de la bienaventuranza – conciencia.

Soy de naturaleza igual a lo no dual. Soy por siempre de naturaleza pura,
de naturaleza igual a la divina sabiduría tan sólo, de naturaleza igual a la
felicidad, sin fantasías, deseos ni dolencias, naturaleza de bienaventuranza,
sin cambio o diferenciación, de naturaleza igual a la Esencia Eterna Una y
a *Chinmatra*.

Mi naturaleza real es indescriptible, es dicha sin fin, bienaventuranza por
encima de *Sat* y de *Chit*, lo interior de lo interior. Estoy más allá del
alcance del pensamiento y la palabra.

Soy naturaleza de bienaventuranza *átmica*, bienaventuranza verdadera, soy

	sadā ātmārāmasvarūpo asmi hyayamātmā sadāśivaḥ
10	ātmaprakāśarūpo asmi hyātmajyotiraso asmyaham ādimadhyāntahīno asmi hyākāśasadr̥ṣo asmyaham
11	nityaśuddhacidānandasattāmātro ahamavyayaḥ nityabuddhaviśuddhaikasaccidānandamasmyaham
12	nityaśeṣasvarūpo asmi sarvātīto asmyaham sadā rūpātītasvarūpo asmi paramākāśavigrahaḥ
13	bhūmānandasvarūpo asmi bhāṣāhīno asmyaham sadā sarvādhiṣṭhānarūpo asmi sarvadā cidghano'asmyaham
14	dehabhāvavihīno asmi cintāhīno asmi sarvadā cittavṛttivihīno aham cidātmaikaraso asmyaham
15	sarvadr̥śyavihīno aham dr̥grūpo asmyahameva hi sarvadā pūrṇarūpo asmi nityatrpto asmyaham sadā
16	aham brahmaiva sarvaṁ syādaham caitanyameva hi ahamevāhamevāsmi bhūmākāśasvarūpavān
17	ahameva mahānātmā hyahameva parātparaḥ ahamanyavadābhāmi hyahameva śarīravat
18	aham śiṣyavadābhāmi hyaḥam lokatrayāśrayaḥ aham kālatrayātīta aham vedairupāsitaḥ
19	aham śāstreṇa nirṇīta aham citte vyavasthitaḥ mattyaktaṁ nāsti kiñcidvā mattyaktaṁ pṛthivī ca vā
20	mayātiriktaṁ yadyadvā tattannāstīti niścina aham brahmāsmi siddho asmi nityaśuddho'asmyaham sadā
21	nirguṇaḥ kevalātmāsmi nirākāro'asmyaham sadā kevalaṁ brahmamātro asmi hyajaro'asmyamaro'asmyaham
22	svayameva svayaṁ bhāmi svayameva sadātmakaḥ svayamevātmani svasthaḥ svayameva parā gatiḥ

	el que juega con (su propio) <i>Atman</i> , yo soy <i>Atman</i> y Sadashiva.
	Mi naturaleza es el fulgor espiritual <i>átmico</i> , soy la esencia de la luz de <i>Atman</i> , no tengo principio ni medio ni fin, soy como el cielo.
	Soy tan sólo <i>Sat</i> , <i>Ananda</i> y el <i>Chit</i> que es incondicionado y puro. Soy el <i>Sacchidananda</i> que es eterno, esclarecido y puro.
	Tengo la naturaleza permanente de la eterna Sesha (la serpiente del tiempo). Estoy por siempre más allá de todo. Mi naturaleza está allende la forma, mi forma es el supremo <i>Akasha</i> .
	Mi naturaleza es la dicha propia de la tierra. Jamás carezco de palabra.
	Mi naturaleza es la Sede total (el cimiento de todas las cosas), soy una masa omnímoda de conciencia.
	Estoy perennemente repleto de conciencia, sin apego al cuerpo, sin pensamiento, sin modificaciones del <i>Chitta</i> , la esencia única del <i>Chidatman</i> , más allá de la visibilidad de cualquiera y la forma misma de la visión. Mi naturaleza está siempre plena.
	Siempre estoy del todo contento, soy el Todo, Brahman, la Conciencia misma; soy “yo”. Mi naturaleza es la de la tierra.
	Soy el gran <i>Atman</i> , supremo sobre lo supremo, A veces aparezco diferente a mi mismo, a veces como poseedor de un cuerpo, a veces como discípulo, a veces como fundamento de los tres mundos. Estoy más allá de los tres períodos de tiempo, los <i>Vedas</i> me veneran, las Ciencias me determinan y quedo fijado en el <i>Chitta</i> .
	No hay cosa alguna que yo deje afuera, ni la tierra, ni ningún otro objeto de aquí. Debes saber que no existe cosa alguna que esté fuera de mí. Soy <i>Brahma</i> , soy el perfecto,, soy el Uno eternamente puro y no dual;
	Soy <i>Brahman</i> , exento de las <i>gunas</i> , eternamente sin actividad, puramente consistente de <i>Brahman</i> , porque estoy exento de vejez y exento de la muerte.
	Brillo con luz propia, soy mi propio <i>Atman</i> , Soy mi propia meta suprema, estoy establecido en <i>Atman</i> ,

23 svayameva svayaṃ bhañje svayameva svayaṃ rame
svayameva svayaṃ jyotiḥ svayameva svayaṃ
mahaḥ
24 svasyātmāni svayaṃ raṁsyē svātmānyeva vilokaye
svātmānyeva sukhāsīnaḥ svātmamātrāvaśeṣakaḥ
25 svacaitānye svayaṃ sthāsye svātmārājye sukhe
rame
svātmāsīmḥāsane sthitvā svātmano anyanna cintaye

26 cidrūpamātraṃ brahmaiva saccidānandamadvayam
ānandaghana evāhamahaṃ brahmāsmi kevalam
27 sarvadā sarvaśūnyo ahaṃ sarvātmānandavānaḥ
nityānandasvarūpo ahamātmākāśo asmi nityadā
28 ahameva hṛdākāśaścidādityasvarūpavān
ātmanātmāni tṛpto asmi hyarūpo asmyahamavyayaḥ
29 ekasamkhyāvihīno asmi nityamuktasvarūpavān
ākāśādapi sūksmo ahamādyantābhāvavānaḥ
30 sarvaprakāśarūpo ahaṃ parāvarasukho asmyaham
sattāmātrasvarūpo ahaṃ śuddhamokśasvarūpavān
31 satyānandasvarūpo ahaṃ
jñānānandaghano'asmyaham
vijñānamātrarūpo ahaṃ saccidānandalakṣaṇaḥ
32 brahmamātramidaṃ sarvaṃ brahmaṇo anyanna
kiñcana
tadevāhaṃ sadānandaṃ brahmaivāhaṃ sanātanam

33 tvamityetattadityetanmatto anyannāsti kiñcana
ciccaitanasvarūpo ahamahameva śivaḥ paraḥ

34 atibhāvasvarūpo ahamahameva sukhātmakaḥ
sākśivastuvihīnatvātsākśitvaṃ nāsti me sadā

35 kevalaṃ brahmamātratvādahamātmā sanātanāḥ
ahamevādiśeṣo ahamahaṃ śeṣo ahameva hi

36 nāmarūpavimukto ahamahamānandavigrahaḥ
indriyābhāvarūpo ahaṃ sarvabhāvasvarūpakaḥ

Yo me experimento a mí mismo, y conmigo me regocijo,

Tengo mi propio fulgor espiritual, soy mi propia grandeza

Y suelo jugar en mi propio *Atman*, observar a mi propio *Atman*,
Y estoy felizmente asentado en mí mismo. Mi residuo es mi propio *atman*,
Permanezco en mi propia conciencia y juego feliz en el reino de mi propio
Atman.
Sentado en el trono regio de mi propio *Atman*, no pienso en nada más que
en mi propio *Atman*.

Soy realmente la figura de la Conciencia. sólo Brahman, *Sacchidananda*,
el sin-segundo, el repleto de felicidad, el único Brahman,
por siempre exento de toda cosa, poseo la bienaventuranza de mi propio
Atman, la bienaventuranza incondicionada, y soy por siempre *Atma-*
akasha.
Sólo yo estoy en el corazón en forma de *Chid-aditya* (sol de conciencia).
Estoy contento en mi propio *Atman* y no tengo forma ni deterioro.
Estoy exento hasta del número uno, tengo la naturaleza de lo
incondicionado y emancipado, soy más sutil que el *akasha*; no existe en
mí principio ni fin,
soy de naturaleza omniluminadora, bienaventuranza mayor que lo más
grande, de la naturaleza pura del *Sat*, de la naturaleza pura de *Moksha*, de
la naturaleza de verdad y bienaventuranza,

de la naturaleza de pura sabiduría, de la naturaleza de *Sacchidananda*.
Todo esto es sólo Brahman. No hay otro aparte de Brahman, y ése soy yo.

Yo soy el Brahman que es *Sat*, la bienaventuranza y lo antiquísimo.

La palabra “tú” y la palabra “Aquello” no difieren de mí. Soy por
naturaleza igual a la Conciencia. Sólo yo soy el Shiva supremo.

Estoy más allá de la naturaleza de lo existente. Soy de naturaleza de
felicidad. Como no hay nada que pueda atestiguarne, estoy exento de la
condición de Testigo.

Al ser puramente de naturaleza igual a Brahman, soy el *Atman* eternal.
Sólo yo soy Adishesha (Shesha primordial), sólo yo soy Shesha.

Estoy fuera de nombre y forma, tengo naturaleza de bienaventuranza,
naturaleza de imperceptibilidad a los sentidos, y naturaleza de toda
existencia.

37 bandhamuktivihīno ahaṁ śāśvatānandavigrahaḥ
 38 ādicaitanyamātro ahamakhaṇḍaikaṛaso asmyaham
 vāñmano agocaraścāhaṁ sarvatra sukhavānaḥ
 sarvatra pūrṇarūpo ahaṁ
 bhūmānandamayo'asmyaham
 39 sarvatra tṛptirūpo ahaṁ parāmṛtaraso asmyaham
 ekamevādvitīyaṁ sadbrahmaivāhaṁ na saṁśayaḥ
 40 sarvaśūnyasvarūpo ahaṁ sakalāgamagocaraḥ
 mukto ahaṁ mokṣarūpo ahaṁ nirvāṇasukharūpavān
 41 satyavijñānamātro ahaṁ sanmātrānandavānaḥ
 turīyātītarūpo ahaṁ nirvikalpasvarūpavān
 42 sarvadā hyajarūpo ahaṁ nīrāgo asmi nirañjanaḥ
 ahaṁ śuddho asmi buddho asmi nityo asmi
 prabhurasmyaham
 43 oṅkāraṥasvarūpo asmi niṣkalaṅkamayo'asmyaham
 cidākārasvarūpo asmi nāhamasmi na so asmyaham
 44 na hi kiñcitsvarūpo asmi nirvyāpārasvarūpavān
 niraṁśo asmi nirābhāso na mano
 nendriyo'asmyaham
 45 na buddhirna vikalpo ahaṁ na
 dehāditrayo'asmyaham
 na jāgratsvapnarūpo ahaṁ na suṣuptisvarūpavān
 46 na tāpatrayarūpo ahaṁ neṣaṇātrayavānaḥ
 śravaṇaṁ nāsti me siddhermananaṁ ca cidātmani
 47 sajātīyaṁ na me kiñcidvijātīyaṁ na me kvacit
 svagataṁ ca na me kiñcinna me bhedatrayaṁ kvacit
 48 asatyaṁ hi manorūpamasatyaṁ buddhirūpakam
 ahaṅkāramasiddhīti nityo ahaṁ śāśvato hyajaḥ
 49 dehatrayamasadviddhi kālātrayamasatsadā
 guṇātrayamasatviddhi hyayaṁ satyātmakaḥ śuciḥ
 50 śrutaṁ sarvamasatviddhi vedaṁ sarvamasatsadā
 śāstraṁ sarvamasatviddhi hyahaṁ
 satyacidātmaḥ

No hay en mí esclavitud ni salvación. Soy la efigie de la bienaventuranza eterna, soy la conciencia primigenia, la esencia indivisa y no dual allende el alcance de la palabra y de la mente, de naturaleza de bienaventuranza en todos lados, de naturaleza de plenitud en todos lados, de naturaleza de bienaventuranza de la tierra, de naturaleza de contentamiento en todos lados, la suprema esencia ambrosiana, el único *Sat* sin segundo (o sea) Brahman. De ello no cabe duda.

Tengo la naturaleza del Vacío total, soy ese que manifiestan los *Vedas*, tengo la naturaleza de lo emancipado y la emancipación, de la bienaventuranza *nirvāṇica*, de la verdad y la sabiduría, del puro *Sat* y de la bienaventuranza; de Aquello allende “el Cuarto”, del que carece de ilusiones

y que tiene la permanente naturaleza de *aja* (lo no nacido). Estoy fuera de la pasión y de la falta. Soy el puro, el iluminado, el eterno, el que todo lo impregna y mi naturaleza es el significado del Om, es lo inmaculado y es *Chit*. No soy existente ni inexistente.

No tengo la naturaleza de cosa alguna. Soy por naturaleza lo exento de acción.

Estoy exento de partes. No tengo semejanza ni *manas*, ni sentidos

ni *buddhi*, ni cambio, ni ninguno de los tres cuerpos

ni los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo.

No tengo la naturaleza de los tres dolores ni la de los tres deseos. No preciso ni oír — *śhravana*, ni reflexionar — *manana* en el *Chidatma* para alcanzar la salvación.

No hay nada semejante a mí, ni disemejante a mí. No hay nada dentro mío. No tengo ninguno de los tres cuerpos.

La naturaleza de *manas* es irreal. La naturaleza de *buddhi* es irreal. La naturaleza de *aham* (el “yo”) es irreal, mas yo soy el incondicionado, el permanente, el jamás nacido.

Los tres cuerpos son irreales, los tres períodos del tiempo son irreales, las tres *gunas* son irreales, mas yo soy por naturaleza lo Real y lo Puro.

Lo que se oye es irreal. Todos los *Vedas* son irreales, los *Shastras* son irreales, pero yo soy real y mi naturaleza es *Chit*.

51	mūrtitrayamasadviddhi sarvabhūtamāsatsadā sarvatattvamasadviddhi hyayaṃ bhūmā sadāśivaḥ
52	guruśiṣyamasadviddhi guormantramasattataḥ yaddṛṣyaṃ tadasadviddhi na māṃ viddhi tathāvidham
53	yaccintyaṃ tadasadviddhi yannyāyaṃ tadasatsadā yaddhitaṃ tadasadviddhi na māṃ viddhi tathāvidham
54	sarvāṇprāṇānasadviddhi sarvāṇbhogānasattviti dṛṣṭaṃ śrutamasadviddhi otaṃ protamasanmayam
55	kāryākāryamasadviddhi naṣṭaṃ prāptamasanmayam duḥkhāduḥkhamasadviddhi sarvāsarvamanmayam pūrṇāpūrṇamasadviddhi
56	dharmādharmamasanmayam lābhālābhāvasadviddhi jayājayamasanmayam
57	śabdaṃ sarvamasadviddhi sparśaṃ sarvamasatsadā rūpaṃ sarvamasadviddhi rasaṃ sarvamasanmayam
58	gandhaṃ sarvamasadviddhi sarvājñānamasanmayam asadeva sadā sarvamasadeva bhavodbhavam
59	asadeva guṇaṃ sarvaṃ sanmātramahameva hi svātmamantraṃ sadā paśyetsvātmamantraṃ sadābhyaset
60	ahaṃ brahmāsmi mantro ayaṃ dṛśyapāpaṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantro ayamanyamantraṃ vināśayet
61	ahaṃ brahmāsmi mantro ayaṃ dehaḍoṣaṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantro ayaṃ janmapāpaṃ vināśayet

Los <i>murtis</i> (Brahma, Vishnu y Rudra, que son limitados) son irreales, toda la creación es irreal, todos los <i>tattvas</i> son irreales, mas entérate de que yo soy el gran Sadashiva.
El maestro y el discípulo son irreales, el <i>mantra</i> del <i>guru</i> es irreal, lo que se ve es irreal, mas entérate de que yo soy lo Real.
Lo que sea pensado, es irreal; todo lo legítimo es irreal, todo lo benéfico es irreal, mas entérate de que yo soy lo Real.
Entérate de que el <i>purusha</i> (ego) es irreal, que los goces son irreales, que las cosas vistas y oídas son irreales, como también aquello que está constituido por la urdimbre y la trama (o sea, este universo).
Causa y no causa son irreales, lo perdido y lo adquirido es irreal, el pesar y su opuesto es irreal, lo total y su opuesto,
el todo y lo incompleto, el <i>dharma</i> y el <i>adharma</i> son irreales, ganancia y pérdida son irreales, victoria y derrota son irreales.
Todo sonido es irreal, toda textura es irreal, toda forma es irreal, todo sabor es irreal, todo olor es irreal y todo <i>ajñana</i> es irreal.
Todo es irreal siempre, la existencia mundana es irreal, las <i>gunas</i> todas son irreales. Yo soy de la misma naturaleza que <i>Sat</i> . Hay que conocer nada más que al propio <i>Atman</i> . Hay que practicar permanentemente el <i>mantra</i> de la propia mismidad – <i>svatma</i> .
El <i>mantra</i> “ <i>Aham Brahmasmi</i> ” – “Yo soy Brahman” elimina todo pecado de la vista,
Acaba con todos los otros <i>mantras</i> ,
Acaba con todos los pecados del cuerpo
Acaba con todos los pecados del nacimiento,

62	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ mṛtyupāśaṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ dvaitaduḥkhaṃ vināśayet
63	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ bhedabuddhiṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ cintāduḥkhaṃ vināśayet
64	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ buddhivyādhim vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ cittabandhaṃ vināśayet
65	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ sarvavyādhīnvināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ sarvaśokaṃ vināśayet
66	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ kāmadīnnāśayetksaṇāt ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ krodhaśaktim vināśayet
67	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ cittavṛttim vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ saṅkalpādīnvināśayet
68	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ koṭidoṣaṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ sarvatantraṃ vināśayet
69	ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ ātmājñānaṃ vināśayet ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ ātmalokajayapradāḥ
70	ahaṃ brahmāsmi mantra'ayamaṇḍalasya sukhaṇḍalāḥ ahaṃ brahmāsmi mantra ayaṃ mājāḍatvaṃ prayacchati

Acaba con el lazo de <i>Yama</i> ,
Acaba con las penas de la dualidad,
Acaba con la noción de diferencia,
Acaba con las penas del pensar,
Acaba con la enfermedad del <i>buddhi</i> ,
Acaba con la esclavitud del <i>Chitta</i> ,
Acaba con todas las enfermedades,
Acaba con todos los sufrimientos
Acaba con todas las pasiones, instantáneamente,
Acaba con el poder de la cólera
Acaba con las modificaciones del <i>Chitta</i> ,
Acaba con el pensamiento proyectivo — <i>sankalpa</i> ,
Acaba con millones de pecados,
Acaba con todas las acciones
Acaba con la ignorancia de que “yo soy <i>Atman</i> ”,
Otorga la victoria en la contemplación de que “yo soy <i>Atman</i> ”.
El <i>mantra</i> “yo soy Brahman” otorga la bienaventuranza indescriptible,
Otorga el estado de <i>a-jada</i> (no quedar inerte ni corromperse),

- 71 ahaṃ brahmāsmi mantro'ayamanātmāsuramardanaḥ
ahaṃ brahmāsmi vajro ayamanātmākhyagīrīnaret
- 72 ahaṃ brahmāsmi
mantro'ayamanātmākhyāsurānaret
ahaṃ brahmāsmi mantro ayaṃ
sarvāṃstānmokṣayiṣyati
- 73 ahaṃ brahmāsmi mantro ayaṃ jñānānandaṃ
prayacchati
- 74 saptakoṭimahāmantram janmakotiśatapradam
sarvamantrānsamutsrjya etaṃ mantram
samabhyaset
sadyo mokṣamavāpnoti nātra sandehamaṇvapi

iti tṛtīyodhyāyaḥ

kumāraḥ parameśvaraṃ papraccha
jīvanmuktavidehamuktayoḥ
sthitimanubrūhīti sa hovāca paraḥ śivaḥ

- 1 cidātmāhaṃ parātmāhaṃ nirguṇo ahaṃ parātparaḥ
ātmamātreṇa yastiṣṭheta jīvanmukta ucyate
- 2 dehatrayātirikto ahaṃ śuddhacaitanyamasmyaham
brahmāhamiti yasyāntaḥ sa jīvanamukta ucyate
- 3 ānandaghanarūpo asmi parānandaghano asmyaham
yasya dehādikaṃ nāsti yasya brahmeti niścayaḥ
paramānandapūrṇo yaḥ sa jīvanmukta ucyate

Mata al demonio de lo que no es *Atman*.
El rayo de “yo soy Brahman” limpia la montaña de todo lo que no es *Atman*.
El *mantra* de “yo soy Brahman”
destruye a los *Asuras* que son todo lo que no es *Atman*;
llega a liberar a toda persona.
El *mantra* “yo soy Brahman”
otorga la sabiduría espiritual y la bienaventuranza;
Hay siete miríadas de grandes *mantras*, y hay *vratas* (votos) para lograr
cientos de miríadas de nacimientos.
Después de abandonar todos los otros *mantras*, hay que practicar siempre
este *mantra*.
De inmediato se logra la salvación, y de ello no cabe ni una partícula de
duda.

Así finaliza el tercer *Adhyaya*

Cuarto *Adhyaya*

El *Kumara* le pidió al gran Señor:
- Explícame por favor la naturaleza de *jīvanmukti* (la salvación en cuerpo
físico) y la de *videhamukti* (la salvación sin corporeidad).
Entonces el Gran Shiva repuso:
Yo soy *Chidatman*, soy *Paramatma*, soy el *Nirguna*, más grande que lo
grande. El que simplemente quiere estar en *Atman* es aquel a quien llaman
jīvanmukta.
Se dice que es *jīvanmukta* el que conciencia que “Estoy más allá de los tres
cuerpos, soy la pura conciencia, soy Brahman”.
Se dice que es *jīvanmukta* el que conciencia que “Por naturaleza soy lo
dichoso y la suprema bienaventuranza, y no tengo cuerpo ni otra cosa
alguna excepto la única certeza de que yo soy Brahman.

4 yasya kiñcidahaṁ nāsti cinmātreṇāvatiṣṭhate
 5 caitanyamātro yasyāntaścinnmātraikasvarūpavān
 6 sarvatra pūrṇarūpātmā sarvatrātmāvaśeṣakaḥ
 7 ānandaratiravyaktaḥ paripūrṇaścidātmakaḥ
 śuddhacaitanyarūpātmā sarvasaṅgavivarjitaḥ
 nityānandaḥ prasannātmā hyanyacintāvivarjitaḥ
 kiñcidastitvahīno yaḥ sa jīvanmukta ucyate

8 na me cittarṁ na me buddhirnāhañkāro na cendriyam
 na me dehaḥ kadācidvā na me prāṇādayaḥ kvacit
 na me mātā na me kāmā na me krodhaḥ
 paro'asmyaham
 9 na me kiñcididaṁ vāpi na me kiñcitkvacijjagat
 na me doṣo na me liṅgaṁ na me cakṣurna me
 manāḥ
 10 na me śrotraṁ na me nāsā na me jihvā na me karaḥ
 na me jāgranna me svapnaṁ na me kāraṇamaṇvapi
 11 na me turīyamiti yaḥ sa jīvanmukta ucyate

12 idaṁ sarvaṁ na me kiñcidayaṁ sarvaṁ na me
 kvacit
 na me kālo na me deśo na me vastu na me matiḥ
 na me snānaṁ na me sandhyā na me daivaṁ na me
 sthalaṁ
 13 na me tīrthaṁ na me sevā na me jñānaṁ na me
 padam
 na me bandho na me janma na me vākyāṁ na me
 raviḥ
 14 na me puṇyaṁ na me pāpaṁ na me kāryaṁ na me
 śubham
 ne me jīva iti svātmā na me kiñcijjagatrayam

Se dice que es *jīvanmukta* el que no tiene en absoluto “yo” en sí mismo, sino que reposa sólo en la conciencia absoluta, cuyo interior es sólo conciencia, que es nada más que naturaleza de conciencia, cuyo *Atman* es de la naturaleza del Todo-Pleno, a quien en todo le sobra *Atman*, que se dedica a la bienaventuranza, que está indiferenciado, que está totalmente lleno de la naturaleza de la conciencia, cuyo *Atman* es de naturaleza igual a la conciencia pura, que ha abandonado toda afinidad (hacia los objetos), que posee la dicha incondicionada, cuyo *Atman* está tranquilo, que no tiene otro pensamiento (que el de sí mismo) y que está exento del pensamiento de existencia referido a toda cosa.

Se dice que es *jīvanmukta* el que toma conciencia de que “No tengo *chitta*, no tengo *buddhi*, no tengo *ahamkara*, ni sentidos, ni cuerpo en momento alguno; ni *prana* ni *maya*, ni pasión ni cólera. Soy el grande.

No hay en mí nada de este munco, ni cosa alguna de este universo, y no tengo tacha, nicaracterísticas, ni ojo, ni *manas*,

Ni oído, nariz, lengua o mano,

Ni vigilia, ensueño o estado causal, en lo más mínimo, ni tampoco cuarto estado.

Se dice que es *jīvanmukta* el que toma conciencia de que “Todo esto no es en mí, todo aquello no está en mí;
 Yo estoy libre de tiempo, espacio, objeto, pensamiento,

de *snana* (ablución), *sandhyas* (ceremonias hechas en los “momentos bisagra” del día), deidad, lugar,

sitio sagrado, culto, sabiduría espiritual, asiento,

parientes, nacimiento, palabra, riqueza,

virtud o vicio, deber, auspiciosidad,

ni *jīva*; y en mi *Atman* no existen los tres mundos,

15 na me mokśo na me dvaitaṁ na me vedo na me
vidhiḥ
na me antikaṁ na me dūraṁ na me bodho na me
rahaḥ

16 na me gururna me śiṣyo na me hīno na cādhikaḥ
na me brahma na me viṣṇurna me rudro na
candramāḥ

17 na me pṛthvī na me toyaṁ na me vāyurna me viyat
na me vahnirna me gotraṁ na me lakśyaṁ na me
bhavaḥ

18 na me dhyātā na me dhyeyaṁ na me dhyānaṁ na
me manuḥ
na me śītaṁ na me coṣṇaṁ na me tṛṣṇā na me
kśudhā

19 na me mitraṁ na me śaturna me moho na me jayaḥ
na me pūrvaṁ na me paścānna me cordhvaṁ na me
diśaḥ

20 na me vaktavyamaṇpaṁ vā na me śrotavyamaṇvapi
na me gantavyamiśadvā na me dhyātavyamaṇvapi
na me bhoktavyamiśadvā na me smartavyamaṇvapi

21 na me bhogo na me rāgo na me yāgo na me layaḥ
na me maurkhyaṁ na me śāntaṁ na me bandho na
me priyam

22 na me modaḥ pramodo vā na me sthūlaṁ na me
kṛśam
na me dīrghaṁ na me hrasvaṁ na me vṛddhirna me
kśayaḥ

23 adhyāropo apavādo vā na me caikaṁ na me bahu
na me āndhyaṁ na me māndyaṁ na me
paṭvidamaṇvapi

24 na me māmśaṁ na me raktaṁ na me medo na me
hyasṛk
na me majjā na me asthivā na me tvagdhātu

ni salvación, dualidad, *Vedas*, reglas obligatorias,
ni proximidad o distancia, conocimiento o secreto,
ni *Guru* o discípulo, disminución o exceso,
ni Brahma, Vishnu, Rudra, Chandra,
Ni tierra, agua, *vayu*, *akasha*,
Ni *agni*, clan, *lakshya* (fin buscado), existencia mundana,
Ni meditador, objeto de meditación, proceso de meditación, *manas*,
Ni frío o calor, sed o hambre,
Ni amigo o enemigo, ilusión o victoria,
Ni pasado, presente, futuro, puntos cardinales.
No tengo nada que decir o escuchar en absoluto,
nada que allegar (o alcanzar), nada que contemplar,
nada que disfrutar o recordar,
ni goces ni deseos, ni *yoga* ni absorción,
ni charlatanería ni quietud, ni ataduras, amor,
ni alegría, placer inmediato, enormidad o pequeñez,
ni largura o cortedad, aumento o disminución,
ni *adhyarupa* (atribución ilusoria) o *apavada* (retiro de tales nociones),
unidad o pluralidad,
ni ceguera, entorpecimiento, habilidad,
ni carne, sangre, linfa, piel,
ni médula, hueso, piel ni ninguno de los siete *dhatu*,

25	saptakam na me śuklaṁ na me raktaṁ na me nīlaṁ name pṛthak
26	na me tāpo na me lābho mukhyaṁ gauṇaṁ na me kvacit na me bhrāntirna me sthairyam na me guhyaṁ na me kulam na me tyājyaṁ na me grāhyaṁ na me hāsyaṁ na me nayaḥ
27	na me vṛttaṁ na me glānirna me śoṣyaṁ na me sukham na me jñātā na me jñānaṁ na me jñeyaṁ na me svayam
28	na me tubhyaṁ name mahyaṁ na me tvaṁ ca na me tvaham
29	na me jarā na me bālyaṁ na me yauvanamaṇvapi aḥaṁ brahmāsmyaḥaṁ brahmāsmyaḥaṁ brahmeti niścayaḥ
30	cidahaṁ cidahaṁ ceti sa jīvanmukta ucyate
31	brahmaivāhaṁ cidevāhaṁ paro vāhaṁ na saṁśayaḥ svayameva svayaṁ haṁsaḥ svayameva svayaṁ sthitaḥ
32	svayameva svayaṁ paśyetsvātmarājye sukhaṁ vaset svātmānandaṁ svayaṁ bhokśyetsa jīvanmukta ucyate
	svayamevaikavīro agre svayameva prabhuḥ smṛtaḥ
33	brahmabhūtaḥ praśāntātmā brahmānandamayaḥ sukhī svaccharūpo mahāmaunī vaidehī mukta eva saḥ
34	sarvātmā samarūpātmā śuddhātmā tvahamutthitaḥ ekavarjita ekātmā sarvātmā svātmamātrakaḥ

ni blancura, rojez, azulidad, o distinción,
ni calor, ganancia, ni importancia ni falta de importancia,
ni ilusión, perseverancia, misterio, raza,
nada que abandonar ni que recibir, nada de lo que reír, ni estrategia,
ni promesa religiosa, ni falta ni lamentación, ni felicidad,
ni conocedor, ni conocimiento, ni objeto de conocimiento, ni Mismidad,
ni nada que te pertenezca
o que me pertenezca, ni tú ni yo, ni vejez, juventud o edad adulta,
sino que ciertamente soy Brahman, sí, soy Brahman,
ciertamente soy <i>Chit</i> , sí, soy <i>Chit</i> .
Se dice que es <i>jīvanmukta</i> el que conoce que “yo soy nada más que Brahman, nada más que Chit, soy lo supremo”. De eso no hay por qué dudar. “Yo soy el mismísimo <i>Hamsa</i> , me quedo porque quiero,
me puedo ver a mí mismo, reino feliz en el reino de <i>Atman</i> , y disfruto en mí de la bienaventuranza de mi propio <i>Atman</i> . ”
Es un <i>jīvanmukta</i> el que es por sí mismo, esa persona destacada e impertérrita que es ella misma el Señor, y que reposa en su propia Mismidad.
Es <i>Videhamukta</i> el que se ha convertido en Brahman, aquel cuyo <i>Atman</i> alcanzó la quietud, que tiene naturaleza de bienaventuranza <i>átmica</i> , que es feliz, que tiene naturaleza pura y que es un gran <i>muni</i> (practicante del silencio).
Es <i>Videhamukta</i> el que se queda tan sólo en <i>chinmatra</i> , sin pensar así (siquiera): “Soy todo <i>Atman</i> , ese <i>Atman</i> que es igual (o el mismo) en todo

35 ajātmā cāmṛtātmāhaṁ svayamātmāhamavyayaḥ
 36 lakṣyātmā lalitātmāhaṁ tūṣṇīmātmāsvabhāvavān
 ānandātmā priyo hyātmā moksātmā bandhavarjitaḥ
 37 brahmaivāhaṁ cidevāhamevaṁ vāpi na cintyate
 cinmātreṇaiva yastiṣṭhedvaidehī mukta eva saḥ
 38 niścayaṁ ca parityajya ahaṁ brahmeti niścayaṁ
 ānandabharitasvānto vaidehī mukta eva saḥ
 39 sarvamastīti nāstīti niścayaṁ tyajya tiṣṭhati
 40 ahaṁ brahmāsmi nāsmīti saccidānandamātrakaḥ
 41 kiñcitkvacitkadācicca ātmānaṁ na sprṣatyasau
 tūṣṇīmeva sthitastūṣṇīm tūṣṇīm satyaṁ na kiñcana
 42 paramātmā guṇātītaḥ sarvātmā bhūtabhāvanaḥ
 kālabhedam vastubhedam deśabhedam
 svabhedakam
 43 kiñcidbhedaṁ na tasyāsti kiñcidvāpi na vidyate
 ahaṁ tvaṁ tadidaṁ so ayaṁ kālātmā kālahīnakaḥ
 44 śūnyātmā sūksmarūpātmā viśvātmā viśvahīnakaḥ
 devātmādevahīnātmā meyātmā meyavarjitaḥ
 45 sarvatra jaḍahīnātmā sarveṣāmantarātmakaḥ
 sarvasaṅkalpahīnātmā cinmātro asmīti sarvadā
 46 kevalaḥ paramātmāhaṁ kevalo jñānavigrahaḥ
 sattāmātrasvarūpātmā nānyatkiñcijjagadbhayam
 47 jīveśvareti vākkveti vedaśāstrādyahaṁ tviti
 idaṁ caitanyameveti ahaṁ caitanyamityapi
 48 iti niścayaśūnyo yo vaidehī mukta eva saḥ
 caitanyamātrasaṁsiddhaḥ svātmārāmaḥ sukhāsanah
 49 aparicchinnarūpātmā aṇusthūlādivarjitaḥ
 turyaturyā parānando vaidehī mukta eva saḥ
 50 nāmarūpavīhīnātmā paraśaṁvitsukhātmakaḥ
 turīyātītarūpātmā śubhāśubhavivarjitaḥ
 yogātmā yogayuktātmā bandhamoksāvivarjitaḥ
 guṇāguṇavīhīnātmā deśakālādivarjitaḥ

lo puro, lo sin uno, lo no dual, el todo, nada más que Mismidad, sin nacimiento, sin muerte; yo mismo soy el *Atman* inmarcesible que es el fin buscado, el que juega, el silencioso, el bienaventurado, el bienamado y la salvación sin límites; yo soy nada más que Brahman, nada más que *Chit*.”

Es *Videhamukta* el que ha abandonado (hasta) el pensamiento de “nada más que yo es Brahman”, y está lleno de bienaventuranza.

Es *Videhamukta* el que ha abandonado la certidumbre de la existencia o la inexistencia de todos los objetos y es puro *chidananda* (conciencia y bienaventuranza), quien luego de descartar (el pensamiento de) “yo soy Brahman” (o el de) “Yo no soy Brahman”, no mezcla su *Atman* con nada, en ningún lugar ni en momento alguno, que está por siempre silencioso con el silencio de *Satya*, que no hace nada, que ha trascendido las *gunas*, cuyo *Atman* se ha convertido en el todo, magno y purificador de los elementos, que no conciencia el cambio del tiempo, la materia, el lugar, el de sí mismo ni el de otras diferencias, que no ve (la diferencia entre) “yo”, “tú”, “esto” o “aquello”, que por ser de naturaleza igual al tiempo, aún así carece de la misma, que tiene su *Atman* vacío, sutil y universal, y aún así exento (de tal cosa), cuyo *Atman* es divino y aún así exento de *devas*, cuyo *Atman* es medible y aún así sin medida, cuyo *Atman* está exento de inercia y está dentro de cada uno, cuyo *Atman* está exento de todo pensamiento — *sankalpa*, que piensa permanentemente “Yo soy Conciencia Pura — *Chinmatra*, soy simplemente *Paramatman*, sólo tengo la naturaleza de la sabiduría espiritual, sólo soy de la naturaleza de *Sat*, no le temo a nada de este mundo”, y está fuera de toda concepción de *devas*, *Vedas* y Ciencias, [que piensa que] “todo esto es conciencia, y yo también soy conciencia etc.,” y a todo considera vacuidad.

Es *Videhamukta* el que ha concienciado que es nada más que *Chaitanya*, que permanece tranquilo en el jardín de recreo de su propio *Atman*, cuyo *Atman* es de naturaleza ilimitable, que está exento de la concepción de lo pequeño y de lo grande, y que es el estado cuarto del cuarto, y está en la bienaventuranza suprema.

Es *Videhamukta* aquel cuyo *Atman* es sin forma y sin nombre, que es la gran sabiduría espiritual cuya naturaleza es bienaventuranza y el estado allende *turiya*; que no es auspicioso ni infausto, que tiene al *yoga* por *Atman*, cuyo *Atman* está asociado con el *yoga*, que está libre de esclavitud

51	sākśyasākṣītvahīnātmā kiñcitkiñcinna kiñcana
52	yasya prapañcamānaṁ na brahmākāramapīha na
53	svasvarūpe svayaṁjyotiḥ svasvarūpe svayaṁratih vācāmagocarānando vāñmanogocaraḥ svayam atītātītabhāvo yo vaidehī mukta eva saḥ
54	cittavṛtteratīto yaścittavṛtavyabhāsakaḥ
55	sarvavṛttivihīnātmā vaidehī mukta eva saḥ tasminkāle videhīti dehasmaraṇavarjitaḥ īṣanmātraṁ smṛtaṁ cedyastadā sarvasamanvitaḥ
56	parairadrṣṭabāhyātmā paramānandaciddhanaḥ parairadrṣṭabāhyātmā sarvavedāntagocaraḥ brahmāmṛtarasāsvādo brahmāmṛtarasāyanaḥ
57	brahmāmṛtarasāsakto brahmāmṛtarasaḥ svayam brahmāmṛtarase magno brahmānandaśivārcanaḥ
58	brahmāmṛtarase tṛpto brahmānandānubhāvakaḥ brahmānandaśivānando brahmānandarasaprabhaḥ
59	brahmānandaparaṁ jyotirbrahmānandanirantaraḥ brahmānandarasānnādo brahmānandakuṭumbakaḥ
60	brahmānandarasārūḍho brahmānandaikaciddhanaḥ brahmānandarasodbāho brahmānandarasambharaḥ
61	brahmānandajanairyukto brahmānandātmani sthitaḥ ātmarūpamida m sarvamātmāno anyanna kañcana sarvamātmāhamātmāsmi paramātmā parātmakaḥ
62	nityānanda svarūpātmā vaidehī mukta eva saḥ
63	pūrṇarūpo mahānātmā prītātmā śāśvatātmakaḥ sarvāntaryāmirūpātmā nirmalātmā nirātmakaḥ
64	nirvikārasvarūpātmā śuddhātmā śāntarūpakaḥ śāntāśāntasvarūpātmā naikātmavivavarjitaḥ
65	jīvātmāparamātmēti cintāsarvasvavarjitaḥ muktāmuktasvarūpātmā muktāmuktavivavarjitaḥ
66	bandhamokśasvarūpātmā bandhamokśavivavarjitaḥ dvaitādvaitasvarūpātmā dvaitādvaitavivavarjitaḥ

o libertad, exento de *guna* y de no-*guna*, fuera de espacio, tiempo, etc., fuera de lo testimoniable y del testigo, fuera de lo pequeño y de lo grande, y exento de la cognición de lo universal e incluso de la cognición de la naturaleza de Brahman, y que halla su fulgor espiritual en su propia naturaleza, que halla bienaventuranza en sí mismo, que es la bienaventuranza más allá del alcance de las palabras y cuyo pensamiento está más allá del más allá.

Es *Videhamukta* el que ha trascendido (o llegado a dominar) las modificaciones del *chitta*, que ilumina a estas modificaciones, y cuyo *Atman* está exento totalmente de tales modificaciones. En ese caso no está encarnado ni desencarnado. Si llegara a sostener un pensamiento (incluso) de este tipo por un instante, entonces todo lo envolverá [nuevamente]

Es *Videhamukta* aquel cuyo *Atman* externo, invisible para los otros, es la dicha suprema que apunta a lo más alto del *Vedānta*, que bebe el jugo del néctar de Brahman, que tiene naturaleza igual al néctar de Brahman, que es aficionado al jugo del néctar de Brahman, que está inmerso en ese jugo, que posee la benéfica adoración de la bienaventuranza *brāhmica*, que no se sacia del jugo del néctar de Brahman, que conciencia la bienaventuranza *brāhmica*, que conciencia la bienaventuranza de Shiva en la bienaventuranza de Brahman, que tiene el fulgor de la esencia de la bienaventuranza *brāhmica*, que se ha vuelto uno con ella, que vive en el hogar de Brahman, que monta en el carro de la bienaventuranza *brāhmica*, que posee un *chit* imponderable con el que se ha vuelto uno, que lo sustenta (todo) por estar lleno de Él, que se asocia conmigo que la poseo, que está en el *Atman* que posee esa bienaventuranza y que piensa: “Todo esto tiene naturaleza de *Atman*, no hay nada más aparte de *Atman*, todo es *Atman*, yo soy *Atman*, el gran *Atman*, el *Atman* Supremo, el *Atman* que es efígie de la bienaventuranza”.

El que piensa: “Mi naturaleza es plena, soy el gran *Atman*, soy el *Atman* que es puro contento y permanente, soy el *Atman* que impregna todos los corazones, al que nada mancilla, que carece de [otro] *Atman*; soy el *Atman* cuya naturaleza está exenta de cambio, soy el *Atman* en quietud, y soy el *Atman* pluralizado”; el que no piensa que es *jivatma* ni que es *Paramatma*, cuyo *Atman* tiene naturaleza dual y no dual, pero exento de dualidad y de no dualidad, cuyo *Atman* es de la naturaleza del Todo y del No-todo, pero que está exento de ambos, cuyo *Atman* es natural felicidad que proviene de los objetos que se logran y se disfrutan, pero está exento de ella, y que está

67 sarvāsarvasvarūpātmā sarvāsarvavivarjitaḥ
modapramodarūpātmā modādivinivarjitaḥ
68 sarvasaṅkalpahīnātmā vaidehī mukta eva saḥ
niṣkalātmā nirmalātmā buddhātmāpuruṣātmakaḥ
69 ānandādivihīnātmā amṛtātmāmṛtātmakaḥ
kālatrayasvarūpātmā kālatrayavivarjitaḥ
70 akhilātmā hyameyātmā mānātmā mānavarjitaḥ
nityapratyakṣarūpātmā nityapratyakṣanirṇayaḥ
71 anyahīnasvabhāvatātmā anyahīnasvayamprabhāḥ
vidyāvidyādimeyātmā vidyāvidyādivarjitaḥ
72 nityānityavihīnātmā ihāmutravivarjitaḥ
śamādiṣaṭkaśūnyātmā mumukṣūtvādivarjitaḥ
73 sthūladehavihīnātmā sūkṣmadehavivarjitaḥ
kāraṇādivihīnātmā turīyādivivarjitaḥ
74 annakośavihīnātmā prāṇakośavivarjitaḥ
75 manakośavihīnātmā vijñānādivivarjitaḥ
ānandakośahīnātmā pañcakośavivarjitaḥ
76 nirvikalpasvarūpātmā savikalpavivarjitaḥ
dṛṣyānuviddhahīnātmā śabdaviddhavivarjitaḥ
77 sadā samādhiśūnyātmā ādimadhyāntavarjitaḥ
prajñānavākyahīnātmā ahaṁbrahmāsmivarjitaḥ
78 tattvamasyādhīhīnātmā ayamātmetyabhāvakaḥ
oṅkāravācyahīnātmā sarvavācyavivarjitaḥ
79 avasthātrayahīnātmā akṣarātmā cidātmakaḥ
ātmajñeyādhīhīnātmā yatkiñcididamātmakaḥ
bhānābhānavihīnātmā vaidehī mukta eva saḥ
80 ātmānameva vīkṣasva ātmānaṁ bodhaya svakam
svamātmānaṁ svayaṁ bhuṅkṣva svastho bhava
ṣaḍānana
81 svamātmāni svayaṁ tṛptaḥ svamātmānaṁ svayaṁ
cara
ātmānameva modasva vaidehī muktiko
bhavetyupaniṣat

exento de todo pensamiento — *sankalpa*, un hombre así es un
Videhamukta.

Aquel cuyo *Atman* es indiviso, inmaculado, esclarecido, que es *Purusha*, exento de dicha, etc., cuya naturaleza es igual a la ambrosía, que tiene la naturaleza de los tres períodos del tiempo y está exento de ellos, cuyo *Atman* es entero e inconmensurable, que es pasible de demostración aunque no tiene demostración, cuyo *Atman* es lo eterno, el testigo, pero que está fuera de la eternidad y del testigo, cuyo *Atman* tiene la naturaleza de lo sin segundo, que es ese uno sin segundo que brilla con luz propia, cuyo *Atman* no se puede mensurar ni con *vidya* ni con *avidya*, y que está al margen de ambas, cuyo *Atman* está fuera de lo condicionado y de lo incondicionado, que está fuera de este mundo y de los [mundos] superiores,

cuyo *Atman* está exento de los cuatro cuerpos, denso, sutil, causal y cuarto, sin las envolturas de *anna*, *prana*, *manas* y *vijñana*, cuyo *Atman* tiene la naturaleza de la envoltura de *ananda* (bienaventuranza) pero carece de las cinco envolturas,

cuyo *Atman* tiene la naturaleza del *nirvikalpa*, que está libre de *sankalpa*, sin las características de lo visible ni de lo audible, y de naturaleza de vacuidad, debido al incesante *samadhi*, que está exento de principio, medio y fin, cuyo *Atman* está exento de la palabra *prajñana*, que no tiene la idea de “yo soy Brahman”, cuyo *Atman* está vacío (del pensamiento) de “tú eres”, que está exento del pensamiento de “esto es *Atman*”, cuyo *Atman* está exento de aquello que se describe con el Om, que está por encima del alcance de todo discurso y de los tres estados, que es lo indestructible, el *Chidatma*, cuyo *Atman* no tiene ni luz ni oscuridad: una persona así es un *Videhamukta*.

Contempla sólo a *Atman*, conócelo como tuyo propio, goza de tu *Atman* en ti mismo y reposa en la paz, Ser de seis rostros,

conténtate en tu propio *Atman*, muévete dentro de tu propio *Atman* y disfruta de tu propio *Atman*, entonces alcanzarás el [estado de] *Videhamukti*.

iti caturtho adhyāyaḥ

- 1 nidāgho nāma vai munīḥ papraccha ṛbhuṃ
bhagavantamātmānātmavivekamanubrūhīti
sa hovāca ṛbhuh
sarvavāco avadhirbrahma sarvacintāvadhirguruḥ
2 sarvakāraṇakāryātmā kāryakāraṇavarjitaḥ
sarvasaṅkalparaḥitaḥ sarvanādamayaḥ śivaḥ
3 sarvavarjitacinmātraḥ sarvānandamayaḥ paraḥ
sarvatejaḥprakāśātmā nādānandamayātmakaḥ
4 sarvānubhavanirmuktaḥ sarvadyānavivarjitaḥ
sarvanādakalātīta eṣa ātmāhamavyayaḥ
- 5 ātmānātmavivekādhedābhedaḥsarvavarjitaḥ
śāntāśāntādhīnātmā nādāntarjyotirūpakāḥ
- 6 mahāvākyārthato dūro brahmāsmītyatidūrataḥ
tacchabdavarjyastvaṁśabdahīno vākyārthavarjitaḥ
kśarākśaravīhīno yo nādāntarjyotireva saḥ
- 7 akhaṇḍaikaṛaso vāhamānando asmīti varjitaḥ
sarvātītasvabhāvātmā nādāntarjyotireva saḥ
- 8 ātmeti śabdahīno ya ātmaśabdārthavarjitaḥ
saccidānandahīno ya eṣaivātmā sanātanaḥ
- 9 sa nirdeṣṭumaśakyo yo vedavākyairagamyataḥ
yasya kiñcidbahirnāsti kiñcidantaḥ kiyanna ca
- 10 yasya liṅgaṃ prapañcam vā brahmaivātmā na
saṁśayaḥ
nāsti yasya śarīraṁ vā jīvo vā bhūtabhautikaḥ

Así finaliza el cuarto *adhyaya*.

Quinto *Adhyaya*

El sabio Nidagha interpelló así al venerable Ribhu:

- Por favor, señor, explícame la discriminación entre *Atman* y lo que no es *Atman*.

El sabio le respondió:

- El límite más lejano de todo *Vak* (discurso) es Brahman, el límite más lejano de todos los pensamientos es el *guru*. Eso que es naturaleza de todas las causas y efectos y a la vez fuera de ellos, eso que está fuera del pensamiento — *sankalpa*, por naturaleza bienaventuranza total y lo auspicioso, eso que es el Grande, de naturaleza de bienaventuranza, que da luz a todas las luminarias y que está lleno de la bienaventuranza del *nada*, (sonido espiritual), sin ningún goce ni contemplación y allende los *nadas* y los *kalas* (partes), eso es *Atman*, eso es “yo”, lo indestructible.

Al estar exento de toda diferencia entre *Atman* y no-*Atman*, de heterogeneidad y homogeneidad, de quietud e inquietud, esa es la única luz que brilla al final del *nada*.

Al estar lejos de la concepción de los *mahavakya-arthas* (los significados de las *mahavakyas*), así como del “yo soy Brahman”, al estar esento o fuera de la concepción de palabra y significado, y al estar exento de la concepción de lo destructible y de lo indestructible, esa es la única luz que brilla al final del *nada*.

Al estar fuera de la concepción de que “yo soy la esencia indivisa no dual” o “yo soy lo bienaventurado”, y por ser de naturaleza lo uno allende todo, esa es la única luz que brilla al final del *nada*.

El que está exento del significado de *Atman* (movimiento) y exento de *sacchidananda*, sólo él es *Atman*, el eterno.

El que es indefinible e inalcanzable por las palabras de los *Vedas*, que no tiene símbolos internos o externos, y cuyo símbolo es el universo o Brahman, es indudablemente *Atman*.

El que no tiene cuerpo, ni es un *jīva* constituido por los elementos y sus compuestos, que no tiene forma ni nombre, ni lo disfrutable ni el disfrutador, ni *Sat* ni *Asat*, ni preservación ni regeneración, ni *guna* ni no-

11	nāmarūpādikam nāsti bhojyam vā bhogabhukca vā
12	sadvā asadvā sthīrīvāpi yasya nāsti kśārākśaram guṇam vā viguṇam vāpi sama ātmā na saṁśayaḥ yasya vācyaṁ vācakaṁ vā śravaṇaṁ mananaṁ ca vā
13	guruśiṣyādibhedam vā devalokāḥ surāsurāḥ yatra dharmamadharmaṁ vā śuddham vāśuddhamaṇvapi
14	yatra kālamakālam vā niścayaḥ saṁśayo na hi yatra mantramamantram vā vidyāvidye na vidyate
15	draṣṭṛdarśanaḍṣyam vā īṣanmātram kalātmakam
16	anātmēti prasaṅgo vā hyanātmēti mano api vā anātmēti jagadvāpi nāsti nāsti niścina
17	sarvasaṅkalpaśūnyatvātsarvakāryavivarjanāt kevalaṁ brahmanātravānnāstyanātmēti niścina
18	dehatrayavihīnatvātkālatrayavivarjanāt jīvatrayaguṇābhāvāttāpatrayavivarjanāt
19	lokatrayavihīnatvātsarvamātmēti śāsanāt cittābhāccintaniyam dehābhāvājjarā na ca pādābhāvādgatirnāsti hastābhāvātkriyā na ca mṛtyurnāsti janābhāvādbuddhyabhāvātsukhādikam
20	dharmo nāsti śucirnāsti satyam nāsti bhayam na ca akśaroccāraṇam nāsti guruśiṣyādi nāstyapi
21	ekābhāve dvitīyam na na dvitīye na caikatā
22	satyatvamasti cetkiñcidasatyam na ca saṁbhavet asatyatvam yadi bhavetsatyatvam na ghaṭiṣyati
23	śubham yadyaśubham viddhi aśubhācchubhamiṣyate bhayam yadyabhavam viddhi abhayādbhayamāpatet
24	bandhatvamapi cenmokśo bandhābhāve kva mokśatā maraṇam yadi cejjanma janmābhāve mṛtirna ca
25	tvamityapi bhavēccāham tvarim no cedahameva na

guna, ese es indudablemente mi *Atman*.

El que no tiene ni lo descrito ni la descripción, ni lo oído — *shravana* ni lo reflexionado — *manana*,
ni *guru* ni discípulo, ni mundo de los *devas*, ni *devas* ni *asuras*,
ni deber ni contravención, ni lo inmaculado ni lo no inmaculado,

ni tiempo ni atemporalidad, ni certeza ni duda,
ni *mantra* ni no-*mantra*, ni ciencia ni nesciencia,

ni veedor ni visión sutil, ni el néctar del tiempo, ese es *Atman*.

Ten la seguridad de que decir “no-*Atman*” es un sinsentido; no hay pensamiento que sea no-*Atman*, no hay un mundo que sea no-*Atman*.

Por la ausencia de todos los votos — *sankalpas* y por el abandono de todas las acciones, sólo permanece Brahman, y no hay no-*Atman*.

Exento de los tres cuerpos, de los tres períodos de tiempo, de las tres *gunas* del *jiva*, de los tres dolores y de los tres mundos, y siguiendo el dicho “Todo es Brahman”, debes saber que no hay nada que deba conocerse por vía de la ausencia del *chitta*, no hay vejez por vía de la ausencia del cuerpo, no hay movimiento por vía de la ausencia de piernas, no hay acción por vía de la ausencia de manos, no hay muerte por vía de la ausencia de criaturas, no hay felicidad por vía de la ausencia del *buddhi*, no hay virtud, pureza, temor, repetición de *mantras*, *guru* o discípulo. No hay segundo cuando está ausente uno; donde no hay segundo, no hay primero.

Donde hay sólo verdad, no es posible lo no verdadero; donde sólo hay no verdad, no hay verdad posible.

Si consideras que una cosa es fausta o infausta, entonces desearás lo fausto (como algo separado) a lo infausto. Si consideras que hay miedo y no miedo, entonces nacerá miedo del no miedo.

Si la esclavitud fuera a volverse liberación, entonces en ausencia de esclavitud no habrá emancipación. Si el nacer trayera aparejada la muerte, entonces en ausencia de nacimiento no habrá muerte.

Si “tú” debiera implicar “yo”, entonces, en ausencia de “tú” no hay “yo”. Si las cosas debieran ser “esto” o “aquello”, “esto” no existe en ausencia

	idaṃ yadi tadevāsti tadabhādidam na ca
26	astīti cennāsti tadā nāsti cedasti kiñcana
27	kāryaṃ cetkāraṇaṃ kiñcitkāryābhāve na kāraṇaṃ
	dvaitaṃ yadi tadā advaitaṃ dvaitābhāve dvayaṃ na
	ca
28	dr̥śyaṃ yadi dr̥gapyaṣṭi dr̥śyābhāve dr̥gena na
	antaryadi bahiḥ satyamantā bhāve bahirna ca
	pūrṇatvamasti cetkiñcidapūrṇatvaṃ prasajyate
29	tasmādetatkvacinnāsti tvaṃ cāhaṃ vā ime idaṃ
	nāsti dr̥ṣṭāntikaṃ satye nāsti dār̥ṣṭāntikaṃ hyaje
30	paraṃbrahmāhamasmīti smaraṇasya mano na hi
	brahmamātraṃ jagadidaṃ brahmamātraṃ
	tvamapyaham
31	cinmātraṃ kevala m cāhaṃ nāstyanātmyeti niścina
	idaṃ prapañcaṃ nāstyeva notpannaṃ no sthitaṃ
	kvacit
32	cittaṃ prapañcamityāhurnāsti nāstyeva sarvadā
	na prapañcaṃ na cittādi nāhañkāro na jīvaḥ
33	māyākāryādikam nāsti māyā nāsti bhayaṃ nahi
34	kartā nāsti kriyā nāsti śravaṇaṃ mananaṃ nahi
	samādhidvitayaṃ nāsti mātṛmānādi nāsti hi
	ajñānaṃ cāpi nāstyeva hyavivekaṃ kadācana
35	anubandhacatuṣkaṃ na sambandhatrayameva na
	na gaṅgā na gayā seturna bhūtaṃ nānyadasti hi
36	na bhūmirna jalaṃ nāgnirna na vāyurna ca khaṃ
	kvacit
	na devā na ca dikpālā na vedā na guruḥ kvacit
37	na dūraṃ nāstikaṃ nālaṃ na madhyaṃ na
	kvacitsthitam
	nādvaitaṃ dvaitasatyaṃ vā hyasatyaṃ vā idaṃ na
	ca
38	bandhamokśādikam nāsti sadvā asadvā sukhādi vā
	jātirnāsti gatirnāsti varṇo nāsti na laukikam

	de “aquello”.
	Si ser implicara no ser, entonces no ser implicará ser. Si un efecto implica una causa, entonces en ausencia del efecto no habrá causa.
	Si la dualidad implica no dualidad, entonces en ausencia de dualidad no habrá no dualidad. Si debe existir lo visto, entonces hay un ojo (o vista); en ausencia de lo visto no hay ojo.
	En ausencia de lo interior no hay exterior. Si debiera existir la plenitud, entonces es posible la no plenitud. Por lo tanto, (todo) esto no existe en parte alguna.
	Ni tú, ni yo, ni estos, existimos. En el Uno verdadero no existe (objeto de) comparación.
	No hay semejanza en lo no nacido. (En él) no hay mente para pensar “Yo soy el supremo Brahman”. Este mundo es sólo Brahman, tú y yo somos sólo Brahman.
	Yo soy simplemente Conciencia Pura y no existe el no- <i>Atman</i> . Ten la seguridad de ello. Este universo (en realidad) no es. No fue producido de sitio alguno y no está en lugar alguno.
	Dicen algunos que <i>chitta</i> es el universo. No es así. No existe. Ni el universo, ni <i>chitta</i> ni <i>ahamkara</i> ni <i>jiva</i> existen (realmente).
	Ni la creación de <i>maya</i> ni la propia <i>maya</i> existen (realmente). El miedo no existe (realmente); el actor, la acción, <i>śhravana</i> , <i>manana</i> los dos <i>samadhis</i> , el medidor y lo medido, <i>ajñāna</i> y <i>aviveka</i> : ninguno de ellos existe (de verdad) en ninguna parte.
	Por lo tanto, las cuatro consideraciones móviles – <i>anubandha</i> y las tres clases de relación – <i>sambandha</i> no existen. No hay Ganga, ni Gaya, ni <i>setu</i> (puente), ni elementos, ni nada; ni tierra, agua, fuego, <i>vayu</i> ni <i>akasha</i> en parte alguna, ni <i>devas</i> , ni guardianes de los cuatro puntos cardinales, ni <i>vedas</i> , ni <i>guru</i> ,
	ni distancia ni proximidad, ni tiempo ni medio, ni no dualidad ni dualidad, ni verdad ni falta de verdad,
	ni esclavitud ni emancipación, ni <i>Sat</i> ni <i>Asat</i> , ni felicidad ni clase ni movimiento ni casta ni ocupación mundana.

39 sarvaṃ brahmeti nāstyeva brahma ityapi nāsti hi
cidityeveti nāstyeva cidahaṃbhāṣaṇaṃ na hi

40 ahaṃ brahmāsmi nāstyeva nityaśuddho asmi na
kvacit
vācā yaducyate kiñcinmanasā manute kvacit
41 buddhyā niścinute nāsti cittena jñāyate nahi
yogī yogādikaṃ nāsti sadā sarvaṃ sadā na ca

42 ahorātrādikāṃ nāsti snānadhyanādikāṃ nahi
bhrāntirabhrāntirnāstyeva nāstyanātmeti niścinu

43 vedaśāstraṃ purāṇaṃ ca kāryaṃ kāraṇamīśvaraḥ
loko bhūtaṃ janastvaikyāṃ sarvaṃ mithyā na
saṃśayaḥ

44 bandho mokṣaḥ sukhaṃ duḥkhaṃ dhyānaṃ cittaṃ
surāsurāḥ
gaṇaṃ mukhyaṃ paraṃ cānyatsarvaṃ mithyā na
saṃśayaḥ

45 vācā vadati yatkiñcitsaṅkalpaiḥ kalpyate ca yat
manasā cintyate yadyatsarvaṃ mithyā na saṃśayaḥ

46 buddhyā niścīyate kiñciccitte niścīyate kvacit
śāstraiḥ prapañcyate yadyannetreṇaiva nirīkśyate
47 śrotrābhyāṃ śrūyate yadyadanyatsadbhāvameva ca
netraṃ śrotraṃ gātrameva mithyeti ca suniścitam

48 idamityeva nirdiṣṭamayamityeva kalpyate
tvamahaṃ tadidaṃ so ahamanyatsadbhāvameva ca
49 yadyatsaṃbhāvyate loke sarvasaṅkalpasambhramaḥ
sarvādhyāsaṃ sarvagopyaṃ
sarvabhogaprabhedakam
sarvadoṣaprabhedācca nāstyanātmeti niścinu

50 madīyaṃ ca tvadīyaṃ ca mameti ca taveti ca
mahyaṃ tubhyaṃ mayetyādi tatsarvaṃ vitathaṃ
51 bhavet

52 rakśako viṣṇurityādi brahmā sṛṣṭestu kāraṇam
saṃhāre rudra ityevaṃ sarvaṃ mithyeti niścinu

Todo es nomás Brahman, y nada más. Todo es nomás Brahman, y nada más. Luego no existe nada del tipo “sólo existe la conciencia”; no hay expresión tal como “yo soy *chit*”.

La afirmación “yo soy Brahman” no existe, ni existe (entonces) la afirmación “soy lo eternamente puro”. Lo que la boca pronuncia, lo que *manas* piensa, lo que *buddhi* determina, lo que *chitta* conciencia, nada de eso existe. Allí no hay *yogi* ni *yoga*. Todos son, y no son.

Ni día ni noche, ni ablución ni contemplación, ni ilusión ni no ilusión; todos estos no existen allí. Entérate de que no hay no-*Atman*.

Los *Vedas*, las Ciencias, los *Puranas*, el efecto y la causa, Ishvara y el mundo, los elementos y la humanidad son todos irreales, de esto no hay duda.

Esclavitud, salvación, felicidad, parientes, meditación, *chitta*, los *devas*, los demonios, lo secundario y lo primario, lo alto y lo bajo, son todos irreales; de esto no hay duda.

Lo que la boca pronuncia, lo que el *sankalpa* imagina, lo que piensa *manas*, todo es irreal, de esto no hay duda.

Lo que determina el *buddhi*, lo que conciencia el *chitta*, lo que discuten los libros religiosos – *shastras*, lo que ve el ojo y oyen los oídos, lo que existe como *Sat*, así como el oído, el ojo y los miembros, son todos irreales indudablemente.

Todo lo que se describa como esto o aquello, todo lo que se piensa como así o asá, todos los pensamientos que existen, como ser “tú eres yo”, “aquello es esto” y “él es yo”, y todo lo que sucede en *moksha*, así como todas las resoluciones — *sankalpas*, las ilusiones,

las atribuciones ilusorias, los misterios y todas las variedades de goces y pecados, ninguno de ellos existe. Tampoco así el no-*Atman*.

Mío y tuyo, mi y tu, para mí y para ti, por mí y por ti, todos ellos son irreales.

Entiende que (la afirmación de que) Vishnu es el preservador, Brahma el creador y Rudra el destructor, es indudablemente falsa.

53	snānaṃ japastapo homaḥ svādhyāyo devapūjanam mantraṃ tantraṃ ca satsaṅgo guṇadoṣaviṣṭambhaṇam
54	antaḥkaraṇasadbhāva avidyāśca sambhavaḥ anekakoṭibrahmāṇḍaṃ sarvaṃ mithyeti niścinau
55	sarvadeśikavākyoktiriyena kenāpi niścitam dṛśyate jagati yadyadyadyajagati vikśyate vartate jagati yadyatsarvaṃ mithyeti niścinau
56	yena kenāksāreṇoktaṃ yena kena viniścitam yena kenāpi gaditaṃ yena kenāpi moditaṃ
57	yena kenāpi yaddattaṃ yena kenāpi yatkr̥tam yatra yatra śubhaṃ karma yatra yatra ca duṣkr̥tam
58	yadyatkaroṣi satyena sarvaṃ mithyeti niścinau
59	tvameva paramātmāsi tvameva paramo guruḥ tvamevākāśarūpo asi sākśihīno asi sarvadā tvameva sarvabhāvo asi tvaṃ brahmāsi na saṃśayaḥ
60	kālahīno asi kālo asi sadā brahmāsi cidghanaḥ sarvataḥ svasvarūpo asi caitanyaghanavānasi
61	satyo asi siddho asi sanātano asi mukto asi mokśo asi mudāmṛto asi devo asi śānto asi nirāmayo asi brahmāsi pūrṇo asi parātparo asi
62	samo asi saccāpi sanātano asi satyādivākyaiḥ pratibodhito asi sarvāṅgahīno asi sadā sthito asi brahmendrarudrādivibhāvito asi
63	sarvaprapañcabhramavarjito asi sarveṣu bhūteṣu ca bhāsito asi sarvatra saṅkalpavivarjito asi sarvāgamāntārthavibhāvito asi
64	sarvatra santoṣasukhāsano asi sarvatra gatyādivivarjito asi sarvatra lakṣyādivivarjito asi dhyāto asi viṣṇvādisurairajasram

Las abluciones, la pronunciación de <i>mantras</i> , los <i>japas</i> (austeridades religiosas), el <i>homa</i> (sacrificio), el estudio de los <i>Vedas</i> , la adoración a los <i>Devas</i> , <i>mantra</i> y <i>tantra</i> , la asociación con los buenos, el despliegue de los defectos de las <i>gunas</i> , la operación del órgano interno, el resultado de <i>avidya</i> y los múltiples millones de huevos-mundos, son todos irreales.
Todo lo que se diga ser verdadero de acuerdo con el veredicto de todos los maestros, todo lo que se vea en este mundo y todo lo que exista, es todo irreal.
Todo lo que digan las palabras, todo lo que se deduzca, se hable, se disfrute, se dé o se haga, toda acción que se realice –buena o mala–, todo lo que se haga como verdad, sabe que todo es irreal.
Sólo tú eres el <i>Atman</i> trascendental y el <i>guru</i> supremo, efigie misma de <i>akasha</i> , exento eternamente de la condición de testigo, de naturaleza igual a todas las criaturas; tú eres Brahman, de ello no cabe duda.
Eres el Tiempo y estás exento de tiempo, eres Brahman, que es por siempre y es imponderable. Estás en todas partes, tienes todas las formas y estás lleno de conciencia.
Eres la verdad, eres el que ha dominado los <i>siddhis</i> , el antiguo, El emancipado, la emancipación, el néctar de la bienaventuranza, El dios, el pacífico, el libre de dolencia, Brahman, el Pleno, más grande que lo grande.
Eres imparcial, eres <i>Sat</i> y el conocimiento antiguo, Eres reconocido por las palabras “verdad”, etcétera; Estás exento de todo lo parcial, eres el que permanece por siempre, Te manifiestas como Brahma, Rudra, Indra, etcétera,
Estás por encima de la ilusión del universo, Brillas en todos los elementos, Estás totalmente libre de pensamiento — <i>sankalpa</i> , Se te conoce a través del significado subyacente de las escrituras, Estás permanentemente contento y sentado feliz (en ti mismo), Estás libre de movimiento, etcétera, En todas las cosas estás exento de característica alguna, y siempre te contemplan Vishnu y los demás <i>devas</i> .

65 cidākārasvarūpo asi cinmātro asi nirañkuśaḥ
 ātmanyeva sthito asi tvaṁ sarvaśūnyo asi nirguṇaḥ
 66 ānando asi paro asi tvameka evādvitīyakaḥ
 cidghanānandarūpo asi paripūrṇasvarūpakāḥ
 67 sadasi tvamasi jñō asi so asi jñāsi vīkśasi
 saccidānandarūpo asi vāsudevo asi vai prabhuḥ
 68 amṛto asi vibhuścāsi cañcalo hyacalo hyasi
 sarvo asi sarvahīno asi śāntāśāntavivarjitaḥ
 69 sattāmātraprakāśo asi sattāsāmānyako hyasi
 nityasiddhisvarūpo asi sarvasiddhivivarjitaḥ
 70 īṣanmātraviśūnyo asi aṇumātravivarjitaḥ
 astitvavarjito asi tvaṁ nāstitvādivivarjitaḥ
 71 lakśyalakśaṇahīno asi nirvikāro nirāmayaḥ
 sarvanādāntaro asi tvaṁ kalākāṣṭhāvivarjitaḥ
 72 brahmaviṣṇuviśahīno asi svasvarūpaṁ prapaśyasi
 svasvarūpāvaśeṣo asi svānandābdhau nimajjasi
 73 svātmarāje svamevāsi svayaṁbhāvavivarjitaḥ
 śiṣṭapūrṇasvarūpo asi svasmātkiñcinna paśyasi
 74 svasvarūpānna calasi svasvarūpeṇa jṛmbhasi
 svasvarūpādananyo asi hyahamevāsi niścinu
 75 idaṁ prapañcaṁ yatkiñcidadyajjagati vidyate
 dṛṣṭyarūpaṁ ca dṛgrūpaṁ sarvaṁ śaśaviśāṇavat
 76 bhūmirāpo analo vāyuḥ khaṁ mano buddhireva ca
 ahañkāraśca tejaśca lokaṁ bhuvanamaṇḍalam
 77 nāśo janma ca satyaṁ ca puṇyapāpajyādikam
 rāgaḥ kāmaḥ krodhalobhau dhyānaṁ dhyeyaṁ
 guṇaṁ param
 78 guruśiṣyopadeśādirādirantaṁ śamaṁ śubham
 bhūtaṁ bhavyaṁ vartamānaṁ lakśyaṁ
 lakṣaṇamadvayaṁ
 79 śamo vicāraḥ santoṣo bhokṭṛbhojyādirūpakam
 yamādyasṭāṅgayogaṁ ca gamanāgamanātmakam

Tienes la naturaleza del *chit*, eres Conciencia Pura, sin restricciones, Permaneces en *Atman* mismo, estás exento de todo y fuera de las *gunas*, Eres bienaventuranza, el Sumo, el Uno sin segundo, La forma de una masa de bienaventuranza, la forma misma de la plenitud, El estado de *Sat*, el conocedor, lo conocido, el veedor, Eres la naturaleza de *Sacchidananda*, el señor de los *devas*, Eres inmortal, omnipenetrante, moviente e inamovible, El todo y el exento de todo, lleno de quietud y de no quietud, El sólo *Sat* luminoso, el *Sat* común, Tu forma propia es *nitya-siddha* (incondicionado y desarrollado), y aún así exento de todos los *siddhis*.

No hay un átomo que no penetres, y aún así estás fuera de él. Estás exento de existencia y no existencia, y eres asimismo la meta y el objeto al que se apunta. Eres incambiante, sin decadencia, más allá de todos los sonidos — *nadas*, de *kala* y de *kashtha* (divisiones del tiempo) y sin ser *Brahma*, *Vishnu* ni *Shiva*, contemplas la naturaleza de cada uno de ellos y estás por encima de la naturaleza de cada uno. Estás inmerso en la bienaventuranza de la Mismidad. Eres el monarca del reino de la Mismidad, y aún así, eres libre de la noción de mismidad. Eres de la naturaleza de la plenitud y de la incompletitud. No hay nada que veas que no esté en ti mismo.

No te mueves de tu naturaleza; actúas conforme a la naturaleza de cada uno, no eres nada más que la naturaleza de cada uno. No tengas dudas de que tú eres yo.

Este universo, y todo lo que hay en él, ya sea el veedor o lo visto, se parece a los cuernos de la liebre (una ilusión).

La tierra, el agua, *agni*, *vayu*, *akasha*, *manas*, *buddhi*, *ahamkara*, *tejas*, los mundos y la esfera del universo,

La destrucción, el nacimiento, la verdad, la virtud, el vicio, la ganancia, los deseos, la pasión, la cólera, la codicia, el objeto de meditación, la sabiduría,

El *guru*, el discípulo, la limitación, el principio y el fin, la auspiciosidad, el pasado, el presente, el futuro, la meta y el objeto buscado,

El refrenamiento mental, la indagación, el contentamiento, el experimentador, la experiencia, etc., las ocho partes del *yoga*, *yama*, etc.,

80 ādimadhyāntaraṅgaṃ ca grāhyaṃ tyājyaṃ hariḥ
śivaḥ
indriyāṇi manaścaiva avasthātritayaṃ tathā
81 caturviṃśatitattvaṃ ca sādhanānāṃ catuṣṭayam
sajātīyaṃ vijātīyaṃ lokā bhūrādayaḥ kramāt
82 sarvavarṇāśramācāraṃ mantratantrādisaṃgraham
vidyāvidyādirūpaṃ ca sarvavedaṃ jaḍājaḍam
83 bandhamokśavibhāgaṃ ca jñānavijñānarūpakam
bodhābodhasvarūpaṃ vā dvaitādvaitādbhāṣaṇam
84 sarvavedāntasiddhāntaṃ sarvaśāstrārthanirṇayam
anekajīvasadbhāvamekajīvādinirṇayam
85 yadyaddhyāyati cittena yadyatsaṅkalpate kvacit
buddhyā niścīyate yadyadguruṇā saṃśṛṇoti yat
86 yadyadvācā vyākaroti yadyadācāryabhāṣaṇam
yadyatsvarendriyairbhāvyam yadyanmīmāṃsate
pṛthak
87 yadyannyāyena nirṇītaṃ mahadbhirvedapāragaiḥ
śivaḥ kśarati lokānvai viṣṇuḥ pāti jagattrayam
88 brahmā sṛjati lokānvai evamādikriyādikam
yadyadasti purāṇeṣu yadyadvedeṣu nirṇayam
89 sarvopaniṣadāṃ bhāvaṃ sarvaṃ śaśaviṣṇāvat
deho ahamiti saṅkalpaṃ tadantaḥkaraṇaṃ smṛtam
90 deho ahamiti saṅkalpo mahatsaṃsāra ucyate
deho ahamiti saṅkalpastadbandhamiti cocyate
91 deho ahamiti saṅkalpastadduḥkhamiti cocyate
deho ahamiti yadbhānaṃ tadeva naraṃ smṛtam
92 deho ahamiti saṅkalpo jagatsarvamitīryate
deho ahamiti saṅkalpo hṛdayagranthirīritiḥ
93 deho ahamiti yajjñānaṃ tadevājñānamucyate
deho ahamiti yajjñānaṃ tadasadbhāvameva ca
94 deho ahamiti yā buddhiḥ sā cāvidyeti bhaṇyate
deho ahamiti yajjñānaṃ tadeva dvaitamucyate
95 deho ahamiti saṅkalpaḥ satyajīvaḥ sa eva hi
deho ahamiti yajjñānaṃ paricchinnamitīritam

el ir y venir (de la vida),
El principio, el medio y el fin, lo que puede ser tomado y rechazado, Hari,
Shiva, los órganos, *manas*, los tres estados,
Los veinticuatro *tattvas*, los cuatro medios, uno de la misma clase o de
clase diferente, *Bhuh* y los demás mundos en su orden,
Todas las castas y órdenes de la vida, con las reglas establecidas para cada
uno, los *mantras* y los *tantras*, la ciencia y la nesciencia, todos los *Vedas*,
lo inerte y lo no inerte,
La esclavitud y la salvación, la sabiduría espiritual y la ignorancia, lo
iluminado y lo no iluminado, la dualidad y la no dualidad,
La conclusión de todos los *vedantas* y los *shastras*, la teoría de la
existencia de múltiples almas, y la de que existe una sola alma,
Todo lo que piensa el *chitta*, todo lo que quiere la voluntad — *sankalpa*,
todo lo que determina el entendimiento — *buddhi*, todo lo que se escucha y
se ve, todo lo que enseña el *guru*,
Todo lo que expresan las palabras, todo lo que revela la enseñanza, lo que
sienten todos los órganos, lo que se discute en el *Mimamsa*,

Lo que demuestra el *Nyaya* (filosofía) y los grandes que han alcanzado la
otra orilla de los *Vedas*, la afirmación “Shiva destruye al mundo, Vishnu lo
protege y Brahma lo crea”,
todo lo que se encuentra en los *Puranas*, todo lo que determinan los *Vedas*
y que es el significado de los *Vedas*, todo esto se parece a los cuernos de la
liebre.

A la noción “yo soy el cuerpo” se le dice órgano interno,

se le dice la gran existencia mundana,
se la llama la atadura,

Se la llama sufrimiento,
Se la reconoce como el infierno,
Se la considera todo el universo,
Se le dice “nudo del corazón”,
Se la califica de nesciencia,
Se la considera el estado de *Asat*,
Se la reconoce como *avidya*,
Se la califica de dualidad,
Se la reconoce como el verdadero *jiva*,
Se le dice “parcialidad”,
Se la considera el gran pecado,

96	deho ahamiti sañkalpo mahāpāpamiti sphuṭam deho ahamiti yā buddhistṛṣṇā doṣāmayah kila
97	yatkiñcidapi sañkalpastāpatrayamitīritam kāmaṃ krodhaṃ bandhanaṃ sarvaduḥkhaṃ viśvaṃ doṣaṃ kālanānāsvarūpaṃ yatkiñcedaṃ sarvasañkalpajālaṃ tatkiñcedaṃ mānaṃ soma viddhi
98	mana eva jagatsarvaṃ mana eva mahāripuḥ mana eva hi saṃsāro mana eva jagattrayam
99	mana eva mahadduḥkhaṃ mana eva jarādikaṃ mana eva hi kālaśca mana eva malaṃ tathā
100	mana eva hi sañkalpo mana eva hi jīvaḥ mana eva hi cittaṃ ca mano ahaṅkāra eva ca
101	mana eva mahadbandhaṃ mano antaḥkaraṇaṃ ca tat mana eva hi bhūmiśca mana eva hi toyakam mana eva hi tejaśca mana eva marunmahān mana eva hi cākāśaṃ mana eva hi śabdakam sparśaṃ rūpaṃ rasaṃ gandhaṃ kośāḥ pañca manobhavāḥ jāgratsvapnasuṣuptyādi manomayaritīritam dikpālā vasavo rudrā ādityāśca manomayāḥ dṛśyaṃ jaḍaṃ dvandvajātamajñānaṃ mānaṃ smṛtaṃ
105	sañkalpameva yatkiñcittattannāstīti niścina nāsti nāsti jagatsarvaṃ guruśiṣyādikaṃ nahītyupaniṣat

Iti pañcamo adhyāyaḥ

	Se la conoce como enfermedad generada por el defecto que es la sed del desear.
	Reconoce que el pensamiento — <i>sankalpa</i> , los tres dolores, la pasión, la cólera, la esclavitud, todas las desdichas, todas las faltas y las diversas formas del tiempo, toda la red hecha de imaginación — <i>sankalpa</i> referida a este universo, son el resultado de <i>manas</i> .
	Sólo <i>manas</i> es el mundo, la permanente engañadora, Es la existencia mundana, y los tres mundos, Es el gran sufrimiento, la vejez y demás; Es la muerte y la impureza, Es el pensamiento proyectivo — <i>sankalpa</i> , es el <i>jiva</i> , Es el <i>chitta</i> , el originador del “yo” — <i>ahamkara</i> , Es la esclavitud, es el órgano interno — <i>antahkarana</i> ,
	Es la tierra, el agua, Es el fuego, es <i>vayu</i> , Es <i>akasha</i> ; <i>manas</i> es verdaderamente el sonido; la textura, la forma, el aroma, las cinco envolturas, son pensamientos de <i>manas</i> , los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo consisten sólo en <i>manas</i> , y los guardianes de las ocho direcciones, los <i>vasus</i> , los <i>rudras</i> , los <i>adityas</i> , lo visible, lo inerte, los pares de opuestos y la ignorancia, son considerados todos productos de <i>manas</i> .
	Ten la seguridad de que no hay realidad en todo lo que sea imaginación — <i>sankalpa</i> . El mundo entero, el <i>guru</i> , el discípulo, etc., no existen, sí, no existen. Así dice el <i>upaniṣad</i> .

Así finaliza el quinto *adhyaya*.

Sexto *Adhyaya*

1 ṛbhuḥ
sarvaṁ saccinmayaṁ viddhi sarvaṁ saccinmayaṁ
tatam
2 saccidānandamadvaitaṁ saccidānandamadvayaṁ
saccidānandamātraṁ hi saccidānandamanyakam
3 saccidānandarūpo ahaṁ saccidānandameva kham
saccidānandameva tvaṁ saccidānandako'asmyaham
4 manobuddhirahaṅkāraccittasaṅghātakā amī
na tvaṁ nāhaṁ na cānyadvā sarvaṁ brahmaiva
kevalam
na vākyam na padaṁ vedaṁ nākṣaraṁ na jaḍam
5 kvacit
na madhyaṁ nādi nāntaṁ vā na satyaṁ na
nibandhajaṁ
na duḥkhaṁ na sukhaṁ bhāvaṁ na māyā
prakṛtistathā
6 na dehaṁ na mukhaṁ ghrāṇaṁ na jihvā na ca tālunī
na dantoṣṭhau lalāṭaṁ ca niśvāsocchvāsa eva ca
na svedamasthi māṁsaṁ ca na raktaṁ na ca
7 mūtrakam
na dūraṁ nāntikaṁ nāṅgaṁ nodaraṁ na kirīṭakam
na hastapādacalanam na śāstraṁ na ca śāsanam
8 na vettā vedanaṁ vedyam na jāgratsvapnasuptayaḥ
turyātītaṁ na me kiñcitsarvaṁ saccinmayaṁ tatam
9
nādhyaṭmikaṁ nādhibhūtaṁ nādhidaivaṁ na
māyikam
10 na viśvataijasah prājño virāṭsūtrātmakeśvaraḥ
na gamāgamaceṣṭā ca na naṣṭaṁ na prayojanam
11 tyājyaṁ grāhyaṁ na dūṣyaṁ vā
hyamedhyāmedhyakaṁ tathā
na pīnaṁ na kṛśaṁ kledaṁ na kālaṁ deśabhāṣaṇam
12 na sarvaṁ na bhayaṁ dvaitaṁ na vṛkṣatṛṇaparvatāḥ
na dhyānaṁ yogaṁsiddhirna
brahmavaiśyakṣatrakam

Ribhu prosiguió:
- Reconoce que todo es *Sacchinmaya* (constituido por *sat* y conciencia).
Ello lo impregna todo. *Sacchidananda* es no dual, sin decadencia,

Es sólo y distinto de todo
Yo soy su forma, ello es *akasha*,
Es tú, es lo que yo soy.
(En ello) no hay *manas*, ni *buddhi*, ni *ahamkara* ni *chitta*, ni el conjunto de
los mismos;
No hay tú, no hay yo, ni otra cosa, ni todas las cosas; sólo Brahman es
todo.

Ni las oraciones ni las palabras, ni los *Vedas* ni las letras, ni lo inerte

Ni el medio ni el comienzo ni el final, ni la verdad ni la ley,

Ni el sufrimiento o la dicha, ni la existencia, ni *Maya* ni *Prakriti*,

Ni el cuerpo, ni el rostro, ni la nariz, ni la lengua ni el paladar,

Ni los dientes, ni los labios, ni la frente, ni la exhalación ni la inhalación,

Ni el sudor, ni la carne, ni la sangre, ni la orina,
Ni lo lejano ni lo cercano, ni los miembros ni el torso,
Ni las móviles manos y pies, ni los *shastras* ni los mandamientos,
Ni el conocedor, ni lo conocido ni lo que hay que conocer, ni la vigilia, el
ensueño ni el sueño profundo, ni tampoco el cuarto estado, nada de eso me
pertenece. Todo está entretelado en *Sacchinmaya*.

No [tienen existencia propia] los atributos del cuerpo, los elementos ni el
espíritu; no hay raíz ni visión;

No hay *Vishva*, *Taijasa* o *Prajña*, ni *Virat* o *Sutratma* o *Ishvara*,
No hay ir y venir, ni ganancia ni pérdida,
Ni lo inaceptable, ni lo rechazable, ni lo censurable, ni lo puro ni lo
impuro,
Ni lo fornido ni lo escuálido, no hay pesar, tiempo espacio ni palabra,
No hay miedo, dualidad, árbol, hierba o montaña,
No hay meditación ni *siddhis* del *yoga*, no hay *brahmanas*, *vaisyas* o
kshatriyas,

13 na pakṣī na mṛgo nāṅgī na lobho moha eva ca
 14 na mado na ca mātṣaryaṁ kāmakrodhādayastathā
 15 na strīśūdrabhidālādi bhakṣyabhojyādikaṁ ca yat
 16 na prauḍhahīno nāstikyāṁ na vārtāvasaro ati hi
 17 na laukiko na loko vā na vyāpāro na mūḍhatā
 18 na bhoktā bhojanaṁ bhojyaṁ na pātraṁ
 19 pānapeyakam
 20 na śatrumitraputrādirna mātā na pitā svasā
 21 na janma na mṛtirvṛddhirna deho ahamiti bhramaḥ
 22 na śūnyaṁ nāpi cāśūnyaṁ nāntaḥkaraṇasaṁsṛtiḥ
 23 na rātrirna divā naktāṁ na brahmā na hariḥ śivaḥ
 24 na vārapakṣamāsādi vatsaraṁ na ca cañcalam
 25 na brahmaloko vaikunṭho na kailāso na cānyakaḥ
 26 na svargo na ca devendro nāgniloko na cāgnikaḥ
 na yamo yamaloko vā na lokā lokapālakāḥ
 na bhūrbhuvahṣvastrailokyāṁ na pātālaṁ na
 bhūtaḥ
 nāvidyā na ca vidyā ca na māyā prakṛtirjaḍā
 na sthiraṁ kṣaṇikaṁ nāśaṁ na gatiṁ na dhāvanam
 na dhyātavyaṁ na me dhyānaṁ na mantra na japāḥ
 kvacit
 na padārthā na pūjārhaṁ nābhiṣeko na cārcanam
 na puṣpaṁ na phalaṁ patraṁ
 gandhapuṣpādihūpakam
 na stotraṁ na namaskāro na pradakṣiṇamaṇvapi
 na prārthanā pṛthagbhāvo na havirṇāgnivandanam
 na homo na ca karmāṇi na durvākyāṁ subhāṣaṇam
 na gāyatrī na vā sandhirna manasyāṁ na duḥsthiṭiḥ
 na durāśā na duṣṭātmā na cāṇḍālo na paulkaśaḥ
 na duḥsahāṁ durālāpaṁ na kirāto na kaitavam
 na pakṣapātaṁ na pakṣaṁ vā na vibhūṣaṇataskarau
 na ca dambho dāmbhiko vā na hīno nādhiko naraḥ
 naikaṁ dvayaṁ trayaṁ turyaṁ na mahatvaṁ na

Ni ave ni bestia, ni extremidades, ni codicia o tampoco ilusión,
 Ni orgullo, ni malevolencia ni pasión, cólera, etcétera;
 No hay mujeres ni *sudras* ni casta, nada comestible, nada disfrutable,
 Ni aumento ni disminución, no hay creencia en los *Vedas*, ni discurso,
 Ni mundanidad o su opuesto, no hay transacción, no hay locura,
 No hay disfrute ni cosa disfrutada, ni medición ni lo medido,

 No hay amigo, enemigo, hijo, no hay padre ni madre ni hermana,
 No hay nacimiento ni muerte, ni crecimiento, ni confusión de “yo” con el
 cuerpo,
 No hay vacío ni plenitud, ni órgano interno,
 No hay noche ni día, ni Brahma, ni Hari ni Shiva,
 No hay semana, quincena, mes o año, no hay inquietud,
 No hay Brahmalo, ni Vaikuntha ni Kailasa ni cosa parecida,
 No hay Svarga ni Indra, ni Agniloka, ni Agni,
 Ni Yama ni Yamaloka, ni *lokas* ni *lokapalas* (guardianes de los puntos
 cardinales),
 Ni Bhur, Bhuvah o Svah (los tres mundos) ni Patala, ni superficie terrestre,

 Ni Ciencia ni nesciencia, ni *Maya* ni *Prakriti* ni condición inerte,
 Ni permanencia ni transitoriedad, ni destrucción ni movimiento ni carrera,
 Ni objeto en qué meditar, ni meditación, ni *mantra* ni *japa*,

 No hay significado, ni objeto a adorar, ni unción ni sorbo de agua,
 Ni flores ni frutos, ni sándalo ni luces balanceadas frente al dios,

 Ni alabanzas ni postraciones, ni circunvalaciones,
 No hay concepción de separatividad, ni oblación de alimento ni alimento
 ofrecido, ni sacrificio ni acción, ni ofensa ni alabanza,
 No hay *Gayatri* ni *sandhi* (período de cambio, como los crepúsculos), ni
 estado mental, ni calamidad, ni malos deseos, ni almas malas, ni *chandalas*
 o *pulkasas* (personas de baja casta), ni cosa insoportable, ni cosa
 innombrable, ni *kiratas* (cazadores) ni *kaitavas* (demonios),
 ni parcialidad, ni partidismo, ni adorno ni jefe,
 Ni soberbia ni hombre soberbio,
 No hay pluralidad ni unidad, ni durabilidad, no hay tríada ni tétrada, ni

27	cālpatā na pūrṇaṁ na paricchinnaṁ na kāśī na vrataṁ tapaḥ na gotraṁ na kulaṁ sūtraṁ na vibhutaṁ na
28	śūnyatā na strī na yoṣinno vṛddhā na kanyā na vitantutā
29	na sūtaṁ na jātaṁ vā nāntarmukhasuvibhramaḥ na mahāvākyamaikyaṁ vā nāṇimādivibhūtaḥ
30	sarvacaitanyaṁātravātsarvadoṣaḥ sadā na hi sarvaṁ sanmātrarūpatvātsaccidānandamātrakam
31	brahmaiva sarvaṁ nānyo asti tadahaṁ tadahaṁ tathā tadevāhaṁ tadevāhaṁ brahmaivāhaṁ sanātanam
32	brahmaivāhaṁ na saṁsārī brahmaivāhaṁ na me manaḥ brahmaivāhaṁ na me buddhirbrahmaivāhaṁ na cendriyaḥ
33	brahmaivāhaṁ na deho ahaṁ brahmaivāhaṁ na gocaraḥ brahmaivāhaṁ na jīvo ahaṁ brahmaivāhaṁ na bhedabhūḥ
34	brahmaivāhaṁ jaḍo nāhamahaṁ brahma na me mr̥tiḥ brahmaivāhaṁ na ca prāṇo brahmaivāhaṁ parātparaḥ
35	idaṁ brahma paraṁ brahma satyaṁ brahma prabhurhi saḥ kālo brahma kalā brahma sukhaṁ brahma svayaṁprabham
36	ekaṁ brahma dvayaṁ brahma moho brahma śamādikam doṣo brahma guṇo brahma damaḥ śāntaṁ vibhuḥ prabhuḥ
37	loko brahma gururbrahma śiṣyo brahma sadāśivaḥ

grandeza ni pequeñez, Ni plenitud o ilusión, no existe Kashi (Benares) ni voto religioso ni austeridad, no hay clan, familia, <i>sutra</i> , grandeza o pobreza,
Ni mujer, niña, anciana o viuda, no hay contaminación, nacimiento, introspección ni ilusión, no hay frases sagradas, identidad, ni <i>siddhis</i> como <i>anima</i> , etcétera.
Como todo es nada más que conciencia, no hay falla en cosa alguna. Como todo no es más que <i>Sat</i> por naturaleza, todo es <i>Sacchidananda</i> y nada más.
Nomás Brahman es todo, y no hay nada más. Por eso, “Aquello” es “yo”, “Aquello” es “yo”, nomás “Aquello” es “yo”, nomás “Aquello” es “yo”, nomás el eterno Brahman es “yo”.
Yo soy nomás Brahman, sin estar sujeto a la existencia mundana; soy nomás Brahman, sin nada de <i>manas</i> ; Yo soy nomás Brahman, sin nada de <i>buddhi</i> , soy nomás Brahman, sin <i>indriyas</i> , Yo soy nomás Brahman, no soy cuerpo; soy nomás Brahman, lo imperceptible; Yo soy nomás Brahman, no soy <i>jiva</i> ; soy nomás Brahman, y no estoy sujeto al cambio.
Yo soy nomás Brahman, no soy lo inerte; soy Brahman, y no hay muerte en mí; Yo soy nomás Brahman, y no hay en mí <i>pranas</i> ; soy nomás Brahman, mayor que lo más grande.
Este [universo] es Brahman, Magno es Brahman, la verdad es Brahman, Ello todo lo impregna; El tiempo es Brahman, Kala es Brahman, la felicidad es Brahman, Ello brilla con luz propia.
Uno es Brahman, y dos es Brahman; la ilusión es Brahman, y lo son también (cualidades como) <i>shama</i> , etcétera. El defecto es Brahman, la virtud es Brahman; Ello es la forma de la quietud, de la contención, es el omnipenetrante, el todopoderoso.
El <i>loka</i> (mundo) es Brahman, el <i>guru</i> es Brahman, el discípulo es Brahman, Ello es Sadashiva; (lo que está) antes es Brahman, (lo que

	pūrvam brahma param brahma śuddham brahma śubhāśubham
38	jīva eva sadā brahma saccidānandamasmyaham sarvam brahmamayaṃ proktaṃ sarvaṃ brahmamayaṃ jagat
39	svayaṃ brahma na sandehaḥ svasmādayanna kiñcana sarvamāتماiva śuddhātmā sarvaṃ cinmātramadvayaṃ
40	nityanirmalarūpātmā hyātmāno anyanna kiñcana aṇumātralasarūpamaṇumātramidaṃ jagat
41	aṇumātraṃ śarīraṃ vā hyaṇumātramasatyakam aṇumātramacintyaṃ vā cintyaṃ vā hyaṇumātrakam
42	brahmaiva sarvaṃ cinmātraṃ brahmamātraṃ jagattrayaṃ ānandaṃ paramānandamanyatkiñcinna kiñcana
43	caitanyamātramoṅkāraṃ brahmaiva sakalaṃ svayaṃ ahameva jagatsarvamahameva param padam ahameva guṇātīta ahameva parātparaḥ
44	ahameva param brahma ahameva gurorguruḥ ahamevākhilādhāra ahameva sukhātsukham
45	ātmāno anyajjagannāsti ātmāno anyatsukhaṃ na ca
46	ātmāno anyā gatirnāsti sarvamātmamayaṃ jagat ātmāno anyannahi kvāpi ātmāno anyattṛṇaṃ nahi
47	ātmāno anyattuṣaṃ nāsti sarvamātmamayaṃ jagat brahmamātramidaṃ sarvaṃ brahmamātramasanna hi
48	brahmamātraṃ śrutaṃ sarvaṃ svayaṃ brahmaiva kevalam brahmamātraṃ vṛtaṃ sarvaṃ brahmamātraṃ rasaṃ sukham
49	brahmamātraṃ cidākāśaṃ saccidānandamavyayam brahmaṇo anyatarannāsti brahmaṇo anyajjaganna ca

	estará) después es Brahman. La pureza es Brahman, Ello es lo fausto y lo nefasto.
	El <i>jiva</i> es siempre Brahman. Yo soy <i>Sacchidananda</i> . Todo es de naturaleza igual a Brahman; el universo, según dicen, es de naturaleza igual a Brahman.
	Brahman es Ello mismo (<i>svayaṃ</i>), no cabe duda; No hay nada fuera de Ello mismo; la palabra Om, que es la forma misma de la conciencia, es nada más que Brahman; todo es Ello.
	Imagen eterna e inmaculada es <i>Atman</i> , porque no hay cosa alguna aparte de <i>Atman</i> . Menor que un átomo es <i>Sat</i> , menor que un átomo todo este universo; Menor que un átomo es el cuerpo, y menor que un átomo es la verdad; Porque todo es nomás Brahman, y hechos de <i>Chit</i> , consisten en Brahman los tres mundos; No hay bienaventuranza alguna aparte de la bienaventuranza suprema; hecho de pura conciencia está el Om; y Brahman es completamente él mismo.
	Yo soy nomás el universo entero y la sede suprema, he atravesado las <i>gunas</i> y soy más grande que lo más grande; soy el Brahman supremo, el <i>guru</i> de los <i>gurus</i> , el sustento de todo y la bienaventuranza de la bienaventuranza. No hay universo aparte de <i>Atman</i> . El universo tiene a <i>Atman</i> por naturaleza.
	No hay sitio alguno fuera de <i>Atman</i> , el universo entero tiene naturaleza de <i>Atman</i> ; nada hay que sea distinto de <i>Atman</i> , incluso ni una simple brizna de hierba es distinta de <i>Atman</i> . No hay cáscara que sea distinta de Brahman, el universo entero tiene naturaleza de <i>Atman</i> . Todo este [universo] es de naturaleza igual a Brahman porque <i>Asat</i> no es de la misma naturaleza que Brahman. Todo lo revelado tiene naturaleza de Brahman, sólo Brahman es aisladamente él mismo; Todo está envuelto en la naturaleza de Brahman, la naturaleza de Brahman es la esencia de la dicha. El <i>Chidakasha</i> es de la misma naturaleza que Brahman, y también el inmutable <i>sacchidananda</i> ;

50	brahmaṇo anyadaha nāsti brahmaṇo anyatphalaṁ nahi brahmaṇo anyatṭṛṇaṁ nāsti brahmaṇo anyatpadaṁ nahi
51	brahmaṇo anyadgururnāsti brahmaṇo'anyamasadvapuḥ brahmaṇo anyanna cāhantā tvattedante nahi kvacit
52	svayaṁ brahmātmakaṁ viddhi svasmādananyanna kiñcana
53	yatkiñcidṛṣyate loke yatkiñcidbhāṣyate janaiḥ yatkiñcidbhujyate kvāpi tatsarvamasadeva hi kartṛbhedaṁ kriyābhedaṁ guṇabhedaṁ rasādikam
54	liṅgabhedaṁ sarvamasadeva sadā sukham kālabhedaṁ deśabhedaṁ vastubhedaṁ jayājayam
55	yadyadbhedaṁ ca tatsarvamasadeva hi kevalam asadantaḥkaraṇakamasadevendriyādikam
56	asatprāṇādikam sarvaṁ saṅghātamasadātmakam asatyam pañcakośākhyamasatyam pañca devatāḥ
57	asatyam ṣaḍvikārādi asatyamarivargakam asatyam ṣaḍṛtuścaiva asatyam ṣaḍrasastathā
58	saccidānandamātro ahamanutpannamidaṁ jagat ātmaivāhaṁ paraṁ satyaṁ nānyāḥ sarīsāradṛṣṭayaḥ
59	satyamānandarūpo ahaṁ cidghanānandavigrahaḥ ahameva parānanda ahameva parātparaḥ
60	jñānākāramidaṁ sarvaṁ jñānānando ahamadvayaḥ sarvaprakāsarūpo ahaṁ sarvābhāvasvarūpakam
61	ahameva sadā bhāmītyevaṁ rūpaṁ kuto apyasat tvamītyevaṁ paraṁ brahma cinmayānandarūpavān
62	cidākāraṁ cidākāśaṁ cideva paramaṁ sukham ātmaivāhamasannāhaṁ kūṭastho ahaṁ guruḥ paraḥ

no hay nadie que sea distinto de Brahman, no hay otro mundo aparte de Brahman, no hay día que sea distinto de Brahman, ni fruto que de Ello difiera; No hay una brizna de hierba que difiera de Brahman, no hay una condición diferente de Brahman, no hay un <i>guru</i> diferente de Brahman, no hay un cuerpo diferente de Brahman, no hay nada diferente de Brahman, ni cosa semejante a la “yoidad” o la “tuidad”; Debes reconocer que Brahman es su propia naturaleza, y que aparte de ella no hay cosa alguna.
Todo lo que se ve en este mundo, todo lo que habla la gente, Todo lo que se experimenta en todas partes, todo eso es <i>Asat</i> (irreal); Las diferencias que surgen del actor, de la acción, de las cualidades, de los gustos, sabores y géneros que traen dicha surgen todas siempre de <i>Asat</i> . Las diferencias que provienen de tiempo, objetos, acciones, éxito o derrota, y todo lo demás, simplemente son <i>Asat</i> . El órgano interno es <i>Asat</i> , los órganos son <i>Asat</i> , <i>Asat</i> son todos los <i>pranas</i> , y el conjunto de todos ellos tiene naturaleza de <i>Asat</i> . <i>Asat</i> son las cinco envolturas, las cinco deidades, <i>Asat</i> son los seis cambios, los seis enemigos, <i>Asat</i> las seis estaciones y los seis sabores.
Yo soy <i>Sacchidananda</i> . Este universo no tiene raíz. Yo soy nomás <i>Atman</i> , lo supremo y verdadero; las imágenes de la vida mundanal no son otra cosa que eso.
Yo soy la verdad, de la misma naturaleza que <i>Ananda</i> , y que la del imponderable <i>Chit</i> ; yo soy nomás la bienaventuranza suprema, yo soy nomás lo más alto que lo alto.
Todo esto es de la misma naturaleza que <i>jñana</i> . Yo soy el sin segundo, poseedor de <i>jñana</i> y de bienaventuranza; soy de la misma naturaleza que el Iluminador de todas las cosas, soy de la misma naturaleza de toda inexistencia.
Sólo yo brillo eternamente. Por lo tanto, con semejante naturaleza, ¿cómo puedo volverme <i>Asat</i> ? Lo que se llama “tú” es el gran Brahman, de naturaleza igual a la bienaventuranza de la conciencia y de naturaleza igual al <i>Chit</i> , que posee sólo a <i>Chidakasha</i> y <i>Chit</i> como gran bienaventuranza.

63 saccidānandamātro ahamanutpannamidaṃ jagat
kālo nāsti jagannāsti mâyāprakṛtireva na

64 ahameva hariḥ sākṣādahameva sadāśivaḥ
śuddhacaitanyabhāvo ahaṃ
śuddhasattvānubhāvanaḥ

65 advayānandamātro ahaṃ
cidghanaikaraso'asmyaham
sarvaṃ brahmaiva satataṃ sarvaṃ brahmaiva
kevalam

66 sarvaṃ brahmaiva satataṃ sarvaṃ brahmaiva
cetanam
sarvāntaryāmirūpo ahaṃ sarvasākṣīvalakṣaṇaḥ
paramātmā paraṃ jyotiḥ paraṃ dhāma parā gatiḥ
67 sarvavedāntasāro ahaṃ sarvasāstrasuniścitaḥ
68 yogānandasvarūpo ahaṃ mukhyānandamahodayaḥ
sarvajñānaprakāśo asmi mukhyavijñānavigrahaḥ
69 turyāturyaprakāśo asmi turyāturyādivarjitaḥ
cidakśro an satyo ahaṃ vāsudavo ajararo amaraḥ
70 ahaṃ brahma cidākāśaṃ nityaṃ brahma nirañjanam
śuddhaṃ buddhaṃ
sadāmuktamanāmakamarūpakam
saccidānandarūpo ahamanutpannamidaṃ jagat
satyāsatyam jagannāsti saṅkalpakalanādikam

71

72 nityānandamayaṃ brahma kevalaṃ sarvadā svayam
anantamavyayaṃ śāntamekarūpamanāmayam

73 matto anyadasti cenmithyā yathā marumarīcikā
vandhyākumāravacane bhītiścedasti kiñcana
74 śaśaśṛṅgeṇa nāgendro mṛtaścej jagadasti tat
mṛgaṭṛṣṇājalam pītvā tṛptaścedastvidaṃ jagat
75 naraśṛṅgeṇa naṣṭaścetkaścidastvidameva hi
gandharvanagare satye jagadbhavati sarvadā

Sólo *Atman* es yo. *Asat* no es yo. Yo soy *Kutastha*, el gran *guru*, puro *sacchidananda*. Soy este universo generado. (En mí) no hay tiempo, no hay universo, no hay *Maya*, no hay *Prakriti*.

Sólo yo soy Hari; sólo yo soy Sadashiva en persona; por naturaleza soy igual a la pura conciencia, soy el experimentador del puro *sattva*.

Soy la bienaventuranza no dual, soy la única esencia, llena de *chit*.

Todo es nomás Brahman, eternamente y solamente todo es nomás Brahman,

Todo es nomás Brahman, eternamente todo es nomás Brahman, la conciencia;

Yo soy por naturaleza el regente interior en todo, el testigo en todo. Soy el supremo *Atman*, la luz suprema, la fortuna suprema, la meta suprema, la esencia de todos los *Vedantas* el tema discutido en todo los *Shastras*, La naturaleza de la bienaventuranza yóguica, el océano de la bienaventuranza superior, el brillo de todo conocimiento, por naturaleza igual a la inteligencia superior, el brillo del cuarto estado y el que no es el cuarto, sino que está exento de ellos, el *chit* indestructible, la verdad, *Vaasudeva*, el nonato e imperecible, *Brahma*, *Chidakasha*, lo no condicionado, lo inmaculado, lo sin tacha, el emancipado, el supremamente emancipado, el sin alma, el sin forma, *sacchidananda*, por naturaleza igual al universo no creado.

El universo que se supone verdadero o falso no existe en realidad.

Brahman es por naturaleza la bienaventuranza eterna y lo es por sí mismo; es interminable, sin desmedro, quieto y de una sola naturaleza inmaculada.

Si algo fuera otra cosa que yo mismo, entonces es tan irreal como el agua del espejismo. Si uno fuera a temer al hijo de una mujer estéril, o si se pudiera matar a un elefante poderoso con los cuernos de una liebre, entonces el mundo (existe realmente). Si una persona pudiera saciar su sed bebiendo de las aguas de un espejismo o si alguien fuera muerto por los cuernos de un hombre, entonces el universo existiría realmente. El universo es siempre tan verdadero como una ciudad de los *Gandharvas* (una ilusión).

76 gagane nīlimāsatye jagatsatyam bhaviṣyati
 77 śuktikārajataṁ satyam bhūṣaṇaṁ cejjagadbhavat
 78 rajjusarpeṇa daṣṭaścennaro bhavatu saṁsṛtiḥ
 jātarūpeṇa bāṇena jvālāgnau nāṣite jagat
 vindhyāṭavyāṁ pāyasānnamasti cejjagadudbhavaḥ
 rambhāstambhena kāṣṭhena pākasiddhau
 jagadbhavat
 79 sadyaḥ kumārikarūpaiḥ pāke siddhe jagadbhavat
 citraṣṭhādīpaistamaso nāśaścedastvidam jagat
 80 māsātpūrvam mṛto martyo hyāgataścejjagadbhavat
 takraṁ kśīrasvarūpaṁ cetkvacinnityam jagadbhavat
 81 gostaṇādudbhavaṁ kśīraṁ punarāropane jagat
 bhūrajo abdhau samutpanne jagadbhavatu sarvadā
 82 kūrmaromṇā gaje baddhe jagadastu madotkate
 nālasthatantunā meruścālitaścejjagadbhavat
 83 taraṅgamālayā sindhurbaddhaścedastvidam jagat
 agneradhaścejjvalanaṁ jagadbhavatu sarvadā
 84 jvālāvahniḥ śītalaścedastirūpamidam jagat
 jvālāgnimaṇḍale padmavṛddhiścejjagadastvidam
 85 mahacchailendranīlaṁ vā sambhavaccedidam jagat
 merurāgatyā padmākṣe sthitaścedastvidam jagat
 86 nigireccedbhṛṅgasūnurmeruṁ calavadastvidam
 maśakena hate simhe jagatsatyam tadāstu te
 87 aṇukoṭaravistīrṇe trailokyam cejjagadbhavat
 tṛṇānalaśca nityaścetkśāṇikaṁ tajjagadbhavat
 88 svapnadṛṣṭam ca yadvastu jāgare cejjagadbhavaḥ
 nadīvego niścalaścetkenāpīdam bhavejjagat
 89 kśudhitasyāgnirbhojyaścennimiṣam kalpitam bhavet
 jātyandhai ratnaviṣayaḥ sujñātaścejjagatsadā
 napuṁsakakumārasya strīśukhaṁ cedbhavajjagat
 90 nirmitaḥ śaśaśṛṅgeṇa rathaścejjagadasti tat
 sadyojātā tu yā kanyā bhogayogyā bhavejjagat
 vandhyā garbhāptatatsaukhyam jñātā cedastvidam

Cuando exista el azul del cielo, entonces existirá el universo.
 Cuando la plata (que parece verse) en la madreperla pueda usarse para
 hacer un adorno, cuando a un hombre lo pique la (aparente) serpiente
 (vista) en la sogá, cuando se apague un fuego vivo con una flecha de oro,
 Cuando se encuentre comida succulenta en el bosque (estéril) de (los
 montes) Vindhya, cuando se pueda cocinar usando de combustible el tallo
 (húmedo) del bananero,

Cuando una niña recién nacida empiece a cocinar,
 Cuando una lámpara encerrada en una vasija disipe la oscuridad
 Cuando al mes posterior siga el mes anterior ya transcurrido
 cuando la cuajada recupere la condición de leche, o cuando la leche
 (ordeñada) vuelva a meterse en la ubre de la vaca, entonces el universo
 existirá realmente.
 Cuando el polvo de la tierra se produzca en el océano, cuando un elefante
 enloquecido pueda ser amarrado con un pelo de tortuga, cuando el (monte)
 Meru sea sacudido (golpeándolo) con la fibra del tallo del loto,
 Cuando el océano sea contenido por sus mareas,
 Cuando el fuego llamee hacia abajo,
 Cuando la llama del fuego sea fría,
 Cuando crezcan lotos en una hoguera en llamas,
 Cuando aparezcan *indranilas* (zafiros) en las altas montañas,
 Cuando venga el Meru a posarse en el centro del loto,
 Cuando una montaña sea parida por una abeja negra, cuando se estremezca
 el Meru,
 Cuando un mosquito mate a un león,
 Cuando puedan encontrarse los tres mundos en el espacio hueco de un
 átomo,
 Cuando el fuego que quema una brizna de paja dure mucho tiempo,
 Cuando los objetos vistos en un sueño aparezcan en el estado de vigilia,
 Cuando la corriente de un río se quede quieta (por sí sola),
 Cuando pueda saciar el fuego del hambre el alimento imaginado
 Cuando el ciego de nacimiento pueda reconocer perfectamente una joya
 Cuando el joven aún sin edad viril goce con mujeres,
 Cuando pueda fabricarse un carro con los cuernos de una liebre
 Cuando el recién nacido pueda experimentar el goce de unirse con mujeres
 Cuando el parto de una mujer estéril de fruto,

91	jagat kāko vā haṁsavadgacchejjagadbhavatu niścalam mahākharo vā simhena yudhyate cejjagatsthiṭṭiḥ
92	mahākharo gajagatiṁ gataścejjagadastu tat sampūrṇacandrasūryaścejjagadbhātu svayaṁ jaḍam
93	candrasūryādikau tyaktvā rāhuśceddṛśyate jagat bhṛṣṭabījasamutpannavṛddhiścejjagadastu sat
94	daridro dhanikānāṁ ca sukhaṁ bhuṅkte tadā jagat śunā vīryeṇa simhastu jito yadi jagattadā
95	jñānino hṛdayaṁ mūḍhairjñātāṁ cetkalpanaṁ tadā śvānena sāgare pīte niḥśeṣeṇa mano bhavet
96	śuddhākāśo manuṣyeṣu patitaścettadā jagat bhūmau vā patitaṁ vyoma vyomapuṣpaṁ
97	sugandhakam śuddhākāśe vane jāte calite tu tadā jagat
98	kevale darpaṇe nāsti pratibimbaṁ tadā jagat
99	ajakukśau jagannāsti hyātmakukśau jagannahi sarvathā bhedakalanāṁ dvaitādvaitaṁ na vidyate
100	māyākāryamidaṁ bhedamasti cedbrahmabhāvanam deho ahamiti duḥkhaṁ cedbrahmāhamiti niścayaḥ
101	hṛdayagranthirastitve chidyate brahmacakrakam saṁśaye samanuprāpte brahmaniścaya māśrayet
102	anātmarūpacoraścedātmaratnasya rakṣaṇam nityānandamayaṁ brahma kevalaṁ sarvadā svayaṁ
103	evamādisudṛṣṭāntaiḥ sādhitāṁ brahmamātrakam brahmaiva sarvabhavanaṁ bhuvanaṁ nāma santyaja
104	ahaṁ brahmeti niścitya ahaṁbhāvaṁ parityaja sarvameva layaṁ yāti suptahastasthapuṣpavat
105	na deho na ca karmāṇi sarvaṁ brahmaiva kevalam na bhūtaṁ na ca kāryaṁ na ca cāvasthācatuṣṭayaṁ

cuando el cuervo camine como un cisne,
cuando la mula pelee con el león,
cuando un burro camine como el elefante,
cuando la luna llena se convierta en un sol,
Cuando se vea a Rahu renunciar a la Luna y al Sol,
Cuando den buena cosecha las semillas (quemadas) que se descartan,
Cuando el pobre goce de la felicidad del rico,
Cuando los leones sean derrotados por la valentía de los perros,
Cuando los tontos entiendan el corazón de los *jñanis*,
Cuando los perros se beban el océano sin dejar resto,
Cuando el puro *Akasha* caiga sobre los hombres,
Cuando el firmamento caiga sobre la tierra, cuando las flores celestiales
despidan fragancia,
Cuando un bosque que aparece en el puro *akasha* se mueva,
Y cuando aparezca reflejo en un cristal (sin poner mercurio o algo así por
detrás), entonces el mundo existirá realmente.

No hay universo en la matriz de *Aja* (Brahman, lo no nacido). No hay
universo en el vientre de *Atman*. La dualidad y la no dualidad, que no son
sino resultados de la diferenciación, no son realmente.

Todo esto es el resultado de *Maya*. Por lo tanto, hay que practicar *Brahma-
bhavana*. Si de la noción “yo soy el cuerpo” proviniera la desdicha,
entonces [hay que pensar que] es cierto que “yo soy Brahman”.

Al nudo del corazón, el nudo de la existencia, lo corta de un tajo el disco —
chakra (filosofo) de Brahman. Cuando surge en nosotros la duda, hay que
tomar refugio en la indudabilidad de Brahman.

Ese Brahman no dual, que es eterno y tiene la forma de la bienaventuranza
no condicionada, es el guardián de *Atman* contra el jefe [militar] que tiene
la forma de lo que es no-*Atman*.

Por ejemplos como los precedentes, queda establecida la naturaleza de
Brahman. Sólo Brahman es la morada del Todo. Deja de lado hasta la
palabra “universo”.

Sabiendo con certeza que “yo soy Brahman”, abandona el “yo”. Todo
desaparece, como la flor de las manos de una persona que duerme.

No hay cuerpo ni *karma*; todo es nomás Brahman. No hay ni objetos, ni
acciones, ni existe el cuarto estado.

- 106 lakṣaṇātrayavijñānaṁ sarvaṁ brahmaiva kevalam
 107 sarvavyāpāramutsrjya hyaḥaṁ brahmeti bhāvaya
 ahaṁ brahma na sandeho hyaḥaṁ brahma
 cidātmakam
 saccidānandamātro ahamiti niścitya tattvaja
 108 śāṅkariyaṁ mahāśāstraṁ na deyaṁ yasya kasyacit
 nāstikāya kṛtaghnāya durvṛttāya durātmāne
 109 gurubhaktiviśuddhāntaḥkaraṇāya mahātmāne
 samyakparīkṣya dātavyaṁ māsaṁ śāṇmāsavatsaram
 110 sarvopaniṣadabhyāsaṁ dūratastyajya sādaram
 tejobindūpaniṣadamabhyasetsarvadā mudā
 111 sakṛdabhyāsamātreṇa brahmaiva bhavati svayam
 brahmaiva bhavati svayamityupaniṣat

iti śaṣtho adhyāyaḥ

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

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti tejobindūpaniṣatsamāptā

Todo lo que tiene las tres características de *vijñana* es solamente Brahman. Deja toda acción y medita así: “Yo soy Brahman, soy Brahman, no hay duda de ello, soy Brahman, cuya naturaleza es *chit*, soy puro *Sacchidananda*”; piensa así, y deja todo lo demás.

Esta gran ciencia de Shankara no debe explicarse jamás a una persona ordinaria, a un incrédulo o a alguien sin fe, o a la persona de mala conducta, o de mente perversa.

Luego del debido examen, hay que impartirla a personas magnánimas, que tengan la mente purificada por la devoción a sus *gurus*. Hay que enseñarla durante un año y medio.

Dejando por completo y acabadamente las prácticas recomendadas por (otros) *upanishad*, hay que estudiar tan sólo el *Tejobindu Upanishad* con alegría.

Con estudiarlo una vez, se convierte uno en el mismo Brahman, sí, se convierte uno en el mismo Brahman. Así dice el *upanishad*.

Así finaliza el sexto *adhyaya*.

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

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

Así finaliza el *Tejobindu Upanishad*, que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*

yogajñānaikasamsiddhaśivatattvatayojjvalam
pratiyogivinirmuktaṃ paraṃbrahma bhavāmyaham

Oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Oṃ triśikhī brāhmaṇa ādityalokaṃ jagāma taṃ
gatvovāca
bhagavan kiṃ dehaḥ kiṃ prāṇaḥ kiṃ kārāṇa
kimātmā sa
- 2 hovāca sarvamideva śiva eva vijānīhi
kimtu nityaḥ śuddho nirañjano vibhuradvayaḥ śiva
ekaḥ svena bhāseḍaṃ sarvaṃ dṛṣṭvā
taptāyaḥpiṇḍavadekaṃ bhinnavadavabhāse
tadbhāsaḥ kimiti ceducyate
- 3 sacchadbavācyamavidyāśabalaṃ brahma
brahmaṇo avyaktam
avyaktānmahat

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

TRISHIKHI BRAHMANA UPANISHAD

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Primero – Brahmana

Un *brahmana* llamado Trishikhi fue al mundo del Sol y cuando llegó le dijo:
- Bendito Ser, ¿qué es el cuerpo, qué es el *prana*, que es el *karana* (cuerpo causal) y qué es *Atman*?

Le respondió:
- Debes entender, *brahmana*, que todo aquí es Shiva nomás. Ese Shiva que es conocido como perdurable, puro, libre de apego, soberano, no dual, es quien da luz a todo esto, a la manera del fuego en el hierro candente, único aunque parezca dividido; si alguien preguntara quién ilumina todo esto, esa es la respuesta.

Poderosa es la ilusión de la palabra *Sat* (o sea, el Brahman adicional que consiste en ilusión y que está esparcido en este mundo material).
De Brahman viene lo Inmanifestado,
De lo Inmanifestado, Mahat,

	mahato ahañkāraḥ ahañkāratpañcatanmātrāṇi pañcatanmātrebhyaḥ pañcamahābhūtāni pañcamahābhūtebhyo akhilaṁ jagat
4	tadakhilaṁ kimiti bhūtavikāravibhāgādiriti ekasminpiṇḍe katham bhūtavikāravibhāga iti tattatkāryakāraṇabhedarūpeṇāśatattvavācakavācya sthānabhedaviśayadevatākośabhedavibhāgā bhavanti
5	athākāśo antaḥkaraṇamanobuddhicitāhañkāraḥ vāyuḥ samānodānavyānāpānaprāṇāḥ vahnīḥ śrotratvakcakśurjihvāghrāṇāni āpaḥ śabdasparsarūparasagandhāḥ pṛthivī vākpāṇipādapāyūpasthāḥ
6	jñānasañkalpaniścayānusandhānābhīmānā ākāśakāryāntaḥkaraṇaviśayāḥ samikaraṇonnanayanagrahaṇaśravaṇocchvāsā vāyukāryaprāṇādiviśayāḥ śabdasparsarūparasagandhā agnikāryajñānendriyaviśayā abāśritāḥ vacanādānagamanaṇisargānandāḥ pṛthivīkāryakarmendriyaviśayāḥ karmajñānendriyaviśayeṣu prāṇatanmātraviśayā antarbhūtāḥ manobuddhyościttāhañkārau cāntarbhūtau
7	avakāśavidhūtadarśanapiṇḍīkaraṇadhāraṇāḥ sūksmatamā jaivatanmātraviśayāḥ
8	evaṁ dvādaśāṅgāni ādhyātmikānyādhibhautikānyādhideaivikāni atra niśākaracaturmukhadigvātārka varuṇāśvyagnīndropendraprajāpatiyamā ityakśādhidevatārūpairdvādaśanāḍyantaḥpravṛttāḥ

De Mahat, el *ahamkara*,
Del *ahamkara* los cinco *tanmatras*;
De los cinco *tanmatras* los cinco *mahabhutas* (elementos)
Y de estos cinco *mahabhutas*, la totalidad del universo.

¿Qué es todo este mundo?
Es una distorsión creada por la modificación y diferenciación de los elementos, etcétera.
¿Cómo se crean las divisiones a partir de una masa única?
De acuerdo con las diferentes acciones e instrumentos se produce la diferenciación entre el *vachaka* (el que habla, sujeto) y *vachya* (lo expresado, objeto), las cosas, las deidades y las envolturas – *kosha*.
Así pues, *akasha* [se convierte en] el instrumento interno – *antahkarana*: *manas*, *buddhi*, *chitta* y *ahamkara* (mente, intelecto, memoria y egoicidad). Estos son *vayu*: *Samana*, *Udana*, *Vyana*, *Apana* y *Prana*. Estos son *agni*: el oído, la piel, los ojos, la lengua y la nariz. Estos son *apas*: el sonido, la textura, el aspecto, el sabor y el olor. Estos son *prithivi*: el órgano vocal, las manos, los pies, el ano y los genitales.
Conocimiento, pensamiento proyectivo — *sankalpa*, determinación, investigación y ego son las funciones del elemento *akasha*, y los objetos de *antahkarana*.
La equiparación (que trae el equilibrio natural), la expulsión, la movilidad, la captación y la respiración son las funciones del elemento *vayu* y los objetos de *Prana*, etcétera.
El sonido, la textura, el aspecto, el sabor y el olor son funciones del elemento fuego, y objetos de los *jñāna indriyas*, y dependen del elemento agua.
Fonación, dación, locomoción, descarga y placer son las funciones de *prithivi* y los objetos propios de los *karma indriyas*. Los objetos de los *pranas* y de los *tanmatras* son inherentes a los objetos de los *karma* y *jñāna indriyas*;
el *chitta* y *ahamkara* son inherentes a *manas* y *buddhi*.
Espacialidad, oscilación (capacidad de ir y venir), visibilidad, cristalización y sustentación son los objetos sutilísimos de los *tanmatras*.
Así se mencionaron las doce partes en relación con lo individual (*adhyatmika*), lo material (*adhibautika*) y lo macrocósmico (*adhideaivika*).
La Luna, el viento, el sol, Varuna, los Aswini Kumaras, el fuego, Indra, Upendra (Vishnu), Prajapati y Yama son los *devas* que residen en los doce *nadis* como deidades rectoras de los sentidos. Son ellos ciertamente las partes de *prana*; se dice que el que las conoce, es ciertamente un

9	prāṇā evāṅgāni aṅgajñānaṁ tadeva jñāte atha vyomānilānalajalānnānāṁ pañcikaraṇamiti jñātrtvaṁ samānayogena śrotradvārā śabdaguṇo vāgadhiṣṭhita ākāśe tiṣṭhati ākāśastiṣṭhati manovyānayogena tvagdvārā sparśaguṇaḥ pānyadhiṣṭhito vāyau tiṣṭhati vāyustiṣṭhati buddhirudānayogena cakśurdvārā rūpaguṇaḥ pādādhiṣṭhito agnau tiṣṭhatyagnistiṣṭhati cittamapānayogena jihvādvārā rasaguṇa upasthādhiṣṭhito apsu tiṣṭhatyāpastiṣṭhanti ahaṅkāraḥ prāṇayogena ghrāṇadvārā gandhaguṇo gudādhiṣṭhitaḥ pṛthivyāṁ tiṣṭhati pṛthivī tiṣṭhati ya evaṁ veda
---	--

1.	atraite ślokā bhavanti pṛthagbhūte ṣoḍaśa kalāḥ svārthabhāgānparāṅkramāt antahkaraṇavyānākśirasapāyunabhaḥkramāt
2	mukhyātpūrvottarairbhāgairbhūtebhūte catuṣcatuḥ pūrvamākāśamāśritya pṛthivyādiṣu saṁsthitāḥ
3	mukhyādūrdhve parā jñeyā na parānuttarānviduḥ evamaṁśo hyabhūttasmāttebhyaścāṁśo hyabhūttathā
4	tasmādanyonyamāśritya hyotaṁ protamanukramāt pañcabhūtamayī bhūmiḥ sā cetanasamanvitā
5	tata oṣadhayo annaṁ ca tataḥ piṇḍāścaturvidhāḥ rasāṣṭmāṁśamedo asthimajjāsukrāṇi dhātavaḥ

² Los que nacen de humedad, de huevo, de brote y de matriz.

conocedor.
Ahora se describe la quintuplicación de <i>akasha</i> , <i>vayu</i> , <i>agni</i> , <i>apas</i> y <i>prithivi</i> . La condición de conocedor está situada en <i>akasha</i> por unión con <i>Samana</i> ; el oído es su puerta, su cualidad es sonido, la palabra lo sustenta, y en ella está situado <i>akasha</i> . <i>Manas</i> está situada en <i>vayu</i> por unión con <i>Vyana</i> ; la piel es su puerta, su cualidad es textura, las manos la sustentan, y en ella está situado <i>vayu</i> . <i>Buddhi</i> está situado en <i>agni</i> , por unión con <i>Udana</i> ; los ojos son su puerta, su cualidad es el aspecto, los pies lo sustentan, y <i>agni</i> está situado en él. <i>Chitta</i> está situado en <i>apas</i> por unión con <i>Apana</i> ; la lengua es su puerta, su cualidad es el sabor, los genitales la sustentan y <i>apas</i> está situada en ella. <i>Ahamkara</i> está situado en <i>prithivi</i> , por unión con <i>Prana</i> ; la nariz es su puerta, su cualidad es el olor, el ano lo sustenta y <i>prithivi</i> está situado en él. El que esto entienda, estará situado en <i>prithivi</i> .

Segundo – Mantra

Al respecto existen las siguientes <i>shlokas</i> : Los elementos (aparentes) de dieciséis partes se originan como resultado de la unión de la mitad de cada elemento con los demás, a saber <i>antahkarana</i> (<i>akasha</i>), <i>vyana</i> (<i>vayu</i>), vista (<i>agni</i>), sabor (<i>apas</i>) y ano (<i>prithivi</i>).
En los elementos (densos) residen la parte principal de cada elemento, comenzando por <i>akasha</i> y finalizando en <i>prithivi</i> , más las cuartas partes residuales de los elementos restantes.
El principal es dominante y se reconoce en el elemento, mientras que las partes sucedentes no se destacan. De este modo quedan unidas las distintas partes entre sí.
Todos los elementos residen en cada uno de los demás, y de la manera descrita se dan mutuo sostén. Así la tierra — <i>bhumi</i> es conciente por estar formada por los cinco elementos.
Por eso la tierra genera hierbas, cereales, cuerpos de cuatro tipos, ² y los (siete) <i>dhatus</i> : esencia, sangre, carne, grasa, médula, hueso y semen.

6	kecittadyogataḥ piṇḍā bhūtebhyaḥ sambhavāḥ kvacit tasminnannamayāḥ piṇḍo nābhimaṇḍalasaṁsthitāḥ
7	asya madhye asti hṛdayaṁ sanālaṁ padmakōśavat sattvāntarvartino devāḥ kartrahaṅkāracetanāḥ
8	asya bījaṁ tamaḥpiṇḍaṁ moharūpaṁ jaḍaṁ ghanam vartate kaṇṭhamāśritya miśrībhūtamidaṁ jagat
9	pratyagānandarūpātmā mūrdhni sthāne pare pade anantaśaktisaṁyukto jagadrūpeṇa bhāṣate
10	sarvatra vartate jāgratsvapnaṁ jāgrati vartate susuptaṁ ca turīyaṁ ca nānyāvasthāsu kutracit
11	sarvadeśeṣvanusyūtaścatūrūpaḥ śivātmakaḥ yathā mahāphale sarve rasāḥ sarvapravartakāḥ
12	tathaivānnamaye kośe kośāstīṣṭhanti cāntare yathā kośastathā jīvo yathā jīvastathā śivaḥ
13	savikārastathā jīvo nirvikārastathā śivaḥ kośāstasya vikārāste hyavasthāsu pravartakāḥ
14	yathā rasāśaye phenam mathanādeva jāyate mano nirmathanādeva vikalpā bahavastathā
15	karmaṇā vartate karmī tattyāgācchāntimāpnuyāt ayane dakṣiṇe prāpte prapañcābhimukhaṁ gataḥ
16	ahaṅkārabhimānena jīvaḥ syāddhi sadāśivaḥ sa cāvivekaprakṛtisaṅgatyā tatra muhyate
17	nānāyonīśataṁ gatvā śete asau vāsanāvaśāt vimokśātsaṁcaratyeva matsyaḥ kūladvayaṁ yathā

Como resultado de la combinación (de los *dhatus*) es posible la originación de diversos cuerpos formados por los elementos. El cuerpo hecho de alimento — *annamaya* está establecido en la zona del ombligo.

En su centro está el corazón — *hṛdayam*, semejante al loto, y allí reside el *deva* (el alma), envuelto por el *ahamkara* y creyendo ser el *karta*, el hacedor de la acción.

Su semilla, que es una masa de *tamas*, es un conglomerado inerte hecho de confusión — *moha* que gira y se asienta en la garganta, y su falsa existencia produce este universo.

La posición suprema de *Atman* en la cabeza es bienaventuranza; unida a la *shakti* eterna, se hace manifiesta a través de la forma del universo.

El estado de vigilia se encuentra en todas partes, mientras que el estado onírico se encuentra en el de vigilia; los estados de sueño profundo y de *turiya* no se encuentran en ninguna otra parte.

Así como el sabor del fruto se halla disperso en todas sus partes, Shiva en tanto *Atman* reside en los cuatro estados en todo cuerpo y lugar.

Dentro de la envoltura de alimento — *annamaya kosha* existen las demás envolturas. Según sean las envolturas, así es el *jiva*, y según sea el *jiva*, así es *Shiva*.

El *jiva* tiene modificaciones, mientras que Shiva no; sus envolturas son las modificaciones, y los estados [de conciencia] son los promotores de las mismas.

Como se produce espuma al agitar la leche, al agitar la mente aparece la multitud de los *vikalpas* (imaginación).

La acción pone en movimiento al *karmin* (hacedor), y al abandonarla se alcanza la paz. Al dirigirse por el *dakshinayana*³ cae uno de cabeza en el mundo manifiesto.

Cuando Sadashiva (el perfecto conocimiento) cae en la trampa de *ahamkara*, se convierte en *jiva*. Queda envuelto en apegos por la combinación entre la falta de discernimiento y *Prakriti*, pasando por centenares de especies — *yonis* bajo el control de sus *vasanas*.

Al liberarse de ellos, anda (libre) como el pez entre las dos orillas de un

³ El sendero de los que regresan a este mundo.

18	tataḥ kālavaśādeva hyātmajñānavivekataḥ uttarābhimukho bhūtvā sthānāsthānāntaram kramāt
19	mūrdhnyādhāyātmanah prāṇānyogābhyāsaṁ sthitaścaraṇa yogātsañjāyate jñānaṁ jñānādyogaḥ pravartate
20	yogajñānaparo nityaṁ sa yogī na praṇaśyati vikāraṣṭhaṁ śivaṁ paśyedvikāraśca śivena tu
21	yogaprakāśakaṁ yogairdhyāyēccānanya bhāvanaḥ yogajñāne na vidyete tasya bhāvo na siddhyati
22	tasmādabhyāsayogena manaḥprāṇānnirodhaḥ yogī niśitadhāreṇa kṣureṇaiva nikṛntayet
23	śikhā jñānamayī vṛttiryaṁadyaṣṭāṅgasādhanaḥ jñānayogaḥ karmayoga iti yogo dvidhā mataḥ
24	kriyāyogamathedānīm śruṇu brāhmaṇasattama avyākulasya cittasya bandhanaṁ viṣaye kvacit
25	yatsaṁyogo dvijaśreṣṭha sa ca dvaividhyamaśnute karma kartavyamityeva vihiteṣveva karmasu
26	bandhanaṁ manaso nityaṁ karmayogaḥ sa ucyate yatta cittasya satatamarthe śreyasi bandhanam
27	jñānayogaḥ sa vijñeyaḥ sarvasiddhikaraḥ śivaḥ yasyoktalakṣaṇe yoge dvidvidhe apyavyayaṁ manaḥ
28	sa yāti paramaṁ śreyo mokṣalakṣaṇamañjasā dehendriyeṣu vairāgyaṁ yama ityucyate budhaiḥ
29	anuraktiḥ pare tattve satataṁ niyamaḥ smṛtaḥ sarvavastunyudāsīnabhāvamāsanamuttamam
30	jagatsarvamidaṁ mithyāpratītiḥ prāṇasaṁnyamaḥ cittasyāntarmukhībhāvaḥ pratyāhāraḥ sattama

río; entonces con el tiempo y gradualmente va alcanzando posición tras posición en dirección al *uttara(yana)*⁴ como resultado de haber alcanzado el discernimiento y el conocimiento del alma.

En consecuencia, se dedica a la práctica del *yoga* llevando el *prana* a reposar en la mente. El *jñana* hace nacer el *yoga*, y el *yoga* desarrolla el *jñana*.

El *yogi* que permanentemente se dedica al supremo *jñana yoga* no perece; él percibe a Shiva (*Atman*) en las modificaciones, pero no percibe modificaciones en Shiva.

Medite el *yogi* por *yoga* en el esplendor del *yoga*, sin otro pensamiento; el que no conoce este *jñana yoga* no logra la perfección de su existencia.

Por lo tanto, contrólese la mente a través de la respiración, mediante la práctica del *yoga*. El *yogi* ha de tener determinación tan firme como el filo del cuchillo para cortar los lazos (del apego)

La llama del *jñana* se eleva gracias a las *sadhanas* de las ocho partes — *ashtanga* (del *yoga*) que son *yama*, etcétera. Se afirma que hay dos *yogas*: el *yoga* de conocimiento y el *yoga* de acción.

Escucha ahora la exposición del *yoga* de acción, *brahmana* superior. Si la mente del *yogi* no es inquieta, no queda ligada a ningún objeto de sensación.

Excelente *brahmana*, las conexiones también son de dos clases; llaman *karma yoga* a ocupar la mente permanentemente en la acción que debe hacerse según se ha prescrito (en las escrituras).

Ocupar la mente siempre con el objeto bueno [por excelencia — *shreya*] es lo que reconocen como *jñana yoga*, auspicioso y productor de todas las perfecciones.

El de mente inmutable practica este doble *yoga* según se han descripto sus características; ese *yati* alcanza por cierto la emancipación que es lo supremamente bueno — *paramam shreya*.

Al desapasionamiento — *vairagya* del cuerpo y de los sentidos denominan *yama* los despiertos, y se define a *niyama* como el permanente amor hacia la Suprema Realidad — *para tattva*. El supremo *asana* es el espíritu de indiferencia hacia todas las cosas. *Pranayama*, a su vez, es entender lo falaz de todo este universo (manifiesto), en tanto que *pratyahara* es la

⁴ El sendero de los que no vuelven a nacer.

31	cittasya niścalībhāvo dhāraṇā dhāraṇaṁ viduḥ so ahaṁ cinmātrameveti cintanaṁ dhyānamucyate
32	dhyānasya vismṛtiḥ samyaksamādhirabhidhīyate ahimsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ dayāṛjavam
33	kṣamā dhṛtirmītāhāraḥ śaucaṁ ceti yamādaśa tapaḥsantuṣṭirāstikyaṁ dānamārādhanam hareḥ
34	vedāntaśravaṇaṁ caiva hrīrmatīśca japo vratam iti āsanāni tadaṅgāni svastikādīni vai dvija
35	varṇyante svastikaṁ pādatalayorubhayorapi pūrvottare jānuni dve kṛtvāsanamudīritam
36	savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapārsve niyojayet dakṣiṇe api tathā savyaṁ gomukhaṁ gormukhaṁ yathā
37	eka m caraṇamanyasminnūrāvāropya niścalaḥ āste yadidamenoghaṁ vīrāsanamudīritam
38	gudaṁ niyamyā gulphābhyāṁ vyutkrameṇa samāhitaḥ yogāsaṇaṁ bhavedetaditi yogavido viduḥ
39	ūrvoruparivai dhatte yadā pādāle ubhe padmāsaṇaṁ bhavedetatsarvavyādhiṣāpaham padmāsaṇaṁ susaṁsthāpya tadaṅguṣṭhadvayaṁ punaḥ
40	vyutkrameṇaiva hastābhyāṁ baddhapadmāsaṇaṁ bhavet
41	padmāsaṇaṁ susaṁsthāpya jānūrvorantare karau niveśya bhūmāvātiṣṭhedvyomaśthaḥ kukkuṭāsaṇaḥ
42	kukkuṭāsaṇabandhastho dorabhyāṁ saṁbadhya kandharam śete kūrmavaduttāna etaduttānakūrmakam
43	pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ grhītvā śravaṇāvadhi dhanurākaraṣakākṛṣṭam dhanurāsaṇamīritam
44	sīvanīm gulphadeśābhyāṁ nipīḍya vyutkrameṇa tu prasārya jānūnorhastāvāsaṇaṁ simharūpakam

introversión de la mente hacia adentro. Lllaman <i>dharana</i> a sostener un estado sin fluctuaciones de la mente, y dicen que es <i>dhyana</i> el pensamiento (constante de que) “Yo soy él, nomás el puro concienciar”. Se reconoce como <i>samadhi</i> al olvido total de sí durante el <i>dhyana</i> .
Los diez <i>yamas</i> son: no dañar, veracidad, no robar, continencia, bondad, sencillez, misericordia, paciencia, dieta moderada y limpieza. Los <i>niyamas</i> son: austeridad, contentamiento, fe en Dios, generosidad, meditación en Dios, escuchar los <i>Vedas</i> , modestia, reflexión, repetición de <i>mantras</i> y votos (sagrados).
Ahora, dentro de la parte de las <i>asanas</i> se describen <i>svastika</i> (-asana) y otras más, sabio <i>brahmana</i> . Se denomina <i>svastika asana</i> la postura en la que los dedos de cada pie se apoyan en (el hueco de) la rodilla opuesta.
La postura <i>gomukha</i> es aquella en que el tobillo derecho se sitúa contra la nalga izquierda y el tobillo izquierdo se ubica contra la nalga derecha, y así se forma como la boca de una vaca (<i>go-mukha</i>)
Se llama <i>virasana</i> a poner firmemente juntos ambos pies bajo los muslos.
Según los <i>yogis</i> , fijar el talón derecho contra la parte izquierda de la región anal, y el talón izquierdo contra la parte derecha, es lo que se llama <i>yogasana</i> .
Poner los dedos de cada pie sobre los muslos (opuestos) es lo que se llama <i>padmasana</i> , que acaba con cualquier veneno o dolencia. Una vez sentados en <i>padmasana</i> , sujetarse el pulgar del pie de cada lado con la mano contraria constituye <i>baddha-padmasana</i> .
Una vez sentados en <i>padmasana</i> , sacar las dos manos entre medio de los muslos, apoyarlas en el suelo y levantar el peso del cuerpo sobre las manos es <i>kukkutasana</i> . Sentados en <i>kukkutasana</i> , sujetar los hombros con ambos brazos y levantar el cuerpo derecho como una tortuga, se llama <i>uttana-kurmasana</i> .
Estirar los brazos hasta pasar las orejas y sujetar los dedos de los pies con las manos hasta formar un arco se llama <i>dhanurasana</i> .
Estabilizar al cuerpo en la postura en que manos y rodillas quedan extendidas, presionando la ingle desde los costados opuestos con los

45	gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyubhayapārśvayoḥ niveśya pāḍau hastābhyāṃ badhvā bhadraśanam bhavet
46	sīvanīpārśvamubhayaṃ gulphābhyāṃ vyutkrameṇa tu nīpīḍyāsanametacca muktāsanamudīritam
47	avaṣṭabhya dharāṃ samyaktalābhyāṃ hastayordvayoḥ kūrparaḥ nābhipārśve tu sthāpayitvā mayūravat
48	samunnataśiraḥpādaṃ mayūrāsanamiśyate vāmorumūle dakṣāṅghrīm jānvorveṣṭitapāṇinā
49	vāmena vāmāṅguṣṭhaṃ tu grhītaṃ matsyapīṭhakam yonirṃ vāmena sampīḍya meḍhrādūpari dakṣiṇam
50	ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ siddhāsanamudīritam prasārya bhuvi pāḍau tu dorbhyāmaṅguṣṭhamādarāt
51	jānūpari lalāṭaṃ tu paścimaṃ tānamucyate yenakena prakāreṇa sukhaṃ dhāryaṃ ca jāyate
52	tatsukhāsanamityuktamaśaktastatsamācaret āsanam vijitaṃ yena jitaṃ tena jagattrayam
53	yamaiśca niyamaiścaiva āsanaiśca saṃnyataḥ nāḍīśuddhiṃ ca kṛtvāḍau prāṇāyāmaṃ samācaret
54	dehamānaṃ svāṅgulibhiḥ ṣaṇṇavatyaṅgulāyatam prāṇaḥ śarīrādadhiko dvādaśāṅgulamānataḥ
55	dehasthamanilaṃ dehasamudbhūtena vahninā nyūnaṃ samaṃ vā yogena kurvanbrahmavidīṣyate
56	dehamadhye śikhisthānaṃ taptajāmbūnadaprabham trikoṇaṃ dvīpadāmanyaccaturasraṃ catuṣpadam

talones se llama *simhasana*.

Situar los dos talones a los dos lados de la ingle y sentarse sujetando los pies con las dos manos se llama *bhadrasana*.

Cuando en posición sentada se comprimen ambos costados de la ingle con los talones, es *muktasana*.

Sostenerse con firmeza apoyando el peso en las dos manos y poniendo los codos a cada lado del ombligo, mantener la cabeza a la altura de los pies igual que el pavo real, es *mayurasana*.

Poner el talón izquierdo contra el *yonī* del lado derecho y sujetar el dedo pulgar del pie derecho con la mano del mismo lado es *matsyendrasana*.

Cuando el tobillo del pie izquierdo se aplica al perineo y el pie derecho se pone encima del órgano genital en posición sentada, eso se llama *siddhasana*.

Extender en el suelo las piernas y sujetar los pulgares de los pies con las manos apoyando la cabeza en la rodilla se llama *paschima* (*paschimottanasana*)

Toda postura sentada que garantice comodidad y estabilidad se denomina *sukhasana*, y es la que ha de practicar el que no logre (perfeccionar) las otras (*asanas*). El que domina las *asanas*, gracias a ello conquista los tres mundos.

Se debe practicar *pranayama* una vez que la persona haya logrado perfecto equilibrio gracias a *yama*, *niyama* y *asana*, y los *nadis* del cuerpo hayan quedado así purificados.

La medida del cuerpo, según sus propios dedos, es de noventa y seis dedos. El *prana* sobresale del cuerpo en doce dedos.

Se puede obtener el conocimiento de Brahman regulando el aire que reside en el cuerpo, reteniendo o sosteniendo el equilibrio por *yoga*, gracias al fuego que se genera dentro del cuerpo.

El triángulo situado en el centro del cuerpo humano, que brilla con el esplendor del oro calentado, se llama *shikhisthana* (fogón). En los

57	vṛttaṁ vihaṅgamānām tu ṣaḍasraṁ sarpajanmanām aṣṭāśraṁ svedajānām tu tasmindīpavadujjvalam kandasthānaṁ manuṣyāṇām dehamadhyam navāṅgulam caturaṅgulamutsedham caturaṅgulamāyatam
58	aṇḍākṛti tiraścām ca dvijānām ca catuṣpadām tundamadhyam tadiṣṭam vai tanmadhyam nābhiripyate
59	tatra cakram dvādaśāraṁ teṣu viṣṇvādimūrtayaḥ aham tatra sthitaścakram bhrāmayāmi svamāyayā
60	areṣu bhramate jīvaḥ krameṇa dvijasattama tantupañjaramadhyasthā yathā bhramati lūtikā
61	prāṇādhirūḍhaścarati jīvastena vinā nahi tasyordhve kuṇḍalīsthānaṁ nābhestiryagathordhvataḥ
62	aṣṭaprakṛtirūpā sā cāṣṭadhā kuṇḍalīkṛtā yathāvadvāyusāraṁ ca jvalanādi ca nityaśaḥ
63	paritaḥ kandapārśve tu nirudhyeva sadā sthitā mukhenaiva samāveṣṭya brahmarandhramukham tathā
64	yogakālena marutā sāgninā bodhitā satī sphuritā hṛdayākāśe nāgarūpā mahojjvalā
65	apanāddvayaṅgulādūrdhvamadho meḍhrasya tāvatā dehamadhyam manuṣyāṇām hṛnmadhyam tu catuṣpadām
66	itareṣām tundamadhye prāṇāpānasamāyutāḥ catuṣprakāradvyayute dehamadhye suṣumnayā
67	kandamadhye sthitā nāḍī suṣumnā supraṭiṣṭhitā padmasūtrapratikāśā rjurūrdhvapravartinī
68	brahmaṇo vivaraṁ yāvadvidyudābhāsanālakam vaiṣṇavī brahmanāḍī ca nirvāṇaprāptipaddhatiḥ
69	iḍā ca piṅgalā caiva tasyāḥ savyetare sthite

cuadrúpedos, tiene forma cuadrada, es circular en las aves y hexagonal en el género de las serpientes. Es octogonal en los seres nacidos de la humedad (insectos). Este fogón con forma de tubérculo llamea iluminando como una lámpara en el centro del cuerpo humano; es de nueve dedos de largo, cuatro de alto y cuatro de espesor. En las serpientes, aves y cuadrúpedos tiene forma ovalada.

Su núcleo se llama ombligo, y en él existe un *chakra* (rueda) de doce radios, en donde están las efigies de Vishnu y los demás (dioses). Allí estoy situado yo (Brahma), y por medio de mi propia *maya* hago girar a ese *chakra*.

El *jiva* va girando secuencialmente entre esos doce radios, óptimo *brahmana*, igual que la araña se mueve de aquí para allá en su tela.

El *jiva* se mueve montado sobre el *prana*, y no podría hacerlo sin éste. En la parte superior (del *chakra*) horizontal y por encima del ombligo, hay un lugar en que reside *Kundalini*.

A través de sus ocho formas — *prakritis*, *Kundalini* regula la circulación del alimento, el agua y el aire, sujetándolos de ocho maneras. Se halla ubicada en forma lateral al (plexo de forma de) tubérculo, alrededor de éste, y con su boca tapa la boca del *brahmarandhra*.

Por la práctica del *yoga*, este poder serpentino resplandece en el espacio del corazón con luz pura, como el fuego avivado por el viento.

Se considera que la parte media del cuerpo humano queda dos dedos por encima de *apana* (el ano) y dos dedos abajo del órgano genital; en los cuadrúpedos se localiza en el corazón; en otros (organismos vivos) está en el medio del plexo (del ombligo). En el centro del cuerpo reside el *Sushumna* de cuatro formas, vinculado a *Prana* y *Apana*.

El *nadi Sushumna* está perfectamente contenido en el centro del plexo. Es sutil como el filamento del loto y se desarrolla en forma derecha hacia arriba.

Este *Brahma-nadi* llamado *Vaishnavi*, que va hasta el *brahmarandhra*, es resplandeciente como el relámpago y capaz de otorgar la liberación. A cada uno de sus lados están los dos (*nadis*) *Ida* y *Pingala*.

70	idā samutthitā kandādvāmanāsāpuṭāvadhi piṅgalā cotthitā tasmāddakśanāsāpuṭāvadhi gāndhārī hastijihvā ca dve cānye nāḍike sthite
71	purataḥ prṣṭhatastasya vāmetaradṛśau prati pūṣā yaśasvinī nāḍyau tasmādeva samutthite
72	savyetaraśrutyavadhi pāyumūlādambuasā adhogatā śubhā nāḍī meḍhrāntāvadhirāyatā
73	pādāṅguṣṭhāvadhiḥ kandādhoyātā ca kauśikī daśaprakārabhūtāstāḥ kathitāḥ kandasambhavāḥ
74	tanmūlā bahavo nāḍyaḥ sthūlasūkṣmāśca nāḍikāḥ dvāsapṭatisahasrāṇi sthūlāḥ sūkṣmāśca nāḍayaḥ
75	saṁkhyātum na śakyante sthūlamūlāḥ prthagvidhāḥ yathāśvatthadale sūkṣmāḥ sthūlāśca vitatāstathā
76	prāṇāpānu samānaśca udāno vyāna eva ca nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanāñjayaḥ
77	caranti daśanāḍīṣu daśa prāṇādivāyavaḥ prāṇādipañcakam teṣu pradhānam tatra ca dvayam
78	prāṇa evāthavā jyeṣṭho jīvātmānam bibharti yaḥ āśyanāsikayormadhyam hṛdayam nābhimaṇḍalam
79	pādāṅguṣṭhamiti prāṇasthānāni dvijasattama apānaścarati brahmangudameḍhrorujānuṣu
80	samānaḥ sarvagātreṣu sarvavyāpī vyavasthitaḥ udānaḥ sarvasandhisthaḥ pādayorhastayorapi
81	vyānaḥ śrotroṣṭhāyāṁ ca gulphaskandhagaleṣu ca nāgādivāyavaḥ pañca tvagasthādiṣu saṁsthitāḥ
82	tundasthajalamannam ca rasādīni samīkṛtam tundamadyagataḥ prāṇastāni kuryātpṛthakpṛthak
83	ityādiceṣṭanam prāṇaḥ karoti ca pṛthaksthitam apānavāyurmūtrādeḥ karoti ca visarjanam
84	prāṇāpānādiceṣṭādi kriyate vyānavāyunā ujjīryate śārīrasthamudānena nabhasvatā

Ida se extiende desde su salida en el plexo hasta la fosa nasal izquierda, y *Pingala* se extiende desde allí a la fosa nasal derecha. De allí salen también dos *nadis*, *Gandhari* y *Hastijihva*, que pasan por delante y detrás de los anteriores y que van hasta el ojo izquierdo y el derecho. De allí también salen los *nadis Pusha* y *Yashasvini*, que desde la raíz situada cerca del ano van hasta los oídos izquierdo y derecho. El auspicioso *nadi Alambusa* desciende hasta el extremo inferior de la columna. El *nadi Kaushiki* desciende desde el plexo hasta el dedo gordo de cada pie. Así quedaron enumerados los diez *nadis* que se originan en el plexo.

A partir de su raíz (en el *Kaushiki nadi*), se originan muchísimos *nadis* densos y sutiles; los *nadis* densos y sutiles son setenta y dos mil.

No se puede terminar de enumerar separadamente los (*nadis*) densos y sutiles; se extienden tanto como lo hacen las nervaduras densas y sutiles del árbol pipal — *ashvattha*.

Prana, *Apana*, *Samana*, *Vyana* y *Udana*, mas *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya* son los diez aires (vitales) que circulan por los diez *nadis*. Los primeros dos son los principales.

Prana es el superior entre ellos porque sustenta al alma viviente (*jivatman*). Sabrás, eminente *brahmana*, que los lugares en que reside *Prana* son la zona en el medio de boca y nariz, el corazón, el plexo del ombligo y los dedos gordos de los pies. El *Apana* circula por el ano, el extremo de la columna vertebral, la región perineal y la rodilla.

Samana está disperso en todos los órganos y circula por todas partes. *Udana* se halla en todas las articulaciones, en las manos y en los pies.

Vyana reside en oídos, pubis, vientre, talones, hombros y cuello. (Los *pranas* secundarios como) *Naga*, etc., existen en la piel, huesos y demás (tejidos).

El *Prana* primero recoge el agua, el alimento y las esencias que hay en el canal alimentario y después las reparte sepaadamente.

El *Prana* realiza estas actividades, pero se mantiene separado de ellas. El *Apana* *vayu* realiza la eliminación de las heces y la orina.

Las actividades de *Prana* y *Apana* se realizan sólo si el *Vyana* *vayu* está junto con ellos, y por medio de *Udana* es que pueden ascender por el

85	poṣaṇādisarīrasya samānaḥ kurute sadā
86	udgārādikriyo nāgaḥ kūrmo aksādinimīlanaḥ kr̥karaḥ kśutayoḥ kartā datto nidrādikarmakṛt mṛtagātrasya śobhāderdhanañjaya udāhṛtaḥ
87	nāḍībhedaṃ marudbhedaṃ marutāṃ sthānameva ca ceṣṭāśca vividhāsteṣāṃ jñātvaiva nijasattama
88	śuddhau yateta nāḍīnāṃ pūrvoktajñānasamṃyutaḥ viviktadeśamāsādyā sarvasaṃbandhavarjitāḥ
89	yogāṅgadravyasampūrṇaṃ tatra dārumaye śubhe āsane kalpate darbhakuśakṛṣṇājñānādibhiḥ
90	tāvadāsanamutsedhe tāvaddvayasamāyate upaviśyāsanaṃ samyaksvastikādi yathāruci
91	badhvā prāgāśanaṃ vipro ṛjukāyaḥ samāhitaḥ nāsāgranyastanayano dantairdantānasaṃsprśan
92	rasanāṃ tāluni nyasya svasthacitto nirāmayaḥ ākuñcitaśiraḥ kimcinnibadhnanyogamudrayā
93	hastau yathoktavidhinā prāṇāyāmaṃ samācaret recaṇaṃ pūraṇaṃ vāyoḥ śodhanaṃ recaṇaṃ tathā
94	caturbhiḥ kleśanaṃ vāyoḥ prāṇāyāma udīryate hastena dakṣiṇenaiva pīḍayennāsikāpuṭam
95	śanaiḥ śanairatha bahiḥ prakṣipetpiṅgalānilam iḍayā vāyumāpūrya brahmaṇṣoḍaśamātrayā
96	pūritaṃ kumbhayetpaścāccatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā dvātriṃśanmātrayā samyagrecayetpiṅgalānilam
97	evaṃ punaḥ punaḥ kāryaṃ vyutkramānukrameṇa tu saṃpūrṇakumbhavaddehaṃ kumbhayenmātariśvanā
98	pūraṇānnāḍayaḥ sarvāḥ pūryante mātariśvanā evaṃ kṛte sati brahmaṇścaranti daśa vāyavaḥ
99	hṛdayāmbhōruhaṃ cāpi vyākocaṃ bhavati sphuṭam tatra paśyetparātmānaṃ vāsudevamakalmaṣam
100	prāṭarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān śanairāśītiparyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset

cuerpo. <i>Samana</i> realiza permanentemente la nutrición y mantenimiento del cuerpo.
El <i>Naga</i> <i>vayu</i> hace posible eructar, y <i>Kurma</i> hace abrir y cerrar los ojos. La función de <i>Krikara</i> es generar apetito, y <i>Devadatta</i> regula el sueño, etc., (a su vez) <i>Dhananjaya</i> mantiene incorrupto el cadáver por cierto tiempo.
Óptimo <i>brahmana</i> , las divisiones de los <i>nadis</i> y las de los <i>pranas</i> , los lugares de los <i>pranas</i> y sus funciones son múltiples, y hay que conocerlas.
Hay que purificar los <i>nadis</i> según los procedimientos antes descritos; luego, tras haberse librado de toda relación (o apego) hay que recogerse en un lugar solitario, recolectar los materiales necesarios para la práctica de las partes del <i>yoga</i> , construir un asiento de hierba <i>kusha</i> y piel de ciervo negro, etc., y sentados allí, meditar hasta equilibrar el cuerpo. Para lograr buenos resultados, hay que practicar regularmente <i>asanas</i> como el <i>svastika</i> , etcétera.
Para efectuar <i>pranayama</i> hay que sentarse en <i>asana</i> con el cuerpo bien derecho y quieto, dirigir la vista hacia el extremo de la nariz y hacer que los dientes no se toquen; la lengua debe tocar el paladar, la mente debe estar recogida en sí misma, sin pensamientos; el cuerpo, levemente inclinado, y las manos puestas en <i>yoga mudra</i> según se ha explicado, e inhalar y exhalar el aire; luego se practicará (otra vez) inhalación, etcétera.
Se denomina <i>pranayama</i> al proceso de movilizar el aire con estas cuatro cosas. Con la mano derecha hay que obturar la fosa nasal izquierda y exhalar poco a poco el aire por la fosa nasal derecha. Luego se inhalará el aire por la fosa nasal izquierda en un tiempo de dieciséis <i>matras</i> y retenerlo luego en el tórax por sesenta y cuatro <i>matras</i> para exhalarlo completamente por la fosa nasal derecha en un lapso de treinta y dos <i>matras</i> .
Así hay que hacer una y otra vez de esta forma y en el orden inverso, reteniendo el aire dentro del cuerpo como dentro de un vaso — <i>kumbha</i> .
Al proceder de esta forma todos los <i>nadis</i> se llenan de aire vital y los diez <i>vayus</i> circulan por todos los <i>nadis</i> .
Como resultado, el loto del corazón se expande y se purifica, y allí se puede ver a <i>Paramatman</i> , el immaculado Señor Vasudeva.
Este <i>kumbhaka</i> debe practicarse al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche, aumentando gradualmente hasta ochenta repeticiones.

101	ekāhamātraṃ kurvāṇaḥ sarvapāpaiḥ pramucyate saṃvatsaratrayādūrdhvaṃ prāṇāyāmaparo naraḥ
102	yogasiddho bhavedyogī vāyujidvijitendriyaḥ alpāśī svalpanidraśca tejasvī balavānbhavet
103	apamṛtyumatikramya dīrghamāyuravāpnuyāt prasvedajananaṃ yasya prāṇāyāmastu so adhamah
104	kaṃpanaṃ vapuṣo yasya prāṇāyāmeṣu madhyamaḥ utthānaṃ vapuṣo yasya sa uttama udāhṛtaḥ
105	adhame vyādhipāpānāṃ nāśaḥ syānmadhyame punaḥ pāparogamaḥvyādhināśaḥ syāduttame punaḥ
106	alpamūtro alpaviṣṭhaśca laghudeho mitāśanaḥ paṭvindriyaḥ paṭumatiḥ kālātrayavidātmavān
107	recakaṃ pūrakaṃ muktvā kumbhīkaraṇameva yaḥ karoti triṣu kālēṣu naiva tasyāsti durlabham
108	nābhikande ca nāsāgre pādāṅguṣṭhe ca yatnavān dhārayenmanasā prāṇānsandhyākālēṣu vā sadā
109	sarvarogairvinirmukto jīvedyogī gataklamaḥ kukśīrogavināśaḥ syānnābhikandeṣu dhāraṇāt
110	nāsāgre dhāraṇāddīrghamāyuh syāddehalāghavam brāhme muhūrte saṃprāpte vāyumākṛṣya jihvayā
111	pibatastriṣu māsēṣu vāksiddhirmahatī bhavet abhyāsaśca ṣaṇmāsānmahārogavināśanam
112	yatra yatra dhr̥to vāyuraṅge rogādidūṣite dhāraṇādeva marutastattadārogyamaśnute
113	manaso dhāraṇādeva pavano dhārīto bhavet manasaḥ sthāpane heturucyate dvijapuṅgava
114	karaṇāni samāhṛtya viṣayebhyaḥ samāhitaḥ apānamūrdhvamākṛṣyedudaropari dhārayet

⁵ Los crepúsculos, el mediodía y la medianoche.

Si se lo practica durante un día, uno se libra de todos los males. La persona que practica <i>pranayama</i> diariamente durante tres años, se vuelve perfecto en el <i>yoga</i> . Ese <i>yogi</i> alcanza a dominar los <i>vayus</i> , a vencer a sus sentidos, come escasamente y duerme pocas horas, se vuelve luminoso y lleno de fuerza, disfruta de larga vida y deja atrás el temor a una muerte prematura.
Se dice que el <i>pranayama</i> inferior es aquel en que se genera sudoración; el intermedio es aquel en que hay estremecimiento del cuerpo, y el que hace levitar el cuerpo es el superior.
Aún con el inferior se aniquila toda enfermedad; asimismo, con el intermedio se aniquilan hasta las enfermedades incurables, y el <i>pranayama</i> superior hace que la persona orine y defeque poco, vuelve liviano el cuerpo y necesitado de poco alimento; se aguzan los sentidos y la mente y se llega a conocer los tres tiempos (ve el pasado y el futuro).
El <i>yogi</i> que se libra de <i>rechaka</i> (inhalación) y <i>puraka</i> (inhalación) y practica <i>kumbhaka</i> (retención), puede lograr cualquier cosa por difícil que sea, en los tres tiempos.
Lleno de cuidado, afirmará el <i>prana</i> mediante la mente en el plexo del ombligo, en el extremo de la nariz y en los dedos de los pies, siempre a la hora de los <i>sandhyas</i> . ⁵
Librado de toda dolencia, el <i>yogi</i> vive de modo placentero y destruye toda enfermedad abdominal por concentración en el plexo del ombligo.
Por concentración en el extremo de la nariz se logra larga vida, y liviandad de cuerpo; si durante tres meses aspira el aire bebiéndolo a través de la lengua durante el <i>brahma-muhurta</i> (de 4 a 6 de la mañana), conquista la perfección en la oratoria y logra sanarse de enfermedades incurables si sigue esta práctica por seis meses.
Allí donde se fije el aire en la parte del cuerpo afectada por la enfermedad, allí mismo se logra la salud por concentración del aire.
La concentración mental aumenta la concentración del <i>Prana</i> , eminencia entre los <i>brahmanas</i> ; se afirma que ésta última es la condición necesaria para la detención de la mente.
Hay que concentrar el <i>Apana</i> y elevarlo dentro del abdomen, separándolo de los objetos que pertenecen a los sentidos.

115	bandhankarābhyām śrotrādikaraṇāni yathātatham yuñjānasya yathoktena vartmanā svavaśaṃ manah
116	manovaśātprāṇavāyuh svavaśe sthāpyate sadā nāsikāpuṭayoh prāṇah paryāyeṇa pravartate
117	tisraśca nādikāstāsu sa yāvantaṃ caratyayam śāṅkhinivivare yāmye prāṇah prāṇabhṛtām satām
118	tāvantaṃ ca punaḥ kālāṃ saumye carati santatam itthaṃ krameṇa caratā vāyunā vāyujinnarah
119	ahaśca rātriṃ pakṣaṃ ca māsamṛtvayanādikam antarmukho vijānīyātkālabhedaṃ samāhitaḥ
120	aṅguṣṭhādisvāvayavasphuraṇādaśanerapi ariṣṭairjīvitasyāpi jānīyātkṣayamātmanah
121	jñātvā yateta kaivalyaprāptaye yogavittamaḥ
122	pādāṅguṣṭhe karāṅguṣṭhe sphuraṇaṃ yasya na śrutiḥ tasya saṃvatsarādūrdhvaṃ jīvitasya kṣayo bhavet maṇibandhe tathā gūlphe sphuraṇaṃ yasya naśyati
123	ṣaṇmāsāvadhiretasya jīvitasya sthitirbhavet kūrpāre sphuraṇaṃ yasya tasya traimāsikī sthitiḥ
124	kukṣimehanapārśve ca sphuraṇānupalambhane māsāvadhirjīvitasya tadardhasya tu darśane
125	āśrite jaṭharadvāre dināni daśa jīvitam jyotiḥ khadyotavadyasya tadardhaṃ tasya jīvitam
126	jihvāgrādarśane trīṇi dināni sthitirātmanah jvālāyā darśane mṛtyurdvidine bhavati dhruvam
127	evamādīnyariṣṭāni dṛṣṭāyuhkṣayakāraṇam niḥśreyasāya yuñjīta japadhyānaparāyaṇaḥ
128	manasā paramātmānaṃ dhyātvā tadrūpatāmiyāt yadyaṣṭādaśabhedeṣu marmasthāneṣu dhāraṇam

⁶ Semestre, período en que la declinación del sol va en dirección Norte o en dirección Sur, medido entre los dos equinoccios.

Mediante la oclusión de los oídos, etc., (tapándolos con los dedos de ambas manos), según se ha explicado, se lleva a la mente a quedarse en sí misma.
Cuando la mente reposa en <i>Prana</i> , la respiración por sí sola se hace regular y su movimiento oscila normalmente de un lado a otro de la nariz.
Hay tres <i>nadis</i> principales; los que practican <i>pranayama</i> gozan de un flujo balanceado de <i>prana</i> por sus fosas nasales izquierda y derecha. Con eso se logra la victoria sobre el <i>prana</i> , y se vuelven competentes para reconocer las divisiones del tiempo: día, noche, quincena, mes, estación y <i>ayana</i> . ⁶ Por introversión, logran acomodar cuerpo y mente a los cambios de la atmósfera.
Hay que saber que el fin de la vida está cercano cuando cesa la vibración en los pulgares, etc., es decir la vibración debida a la circulación de la sangre en el sistema nervioso. Cuando se perciben los síntomas de muerte próxima, haga esfuerzo el supremo conocedor del <i>yoga</i> por lograr la liberación.
Cuando no se percibe vibración en los dedos de manos y pies, eso significa que queda menos de un año de vida; si la vibración no se percibe en muñecas y tobillos, quedan sólo seis meses de vida, y tres meses si no la hay en los codos.
Si no se percibe vibración a los lados del abdomen, el hombre hallará la muerte en apenas un mes.
Sólo quedan diez días de vida si falta la vibración en la boca del estómago, y la mitad de eso, si se ve al sol y la luna iguales a una luciérnaga.
Tres días de vida le quedan al que no puede verse la punta de la lengua, y si ve llamas, la muerte es cierta en dos días.
De todos estos síntomas, la causa es la decadencia propia de la edad. Para el bienestar supremo, hay que practicar <i>japa</i> y meditación en pos de la meta suprema.
Hay que meditar en <i>Paramatman</i> con ayuda de la mente y tratar de volverse semejante a él. Hay que concentrarse en las dieciocho partes vitales — <i>marma</i> del cuerpo.

129	sthānātsthānaṁ samākṛṣya pratyāhāraḥ sa ucyate pādāṅguṣṭhaṁ tathā gulphaṁ jaṅgāmadhyaṁ tathaiva ca
130	madhyamūrvośca mūlaṁ pāyurhṛdayameva ca mehanaṁ dehamadhyam ca nābhiṁ ca galakūparam
131	tālumūlaṁ ca mūlaṁ ca ghrāṇasyākṣnośca maṇḍalam bhruvormadhye lalāṭaṁ ca mūlamūrdhvaṁ ca jānunī
132	mūlaṁ ca karayormūlaṁ mahāntyetāni vai dvija pañcabhūtamaye dehe bhūteṣveteṣu pañcasu
133	manaso dhāraṇaṁ yatyadyuktasya ca yamādibhiḥ dhāraṇā sā ca saṁsārasāgarottarakāraṇam
134	ājānupādaparyantaṁ pṛthivīsthānamiṣyate pittalā caturasrā ca vasudhā vajralāñchitā
135	smartavyā pañcaghaṭikāstatrāropyaprabhañjanam ājānukaṭiparyantamapāṁ sthānaṁ prakīrtitam
136	ardhacandrasamākāraṁ śvetamarjunalāñchitam smartavyamambhaḥśvasanamāropya daśanāḍikāḥ
137	ādehamadhyakaṭyantamagnisthānamudāhṛtam tatra sindūravarṇo agnirjvalanaṁ daśapañca ca
138	smartavyo nāḍikāḥ prāṇaṁ kṛtvā kumbhe tatheritam nābherupari nāsāntaṁ vāyusthānaṁ tu tatra vai
139	vedikākāravaddhūmro balavānbhūtamārutaḥ smartavyaḥ kumbhakenaiva prāṇamāropya mārutam
140	ghaṭikāvīmśatistasmād {} ghrāṇādbrahmabilāvadhī vyomasthānaṁ nabhastatra bhinnāñjanasamaprabham
141	vyomni mārutamāropya kumbhakenaiva yatnavān pṛthivyaṁśe tu dehasya caturbāhuṁ kirīṭinam

⁷ Un polvo rojizo que se usa en la veneración de Hanuman.

Llaman <i>pratyahara</i> al proceso de abstraerse en cada uno de estos lugares: los dedos gordos de los pies, el tobillo, la mital de la pantorrilla,
la mitad del muslo, el perineo, el corazón, los genitales y el ombligo, la garganta, el codo,
la raíz del paladar, la raíz de la nariz, los globos oculares, el entrecejo, la frente, la base del cerebro, la base de las rodillas,
y la base de las manos, en este cuerpo hecho de cinco elementos.
La concentración — <i>dharana</i> es la abstracción de la mente gracias a la práctica de <i>yama</i> , etcétera. El que tiene concentración se vuelve competente para superar el océano del <i>samsara</i> .
Afirman que la sede de <i>pṛthivi</i> va de los pies a la rodilla. Esta tierra tiene forma de cuadrado, es de color amarillo y está cuajada de diamantes. Hay que concentrarse llevando allí la respiración durante cinco <i>gathikas</i> (2 horas)
Se declara que la sede de <i>apas</i> va de las rodillas hasta la cintura. Tiene forma de media luna, es de color blanco y está engastada en plata. Allí hay que concentrarse durante diez <i>ghatikas</i> (4 horas), pensando en el agua.
Desde la cintura hasta el medio del cuerpo, según dicen, está la región de <i>agni</i> . Su forma es como la de las llamas del fuego y su color como el del <i>sindhura</i> . ⁷ Hay que meditar pensando (en el fuego) reteniendo el <i>prana</i> como en un vaso (o sea hacer <i>kumbhaka</i>) (durante seis horas).
Desde el ombligo hasta el extremo de la nariz es la región de <i>vayu</i> que tiene forma de altar, y la fuerza del humo. Hay que meditar en él y practicar <i>kumbhaka</i> imaginando que <i>prana</i> es el viento (durante ocho horas) hasta llegar así a veinte horas. Desde la nariz hasta el <i>brahmarandhra</i> está la región de <i>akasha</i> , de color azul. Esforzadamente y por medio de <i>kumbhaka</i> hay que establecer el aire en la región del éter.
El <i>yogi</i> ha de poner su pensamiento en Aniruddha Hari, con cuatro brazos

142	aniruddhaṁ hariṁ yogī yateta bhavamuktaye abamśe pūrayedyogī nārāyaṇamudagradhīḥ
143	pradyumnamagnau vāyvaṁśe saṁkarṣaṇamataḥ param vyomāṁśe paramātmānaṁ vāsudevaṁ sadā smaret
144	acirādeva tatprāptiryuñjānasya na saṁśayaḥ badhvā yogāsaṇaṁ pūrvaṁ hṛddeśe hṛdayāñjaliḥ
145	nāsāgranyastanayano jihvāṁ kṛtvā ca tāluni dantairdantānasamśṛṣya ūrdhvakāyaḥ samāhitaḥ
146	saṁyameccendriyagrāmamātmabuddhyā viśuddhayā cintanaṁ vāsudevasya parasya paramātmanaḥ
147	svarūpavyāptarūpasya dhyānaṁ kaivalyasiddhidam yāmamātraṁ vāsudevaṁ cintayetkumbhakena yaḥ
148	saptajanmārjitaṁ pāpaṁ tasya naśyati yoginaḥ nābhikandātsamārabhya yāvaddhṛdayagocaram
149	jāgradvṛttiṁ vijānīyātkaṇṭhasthaṁ svapnavartanam susuptaṁ tālumadhyasthaṁ turyaṁ bhrūmadhyasaṁsthitam
150	turyātītaṁ paraṁ brahma brahmarandhre tu lakśayet jāgradvṛttiṁ samārabhya yāvadbrahmabilāntaram
151	tatrātmāyaṁ turīyasya turyānte viṣṇurucyate dhyānenaiva samāyukto vyomni cātyantanirmale
152	sūryakoṭidyutirathaṁ nityoditamadhokśajam hṛdayāmburuhāsīnaṁ dhyāyedvā viśvarūpiṇam
153	anekākārahacitamane kavadanānvitam anekabhujasaṁyuktamanekāyudhamanḍitam
154	nanāvarṇadharaṁ devaṁ śātamugramudāyudham anekanayānākīrṇaṁ sūryakoṭisamaprabham
155	dhyāyato yoginaḥ sarvamanovṛttirvinaśyati hṛtpuṇḍarīkamadhyasthaṁ caitanyajyotiravyayam

y corona, en la región del cuerpo correspondiente a la tierra, para alcanzar la emancipación. En la porción del agua, medita el *yogi* sobre Narayana; sobre Pradyumna en la región del fuego, en la del viento sobre Sankarshana, y recuerde permanentemente a Vasudeva, el Alma Suprema, en la región del éter. El devoto que así practique, la alcanzará indudablemente en corto tiempo.

Primero debe sentarse en *yogasana* e invocar en su corazón la imagen (según se describió antes), dirigir la mirada al extremo de la nariz y poner la lengua contra el paladar, dejar que apenas toquen diente con diente y poner el cuerpo derecho y quieto. Gracias a la purísima ciencia de *Atman* ha de ejercer control completo de los órganos sensorios, y meditará en *Paramatman* a través del supremo Señor Vasudeva.. La meditación de su forma infundida en nosotros otorga la perfección de la emancipación.

El *yogi* que medite en Vasudeva haciendo *kumbhaka* durante un *yama* (unas tres horas) acaba con los pecados cometidos a lo largo de siete años.

Hay que saber que el lugar que va desde el plexo del ombligo al corazón es donde se mueve el estado de vigilia; los sueños residen en la garganta, el dormir está en el centro del paladar y “el cuarto” — *turya* se asienta en el entrecejo, pero *Parabrahman*, que está más allá del cuarto, se encuentra en el *brahmarandhra*.

Al *Atman* que va desde el estado de vigilia hasta Brahma, que está al final de *turya*, se lo llama Vishnu. Totalmente recogido por meditación en el éter absolutamente inmaculado, hay que ver sentada en el loto del corazón, brillante como millones de soles, a esa forma universal eterna que ocupa cielo y tierra.

Todos los movimientos de la mente acaban en el *yogi* que medita en el *deva* que posee múltiples formas y rostros, múltiples brazos y múltiples armas, sustento de los múltiples colores, que tiene cientos de armas temibles, lleno de múltiples ojos, que ilumina como miríadas de soles.

Fácilmente se establece en la liberación el *yogi* que medita en Aquel que

- 156 kadambagolakākāraṁ turyātītaṁ parātparam
anantamānandamayaṁ cinmayaṁ bhāskaraṁ
vibhum
- 157 nivātadīpasadṛśamakṛtrimamaṇiprabham
dhyāyato yoginastasya muktiḥ karatale sthitā
- 158 viśvarūpasya devasya rūpaṁ yatkiñcideva hi
sthaviyaḥ sūksmamananyadvā paśyanhrdayapañkaje
- 159 dhyāyato yogino yastu sākṣādeva prakāśate
aṇimādīphalaṁ caiva sukhenavopajāyate
- 160 jīvātmanaḥ parasyāpi yadyevamubhayorapi
ahameva paraṁbrahma brahmāhamiti saṁsthitīḥ
- 161 samādhiḥ sa tu vijñeyaḥ sarvavṛttivivarjitaḥ
brahma sampadyate yogī na bhūyaḥ saṁsṛtiṁ vrajet
- 162 evaṁ viśodhya tattvāni yogī niḥspṛhacetasā
yathā nirindhano vahnīḥ svayameva praśāmyati
- 163 grāhyābhāve manaḥ prāṇo niścayaññānasamyutaḥ
śuddhasattve pare līno jīvaḥ saindhavapiṇḍavat
- 164 mohajālakasamghāto viśvaṁ paśyati svapnavat
susuptivadyaścarati svabhāvapariniścalaḥ
nirvāṇapadamāśritya yogī kaivalyamaśnuta
ityupaniṣat

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti trisikhibrāhmaṇopaniṣatsamāptā

está en el centro del loto del corazón, la imperecedera luz de Conciencia, más alto que lo altísimo, allende *turya*, forma circular del árbol *kadamba*, infinito, hecho de beatitud, hecho de conciencia, hacedor de la luz, omnipresente, llama fija perfecta, brillo perfecto de la joya escondida.

Ante el *yogi* que medita en Aquél, de forma ostensible se muestra la forma universal del *deva* que contempla en su corazón, sea corpórea o sutil, y logra fácilmente todos los frutos (del *yoga*, o sea los *siddhis*) como *anima*, etcétera.

Una vez conocido tanto el *jivatman* como el *Paramatman*, y establecido en (la experiencia de) “Realmente yo soy *Parabrahman*, sí, soy *Brahman*”, *samadhi* es quedarse en eso que hay que experimentar en ausencia de todo *vritti*. Con ello el *yogi* alcanza a *Brahman* y no vuelve más al *samsara*.

Así el *yogi* que ha purificado sus *tattvas* libra su mente de toda posesividad como un fuego dejado sin combustible, que se extingue por sí solo.

En ausencia de objetos dignos de adquirir, la mente y el *prana* quedan llenos del conocimiento incuestionable y la vida se disuelve en la pura y suprema existencia, como la sal en el agua.

Como en un sueño observa el *yogi* el universo envuelto en las redes de la ilusión y anda como dormido, inamovible de su propia naturaleza, y alcanzando el estado de *nirvana*, goza de la emancipación. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Infinito es Aquél (*Brahman*) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (*Brahman*).

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

Así finaliza el *Trishikhi Brahmana Upanishad*, que pertenece al *Sukla Yajur Veda*

śrīmadvārāhopaniṣadvedyākhaṇḍasukhākṛti
tripānnārāyaṇākhyam tadrāmacandrapadam bhaje

om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvināvadhī tamastu
mā vidviṣāvahai

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ om

atha ṛbhurvai mahāmunirdevamānena
dvādaśavatsaram tapaścacāra tadavasāne
varāharūpī bhagavānprādurabhūt sa hovācottiṣṭhot-
tiṣṭha varam vṛṇīśveti sodatiṣṭhat tasmai
namaskṛtyovāca bhagavankāmibhīryadyatkāmitam
tattattvatsakāśātsvapne api na yāce samastave-
daśāstreṭihāsapurāṇāni samastavidyājālāni brah-
mādayaḥ surāḥ sarve tvadrūpajñānānmuktimāhuḥ
atastvadrūpapatipādikāṃ brahmavidyāṃ brūhīti
hovāca tatheti sa hovāca varāharūpī bhagavān

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la del texto español es la versión de K. Narayanaswami Aiyar, *Thirty Minor Upanishads*, Madras, 1974.

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

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

¡Hari Om!

Primer *Adhyaya*

El gran sabio Ribhu realizó penitencias durante doce años divinos. Al final de ese período se le apareció el Señor en la forma de un jabalí. Le dijo:
- ¡Levántate, levántate y pídemme una gracia!
El sabio se levantó y luego de prosternarse ante Él le dijo:
- Señor, no quisiera en este sueño pedirte las cosas que ansían los hombres mundanos. Todos los *Vedas*, los *Shastras*, los *Itihasas* y las huestes de las otras ciencias declaran que la emancipación es resultado de haber conocido Tu naturaleza. Por lo tanto, impárteme la ciencia de Brahman, que trata de tu naturaleza.
Entonces Bhagavan (el Señor) en su forma porcina le dijo:

1	caturviṁśatitattvāni kecidicchanti vādinah keciṣaṭtriṁśatitattvāni keciṣaṇṇavatīni ca
2	teṣāṁ kramam pravakṣyāmi sāvadhānamanāḥ śṛṇu jñānendriyāṇi pañcaiva śrotratvaglocanādayaḥ
3	karmendriyāṇi pañcaiva vākpāṇyāṅghryādayaḥ kramāt prāṇādatastu pañcaiva pañca śabdādayastathā
4	manobuddhirahamkāraścittaṁ ceti catuṣṭayam caturviṁśatitattvāni tāni brahmavido viduḥ
5	etaistattvaiḥ samam pañcīkṛtabhūtāni pañca ca pṛthivyāpastathā tejo vāyurākāśameva ca
6	dehatrayaṁ sthūlasūkṣmakāraṇāni vidurbudhāḥ avasthātritayaṁ caiva jāgratsvapnasuṣuptayaḥ
7	āhatya tattvajātānāṁ ṣaṭtriṁśanmunayo viduḥ pūrvoktaistattvajātaistu samam tattvāni yojayet
8	ṣaḍbhāvavikṛtiścāsti jāyate vardhate api ca pariṇāmaṁ kṣayaṁ nāśaṁ ṣaḍbhāvavikṛtiṁ viduḥ
9	aśanā ca pipāsā ca śokamohau jarā mṛtiḥ ete ṣaḍūrmayaḥ proktāḥ ṣaṭkośānatha vacmi te
10	tvakca raktaṁ māmśamedomajjāsthīni nibodhata kāmakrodhau lobhamohau mado mātṣaryameva ca
11	ete ariṣaḍvā viśvaśca taijasaḥ prājña eva ca jīvatrayaṁ sattvaraḥastamāṁsi ca guṇatrayam
12	prārabdhaḥgāmyarjitāni karmatrayamitīritam vacanādānagamanavisargānandapañcakam
13	samkalpo adhyavasāyaśca abhimāno avadhāraṇā muditā karuṇā maitrī upekṣā ca catuṣṭayam
14	digvātārkapraceto aśvivahnīndropendramṛtyukāḥ tathā candraścaturvaktro rudraḥ kṣetrajña īśvaraḥ
15	āhatya tattvajātānāṁ ṣaṇṇavatyaustu kīrtitāḥ pūrvoktatattvajātānāṁ vailakṣaṇyamanāmayam

- Algunos disputadores sostienen que hay veinticuatro <i>tattvas</i> (principios); otros, que hay treinta y seis, y otros aún afirman que son noventa y seis.
Voy a enumerártelos en orden. Escucha con mente atenta: Cinco son los órganos sensorios: oído, piel, ojo, etcétera.
Cinco son los órganos de acción: boca, manos, piernas, etcétera. Cinco son los <i>pranas</i> (aires vitales) y cinco suman el sonido y demás (principios elementales).
Cuatro son <i>manas</i> , <i>buddhi</i> , <i>chitta</i> y <i>ahamkara</i> . Así, los que conocen a Brahman saben que éstos son los veinticuatro <i>tattvas</i> .
Además de éstos, los sabios sostienen que los elementos quintuplicados (compuestos) son cinco, a saber: tierra, agua, fuego, <i>vayu</i> y <i>akasha</i> .
Y tres son los cuerpos, a saber: denso, sutil y <i>karana</i> o causal; tres los estados de conciencia: vigilia, ensueño y sueño profundo.
Los <i>munis</i> saben que el conjunto total de <i>tattvas</i> suma en total treinta y seis (junto con el <i>jiva</i>). Con estos <i>tattvas</i> coexisten seis cambios, a saber: existencia, nacimiento, crecimiento, transformación, decadencia y destrucción.
Se dice que el hambre, la sed, el sufrimiento, la ilusión, la vejez y la muerte son las seis enfermedades.
Se dice que la piel, la sangre, la carne, la grasa, la médula y el hueso son las seis envolturas, las seis clases de enemigos son la pasión, el enojo, la avaricia, la ilusión, el orgullo y la malevolencia.
<i>Vishva</i> , <i>Taijasa</i> y <i>Prajña</i> son los tres aspectos del <i>jiva</i> ; <i>Sattva</i> , <i>Rajas</i> y <i>Tamas</i> son las tres <i>gunas</i> (cualidades)
<i>Prarabdha</i> , <i>sanchitta</i> y <i>agamin</i> son los tres <i>karmas</i> . Hablar, asir, caminar, excretar y gozar son las cinco acciones (de los órganos de acción),
Y además están el pensamiento, la certeza, el egoísmo, la compasión, la memoria (funciones de <i>manas</i> y demás aspectos de la mente), la complacencia, la simpatía y la indiferencia;
<i>Dik</i> (los cuatro puntos cardinales), <i>Vayu</i> , el Sol, <i>Varuna</i> , los <i>Ashvini</i> <i>Devas</i> , <i>Agni</i> , <i>Indra</i> , <i>Upendra</i> y <i>Mṛityu</i> (muerte); luego están la Luna, el cuatrifáceo <i>Brahma</i> , <i>Rudra</i> , <i>Kshetrajña</i> e <i>Ishvara</i> .
Estos son pues los noventa y seis <i>tattvas</i> . Aquellos que me veneren con devoción en mi forma de jabalí, a mí que soy distinto del agregado de

- 16 varāharūpiṇaṃ mām ye bhajanti mayi bhaktitaḥ
vimuktājñānatatkāryā jīvanmuktā bhavanti te
- 17 ye śaṇṇavatitattvajñā yatra kutrāśrame ratāḥ
jaṭī muṇḍī śikhī vāpi mucyate nātra saṁśayaḥ iti

iti prathamo adhyāyaḥ

- 1 ṛbhurnāma mahāyogī kroḍarūpaṃ ramāpatim
variṣṭhāṃ brahmavidyāṃ tvamadhīhi
bhagavanmama
evaṃ sa sprṣṭo bhagavānprāha bhaktārtibhañjanaḥ
- 2 svavarṇāśramadharmaṇa tapasā gurutoṣaṇāt
sādhanam prabhavetpuṁsām vairāgyādicatuṣṭayam
- 3 nityānityavivekaśca ihāmutra virāgatā
śamādiṣaṭkasampattirmumukśā tām samabhyaset
- 4 evaṃ jitendriyo bhūtvā sarvatra mamatāmatim
vihāya sākśicaitanye mayi kuryādahaṃmatim
- 5 durlabhaṃ prāpya mānuṣyaṃ tatrāpi naravigraham
brāhmaṇyaṃ ca mahāviṣṇorvedāntaśravaṇādīnā
- 6 ativarṇāśramaṃ rūpaṃ saccidānandalakṣaṇam
yo na jñāti so avidvāṅkadā mukto bhaviṣyati

estos *tattvas* y que estoy exento de decadencia, se liberan de *ajñana* y sus efectos, y se vuelven *jivanmuktas*.

Quienes conozcan a estos noventa y seis *tattvas* alcanzarán la salvación en cualquier condición de vida en que se encuentren, ya sea que lleven el cabello desgreñado, o la cabeza afeitada, o que lleven un solo mechón de cabello. No hay duda de esto.

Así finaliza el primer *Adhyaya*.

Segundo *Adhyaya*

El gran Ribhu se dirigió (nuevamente) al Señor de Lakshmi en su forma de jabalí:

- Señor, iníciame por favor en el supremo *Brahmavidya* (o sapiencia). Entonces, al ser así interrogado, el Señor que elimina las miserias de sus devotos le respondió así:

- Mediante (el recto cumplimiento de) los deberes de la propia casta y condición de vida, por las austeridades religiosas y al complacer al *guru* (sirviéndolo como corresponde), aparecen en las personas las cuatro cosas que comienzan por *vairagya*.

Estas cuatro cosas son la discriminación de lo eterno de lo no eterno, la indiferencia ante los goces de éste y de otros mundos, la adquisición de las seis virtudes de *sama*, etc., y el anhelo de liberación. Hay que practicar estas cosas.

Luego de haber dominado a los órganos sensoriales y de haber soltado la concepción de “mío” respecto de todos los objetos, debes poner tu conciencia de “yo” en Mí (o sea identificarte conmigo), *Chaitanya* (Conciencia), que soy el Testigo.

Difícil es nacer humano, más difícil nacer varón, y todavía más lo es nacer *brahmana*. Aún siéndolo, si el necio no conoce –a través de la escucha, etc., del *Vedanta*- la verdadera naturaleza de (Brahman que es) *Sat-Chit-Ananda*, que todo lo impregna y que está allende castas y condiciones de vida, ¿cuándo va a alcanzar *moksha*?

7	ahameva sukhaṁ nānyadanyaccennaiva tatsukham amadarthaṁ na hi preyo madarthaṁ na svataḥpriyam
8	parapremāspadatayā mā na bhūvamahaṁ sadā bhūyāsamiti yo draṣṭā so ahaṁ viṣṇurmunīśvara
9	na prakāśo ahamityuktiryatprakāśaikabandhanā svaprakāśaṁ tamātmānamaprakāśaḥ kathaṁ spr̥śet
10	svayaṁ bhātaṁ nirādhāraṁ ye jānanti suniścitam te hi vijñānasampannā iti me niścītā matiḥ
11	svapūrṇātmā tirekeṇa jagajjīveśvarādayaḥ na santi nāsti māyā ca tebhyaścāhaṁ vilakṣaṇaḥ
12	ajñānāndhatamorūpaṁ karmadharmādilakṣaṇam svayaṁprakāśamātmānaṁ naiva mām spraṣṭumārhati
13	sarvasākṣīnamātmānaṁ varṇāśramavivarjitam brahmarūpatayā paśyanbrahmaiva bhavati svayaṁ
14	bhāsamānamidaṁ sarvaṁ mānarūpaṁ paraṁ padam paśyanvedāntamānena sadya eva vimucyate
15	dehātmajñānavajjñānaṁ dehātmajñānabādhakam ātmanyeva bhavedyasya sa necchannapi mucyate
16	satyajñānānandapūrṇalakṣaṇaṁ tasmaḥ param brahmānandaṁ sadā paśyankathaṁ badhyeta karmaṇā
17	tridhāmasākṣīnaṁ satyajñānānandādilakṣaṇam tvamahamśabdalakṣyārthamasaktaṁ sarvadoṣataḥ
18	sarvagaṁ saccidātmānaṁ jñānacakṣurnirīkṣate ajñānacakṣurnekṣeta bhāsvantaṁ bhānumandhavat
19	prajñānameva tadbrahma satyaprajñālakṣaṇam evaṁ brahmaparijñānādeva martyo amṛto bhavet

Sólo Yo soy la felicidad, no hay ninguna otra. Si dicen que hay otra, esa no es felicidad. No hay cosa tal como el amor, más que por mi causa. El amor, de quien soy causa, no es natural en mí. Como soy la sede del Amor Supremo, ese “yo no soy” no es.
Aquel a quien todos buscan diciendo “Eso tengo que ser” soy Yo, el omnipenetrante. ¿Cómo puede afectar lo que no es luz a <i>Atman</i> , de por sí luminoso, que es la luz de la que se originan [hasta] las palabras “no tengo luz”?
Mi firme convicción es que quien conozca con certeza a ese (<i>Atman</i>) de por sí luminoso y que no tiene una base en la que sustentarse, ese tiene comprensión — <i>vijñāna</i> . El universo, el <i>jiva</i> , <i>Ishvara</i> , <i>maya</i> y lo demás, en verdad no existen, excepto mi <i>Atman</i> pleno.
Yo no tengo sus características; el <i>karma</i> que tiene por atributos a <i>dharana</i> y demás, y que es la efigie de la oscuridad, no es digno de tocarme (o afectarme) pues soy el <i>Atman</i> que resplandece de por sí.
El hombre que ve a (su propio) <i>Atman</i> , que es testigo de todo y que está allende toda casta y condición de vida, al ser de la misma naturaleza que <i>Brahman</i> , se vuelve <i>Brahman</i> él mismo.
Quienquiera que por la evidencia del <i>Vedanta</i> vea a este universo visible como la Sede Suprema, que es la forma misma de la luz, alcanza <i>moksha</i> de inmediato.
Cuando surge el conocimiento que disipa la idea de que este cuerpo (y nada más) es <i>Atman</i> , y lo hace con tanta firmeza como antes tenía la noción de que (nada más que) este cuerpo es <i>Atman</i> , entonces esa persona alcanza <i>moksha</i> aunque no lo desee.
Por lo tanto, ¿cómo va a quedar ligada por el <i>karma</i> la persona que disfruta permanentemente de la bienaventuranza de <i>Brahman</i> , que tiene por características a <i>Sat</i> , <i>Chit</i> y <i>Ananda</i> , y que es lo contrario de <i>ajñāna</i> ?
Las personas de visión espiritual ven a <i>Brahman</i> , que es el Testigo de los tres estados, que tiene por características la “seidad”, la sabiduría y la bienaventuranza, que es el significado subyacente a las palabras “tú” (<i>tvam</i>) y “yo” (<i>aham</i>), y que no es alcanzado por mancha alguna.
Así como el ciego no ve al sol resplandeciente, una persona ignorante no ve (a <i>Brahman</i>). Sólo <i>prajñāna</i> (la conciencia) es <i>Brahman</i> . Las características que posee son Verdad y <i>prajñāna</i> .

20	tadbrahmānandamadvandvaṃ nirguṇaṃ satyacidghanam viditvā svātmano rūpaṃ na bibheti kutaścana
21	cinmātraṃ sarvagaṃ nityaṃ saṃpūrṇaṃ sukhamadvayam sākṣādbrahmaiva nānyo astītyevaṃ brahmavidāṃ sthitih
22	ajñasya duḥkhaughamayaṃ jñasyānandamayaṃ jagat andhaṃ bhuvanamandhasya prakāśaṃ tu sucakṣuṣāṃ
23	anante saccidānande mayi vārāharūpiṇī sthite advitīyabhāvaḥ syātko bandhaḥ kaśca mucyate
24	svasvarūpaṃ tu cinmātraṃ sarvadā sarvadehinām naiva dehādisaṅghāto ghaṭavaddṛṣigocaraḥ
25	svātmano anyadivābhātaṃ carācaramidaṃ jagat svātmamātratayā buddhvā tadasmīti vibhāvaya
26	svasvarūpaṃ svayaṃ bhuṅkte nāsti bhojyaṃ pṛthak svataḥ asti cedastitārūpaṃ brahmaivāstitvalakṣaṇam
27	brahmavijñānasampannaḥ pratītamakhilaṃ jagat paśyannapi sadā naiva paśyati svātmanaḥ pṛthak
28	matsvarūpaparijñānātkarmabhirna sa badhyate
29	yaḥ śarīrendriyādibhyo vihināṃ sarvasākṣiṇam paramārthaikavijñānaṃ sukhātmānaṃ svayaṃprabham
30	svasvarūpatayā sarvaṃ veda svānubhavana yaḥ sa dhīraḥ sa tu vijñeyaḥ so ahaṃ tattvaṃ ṛbho bhava
31	ataḥ prapañcānubhavaḥ sadā na hi svarūpabodhānubhavaḥ sadā khalu

Al conocer bien a Brahman, la persona se vuelve inmortal. El que conoce que su propio *Atman* es Brahman, bienaventuranza y ausencia de dualidad y *gunas* (cualidades), que es verdad y conciencia absoluta, no le teme a nada.

Eso que es conciencia y nada más, que todo lo impregna, que es eterno, que es toda plenitud, que es la efigie misma de la bienaventuranza y que es indestructible, es el único Brahman verdadero.

Para los *Brahma-jñanis* es una afirmación cierta decir que no hay nada más que Eso. Así como al ciego el mundo le parece oscuro, y a los que tienen buena vista les parece claro, así este mundo que está lleno de padecimientos para el ignorante, está lleno de felicidad para el sabio.

Si en mí, que tengo la forma del jabalí, que soy la infinita bienaventuranza de la Conciencia Absoluta, se halla la concepción del no dualismo, ¿dónde queda pues la esclavitud? ¿Y quién es aquel al que hay que emancipar?

La naturaleza real de todo objeto corpóreo es siempre la Conciencia Absoluta. Igual que esa vasija que ven los ojos, el cuerpo y sus agregados no *son* (es decir, no existen realmente)

Reconoce como *Atman* a todos los mundos movientes e inmóviles que parecen ser otra cosa que *Atman*, y medita en él como el “yo soy”. Una persona así, disfruta entonces de su naturaleza verdadera. No hay otra cosa que disfrutar, aparte de uno mismo.

Si hay algo que *es*, es Brahman, el único que tiene ese atributo. El que es perfecto en *brahma-jñana*, aunque ve permanente a este universo establecido, no ve otra cosa que a su *Atman*.

Al conocer claramente mi forma, el *karma* no te atropellará

Será una persona intrépida el que por su propia experiencia conozca que todo (el universo y Brahman) es su propia naturaleza verdadera, que no tiene cuerpo ni órganos sensorios, que es el el nouménico *vijñana* testigo de todo, que es el *Atman* bienaventurado (en contraposición a *jivatman*, el yo inferior) y que es resplandeciente de por sí.

Ese es al que hay que conocer como “yo”. ¡Ojalá puedas llegar a Él, Ribhu!

Después de eso no habrá más experiencia del mundo. De ahí en más persistirá siempre la experiencia de la sabiduría de nuestra propia

	iti prapaśyanparipūrṇavedano na bandhamukto na ca baddha eva tu
32	svasvarūpānusandhānānṛtyantaṁ sarvasākṣīṇaṁ muhūrtaṁ cintayenmām yaḥ sarvabandhaiḥ pramucyate
33	sarvabhūtāntarasthāya nityamuktacidātmāne pratyakcaitanyarūpāya mahyameva namonamaḥ
34	tvaṁ vāhamasmi bhagavo devate ahaṁ vai tvamasi tubhyaṁ mahyamanantāya mahyaṁ tubhyaṁ cidātmāne
35	namo mahyaṁ pareśāya namastubhyaṁ śivāya ca kiṁ karomi kva gacchāmi kiṁ grhṇāmi tyajāmi kim
36	yanmayā pūritaṁ viśvaṁ mahākālpāmbunā yathā antaḥsaṅgaṁ bahiḥsaṅgamātmasaṅgaṁ ca yastyajet sarvasaṅganivṛttātmā sa māmetya na saṁśayaḥ
37	ahiriva janayogaṁ sarvadā varjayedyah kuṇapamiva sunārīṁ tyaktukāmo virāgī viṣamiva viṣayādīnmanyamāno durantā- ñjagati paramahamso vāsudevo ahameva
38	idaṁ satyamidaṁ satyaṁ satyametadihocyate ahaṁ satyaṁ paraṁ brahma mattaḥ kiṁcinna vidyate
39	upa samīpe yo vāso jīvātmaparamātmānoḥ upavāsaḥ sa vijñeyo na tu kāyasya śoṣaṇam
40	kāyaśoṣaṇamātreṇa kā tatra hyavivekinām valmīkatāḍanādeva mṛtaḥ kiṁ nu mahoragaḥ
41	asti brahmeti cedveda parokṣajñānameva tat ahaṁ brahmeti cedveda sākṣātkāraḥ sa ucyate

	naturaleza. Para el que ha conocido así plenamente a <i>Atman</i> , no hay emancipación ni esclavitud.
	Aquel que medita siquiera durante un <i>muhurta</i> (48 minutos) con la cognición de su propia forma verdadera, en Aquel que danza como Testigo de todo, queda liberado de la esclavitud.
	¡Reverencias, reverencias me sean ofrecidas a Mí, que estoy en todos los elementos, que soy el <i>Chidatman</i> (o sea <i>Atman</i> cuya naturaleza es sabiduría), eterno, libre y que soy el <i>Pratyagatman</i> (el <i>Atman</i> manifiesto). ¡Oh <i>Devata</i> , tú eres yo y yo soy tú. Reverencias a mí y a ti, que eres infinito <i>chidatman</i> ; yo soy el supremo <i>Isha</i> (señor) y tú eres <i>Shiva</i> (el de naturaleza benéfica). ¿Qué he de hacer? ¿Adónde he de ir? ¿Qué voy a rechazar?
	(Nada, porque) yo lleno todo el universo como las aguas del diluvio universal. Todo el que deja el amor de lo exterior, el amor de lo interior y el amor del cuerpo, y así descarta toda asociación, se funde en Mí, no cabe duda.
	Ese <i>Paramahansa</i> (asceta) que a pesar de vivir en el mundo se mantiene alejado de las aglomeraciones humanas como si de una serpiente se trataran, que mira a una mujer hermosa como si fuera un cadáver (viviente) y a los infinitos objetos de los sentidos como a un veneno, que ha dejado toda pasión y que es indiferente a todos los objetos, no es otro que <i>Vāsudeva</i> (o sea) Yo mismo.
	Esto es <i>Satya</i> (verdad) y nada más que la verdad. Es sólo verdad lo que aquí se dice. Yo soy Brahman, la verdad. No existe otra cosa que Yo.
	(La palabra) <i>upavasa</i> (literalmente “vivir cerca”) significa la residencia conjunta de <i>jivatma</i> y <i>Paramatma</i> , y no (la práctica religiosa que es común en el mundo, de) enflaquecer el cuerpo con ayunos.
	¿De qué le sirve al ignorante el simple hecho de mortificar su cuerpo? Por haber aplastado el agujero de la serpiente, ¿podemos decir que matamos a la gran serpiente que lo habita?
	Se dice que el hombre logra la sabiduría <i>paroksha</i> (indirecta) cuando sabe (teóricamente) que Brahman existe, pero se dice que alcanza el <i>sakshatkara</i> (cognición directa) cuando conoce (o se apercibe de) que él mismo es Brahman.

42	yasminkāle svamātmānaṁ yogī jānāti kevalam tasmātkālātsamārabhya jīvanmukto bhayedasau
43	ahaṁ brahmeti niyataṁ mokśaheturmahātmanāṁ dve pade bandhamokśāya nirmameti mameti ca
44	mameti badhyate janturnirmameti vimucyate bāhyacintā na kartavyā tathaivāntaracintikā sarvacintāṁ samutsrjya svastho bhava sadā ṛbho
45	saṁkalpamātrakalanena jagatsamagraṁ saṁkalpamātrakalane hi jagadvilāsaḥ saṁkalpamātramidamutsrja nirvikalpa\-\ māśritya māmakaṇṇaḥ hṛdi bhāvayasva
46	maccintanaṁ matkathanamanyonyaṁ matprabhāṣaṇam madekaṇṇaḥ bhūtvā kālaṁ naya mahāmate
47	cidihāstīti cinmātramidaṁ cinmayameva ca cittvaṁ cidahamete ca lokāściditi bhāvaya
48	rāgaṁ nīrāgaṭāṁ nītvā nirlepo bhava sarvadā ajñānajananyakarādikāraṇakotpannakarmaṇā
49	śrutyutpannātmavijñānapradīpo bādhyate katham anātmanāṁ parityajya nirvikāro jagatsthitaḥ
50	ekaniṣṭhatayāntasthasaṁvinmātraparo bhava ghaṭākāśamaṭhākāśau mahākāśe pratiṣṭhitaḥ
51	evaṁ mayi cidākāśe jīveṣau parikalpitaḥ yā ca prāgātmano māyā tathānte ca tiraskṛtā
52	brahmavādibhirudgītā sā māyeti vivekataḥ māyātatkāryavilaye neśvaratvaṁ na jīvātā
53	tataḥ śuddhaścidevāhaṁ vyomavannirupādhikaḥ jīveśvarādirūpeṇa cetanācetanātmakam

Cuando el <i>yogi</i> sabe que su <i>Atman</i> es lo absoluto, se convierte en <i>jivanmukta</i> .
Para los <i>mahatmas</i> , estar siempre en el estado de “yo soy Brahman” es conducente a su salvación. Hay dos palabras que definen a la esclavitud y a <i>moksha</i> [respectivamente]: “mío” y “no mío”. “Mío” ata al hombre, y “no mío” lo libera. Debe pues abandonarse todo pensamiento vinculado con lo exterior y también los que se refieren a lo interior. Luego de haber abandonado todos los pensamientos, Ribhu, debes descansar siempre en el contentamiento (de tu <i>Atman</i>).
Es sólo un pensamiento proyectivo — <i>sankalpa</i> lo que causa la totalidad del universo. Es sólo por <i>sankalpa</i> que se manifiesta el universo. Después de abandonar el universo que es la forma de <i>sankalpa</i> , y de fijar tu mente en el <i>nirvikalpa</i> (lo que no tiene cambios), medita en la morada mía en tu corazón.
¡Oh ser inteligentísimo! Pasa tu tiempo meditando en Mí, glorificándome con canciones, hablando con otros acerca de Mí, y dedícate así por completo a Mí, el Supremo.
Todo lo que en el universo es conciente, es sólo la Pura Conciencia — <i>chinmatra</i> . El universo consiste tan sólo en Conciencia. Tú eres <i>Chit</i> , yo soy <i>Chit</i> ; contempla a los mundos como <i>Chit</i> .
Reduce a cero los deseos, mantente siempre inmaculado. Así, ¿cómo va a poder afectar el <i>karma</i> nacido del desconocimiento del actor y del agente a la lámpara brillante del <i>vijñana</i> de <i>Atman</i> que se origina en los <i>Vedas</i> ?
Luego de descartar el no- <i>Atman</i> y de estar en el mundo sin verte afectado por él, halla sólo el deleite en el interno elemento de conciencia — <i>chinmatra</i> , siempre inclinado hacia el Uno.
Así como el <i>akasha</i> de un recipiente y el de una casa se albergan en el <i>akasha</i> omnipresente, los <i>jivas</i> e Ishvara han emanado tan solo de Mí, que soy el <i>Chidakasha</i> (el <i>akasha</i> de la conciencia universal).
Por eso los <i>brahma-jñanis</i> , gracias a su discriminación, llaman <i>maya</i> a eso que no existía antes de la manifestación de los (<i>jiv</i> -) <i>atmas</i> (e Ishvara), y que es descartado al final (o sea en el diluvio universal).
Si fueran aniquilados <i>maya</i> y sus efectos (el universo), no habrá entonces condición alguna de Ishvara ni condición alguna de <i>jiva</i> . Por eso, igual que el <i>akasha</i> sin su vehículo, yo soy el <i>Chit</i> , lo inmaculado.
La creación, tanto sensible como no sensible, desde el momento del <i>ik-</i>

	supterutthāya suptyantaṃ brahmaikaṃ pravacintyātām
65	āropitasya jagataḥ pravilāpanena cittaṃ madātmakatayā parikalpitaṃ naḥ śatrūnnihatya guruṣaṭkagaṇānnipātā\ - dgandhadvipo bhavati kevalamadvitīyaḥ
66	adyāstametu vapurāśaśītāramāstām kastāvatāpi mama cidvapuṣo viśeṣaḥ kumbhe vīnaśyati ciraṃ samavasthite vā kumbhāmbaṛasya nahi ko api viśeṣaleśaḥ
67	ahinirlvayanī sarpanirmoko jīvavarjitaḥ valmīke patitastiṣṭhetaṃ sarpo nābhimanyate
68	evaṃ sthūlaṃ ca sūkṣmaṃ ca śarīraṃ nābhimanyate pratyagjñānaśikhidhvaste mithyājñāne sahetuke neti netīti rūpatvādaśarīro bhavatyayam
69	śāstreṇa na syātparamārthadrṣṭiḥ kāryakṣamaṃ paśyati cāparokṣam prārabdhanāśātpratibhānanāśa evaṃ tridhā naśyati cātmanāyā
70	brahmatve yojite svāmiñjīvabhāvo na gacchati advaita bodhite tattve vāsanā vinivartate
71	prārabdhānte dehahānirmāyeta kṣīyate akhilā astītyukte jagatsarvaṃ sadraṣaṃ brahma tadbhavet
72	bhātītyukte jagatsarvaṃ bhānaṃ brahmaiva kevalam marubhūmau jalaṃ sarvaṃ marubhūmātrameva tat jagattrayamidaṃ sarvaṃ cinmātraṃ svavicārataḥ
73	ajñānameva na kuto jagataḥ prasaṅgo jīveśadeśikavikalpakathātidūre ekāntakevalacidekarasasvabhāve brahmaiva kevalamaham paripūrṇamasmi

	Al hacer disolverse este universo que no es más que una superposición, el <i>chitta</i> participa de mi naturaleza, y luego de haber aniquilado a los seis poderosos enemigos, con su destrucción se vuelve Uno sin segundo, como el rey de la isla de los aromas.
	Sea que el cuerpo perezca inmediatamente o que dure la misma edad de la luna y las estrellas, ¿qué me importa a Mí que tengo por cuerpo al <i>chit</i> puro? Al <i>akasha</i> que está dentro de un recipiente, ¿qué le importa si éste se rompe ya mismo o dura largo tiempo?
	Cuando el pellejo inerte de la serpiente queda abandonado en la madriguera, la serpiente no da muestras de tenerle afecto.
	De igual modo los sabios no se identifican con su cuerpo denso o sutil. Si el conocimiento ilusorio (de que el universo es algo real) así como su causa se destruyen con el fuego de <i>atma-jñana</i> , el hombre sabio se vuelve incorpóreo gracias a la idea de que “(Brahman) no es así, no es así”.
	Gracias a los <i>shastras</i> se elimina la noción de la realidad (del universo). Por la percepción directa de la verdad, cesa la aptitud de ejercer acción (en este universo). Con la cesación del <i>prarabdha</i> (la porción del <i>karma</i> pasado que se experimente en esta vida), se produce la destrucción de la manifestación (del universo). Así se destruye triplemente a <i>maya</i> .
	El estado (de separatividad) del <i>jiva</i> no se extingue si no se da la identificación con Brahman dentro de sí. Si se discierne de verdad al Uno no dual, cesa entonces toda afinidad (por los objetos).
	Con la cesación del <i>prarabdha</i> (que viene del cese de las afinidades), se produce la cesación del cuerpo. Por lo tanto es cierto que así <i>maya</i> perece por completo. Si se dijera que todo el universo es, es sólo Brahman, cuya naturaleza es <i>sat</i> , lo que es.
	Si se dijera que el universo es luminoso, es sólo Brahman el que ilumina. El agua del oasis, en realidad no es otra cosa que el oasis. Por indagación de nuestra propia Mismidad (se ve que) los tres mundos (superior, medio, inferior) son por naturaleza nada más que <i>chit</i> .
	En Brahman, que es uno y solo, cuya esencia es Conciencia Absoluta, y que está bien lejos de las distinciones de <i>jiva</i> , <i>Ihsva</i> y <i>guru</i> , no hay <i>ajñana</i> . Al ser así, ¿qué ocasión hay para que exista el universo? Yo soy ese Brahman que es plenitud total.

74	bodhacandramasi pūrṇavagrahe moharāhumuṣitātmatejasi snānadānayanādikāḥ kriyā mocanāvadhi vṛthaiva tiṣṭhate
75	salile saindhavaṁ yadvatsāmyaṁ bhavati yogataḥ tathātmamanasoraikyaṁ samādhiriti kathyate
76	durlabho viṣayatyāgo durlabhaṁ tattvadarśanam durlabhā sahaḥjāvasthā sadguroḥ karuṇāṁ vinā
77	utpannaśaktibodhasya tyaktaniḥśeṣakarmanāḥ yogināḥ sahaḥjāvasthā svayameva prakāśate
78	rasasya manasaścaiva cañcalatvaṁ svabhāvataḥ raso baddho mano baddhaṁ kiṁ na siddhyati bhūtale
79	mūrcchito harati vyādhiṁ mṛto jīvayati svayam baddhaḥ khecaratām dhatte brahmatvaṁ rasacetasi
80	indriyāṇāṁ mano nātho manonāthastu mārutaḥ mārutasya layo nāthastannāthaṁ layamāśraya
81	niśceṣṭo nirvikāraśca layo jīvati yoginām ucchinnaśarvasaṁkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ svāvagamyo layaḥ ko api manasāṁ vāgagocaraḥ
82	puñkhānupuñkhaviṣayekśaṇatatparo api brahmāvalokanadhiyaṁ na jahāti yogī saṅgītātālalayavādyavaśaṁ gatāpi maulishakumbhaparirakṣaṇadhīrnaṭīva
83	sarvacintāṁ parityajya sāvadhānena cetasā

³ Uno de los nodos de la órbita lunar, al que los hindúes catalogaban como el planeta que devora a la luna y al sol en los eclipses.

⁴ Aparentemente *murchccha* hace referencia aquí al “mercurio fijado”, equivalente a la piedra filosofal de los alquimistas

En tanto la luna llena de la sabiduría pierda su brillo a manos del *Rahu*³ de la ilusión, toda acción como son los ritos de ablución, limosna y sacrificio que se realicen durante el eclipse son en vano.

Tal como se vuelven una sola cosa el agua y la sal, se llama *samadhi* cuando se identifican *Atman* y *manas*.

Sin la gracia de un *guru* bueno (perfecto), es muy difícil abandonar los objetos de los sentidos, lograr la percepción de la verdad (divina) — *tattva* y el logro de nuestra condición verdadera.

Sólo entonces resplandece por sí mismo el estado de hallarse en la propia Mismidad para el *yogi* en quien amaneció el *jñana-shakti* y que ha abandonado todo *karma*.

La movilidad es (una propiedad) natural de la mente y del mercurio. Si puede fijarse el mercurio o controlarse la mente, ¿qué no se va a poder lograr entonces en esta tierra?

Aquel que consiga el *murchccha*⁴ cura todas las enfermedades y los muertos vuelven a vivir. El que haya logrado fijar (la mente o el mercurio) es capaz de transportarse por los aires. Por lo tanto, el mercurio y la mente nos otorgan el estado de Brahman.

Manas (la mente) es el amo de los *indriyas* (órganos). *Prana* es el amo de la mente. *Laya* (la absorción en el *yoga*) es el amo de *prana*. Por lo tanto, es preciso practicar *Laya-yoga*.

Se dice que el *Laya(-yoga)* de los *yogis* está exento de acción y de cambio. Es preciso conocer por propia experiencia a ese *laya* (absorción) de la mente que se halla por encima de las palabras, y abandonar completamente toda acción.

Así como la bailarina, por más que siga la música, los tambores y demás instrumentos musicales que le marcan el compás, tiene la mente concentrada en cuidar [que no se caiga] la vasija que lleva sobre la cabeza, igualmente el *yogi*, aunque por el momento se ocupe de los múltiples objetos, jamás deja de contemplar en su mente a Brahman.

La persona que desea toda la riqueza del *yoga*, luego de haber abandonado

nāda evānusandheyo yogasāmrājyamicchatā

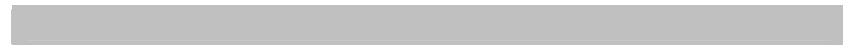
iti dvitīyo adhyāyaḥ



- | | |
|---|---|
| 1 | nahi nānāsvarūpaṁ syādekaṁ vastu kadācana
tasmādakhaṇḍa evāsmi yanmadanyanna kiṁcana |
| 2 | ḍṛśyate śrūyate yadyadbrahmaṇo anyanna tadbhavet
nityasuddha vimuktaikamakhaṇḍānandamadvayam
satyaṁ jñānamanantaṁ yatparaṁ brahmāhameva tat |
| 3 | ānandarūpo ahamakhaṇḍabodhaḥ
parātparo ahaṁ ghanacitprakāśaḥ
meghā yathā vyoma na ca spṛśanti
saṁsāraduḥkhāni na mām spṛśanti |
| 4 | sarvaṁ sukhaṁ viddhi suduḥkhaṇāśā-
tsarvaṁ ca sadrūpamasatyanāśāt
cidrūpameva pratibhānayuktaṁ
tasmādakhaṇḍaṁ mama rūpametat |
| 5 | na hi janirmaraṇaṁ gamanāgamau
na ca malaṁ vimalaṁ na ca vedanam
cinmayaṁ hi sakalaṁ virājate
sphuṭataṁ paramasya tu yoginaḥ |
| 6 | satyacidghanamakhaṇḍamadvayaṁ
sarvaḍṛśyarahitaṁ nirāmayam
yatpadaṁ vimalamadvayaṁ śivaṁ
tatsadāhamiti maunamāśraya |
| 7 | janmamṛtyusukhaduḥkhavarjitaṁ
jātinītikulagoṭradūragam
cidvivartajagato asya kāraṇaṁ
tatsadāhamiti maunamāśraya |

todo pensamiento, ha de practicar la concentración en el *nada* (sonido místico) con la mente controlada, y nada más.

Así finaliza el segundo Adhyaya.



Tercer Adhyaya

En momento alguno puede convertirse en las múltiples formas el Único Principio. Dado que soy el Sin-partes, no existe otro aparte de Mí.

Todo lo que se ve y todo lo que se oye no es otra cosa que Brahman. Yo soy ese *Parabrahman* que es eterno, inmaculado, libre, uno, bienaventuranza indivisa, no-dualidad, verdad, sabiduría e infinitud.

Tengo naturaleza de bienaventuranza, mi sabiduría no tiene divisiones, soy supremo de lo supremo, soy la resplandeciente Conciencia Absoluta. Así como las nubes no tocan al *akasha*, tampoco me afectan a mí las miserias que acompañan a la existencia mundana.

Aprende que todo es felicidad por medio de la aniquilación del sufrimiento y que todo tiene naturaleza de *Sat* (seidad), vía la aniquilación de *Asat* (no seidad). Tan sólo la naturaleza de *Chit* (conciencia) es la que se asocia con este universo visible. Por eso mi forma está exenta de partes.

Para el *yogi* exaltado no hay nacimiento ni muerte ni paso (a otras esferas) ni regreso (a la tierra), no hay mácula ni pureza ni conocimiento, sino que para él (el universo) brilla en forma de conciencia absoluta.

Practica siempre en silencio [pensando]: “Yo soy *Parabrahman*, que es Verdad y Conciencia Absoluta, que es indiviso y no dual, que es invisible, inmaculado, puro, sin segundo, beneficioso.”

Ese (Brahman) no está sujeto al nacimiento y la muerte, a la felicidad y la tristeza. No está sujeto a casta, ley, familia ni *gotra* (clan). Practica en silencio [pensando]: “Yo soy *Chit*, el *vivarta upadana* (la causa ilusoria) del universo”.

8	pūrṇamadvayamakhaṇḍacetanaṃ viśvabhedakalanādivarjitam advitīyaparasaṃvidanśakam tatsadāhamiti maunamāśraya
9	kenāpyabādhitatvena trikāle apyekarūpataḥ vidyamānatvamastyetatsadrūpatvaṃ sadā mama
10	nirupādhikanityaṃ yatsuptau sarvasukhātparam sukharūpatvamastyetadānandatvaṃ sadā mama
11	dinakarakiraṇairhi śārvaraṃ tamo nibḍataraṃ jhaṭiti praṇāśameti ghanatarabhavakāraṇaṃ tamo yadd\ haridinakṛtprabhayā na cāntareṇa
12	mama caraṇasmarāṇena pūjayā ca svakatamasah parimucyate hi jantuḥ na hi maraṇaprabhavapraṇāśahetu\ mama caraṇasmarāṇādṛte asti kiṃcit
13	ādareṇa yathā stauti dhanavantam dhanecchayā tathā cedviśvakartāraṃ ko na mucyeta bandhanāt
14	ādityasaṃnidhau lokaśceṣṭate svayameva tu tathā matsaṃnidhāveva samastam ceṣṭate jagat
15	śuktikāyā yathā tāraṃ kalpitam māyayā tathā mahadādi jaganmāyāmayaṃ mayyeva kevalam
16	caṇḍāladehe paśvādisthāvare brahmavigrahe anyeṣu tāratamyena sthiteṣu na tathā hyaham
17	vinaṣṭadigbhramasyāpi yathāpūrvaṃ vibhāti dik tathā vijñānavidhvastaṃ jaganme bhāti tanna hi
18	na deho nendriyaprāṇo na manobuddhyahamkṛti na cittam naiva māyā ca na ca vyomādikaṃ jagat
19	na kartā naiva bhoktā ca na ca bhojayitā tathā

Practica siempre en silencio [pensando]: “Yo soy Brahman, el que es plenitud, el sin segundo, la conciencia indivisa en la que no hay ni las relaciones ni las diferencias que existen en el universo y que participa de la esencia de lo no dual, del supremo <i>Sat</i> y de <i>Chit</i> .
Eso que siempre es, y que preserva la misma naturaleza en los tres períodos de tiempo sin que nada lo afecte, es mi forma eterna de <i>Sat</i> .
Incluso el estado de felicidad eterno y sin <i>upadhis</i> (vehículos) y que es superior a toda la felicidad que se puede obtener de <i>sushupti</i> , proviene sólo de mi bienaventuranza.
Así como los rayos del sol destruyen las densas tinieblas, Hari (Vishnu), que es el esplendor del Sol, destruye a la oscuridad que es causa del renacer.
Al contemplar y venerar mis pies, toda persona queda librada de su ignorancia. La única manera de acabar con la muerte y los nacimientos es la contemplación de mis pies.
Como el que ama las riquezas alaba al rico, ¿no se librará de la esclavitud la persona que alabe con persistencia a la Causa del Universo?
Así como el mundo comienza a realizar por sí solo sus actividades al aparecer el sol, con mi presencia quedan animados de actividad todos los mundos.
Así como se confunde la madreperla con la plata por error de atribución, por obra de <i>maya</i> se me atribuye erróneamente a Mí este universo compuesto por <i>Mahat</i> y demás.
Yo no tengo las diferencias (observables) en los cuerpos de los hombres de baja casta, en el cuerpo de la vaca, en el de los seres inmóviles, en los cuerpos de los <i>Brahmanas</i> , etcétera.
Así como para la persona persisten las direcciones aunque se la haya aliviado de la noción errónea de las direcciones, igual es para mí con el universo, a pesar de que <i>vijñana</i> lo haya destruido. Por lo tanto, el universo no es.
No soy ni el cuerpo, ni los órganos de los sentidos o de acción, ni los <i>pranas</i> , ni <i>manas</i> , ni <i>buddhi</i> , ni <i>ahamkara</i> , ni <i>chitta</i> ni <i>maya</i> ni el universo que incluye a <i>akasha</i> , etcétera.
No soy yo el actor ni el experimentador, ni el que ocasiona la experiencia.

	kevalam citsadānandabrahmaivāham janārdanaḥ
20	jalasya calanādeva cañcalatvaṁ yathā raveḥ tathāhamkārasambadhādeva saṁsāra ātmanaḥ
21	cittamūlaṁ hi saṁsārastatprayatnena śodhayet hanta cittamahattāyāṁ kaiśā viśvāsātā tava
22	kva dhanāni mahīpānāṁ brahmaṇaḥ kva jaganti vā prāktanāni prayātāni gatāḥ sargaparamparaḥ koṭayo brahmaṇāṁ yātā bhūpā naṣṭāḥ parāgavat
23	sa cādhyātmābhīmāno api viduṣo ayāsuratvataḥ viduṣo apyāsuraścetsyānniṣphalaṁ tattvadarśanam
24	utpādyamānā rāgādyā vivekajñānavahninā yadā tadaiva dahyante kutasteṣāṁ praroḥaṇam
25	yathā sunipuṇaḥ samyak paradoṣekśaṇe rataḥ tathā cennipuṇaḥ sveṣu ko na mucyeta bandhanāt
26	anātmavidamukto api siddhijālāni vāñchati dravyamantrakriyākālayuktyāpnoti munīśvara
27	nātmajñasyaiśa viśaya ātmajño hyātmamātradṛk ātmanātmāni saṁtṛpto nāvidyāmanudhāvati
28	ye kecana jagadbhāvāstānavidyāmayānviduḥ kathaṁ teṣu kilātmajñastyaktāvidyo nimajjati
29	dravyamantrakriyākālayuktayaḥ sādhusiddhidāḥ paramātmāpadaprāptau nopakurvanti kāścana
30	sarvecchākalanāśāntāvātmalābhodayābhidhaḥ

Yo soy sólo ese Brahman que es <i>Chit</i> , <i>Sat</i> y <i>Ananda</i> , y que es Janardana (Vishnu).
Tal como se mueve el sol (reflejado) con las oscilaciones del agua, así surge <i>Atman</i> a la existencia mundana por su mera conexión con <i>ahamkara</i> .
Esta existencia mundana tiene su raíz en <i>chitta</i> . A este <i>chitta</i> hay que purificarlo con repetidos esfuerzos. ¿Cómo puede ser que deposites tu confianza en la grandeza del <i>chitta</i> ?
Ah, ¿dónde está toda la riqueza de los reyes? ¿Dónde están los <i>brahmanas</i> ? ¿Dónde están los mundos? Todos los anteriores se han ido. Muchas creaciones nuevas se han producido.
Millones de Brahmas han perecido. Muchos reyes se han esfumado como partículas de polvo. Incluso en el <i>jñani</i> puede brotar el amor al cuerpo por obra de la naturaleza <i>asúrica</i> (demoníaca). Si en un hombre sabio llegara a despertarse la naturaleza <i>asúrica</i> , su conocimiento de la verdad queda sin frutos.
(Pero) si <i>rajas</i> y las otras que se generan en nosotros fuesen consumidos por el fuego de la sabiduría discriminativa (divina) ¿cómo podrían volver a germinar?
Así como la persona muy inteligente se alegra al ver los defectos de otro, ¿quién no será aliviado de la esclavitud si descubre sus propias faltas (y las enmienda)?
Señor de los <i>munis</i> , sólo anhela los <i>siddhis</i> aquel que carece de <i>Atma-jñana</i> , y que no es una persona emancipada y conquista esos <i>siddhis</i> usando medicinas (o dinero), <i>mantras</i> , obras religiosas, tiempo y aplicación.
Estos <i>siddhis</i> carecen de importancia alguna a los ojos del <i>Atma-jñani</i> . El que ha llegado a convertirse en <i>Atma-jñani</i> que tiene la vista puesta sólo en <i>Atman</i> y que se contenta en <i>Atman</i> (el yo superior) por <i>Atman</i> (el yo inferior), jamás sigue los dictados de <i>avidya</i> .
Él sabe que todo lo que existe en este mundo tiene naturaleza de <i>avidya</i> . Así pues, el <i>Atma-jñani</i> que ha descartado a <i>avidya</i> , ¿cómo va a sumergirse en ella (o dejarse afectar por ella)?
Si bien las medicinas, los <i>mantras</i> , las obras religiosas, el tiempo y la aplicación (o las expresiones místicas) conducen al desarrollo de los <i>siddhis</i> , no pueden ayudarnos en modo alguno a alcanzar la sede de <i>Paramatman</i> .
¿Cómo podrá decirse que anhele <i>siddhis</i> el <i>Atma-jñani</i> que está exento de la mente, cuando tiene bajo control todas las acciones de sus deseos?

sa punaḥ siddhivāñchāyāṁ kathamarhatyacittataḥ iti

iti tṛtīyodhyāyaḥ

atha ha ṛbhuṁ bhagavantaṁ nidāghaḥ papraccha
jīvanmuktilakṣaṇamanubrūhīti
tatheti sa hovāca
saptabhūmiṣu jīvanmuktāścātvāraḥ śubhecchā
prathamā bhūmikā bhavati vicāraṇā dvitīyā
tanumānasī tṛtīyā sattvāpattisturīyā asaṁsaktiḥ
pañcamī padārthabhāvanā ṣaṣṭhī turīyagā saptamī
praṇavātmikā

bhūmikā akārokaṛamakārārdhamātrātmikā
sthūlasūkṣmabījasākśibhedenākārādayaścaturvidhāḥ
tadavasthā jāgratsvapnasuṣuptiturīyaḥ
akārasthūlāmśe jāgradviśvaḥ sūkṣmāmśe tattaijasah
bījāmśe tatprājñah sākśyamśe tatturīyah

ukārasthūlāmśe svapnaviśvaḥ sūkṣmāmśe tattaijasah
bījāmśe tatprājñah sākśyamśe tatturīyah

makārasthūlāmśe suṣuptaviśvaḥ sūkṣmāmśe
tattaijasah bījāmśe tatprājñah sākśyamśe tatturīyah

ardhamātrāsthūlāmśe turīyaviśvaḥ sūkṣmāmśe
tattaijasah bījāmśe tatprājñah sākśyamśe
turīyaturīyah

Así finaliza el tercer *Adhyaya*.

Cuarto *Adhyaya*

En otra ocasión Nidagha le pidió al Señor Ribhu que lo esclareciera respecto de las características del *jīvanmukti*. A ello accedió Ribhu y dijo lo siguiente:

- En los siete *bhumikas* (o etapas de desarrollo de la sabiduría) hay cuatro clases de *jīvanmuktas*. El primer estado es *subhecchā* (el buen desear), el segundo es *vicharana* (indagación); el tercero es *tanumanasi* (propio de una mente sutilizada), el cuarto es *sattvapatti* (logro de *sattva*); el quinto es *asamsakti* (no apego); el sexto es *padartha-bhavana* (análisis de los objetos) y el séptimo es *turiya* (el “cuarto estado” o estado final).

El *bhumika* que tiene la forma del *praṇava* (Om) está formado por (o se subdivide en) *Akara* o “A”, *Ukara* o “U”, *Makra* o “M”, y *Ardha-matra*. *Akara* y los otros son de cuatro clases en función de su diferenciación en *sthula* (denso), *sukshma* (sutil), *bija* (seminal o causal) y *sakshi* (testigo). Los *avasthas* son cuatro: vigilia, ensueño, sueño profundo y *turiya* (“el cuarto”). El que está en el estado de vigilia (o la entidad que se identifica con éste), en el *amsa* (parte o esencia) densa de *akara*, se llama *Vishva*; en la esencia sutil, se lo llama *Taijasa*; en la esencia causal se lo llama *Prajña*, y en la esencia testigo se lo llama *Turya*.

El que se halla en estado onírico (o la entidad que se identifica con éste) en la esencia densa de *ukara* es *Vishva*; en la esencia sutil se lo llama *Taijasa*; en la esencia causal se lo llama *Prajña*, y en la esencia testigo se lo llama *Turya*.

El que se halla en estado de sueño profundo (o la entidad que se identifica con éste) en la esencia densa de *makara* es *Vishva*; en la esencia sutil se lo llama *Taijasa*; en la esencia causal se lo llama *Prajña*, y en la esencia testigo se lo llama *Turya*.

El que se halla en estado de *turya* en la esencia densa del *ardha-matra* se denomina *Turya-vishva*; en la esencia sutil, se lo llama *Taijasa*, en la esencia causal se lo llama *Prajña* y en la esencia testigo se lo llama *Turya-turya*.

akāratuṛiyāṁśāḥ prathamadvitīyatṛtīyabhūmikāḥ
 ukāratuṛiyāṁśā caturthī bhūmikā makāratuṛiyāṁśā
 pañcamī ardhamaṛāturīyāṁśā ṣaṣṭhī tadatītā
 saptamī
 bhūmitrayeṣu viharanmumukśurbhavati
 turīyabhūmyāṁ viharanbrahmavidbhavati
 pañcamabhūmyāṁ viharanbrahmavidvaro bhavati
 ṣaṣṭhabhūmyāṁ viharanbrahmavidvarīyānbhavati
 saptamabhūmyāṁ viharanbrahmavidvariṣṭho
 bhavati tatraite ślokā bhavanti

- | | |
|---|---|
| 1 | jñānabhūmiḥ śubhecchā syātprathamā samudīritā
vicāraṇā dvitīyā tu tṛtīyā tanumānasā |
| 2 | sattvāpattiścaturthī syāttato asaṁsaktināmikā
padārthabhāvanā ṣaṣṭhī saptamī turyagā smṛtā |
| 3 | sthitāḥ kiṁ mūḍha evāsmi prekṣyo ahaṁ
śāstrasajjanaiḥ
vairāgyapūrṇamiccheti śubhecchetyucyate budhaiḥ |
| 4 | śāstrasajjanasamṣkṛtāvairāgyābhyāsapūrvakam
sadācārapravṛttiryaḥ procyate sā vicāraṇā |
| 5 | vicāraṇāśubhecchābhyāmindriyārtheṣu raktatā
yatra sā tanutāmeti procyate tanumānasī |
| 6 | bhūmikātrītyābhyāsācette arthaviratervaśāt
satvātmani sthite śuddhe sattvāpattirudāhṛtā |
| 7 | daśācatuṣṭayābhyāsādasaṁsargaphalā tu yā
rūḍhasattvacamatkāraḥ proktā saṁsaktināmikā |
| 8 | bhūmikāpañcakābhyāsātsvātmārāmatayā bhṛṣam
ābhyantarāṇaṁ bāhyānāṁ padārthānāmabhāvanāt |
| 9 | paraprayuktena ciraṁ pratyayenāvbodhanam
padārthabhāvanānāma ṣaṣṭhī bhavati bhūmikā |

La esencia *turya* de *akara* es (o incluye a) el primero, segundo y tercero (de los *bhumikas* o siete etapas). La esencia *turya* de *ukara* abarca el cuarto *bhumika*. La esencia *turya* de *makara* abarca al quinto *bhumika*. La esencia *turya* del *ardha-matra* es el sexto estado. Más allá de éste está el séptimo estado.

Al que funciona dentro de los (primeros) tres *bhumikas*, se lo llama *mumukshu*; al que funciona en el cuarto *bhumika* se lo llama *brahmavit*; al que funciona en el quinto *bhumika* se lo llama *brahmavidvara*; al que funciona en el sexto *bhumika* se lo llama *brahmavidvarishtha*. Al respecto de este asunto existen unas *shlokas* que dicen así:

Se dice que *subhecchā* es el primer *jñāna bhūmi* (o etapa de la sabiduría), el segundo es *vicharana* y *tanumasi* el tercero.

Sattvapatti es el cuarto y luego viene *asamsakti* que es el quinto, *padartha-bhavana* el sexto y *turya* el séptimo.

Los sabios llaman *subhecchā* al deseo que por puro *vairagya* surge en nosotros al pensar así: “¿He de quedar en la ignorancia? Haré que me vean los *shastras* y los sabios (o sea, estudiaré los *shastras* y estaré con los sabios).

Se llama *vicharana* a la asociación con los sabios y los *shastras*, y al recorrer la senda de la rectitud, antes de la práctica de la indiferencia.

El estado en el que gracias a los dos anteriores se atenúa el ansia de los objetos sensuales se llama *tanumanasi*.

El estado en el que el *chitta* purificado descansa en Atman luego de haberse vuelto indiferente a todos los objetos sensuales gracias a la ejercitación en los tres estados (anteriores) y que tiene naturaleza de *Sat*, se llama *sattvapatti*.

Se llama *asamsakti* a la luz (o manifestación) de la *guna sattva* cuando está firmemente arraigada (en quien se halla) sin deseo alguno del fruto de las acciones, por práctica de los cuatro estados previos.

Se llama *padartha-bhavana* o sexto estado al estado en que por práctica de los (anteriores) cinco y tras haber hallado alegría en *Atman*, uno no tiene ya noción de lo interno o de lo externo (aunque los tenga delante) y se ocupa de actuar sólo cuando otros lo impelen a ello.

10	ṣaḍbhūmikācirābhyāsadbhedasyānupalambhanāt yatsvabhāvikaṇiṣṭhatvaṁ sā jñeyā turyagā gatiḥ
11	śubhecchāditrayaṁ bhūmibhedābhedayutaṁ smṛtaṁ yathāvadveda buddhyedaṁ jagajjāgrati dṛśyate
12	advaita sthairyamāyāte dvaita ca praśamaṁ gate paśyanti svapnavalokaṁ turyabhūmi suyogataḥ
13	vicchinnaśaradabhrāṁśavilayaṁ praviliyate satvāvaśeṣa evāste hi nidāgha dṛḍhīkuru
14	pañcabhūmiṁ samāruhya suṣuptipadanāmikāṁ śāntāśeṣaviśeṣāṁśastiṣṭhatyadvaitamātrake
15	antarmukhatayā nityaṁ bahirvṛttiparo api san parīśrāntatayā nityaṁ nidrāluriva lakśyate
16	kurvannabhyāsametasyāṁ bhūmyāṁ samyagvivāsanāḥ saptamī gāḍhasuptākhyā kramaprāptā purātanī
17	yatra nāsanna sadrūpo nāhaṁ nāpyanahaṁkṛtiḥ kevalaṁ kṣīṇamanana āste advaita atinirbhayaḥ
18	antaḥśūnyo bahiḥśūnyaḥ śūnyakumbha ivāmbare antaḥpūrṇo bahiḥpūrṇaḥ pūrṇakumbha ivārṇave
19	mā bhava grāhyabhāvātmā grāhakātmā ca mā bhava bhāvanāmakhilāṁ tyaktvā yacchiṣṭaṁ tanmayo bhava
20	dṛṣṭṛdarśanadṛśyāni tyaktvā vāsanayā saha darśanaprathamābhāsamātmānaṁ kevalaṁ bhaja
21	yathāsthitamidaṁ yasya vyavahārayato api ca astamgataṁ sthitaṁ vyoma sa jīvanmukta ucyate
22	nodeti nāstamāyāti sukhe duḥkhe manaḥprabhā yathāprāptasthitiriyasya sa jīvanmukta ucyate

El séptimo estado llamado <i>turya</i> es ese estado en el cual, luego de muy extensa práctica de los seis estados (previos) uno se halla (inamoviblemente) fijo en la contemplación de <i>Atman</i> solo, sin diferencia.
Los tres estados que comienzan por <i>subhecchcha</i> , según dicen, se alcanzan con diferencia y no-diferencia, (porque) creemos que el universo que uno observa en estado de vigilia existe realmente.
Cuando la mente se halla fija con firmeza en el Uno no dual y se abandona la noción de la dualidad, entonces por unión con el cuarto estado uno percibe a este universo como si fuera un sueño.
Como se esfuma la nube otoñal al disiparse, así parece este universo. Convéncete, Nidagha, de que a una persona así sólo le queda <i>Sattva</i> .
Luego, al ascender al quinto estado llamado <i>sushupti-pada</i> (la condición del sueño profundo), permanece simplemente en estado no dual, liberado de todas las variadas diferencias.
Los que se dedican a la práctica de este (sexto estado), que tienen siempre la vista vuelta al interior aunque participen de acciones externas, parecen como el que duerme cuando está fatigado (o sea, libre de toda afinidad).
(Por último) se alcanza generalmente el séptimo estado, que es desde antiguo llamado <i>gadashupti</i> .
Entonces uno permanece en el estado sin segundo, sin temores, con la conciencia casi nulificada, allí donde no hay <i>Sat</i> ni <i>Asat</i> , ni mismidad ni otredad.
Como una vasija vacía en el <i>akasha</i> , vacío por dentro y vacío por fuera, como un barco cargado en el medio del océano, lleno por dentro y lleno por fuera.
No te conviertas ni en el conocedor ni en el objeto de conocimiento; ojalá te conviertas en la Realidad que subsiste cuando se abandona todo pensamiento.
Luego de descartar (todas las distinciones entre) el Vidente, la visión y la cosa vista, con todas sus afinidades, medita sólo en <i>Atman</i> , que resplandece como luz suprema.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> (persona emancipada) aquel en quien no se percibe que exista el universo, igual que es invisible el <i>akasha</i> , aunque participe en las ocupaciones materiales del mundo.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel en quien la luz de la mente ni se alza ni desciende ante la desdicha o la felicidad, y que no procura cambiar lo que

23	yo jāgarti suṣuptistho yasya jāgranna vidyate yasya nirvāsano bodhaḥ sa jīvanmukta ucyate
24	rāgadveṣabhayādīnāmanurūpaṁ carannapi yo antaryomavadacchannaḥ sa jīvanmukta ucyate
25	yasya nāhamkr̥to bhāvo buddhiryasya na lipyate kurvato akurvato vāpi sa jīvanmukta ucyate
26	yasmānnodvijate loko lokānnodvijate ca yaḥ harṣamarṣabhayonmuktaḥ sa jīvanmukta ucyate
27	yaḥ samastārthajāleṣu vyavahāryapi śītalāḥ parārtheṣviva pūrṇātmā sa jīvanmukta ucyate
28	prajahāti yadā kāmānsarvāṁścittagatānmune mayi sarvātmake tuṣṭaḥ sa jīvanmukta ucyate
29	caityavarjitacinmātre pade paramapāwane akṣubdhacitto viśrāntaḥ sa jīvanmukta ucyate
30	idaṁ jagadahaṁ so ayaṁ dṛśyajātamavāstavam yasya citte na sphurati sa jīvanmukta ucyate
31	sadbrahmaṇi sthire sphāre pūrṇe viṣayavarjite ācāryaśāstramārgeṇa praviśyāśu sthiro bhava
32	śivo guruḥ śivo vedaḥ śiva devaḥ śivaḥ prabhuḥ śivo asmyahaṁ śivaḥ sarvaṁ śivadanyanna kimcana
33	tameva dhīro vijñāya prajñāṁ kurvīta brāhmaṇaḥ nānudhyāyādbahūñchabdānvāco viglāpanaṁ hi tat
34	śuko mukto vāmadevo api mukta\-

le sucede (o sea, disminuir sus desdichas o aumentar su felicidad).
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel que está despierto hasta estando en <i>sushupti</i> , y al que le es desconocido el estado de vigilia, y cuya inteligencia está libre de afinidades (hacia los objetos).
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel cuyo corazón es puro como el <i>akasha</i> , aunque actúe (como) en consonancia con amores, odios, temores y demás.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> el que carece de la noción de ser el actor y cuyo <i>buddhi</i> no está apegado a los objetos materiales, sea que haga o no acciones.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel al que la gente no le teme, que no teme a la gente y que ha abandonado la alegría, la cólera y el miedo.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel que, aunque participe de todas las cosas ilusorias, anda frescamente entre ellas siendo <i>Atman</i> en plenitud, como si ellas fueran de otros.
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel que ha eradicado todos los deseos de su <i>chitta</i> y se encuentra (plenamente) contento conmigo, que soy el <i>Atman</i> de todos, sabio <i>muni</i> .
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> el que descansa con mente inamovible en esa morada pura que es el <i>chinmatra</i> y que está libre de todas las modificaciones del <i>chitta</i> .
Se dice que es un <i>jīvanmukta</i> aquel en cuyo <i>chitta</i> no amanecen (las distinciones entre) universo y yo, él, tú y otras que son visibles e irreales.
Entra pronto en el <i>Sat</i> por el camino del <i>guru</i> y de los <i>shastras</i> , sí, en Brahman que es inmutable, grandioso, pleno y exento de objetos, y allí reposa firmemente.
Shiva sólo es <i>guru</i> , Shiva sólo es los <i>Vedas</i> , Shiva sólo es Señor, Shiva sólo soy yo, Shiva sólo es todo. No hay otro aparte de Shiva.
El <i>brahmana</i> intrépido, luego de conocerlo (a Shiva) ha de alcanzar la sabiduría. No hace falta decir muchas palabras, porque sólo dañan el órgano del habla.
(El <i>rishi</i>) Suka es un <i>mukta</i> (un liberado). (El <i>rishi</i>) Vamadeva también es

35	stābhyām vinā muktibhājo na santi śukamārgam ye anusaranti dhīrāḥ sadyo muktāste bhavantiha loke vāmadevaṁ ye anusaranti nityam mṛtvā janitvā ca punaḥpunastat te vai loke kramamuktā bhavanti yogaiḥ sāmkyaiḥ karmabhiḥ sattvayuktaiḥ
36	śukaśca vāmadevaśca dve sṛtī devanirmite śukaḥ vihaṅgamaḥ prokto vāmadevaḥ pipīlikā
37	atadvyāvṛttirūpeṇa sākśādvidhimukhena vā mahāvākyavicāreṇa sāmkyayogasamādhinā
38	viditvā svātmano rūpaṁ saṁprajñātasamādhitaḥ śukamārgeṇa virajāḥ prayānti paramaṁ padam
39	yamādyāsanajāyāsahaṭhābhyāsātpunaḥpunaḥ vighnabāhulyasaṁjāta aṇimādivasādiha
40	alabdhvāpi phalaṁ samyakpunarbhūtvā mahākule punarvāsanayaivāyaṁ yogābhyāsaṁ punaścaraṇ
41	anekajanmābhyāsena vāmadevena vai pathā so api muktirṁ samāpnoti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam
42	dvāvimāvapi panthānau brahmaprāptikarau śivau sadyomuktipradaścaikaḥ kramamuktipradaḥ paraḥ atra ko mohaḥ kaḥ śoka ekatvamanuṣāyataḥ
43	yasyānubhavaparyantā buddhistattve pravartate tadṛṣṭigocarāḥ sarve mucyante sarvapātakaiḥ
44	khecarā bhūcarāḥ sarve brahmavidṛṣṭigocarāḥ sadya eva vimucyante koṭijanmārjitairaghaiḥ iti
	iti caturtho adyāyaḥ

un <i>mukta</i> . No hay otros (que hayan alcanzado la emancipación) más que por medio de ellos (o sea, por los caminos que enseñaron esos <i>rishis</i>). Los hombres valientes que siguen el camino de Suka en este mundo se vuelven <i>sadyomuktas</i> (es decir emancipados inmediatamente) después (que el cuerpo se desgasta); mientras que aquellos que siguen siempre el camino de Vamadeva están sujetos a renacer una y otra vez y logran la emancipación <i>krama</i> (gradual) a través del <i>yoga</i> , el <i>sankhya</i> y los <i>karmas</i> asociados con (la <i>guna</i>) <i>sattva</i> .
Así pues, existen dos caminos dispuestos por el Señor de los <i>Devas</i> : el camino de Suka y el de Vamadeva. Al camino de Suka le dicen la vía del ave, y al de Vamadeva, la vía de la hormiga.
Las personas que han conocido la naturaleza verdadera de su <i>Atman</i> según las prescripciones obligatorias e inhibitorias (de los <i>Vedas</i>), por la indagación (del sentido verdadero) de las <i>mahavakyas</i> (las frases sagradas de los <i>Vedas</i>), el <i>samadhi</i> del <i>sankhya-yoga</i> , o sea el <i>asamprajñata samadhi</i> y que de tal forma se han purificado, alcanzan la sede suprema por la vía de Suka (el <i>Vedanta</i>).
Después de quedar expuesto a los obstáculos persistentes que traen <i>anima</i> y demás (<i>siddhis</i>) por la práctica del <i>Hatha-yoga</i> , más el dolor que causan los <i>yamas</i> y las posturas, de no haber logrado buenos resultados, uno nace otra vez en una gran familia y practica el <i>yoga</i> según sus previas afinidades <i>kármicas</i> .
Entonces, con la práctica del <i>yoga</i> durante mucahs vida, se alcanza la salvación, es decir la morada suprema de Vishnu, mediante la vía de Vamadeva.
Así pues, existen dos caminos que llevan al logro de Brahman y los dos son beneficiosos. Uno confiere la salvación instantánea y el otro confiere la salvación gradual. Para el que ve (todas las cosas como) el único Brahman ¿dónde está la ilusión, dónde el pesar?
Aquellos que están bajo la mirada de quienes tienen su <i>buddhi</i> ocupado únicamente en la verdad (de Brahman) que es el fin de toda experiencia, quedan librados de cualquier pecado horrendo.
Todos los seres que viven en el cielo y en la tierra que caigan bajo la mirada de un <i>brahmavit</i> quedan inmediatamente emancipados de los pecados cometidos en muchos millones de nacimientos.
Así finaliza el cuarto <i>adhyaya</i> .

	atha hainam ṛbhuṃ bhagavantaṃ nidāghaḥ papraccha yogābhyāsavidhimanubrūhīti tatheti sa hovāca
1	pañcabhūtātmako dehaḥ pañcamaṇḍalapūritaḥ kāṭhinyam pṛthivīmekā pāṇīyam taddravākṛti
2	dīpanam ca bhavettejaḥ pracāro vāyulakṣaṇam ākāśaḥ sattvataḥ sarvaṃ jñātavyam yogamicchatā
3	ṣaṭśatānyadhikānyatra sahasrāṇyeka viṃśatiḥ ahorātravahiḥ śvāsairvāyumaṇḍalaghātataḥ
4	tatpṛthvīmaṇḍale kśīṇe valirāyāti dehinām tadvadāpo gaṇāpāye keśāḥ syuḥ pāṇḍurāḥ kramāt
5	tejaḥkṣaye kśudhā kāntirnaśyate mārutakṣaye vepathuḥ sambhavennityam nāmbhasenaiva jīvati
6	itthaṃbhūtaṃ kṣayānnityam jīvitam bhūtadhāraṇam uḍḍiyāṇam kurute yasmādaviśrāntam mahākhagaḥ
7	uḍḍiyāṇam tadeva syāttatra bandho abhidhiyate uḍḍiyāṇo hyasau bandho mṛtyumātaṅgakeśarī
8	Tasya muktistanoḥ kāyāttasya bandho hi duṣkaraḥ agnau tu cālīte kuksau vedanā jāyate bhṛśam
9	na kāryā kśudhi tenāpi nāpi viṇmūtraveginā hitam mitam ca bhoktavyam stokaṃ stokamanekadhā

	Quinto Adhyaya
	Entonces Nidagha le pidió al Señor Ribhu que lo esclareciera acerca de las reglas (que deben observarse) para la práctica del <i>yoga</i> . De conformidad, éste le dijo así:
	El cuerpo está compuesto por los cinco elementos. Está ocupado por los cinco <i>mandalas</i> (esferas). Lo que es sólido es <i>pṛthivi</i> (tierra), una de ellas; lo que es líquido es <i>apas</i> .
	Lo que brilla es <i>tejas</i> (fuego); el movimiento es la propiedad de <i>vayu</i> ; lo que impregna todo es <i>akasha</i> . El aspirante al <i>yoga</i> debe conocerlos.
	Al soplar en este cuerpo el <i>vayu mandala</i> (se producen) en este cuerpo 21.600 respiraciones durante el día y la noche.
	Si hay una disminución del <i>pṛthivi mandala</i> aparecen arrugas en el cuerpo; si disminuye la esencia de <i>apas</i> el cabello encanece progresivamente.
	Si hay disminución de la esencia de <i>tejas</i> , se pierde el hambre y el brillo [de la piel]; si hay disminución de la esencia de <i>vayu</i> hay temblores incesantes.
	Si sufre disminución la esencia de <i>akasha</i> , nos morimos. El <i>jivita</i> (o sea el <i>prana</i>) que es el dueño de estos elementos se eleva como un pájaro por el aire a causa de que ya no tiene lugar donde apoyarse en el cuerpo por la disminución de los elementos.
	Es por esta razón que se lo llama <i>uddiyana</i> (lit. “volador”). En relación con esto, se dice que existe un <i>bandha</i> (atadura, que significa también una postura llamada <i>uddiyana bandha</i> , con la que puede detenerse este escape). Este <i>uddiyana bandha</i> es para la muerte lo que el león para el elefante.
	La experiencia del jiva se da en el cuerpo, igual que su ligadura (con el cuerpo,) que es dolorosa. Si se produce la agitación del <i>agni</i> (fuego) del vientre, se producirá mucho dolor.
	Por lo tanto, no debe practicar (el <i>uddiyana bandha</i>) el que tiene hambre, o que tiene urgencia de orinar o de evacuar el vientre. Debe ingerir alimento adecuado y moderado muchas veces y en pequeñas cantidades.

10	mṛdumadhyamamantreṣu kramānmantram layam
11	haṭham
12	layamantrahaṭhā yogā yogo hyaṣṭāṅgasamṃyutaḥ yamaśca niyamaścaiva tathā cāsanameva ca prāṇāyāmastathā paścātpratyāhārastathā param dhāraṇā ca tathā dhyānam samadhiścāṣṭamo bhavet ahimsā satyamasteyaṃ brahmacaryaṃ dayāṛjavam
13	kśamā dhṛtirmittāhāraḥ śaucaṃ ceti yamā daśa
14	tapas santoṣamāstikyaṃ dānamīśvarapūjanam siddhāntaśravaṇam caiva hrīmatīśca japo vratam ete hi niyamāḥ proktā daśadhaiva mahāmate
15	ekādaśāsanāni syuścakrādi munisattama cakram padmāsanam kūrmam mayūram kukkuṭam tathā
16	vīrāsanam svastikam ca bhadram śimhāsanam tathā muktāsanam gomukham ca kīrtitam yogavittamaiḥ
17	savyoru dakṣiṇe gūlphe dakṣiṇam dakṣiṇetare nidadhyādrjukāyastu cakrāsanamidam matam
18	pūrakas kumbhakastadvadrecakas pūrakas punas prāṇāyāmaḥ svanāḍībhīstasmānnāḍīḥ pracakṣate
19	śarīram sarvajantūnām śaṇṇavatyaṅgulātmakam tanmadhye pāyudeśāttu dvyaṅgulātparataḥ param
20	medhradeśādadhastāttu dvyaṅgulānmadhyamucyate medhrānnatāṅgulādūrdhvaṃ nāḍīnām kandamucyate
21	caturaṅgulamutsedham caturaṅgulamāyatam aṇḍākāram parivṛtam medomajjāsthīsoṇitaiḥ
22	tatraiva nāḍīcakram tu dvādaśāram pratiṣṭhitam śarīram dhriyate yena vartate tatra kuṇḍalī

Debe practicar *mantra yoga*, *laya yoga* y *hatha yoga* por métodos (o períodos) suaves, luego intermedios y finalmente trascendentales. Los *yogas mantra*, *laya* y *hatha* tienen (los mismos) ocho auxiliares, que son: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*.

Yama tiene diez aspectos, que son: no dañar, veracidad, continencia, compasión, sencillez, paciencia, coraje, alimentación moderada y pureza (física y mental)

Niyama tiene diez aspectos; se trata de: *tapas* (austeridades religiosas), contentamiento, fe en (la existencia de) Dios o en los *Vedas*, caridad, adoración a Ishvara (Dios), escuchar la exposición de las doctrinas religiosas, modestia, (recta) inteligencia, *japa* (repetición de oraciones) y *vrata* (votos religiosos).

Las posturas son once, excelencia entre los *munis*, empezando por *Chakra*: *Chakra*, *Padma*, *Kurma*, *Mayura*, *Kukkuta*, *Vira*, *Svastika*, *Bhadra*, *Simha*, *Mukta* y *Gomukha* son las posturas que enumeran los conocedores del *yoga*.

Poner el tobillo izquierdo sobre el muslo derecho y el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo (en posición sentada y) manteniendo el cuerpo erguido, es la postura *Chakra*.

Hay que practicar *pranayama* una y otra vez en el siguiente orden: inhalación, retención del aliento, exhalación. El *pranayama* se realiza por medio de los *nadis* (nervios); por eso se dice que “constituye” los *nadis*.

El cuerpo de todos los seres sensibles mide noventa y seis dedos de largo. En el medio del cuerpo, dos dedos hacia delante del ano y dos dedos hacia atrás de los órganos sexuales está el centro del cuerpo (llamado *muladhara*).

Nueve dedos por encima de los órganos sexuales está el *kanda* de los *nadis*, giratorio y de forma ovoide, de unos cuatro dedos de alto y cuatro de ancho. Está rodeado de grasa, carne, hueso y sangre.

En él se sitúa un *nadi chakra* (una rueda de nervios) que tiene doce rayos. Allí está *Kundali*, gracias a quien se sustenta este cuerpo.

23	brahmarandhraṃ suṣumṇā yā vadanena pidhāya sā alambusā suṣumṇāyāḥ kuhūrnāḍī vasatyasau
24	anantarārayugme tu vāruṇā ca yaśasvinī dakṣiṇāre suṣumṇāyāḥ piṅgalā vartate kramāt
25	tadantarārayoḥ pūṣā vartate ca payasvinī suṣumṇā paścime cāre sthitā nāḍī sarasvatī
26	śāṅkhinī caiva gāndhārī tadanantarayoḥ sthite uttare tu suṣumṇāyā idākhyā nivasatyasau
27	anantaram hastijihvā tato viśvodarī sthitā pradakṣiṇakrameṇaiva cakrasyāreṣu nāḍayaḥ
28	vartante dvādaśa hyetā dvādaśānilavāhakāḥ paṭavatsamsthitā nāḍyo nānāvārṇāḥ samīritāḥ
29	paṭamadhyam tu yatsthānam nābhicakraṃ taducyate nāḍādhārā samākhyātā jvalantī nādarūpiṇī
30	pararandhrā suṣumṇā ca catvāro ratnapūritāḥ kuṇḍalyā pihitam śasvadbhramarandhrasya madhyamam
31	evametāsu nāḍīṣu dharanti daśavāyavaḥ evam nāḍīgatim vāyugatim jñātvā vicakṣaṇaḥ
32	Samagrīvaśiraḥ kāyaḥ sarṇvṛtāsyāḥ suniścalaḥ nāsāgre caiva hr̥ṇmadhye bindumadhye turīyakam
33	sravantamamṛtaṃ paśyennetrābhyām susamāhitaḥ apānam mukulīkṛtya pāyumākr̥ṣya conmukham
34	praṇavena samutthāpya śrībījena nivartayet svātmānam ca śriyam dhyāyedaṃr̥taplāvanam tathā
35	kālavañcanametaddhi sarvamukhyam pracakṣate manasā cintitā kāryam manasā yena sidhyati
36	jale agnijvalanācchākhāpallavāni bhavanti hi nādhanyam jāgataṃ vākyaṃ viparītā bhavetkriyā
37	mārge bindum samābadhya vahnim prajvālya jīvane śoṣayitvā tu salilam tena kāyam dṛḍham bhavet

Con su rostro cubre el <i>brahmarandhra</i> (el orificio de Brahma) del <i>sushumna</i> . (A los lados de <i>Sushumna</i>) están los <i>nadis Alambusa</i> y <i>Kuhu</i> .
En los dos (rayos) siguientes están <i>Varuna</i> y <i>Yasasvini</i> . En el rayo que está al sur de <i>sushumna</i> , en su cauce regular, está <i>Pingala</i> .
En los dos rayos siguientes están <i>Pusha</i> y <i>Payasvini</i> . En el rayo al oeste de <i>Sushumna</i> está el <i>nadi</i> llamado <i>Sarasvati</i> .
En los dos rayos siguientes están <i>Sankhini</i> y <i>Gandhari</i> . Hacia el norte de <i>Sushumna</i> se encuentra <i>Ida</i> .
Siguiendo está <i>Hastijihva</i> , y siguiendo está <i>Visvodara</i> . En estos rayos de la rueda, los doce <i>nadis</i> llevan a los doce <i>vayus</i> de derecha a izquierda (a las diferentes partes del cuerpo). Los <i>nadis</i> son como (la trama y la urdimbre de) una tela. Se dice que tienen diferentes colores.
La porción central del tejido (o sea el conjunto de los <i>nadis</i>) se denomina <i>Nabhi chakra</i> (el plexo del ombligo). A <i>Jvalanti</i> , <i>Nadarupini</i> , <i>Pararandhra</i> y <i>Sushumna</i> se los llama soportes (bases) del <i>nada</i> (sonido espiritual). Estos cuatro <i>nadis</i> son de color rubí. La porción central del <i>brahmarandhra</i> está obturada por <i>Kundalini</i> .
Así se mueven los diez <i>vayus</i> en estos <i>nadis</i> . El hombre sagaz que ha entendido el cauce de los <i>nadis</i> y los <i>vayus</i> , luego de mantener su cuerpo y cuello erguidos y la boca cerrada, debe contemplar inamovible a <i>turyaka</i> (el <i>Atman</i>) en el extremo de su nariz, en el centro del corazón y en el medio del <i>bindu</i> , y con mente tranquila observará con los ojos (de su mente) el néctar que de allí fluye.
Después de cerrar el ano y hacer subir el <i>vayu</i> haciéndolo elevarse mediante (la repetición de) el <i>pranava</i> (Om), debe completarlo con el <i>bija</i> de Shri. Debe imaginar que su <i>Atman</i> es Shri (o <i>Parasakti</i>) y que lo baña el néctar.
Esto es <i>Kalavanchana</i> (la ilusión del tiempo). Se dice que es la más importante de todas. Todo lo que piensa la mente, es la propia mente la que lo logra.
(Entonces) Agni (el fuego) arderá en el <i>jala</i> (agua) y en la llama (de Agni) brotarán llamas y pichones. Entonces las palabras pronunciadas y las acciones realizadas en relación con el universo no son en vano.
Al cuerpo se lo vuelve firme deteniendo al <i>bindu</i> en el camino, haciendo que el fuego llamee en el agua y haciendo secarse al agua.

38	gudayonisamāyukta ākuñcatyekakālataḥ apānamūrdhvagaṃ kṛtvā samānonne niyojayet
39	svātmānaṃ ca śriyaṃ dhyāyedaṃṛtaplāvanāṃ tataḥ balaṃ samārabhedyogaṃ madhyamadvārabhāgataḥ
40	bhāvayedūrdhvagatyartham prāṇāpānasuyogataḥ eṣa yogo varo dehe siddhimārgaprakāśakaḥ
41	yathaivāpāṅgataḥ setuḥ pravāhasya nirodhakaḥ tathā śāriraḡ cchāyā jñātavyā yogibhiḥ sadā
42	sarvāsāmeva nāḍīnāmeṣa bandhaḥ prakīrtitaḥ bandhasyāsa prasādena sphuṭībhavati devatā
43	evaṃ catuspatho bandho mārgatrayanirodhakaḥ ekaṃ vikāsayanmārgaṃ yena siddhāḥ susaṅgataḥ
44	udānamūrdhvagaṃ kṛtvā prāṇena saha vegataḥ bandho ayaṃ sarvanāḍīnāmūrdhvaṃ yāti nirodhakaḥ
45	ayaṃ ca samputo yogo mūlabandho apyayaṃ mataḥ bandhatrayamanenaiva siddhyatyabhyāsayogataḥ
46	divārātramavicchinnaṃ yāme yāme yadā yadā anenābhyāsayogena vāyurabhyasito bhavet
47	vāyāvabhyasite vahnīḥ pratyahaṃ vardhate tanau vahnau vivardhamāne tu sukhamannādi jīryate
48	annasya paripākena rasavṛddhiḥ prajāyate rase vṛddhiṃ gate nityaṃ vardhante dhātavastathā
49	dhātūnāṃ vardhanenaiva prabodho vartate tanau dahyante sarvapāpāni janmakotyarjitāni ca
50	gudamedhṛntarālasthaṃ mūlādhāraṃ trikoṇakam śivasya bindurūpasya sthānaṃ taddhi prakāśakam
51	yatra kuṇḍalinī nāma parā śaktiḥ pratiṣṭhitā yasmādupadyate vāyuryasmādvahnīḥ pravardhate
52	yasmādupadyate binduryasmānnādaḥ pravardhate yasmādupadyate haṃso yasmādupadyate manaḥ
53	mūlādhārādiṣaṭcakraṃ śaktisthānamudīritam

Contrayendo simultáneamente juntos al ano y al <i>yonī</i> , (la matriz), debe hacer subir el <i>Apana</i> y unirlo con el <i>Samana</i> .
Debe uno imaginar que su <i>Atman</i> es Shiva, y luego que lo baña el néctar. El <i>yogi</i> debe comenzar a concentrar <i>bala</i> (fuerza o voluntad) en la parte central de cada rayo.
Debe tratar de ascender por la unión entre <i>Prana</i> y <i>Apana</i> . Este <i>yoga</i> importantísimo abrillanta en el cuerpo el camino de los <i>siddhis</i> .
Como la represa a través del agua hace de obstáculo a las inundaciones, así han de saber los <i>yogis</i> que es el <i>chhaya</i> del cuerpo (respecto del <i>jiva</i>).
Este <i>bandha</i> es para todos los <i>nadis</i> , según dicen. Por la gracia de este <i>bandha</i> , se vuelve visible la <i>devata</i> (diosa).
Este <i>bandha</i> de cuatro partes sirve de sujeción a los tres caminos y abrillanta el camino por el que los <i>siddhas</i> obtuvieron (sus <i>siddhis</i>).
Si se hace ascender rápido a <i>Udana</i> con <i>Prana</i> , este <i>bandha</i> sujeta todos los <i>nadis</i> y asciende.
A esto se llama <i>samputa yoga</i> o <i>mula bandha</i> . Por la práctica de este <i>yoga</i> se dominan los tres <i>bandhas</i> .
Practicándolo intermitentemente día y noche, o en algún momento conveniente, el <i>vayu</i> quedará bajo control.
Con el control del <i>vayu</i> , aumentará diariamente el <i>agni</i> (fuego gástrico). Con el aumento del <i>agni</i> se digiere fácilmente el alimento.
Si el alimento se digiere debidamente, se produce el aumento del <i>rasa</i> (esencia de los alimentos). Con el aumento cotidiano del <i>rasa</i> , aumentan los <i>dhatus</i> (sustancias de los tejidos).
Con el aumento de los <i>dhatus</i> se incrementa la sabiduría del cuerpo y así se queman los pecados acumulados en muchos millones de nacimientos.
En el centro entre el ano y los genitales está el triángulo de <i>muladhara</i> , que ilumina la sede de Shiva en la forma de <i>bindu</i> .
Allí está situada la <i>Parasakti</i> llamada <i>Kundalini</i> . De esa sede surge <i>vayu</i> , por esa sede aumenta <i>agni</i> .
En la sede se origina el <i>bindu</i> y se incrementa el <i>nada</i> . En esa sede nace <i>Hamsa</i> , en esa sede nace <i>manas</i> .
Se dice que los seis <i>chakras</i> a partir de <i>muladhara</i> son las sedes de la

	kaṇṭhādupari mūrdhāntaṁ śāmbhavaṁ sthānamucyate
54	nāḍīnāmāśrayaḥ piṇḍo nāḍyaḥ prāṇasya cāśrayaḥ jīvasya nilayaḥ prāṇo jīvo haṁsasya cāśrayaḥ
55	haṁsaḥ śakteradhiṣṭhānaṁ carācaramidaṁ jagat nirvikalpaḥ prasannātmā prāṇāyāṁ samabhyaset
56	samyagbandhatrayastho api lakṣyalakṣaṇakāraṇam vedyaṁ samuddharennityaṁ satyasamdhānamānaṣaḥ
57	recakaṁ pūrakaṁ caiva kumbhamadhye nirodhayet dṛṣyamāṇe pare lakṣye brahmaṇi svayamāśritaḥ
58	bāhyasthaviṣayaṁ sarvaṁ recakaḥ samudāhṛtaḥ pūrakaṁ śāstravijñānaṁ kumbhakaṁ svagataṁ smṛtam
59	evamabhyāsacittaścetsamukto nātra saṁśayaḥ kumbhakena samāropya kumbhakena pūrayet
60	kumbhena kumbhayetkumbhaṁ tadantasthaḥ paraṁ śivam punarāsphālayedadya susthiraṁ kaṇṭhamudrayā
61	vāyūnāṁ gatimāvṛtya dhṛtvā pūrakakumbhakau samahastayugaṁ bhūmau samaṁ pādayugaṁ tathā
62	vedhakakramayogena catuṣpīṭhaṁ tu vāyūnā āsphālayenmahāmeruṁ vāyuvaktre prakoṭibhiḥ
63	puṭadvayaṁ samākṛṣya vāyuḥ sphurati satvaram somasūryāgnisambadhājñāniyādamṛtāya vai
64	merumadhyagatā devāscalante merucālānāt āḍau saṁjāyate kṣīpraṁ vedho asya brahmagranthitaḥ
65	brahmagranthiṁ tato bhittvā viṣṇugranthiṁ bhinattayasau viṣṇugranthiṁ tato bhittvā rudragranthiṁ

<i>Shakti</i> (la diosa), y se dice que desde el cuello hasta la cabeza es la sede de <i>Shambhu</i> (Shiva)
El cuerpo es el soporte (o vehículo) de los <i>nadis</i> ; los <i>nadis</i> son el soporte de <i>prana</i> ; <i>prana</i> es el soporte del <i>jiva</i> , el <i>jiva</i> es el soporte del <i>Hamsa</i> .
<i>Hamsa</i> es la sede de <i>Shakti</i> , así como del universo moviente e inmóvil. Uno debe practicar <i>pranayama</i> manteniéndose sin distracciones y con la mente en calma.
Incluso la persona que es diestra en la práctica de los tres <i>bandhas</i> debería tratar siempre de conocer con corazón sincero a ese Principio que hay que conocer y que es causa de todos los objetos y atributos.
Hay que (detener y hacer) reposar tanto la inhalación como la exhalación (nada más que) en Brahman, que es la meta más elevada para todos los visibles.
Se dice que es <i>rechaka</i> (exhalación) (el abandono de) todo objeto exterior. Se dice que es <i>puraka</i> (inhalación) (la incorporación de) el conocimiento espiritual de los <i>shastras</i> , y se dice que es <i>kumbhaka</i> (o restricción del aliento) (el conservar en uno) ese conocimiento.
El que practica este <i>chitta</i> así, es una persona emancipada, de esto no cabe duda. Hay que realzar a la mente siempre con el <i>kumbhaka</i> , y mantenerla llena siempre de <i>kumbhaka</i> .
Hay que dominar firmemente a <i>kumbhaka</i> sólo por <i>kumbhaka</i> . En su interior está <i>Parama-shiva</i> . Hay que sacudir al (<i>vayu</i>) que no está quieto mediante el <i>kantha mudra</i> (postura de garganta).
Tras haber detenido el flujo del <i>vayu</i> , de haberse perfeccionado en la práctica de la exhalación y la retención del aliento y de apoyar parejamente en tierra las manos y los pies, hay que atravesar las cuatro sedes con el <i>vayu</i> mediante los tres <i>yogas</i> . Se debe sacudir el <i>Mahameru</i> con (ayuda de) las <i>prakotis</i> (fuerzas) de la boca de <i>vayu</i> .
Al tirar las dos <i>putas</i> (cavidades), el <i>vayu</i> sobresale velozmente. Por medio del néctar hay que conocer la unión de la luna, el sol y Agni.
Con el movimiento del <i>Meru</i> se mueven los <i>devatas</i> que están en el centro del <i>Meru</i> . Al principio se produce un orificio (o pasaje) en su <i>brahma-granthi</i> .
Luego de perforar el <i>brahma-granthi</i> , perfora el <i>vishnu-granthi</i> ; luego perfora el <i>rudra-granthi</i> .

	bhinattayasau
66	rudragranthim tato bhittvā chitvā mohamalam tathā anekajanmasamskāragurudevaprasādataḥ
67	yogābhyāsāttato vedho jāyate tasya yoginaḥ
	idāpiṅgalayormadhye suṣumnānāḍimaṇḍale
68	mudrābandhaviśeṣeṇa vāyumūrdhvaṁ ca kārayet Rhasvo dahati pāpāni dīrgho mokṣapradāyakaḥ
69	āpyāyanaḥ pluto vāpi trividhoccāraṇena tu tailadhārāmivacchinnam dīrghaghaṇṭṭānināḍavat
70	avācyam praṇavasyāgram yastam veda sa vedavit hrasvam bindugatam dairghyam brahmarandhragatam plutam dvādaśāntagatam mantraṁ prasādam mantrasiddhaye
71	sarvavighnaharaścāyam praṇavaḥ sarvadoṣahā āraṁbhaśca ghaṭaścaiva punaḥ paricayastathā
72	niṣpattis̥ceti kathitāścatastrastasya bhūmikāḥ
	kāraṇatrayasaṁbhūtam bāhyam karma parityajan
73	āntaram karma kurute yatrāraṁbhaḥ sa ucyate
	vāyuh paścimato vedham kurvannāpūrya susthiram
74	yatra tiṣṭhati sā proktā ghaṭākhyā bhūmikā budhaiḥ
	na sajīvo na nirjīvaḥ kāye tiṣṭhati niścalam yatra vāyuh sthiraḥ khe syātseyam prathamabhūmikā
75	yatrātmanā sṛṣṭilayau jīvanmuktidaśāgataḥ sahajaḥ kurute yogam seyam niṣpattibhūmikā iti
	etadupaniṣadam yo adhīte so agnipūto bhavati sa vāyupūto bhavati surāpānātpūto bhavati svarṇasteyātpūto bhavati sa jīvanmukto bhavati tadetadṛcābhyuktam tadviśṇoḥ paramam padam sadā paśyanti sūrayaḥ

	Luego de perforar el <i>rudra-granthi</i> , el <i>yogi</i> logra el <i>vedha</i> (la perforación) por su liberación de las impurezas de la ilusión, por las ceremonias religiosas (realizadas) en diversos nacimientos, por la gracia de los <i>gurus</i> y los <i>devatas</i> y la práctica del <i>yoga</i> .
	En el <i>mandala</i> (esfera o región) de <i>Sushumna</i> (situado entre <i>Ida</i> y <i>Pingala</i>) hay que hacer ascender al <i>vayu</i> a través de la característica llamada <i>mudra-bandha</i> . La pronunciación corta (del <i>pranava</i>) libera de los pecados; su pronunciación prolongada otorga <i>moksha</i> .
	Así como su pronunciación en el <i>svara</i> (tono) <i>pluta</i> o <i>apyayana</i> . El que mediante las tres formas mencionadas de pronunciación conozca el fin del <i>pranava</i> que se encuentra más allá del poder de la palabra, semejante al fluir incesante del aceite o al prolongado eco de la campana, es un conocedor de los <i>Vedas</i> . El <i>svara</i> corto va al <i>bindu</i> ; el <i>svara</i> largo va al <i>brahmarandhra</i> ; el <i>pluta</i> va al <i>dvadasanta</i> (duodécimo centro). Hay que pronunciar los <i>mantras</i> para obtener los <i>mantra-siddhis</i> .
	Este <i>pranava</i> (Om) eliminará todos los obstáculos y quitará todo pecado. Al respecto de él se detallan cuatro <i>bhumikas</i> (estados): <i>arambha</i> , <i>ghata</i> , <i>parichaya</i> y <i>nishpatti</i> .
	<i>Arambha</i> es el estado en el que luego de abandonar uno los <i>karmas</i> externos que efectúan los tres órganos (la mente, la palabra y el cuerpo), se dedica permanentemente y solamente al <i>karma</i> mental.
	Dicen los sabios que el estado <i>ghata</i> es aquel en que el <i>vayu</i> , luego de haber abierto un paso en el lado occidental y de quedar lleno, se fija allí firmemente.
	El estado <i>parichaya</i> es aquel en que el <i>vayu</i> se fija firmemente en el <i>akasha</i> , ni asociado ni disociado del <i>jiva</i> , mientras el cuerpo está inmóvil.
	Se dice que el estado <i>nishpatti</i> es ese en el que se da la creación y la disolución por <i>Atman</i> , o el estado en el que el <i>yogi</i> realiza el <i>yoga</i> sin esfuerzo, luego de convertirse en <i>jivanmukta</i> .
	Aquel que recite este <i>upanishad</i> se vuelve inmaculado como Agni, se vuelve puro como V ayu, queda libre del pecado de beber alcohol, queda libre del pecado de robar oro, se convierte en <i>jivanmukta</i> . Así dice el <i>Rig Veda</i> . Como el ojo que penetra el <i>Akasha</i> (y que ve todo desde arriba sin esfuerzo), el hombre sabio contempla (siempre) la Sede Suprema de

divīva cakśurātataṁ
tadviprāso vipanyavo jāgrvāṁsaḥ samindhate
viṣṇoryatparamaṁ padamityupaniṣat

iti pañcamo adhyāyaḥ

oṁ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhī tamastu
mā vidviṣāvahai

oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ oṁ tatsat

iti varāhopaniṣatsamāptā

Vishnu. Los *brahmanas* que tienen sus ojos espirituales bien abiertos, alaban e iluminan de diversas formas la Sede espiritual de Vishnu. Así dice el *upanishad*.

Así finaliza el quinto *adhyaya*.

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

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

¡Hari Om, Tat, Sat!

Así termina el *Varaha Upanishad*, que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.

mūlādhārādiṣaṭcakram sahasrāropari sthitam
yogajñānaika phalakam rāmacandrapadaṃ bhaje

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Om yogacūḍāmaṇiṃ vakśye yogināṃ hitakāmyayā
kaivalyasiddhidaṃ gūḍhaṃ sevitaṃ yogavittamaiḥ
- 2 āsanaṃ prāṇasaṃrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā
dhyānaṃ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ
- 3 ekaṃ siddhāsanam proktaṃ dvitīyaṃ kamalāsanam
ṣaṭcakram ṣoḍaśādhāraṃ trilakṣyaṃ
vyomapañcakam
- 4 svadehe yo na jānāti tasya siddhiḥ katham bhavet
caturdalaṃ syādādhāraṃ svādhishṭhānaṃ ca ṣaḍdalam
- 5 nābhau daśadalaṃ padmaṃ hrdaye dvādaśārakam
ṣoḍaśāraṃ viśuddhākhyam bhrūmadhye dvidalaṃ
tathā
- 6 sahasradalasaṅkhyātaṃ brahmarandhre mahāpathi

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

YOGA CHUDAMANI UPANISHAD

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

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

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

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

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

	ādhāraṃ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dviṭīyakam
7	yonisthānam dvayormadhye kāmārūpaṃ nigadyate kāmākhyam tu gudasthāne pañkajaṃ tu caturdalam
8	tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā tasya madhye mahālīṅgaṃ paścimābhimukham sthitam
9	nābhau tu maṇivadbimbarṃ yo jānāti sa yogavit taptacāmīkarābhāsaṃ taḍillekheva visphurat
10	trikoṇam tatpuraṃ vahneradhomedhṛātpratiṣṭhitam samādhau paramam jyotiranantaṃ viśvatomukham
11	tasmindrṣṭe mahāyoge yātāyāto na vidyate svaśabdena bhavetprāṇaḥ svādhiṣṭhānam tadāśrayaḥ
12	svādhiṣṭhāśrayādasmanmedhramevabhidhīyate tantunā maṇivatproto yo atra kandaḥ suṣumnayā
13	tannābhimaṇḍale cakram procyate maṇipūrakam dvādaśāre mahācakre puṇyapāpavivarjite
14	tāvajjīvo bhramatyevaṃ yāvattattvaṃ na vindati ūrdhvaṃ medhṛādadho nābheḥ kande yoniḥ khagāṇḍavat
15	tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇām dvisaptatiḥ teṣu nāḍisahasreṣu dvisaptatirudāhṛtā
16	pradhānāḥ prāṇavāhinyo bhūyastāsu daśasmṛtāḥ idā ca piṅgalā caiva suṣumnā ca tṛtīyagā
17	gāndhārī hastijihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī alambusā kuhūścaiva śāṅkhinī daśamī smṛtā
18	etannāḍimahācakram jñātavyaṃ yogibhiḥ sadā idā vāme sthitā bhāge dakṣiṇe piṅgalā sthitā
19	suṣumnā madhyadeśe tu gāndhārī vāmacakṣuṣi dakṣiṇe hastijihvā ca pūṣā karṇe ca dakṣiṇe
20	yaśasvinī vāmakarṇe cānane cāpualambusā kuhūśca liṅgadeśe tu mūlasthāne tu śāṅkhinī

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21 evaṃ dvāraṃ samāśritya tiṣṭhante nādayaḥ kramāt
 22 idāpiṅgalāsaṣumnāḥ prāṇamārge ca saṃsthitāḥ
 23 prāṇāpānasamānākhyā vyānōdānau ca vāyavaḥ
 24 nāgaḥ kūrmo atha kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ
 25 hṛdi prāṇaḥ sthito nityamapāno gudamaṇḍale
 26 samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamadhyagaḥ
 27 vyānaḥ sarvaśarīre tu pradhānāḥ pañcavāyavaḥ
 28 udgāre nāga ākhyātāḥ kūrma unmīlane tathā
 29 kṛkaraḥ kṣutkaro jñeyo devadatto vijṛmbhaṇe
 30 na jahāti mṛtaṃ vāpi sarvavyāpī dhanañjayaḥ
 31 ete nāḍīṣu sarvāsu bhramante jīvajantavaḥ
 32 ākṣipto bhujadaṇḍena yathā calati kandukaḥ
 33 prāṇāpānasamākṣiptastathā jīvo na tiṣṭhati
 34 prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ ca dhāvati
 35 vāmadakṣiṇamārgābhyāṃ cañcalatvānna dṛśyate
 36 rajjubaddho yathā śyeno gato apyākṛṣyate punaḥ
 37 guṇabaddhastathā jivaḥ prāṇāpānena karṣati
 38 prāṇāpānavaśo jīvo hyadhaścordhvaṃ ca gacchati
 39 apānaḥ karṣati prāṇam prāṇo apānaṃ ca karṣati
 40 ūrdhvādhaḥsaṃsthitāvetau yo jānāti sa yogavit
 41 hakāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunaḥ
 42 haṃsahamsetyamuṃ matraṃ jīvo japati sarvadā
 43 ṣaṭṣatāni divārātrau sahasrāṇyekaviṃśatiḥ
 44 etatsaṅkhyānavitaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā
 45 ajapānāma gāyatrī yogināṃ mokṣadā sadā
 46 asyāḥ saṅkalpamātreṇa sarvapāpaiḥ pramucyate
 47 anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ
 48 anayā sadṛśaṃ jñānaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati
 49 kuṇḍalinyā samudbhūtā gāyatrī prāṇadhāriṇī
 50 prāṇavidyā mahāvidyā yastāṃ vetti sa vedavit
 51 kandordhve kuṇḍaliśaktiraṣṭadhā kuṇḍalākṛtiḥ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

37 brahmadvāramukhaṁ nityaṁ mukhenācchāya
tiṣṭhati
yena dvāreṇa gantavyaṁ brahmadvāramanāmayam
38 mukhenācchādya taddvāraṁ prasuptā parameśvarī
prabuddhā vahniyogena manasā marutā saha
39 sūcivadvātramādāya vrajatyūrdhvaṁ suṣumnayā
udghāṭayetkavāṭaṁ tu yathākuñcikayā gr̥ham
kuṇḍalinyāṁ tathā yogī mokṣadvāraṁ prabhedayet
40 kṛtvā saṁpuṭitau karau dṛḍhataṁ badhvā tu
padmāsaṇaṁ gādhaṁ vakṣasi saṁnidhāya cubukaṁ
dhyānaṁ ca tacceṣṭitam
vāraṁvāramapānamūrdhvamanilaṁ
procchārayetpūritaṁ muñcanprāṇamupaiti
bodhamatulaṁ śaktiprabhāvānnaraḥ
41 aṅgānāṁ mardanaṁ kṛtvā śramasaṁjātavāriṇā
kaṭvamlalavaṇatyāgī kśīrabhojanamācāret
42 brahmacārī mitāhārī yogī yogaparāyaṇaḥ
abdādūrdhvaṁ bhavetsiddho nātra kāryā vicāraṇā
43 susnigdhamadhurāhāraścaturthāṁsavivarjitaḥ
bhuñjate śivasamprītyā mitāhārī sa ucyate
44 kandordhve kuṇḍaliśaktiraṣṭadhā kuṇḍalikṛtiḥ
bandhanāya ca mūḍhānāṁ yogināṁ mokṣadā sadā
45 mahāmudrā nabhomudrā oḍyāṇaṁ ca jalandharam
mūlabandhaṁ ca yo vetti sa yogī muktibhājanam
46 pārṣṇighātena saṁpīḍya yonimākuñcayeddr̥dham
apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho vidhīyate
47 apānaprāṇayoraikyaṁ kṣayānmūtrapuriṣayoḥ
yuvā bhavati vṛddho api satataṁ mūlabandhanāt
48 oḍyāṇaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhagaḥ
oḍḍiyāṇaṁ tadeva syānmṛtyumātaṅgakesarī
49 udarātpaścimaṁ tāṇamadho nābhernigadyate

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

50	oḍyāṇamudare bandhastatra bandho vidhīyate badhnāti hi śīrojātamadhogāmi nabhojalam tato jālandharo bandhaḥ kaṣṭaduḥkhaughanāśanaḥ
51	jālandhare kṛte bandhe kaṇṭhasaṅkocalakṣaṇe na pīyūṣaṃ patatyagnau na ca vāyuh pradhāvati
52	kapālahare jihvā praviṣṭā viparītagā bhruvorantargatā drṣṭirmudrā bhavati khecarī
53	na rogo maraṇaṃ tasya na nidrā na kśudhā tṛṣṇā na ca mūrcchā bhavettasya yo mudrāṃ vetti khecarīm
54	pīḍyate na ca rogeṇa likhyate na sa karmabhiḥ bādhyate na ca kenāpi yo mudrāṃ vetti khecarīm
55	cittaṃ carati khe yasmājjihvā carati khe yataḥ teneyam khecarī mudrā sarvasiddhanamaskṛtā
56	bindumūlaśārīraṇi śīrāstatra pratiṣṭhitāḥ bhāvayanti śārīraṇi āpādata lamastakam
57	khecaryā mudritaṃ yena vivaraṃ lambikordhvataḥ na tasya kśīyate binduḥ kāmīnyālīṅgitasya ca
58	yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmṛtyubhayaṃ kutaḥ yāvadbaddhā nabhomudrā tāvadbindurna gacchati
59	jvalito api yathā binduḥ samprāptaśca hutāśanam vrajatyūrdhvaṃ gataḥ śaktyā niruddho yonimudrayā
60	sa punardvividho binduḥ pāṇḍaro lohitaṣṭhā pāṇḍaraṃ śuklamityāhurlohitaḥkhyam mahārajaḥ
61	sindūravratasaṅkāśaṃ ravisthānasthitaṃ rajaḥ śāstisthānasthitaṃ śuklaṃ tayoraikyaṃ sudurlabham
62	bindurbrahmā rajaḥ śaktirbindurindū rajo raviḥ ubhayaḥ saṅgamādeva prāpyate paramaṃ padam
63	vāyunā śakticālena preritaṃ ca yathā rajaḥ yāti binduḥ sadaikatvaṃ bhaveddivyavapustadā

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

64	śuklaṁ candreṇa saṁyuktaṁ rajaḥ sūryeṇa saṅgatam tayoh samarasaikatvaṁ yo jānāti sa yogavit
65	śodhanaṁ nāḍijālasya cālanaṁ candrasūryayoh rasānāṁ śoṣaṇaṁ caiva mahāmudrābhidhīyate
66	vakśonyastahanuḥ prapīḍya suciraṁ yoniṁ ca vāmāṅgiṇā hastābhyāmanudhārayanprasarithaṁ pādaṁ tathā dakṣiṇam āpūrya śvasanena kukṣiyugalaṁ badhvā śanai recayetseyam vyādhivināśinī sumahatī mudrā nṛṇāṁ kathyate
67	candrāmśena samabhyasya sūryāmśenābhyasetpunah yā tulyā tu bhavetsaṅkhyā tato mudrāṁ visarjayet
68	nahi pathyamapathyaṁ vā rasāḥ sarve api nīrasāḥ atibhuktaṁ viṣaṁ ghoram piyūṣamiva jīryate
69	kśayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ tasya rogāḥ kśayaṁ yānti mahāmudrāṁ tu yo abhyaset
70	kathiteyaṁ mahāmudrā mahāsiddhikarī nṛṇāṁ gopaniyā prayatnena na deyā yasya kasyacit
71	padmāsanaṁ samāruhya samakāyaśīrodharaḥ nāsāgradṛṣṭīrekānte japedoṅkāramavyayam
72	Om nityaṁ śuddhaṁ buddhaṁ nirvikalpaṁ nirañjanaṁ nirākhyātamanādinidhanamekaṁ turiyaṁ yadbhūtaṁ bhavadbhaviṣyatparivartamānaṁ sarvadā'navacchinnaṁ parambrahma tasmājjātā parā śaktiḥ svayaṁ jyotirātmikā ātmana ākāśaḥ sambhūtaḥ ākāśadvāyuḥ vāyoragniḥ agnerāpaḥ adbhyaḥ pṛthivī

Se dice que es sabio en el <i>yoga</i> el que sabe cómo reunir y combinar la esencia del <i>raja</i> solar con el venus lunar.
Se denomina <i>mahamudra</i> a la postura que limpia la red de los <i>nadis</i> , moviliza al sol y la luna, y seca los humores.
Llaman los hombres <i>mahamudra</i> a comprimir la base de los genitales con el pie izquierdo mientras la barbilla se apoya en el pecho, el pie derecho queda extendido mientras se lo sujeta con ambas manos, ahuecando el vientre y exhalando lentamente. Con esto se acaba con toda enfermedad.
En el transcurso de la práctica hay que inhalar por la fosa nasal izquierda y luego por la fosa nasal derecha. Cuando se iguale el flujo de la inhalación por la derecha y por la izquierda, hay que terminar el <i>mudra</i> .
(Con esto) se digiere todo como si fuera néctar, ya sea comida grosera o rancia, exceso de ingesta o incluso un veneno terrible (que se haya ingerido por error).
El que practica el <i>mahamudra</i> se libra de la tisis, la lepra, las hemorroides, la apendicitis, la constipación, etc., y toda otra dolencia.
Este <i>mahamudra</i> le otorga grandes logros al hombre que lo practique. Esta postura excelente debe guardarse en secreto y no debe revelarse a los que no estén preparados.
El <i>japa</i> (recitación silenciosa) del monosílabo Om debe hacerse sentado en posición <i>padmasana</i> , en solitario, manteniendo el cuerpo erguido desde la cintura a la cabeza y fijando la vista en el extremo de la nariz.
El Om, en forma de la <i>Parashakti</i> dueña de luz propia, se manifestó a sí mismo a partir de Parabrahman, lo Uno real, puro, despierto, sin fluctuación, imaculado, indescriptible, sin comienzo ni disolución, <i>turiya</i> , exento de cambio en el pasado, presente o futuro y completamente indiviso.
De ese <i>Atman</i> surgió <i>Akasha</i> , De <i>Akasha</i> , <i>Vayu</i> De <i>Vayu</i> , <i>Agni</i> De <i>Agni</i> , <i>Apas</i> , De <i>Apas</i> , <i>Prithivi</i> .

eteṣāṃ pañcabhūtānāṃ
patayaḥ pañca
sadāśiveśvararudraviṣṇubrahmāṇaśceti
teṣāṃ brahmaviṣṇurudrāścotpattisthitilayakartāraḥ
rājaso brahmā sātviko viṣṇustāmaso rudra iti ete
trayo guṇayuktāḥ
brahmā devānāṃ prathamāḥ sambabhūva
dhātā ca sṛṣṭau viṣṇuśca sthitau rudraśca nāśe
bhogāya candra iti
prathamajā babhūvuḥ
eteṣāṃ brahmaṇo lokā devatiryaṅgarasthāvarāśca
jāyante
teṣāṃ manuṣyādīnāṃ pañcabhūtasamavāyaḥ śarīram
jñānakarmendriyairjñānaviṣayaiḥ
prāṇādipañcavāyumanobuddhicittāhaṅkāraiḥ
sthūlakalpitaḥ so api sthūlaprakṛtiriti yucyate
jñānakarmendriyairjñānaviṣayaiḥ
prāṇādipañcavāyumanobuddhibhiśca sūksmāsthāso api
līṅgamevetyucyate
guṇatrayayuktaṃ kāraṇam
sarveṣāmevaṃ trīṇi śarīrāṇi vartante
jāgratsvapnasuṣuptituriyāścetyavasthāścataśraḥ
tāsāmavasthānām adhipatayaścatvāraḥ puruṣā
viśvataiḥ saprājñātmānaśceti
viśvo hi sthūlabhuñjityaṃ taijasaḥ praviviktabhuk
ānandabhuktayā prājñāḥ sarvasākṣītyataḥ paraḥ

73 prañataḥ sarvadā tiṣṭhetsyarvajīveṣu bhogataḥ
abhirāmastu sarvāsu hyavasthāsu hyadhomukhaḥ

74 akāra ukāro makāraśceti vedāstrayo lokāstrayo
guṇāstrīṇyaksārāṇi trayāḥ svarā evaṃ praṇavaḥ
prakāśate
akāro jāgrati netre vartate sarvajantuṣu
ukāraḥ kaṇṭhataḥ svapne makāro hṛdi suptitāḥ

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

De ellos, Brahma es Creador, Vishnu es Sustentador y Rudra es Destructor. Así es como están relacionados con las tres *gunas*: Brahma corresponde a *Rajas*, Vishnu a *Sattva*, y Rudra a *Tamas*. Brahma fue el primero que existió de los dioses. (Brahma) el Ordenador, para la Creación — *srishti*; Vishnu para su conservación — *sthita*, Rudra para la destrucción — *nasha*; para el goce — *bhoga* está Indra. Ellos fueron los primeros nacidos. Estos se originaron a partir de Brahma: los seres humanos, los *devas*, los animales y los seres inmóviles. El cuerpo de los hombres, etc., está formado por la combinación de los cinco elementos. A la causa básica de la composición densa de los órganos sensorios, de los órganos de acción, de los objetos de cognición, del *prana* y el resto de los cinco *vayus*, de la mente — *manas*, el entendimiento — *buddhi*, la memoria — *chitta* y el ego — *ahamkara*, se la conoce como *prakriti* densa — *sthula*. A la parte sutil de los órganos sensorios, de los órganos de acción y de los objetos de cognición, del *prana* y el resto de los cinco *vayus*, de la mente y del entendimiento, se la llama (cuerpo) *linga*. El (cuerpo) *karana* (causal) consiste en las tres cualidades — *gunas*. Todos los seres poseen estos tres cuerpos (denso, sutil y causal). Estos son los cuatro estados (de conciencia): vigilia, ensueño, sueño profundo y *turiya*. Los regentes de estos cuatro estados se denominan *Vishva*, *Taijasa*, *Prajña* y *Atman*. *Vishva* se alimenta de lo denso, *Taijasa* come siempre en soledad, *Prajña* experimenta la beatitud y al que está por encima de ellos (*Atman*) se lo llama el Testigo de todo.

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

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

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

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

El mundo denso, <i>Virat</i> y <i>Vishva</i> son la letra A, El mundo sutil, <i>Hiranyagarbha</i> y <i>Taijasa</i> son la letra U, La causa inmanifestada y <i>Prajña</i> son la letra M. La “A” es de <i>rajas</i> , es de color rojo y se la denomina Brahma. La “U” es de <i>sattva</i> , es de color blanco y se la conoce como Vishnu. La “M” es de <i>tamas</i> , es de color negro y se la llama Rudra.
Del <i>pranava</i> surgió Brahma, del <i>pranava</i> surgió Vishnu, del <i>pranava</i> surgió Rudra, pues el <i>pranava</i> es lo supremo. En la “A” se funde Brahma, en la “U” se disuelve Vishnu, en la “M” se funde Rudra, y sólo queda el resplandeciente <i>pranava</i> .
En los sabios, el <i>pranava</i> es ascendente, pero en los ignorantes, es descendente. El que así conozca como está distribuido el <i>pranava</i> , ese conoce los <i>Vedas</i> .
En los sabios, el <i>pranava</i> asciende en la forma de <i>Anahata</i> , sin interrupción, como un chorro de aceite y con el tono grave de un gong que resuena hacia su extremo llamado Brahman.
Ese extremo está hecho de luminosidad, es inefable, hay que contemplarlo con lo más sutil del <i>buddhi</i> ; es el gran <i>Atman</i> y quien lo conozca, conoce los <i>Vedas</i> .
El <i>Hamsa</i> resplandece entre los ojos en el estado de vigilia; se declara que la sílaba <i>Sa</i> es <i>khechari</i> , e indudablemente es además la palabra <i>Tvam</i> . La sílaba <i>Ha</i> es sin duda el Señor Supremo indicado por la palabra <i>Tat</i> . La persona que medita en <i>Sa</i> , ciertamente se convierte en <i>Ha</i> . ²
Son los sentidos los que atan al <i>jiva</i> , pues al <i>Atman</i> no hay quien lo ate; el <i>jiva</i> llega a ser por obra de (el sentimiento de) “lo mío”; si se libra de “lo mío”, se emancipa.
El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están estos tres mundos que son <i>bhur</i> , <i>bhuvah</i> y <i>sva</i> , y los <i>devas</i> Soma, Surya y Agni.
El Om es esa forma suprema de luz en cuyas letras están triplemente divididas la actividad — <i>kriya</i> , la voluntad — <i>iccha</i> y el conocimiento —

87	vacasā tajjapennityaṁ vapuṣā tatsamabhyaset manasā tajjapennityaṁ tatparaṁ jyotiromiti
88	śucirvāpyaśucirvāpi yo japeṭpraṇavaṁ sadā na sa lipyati pāpena padmapatramivāmbhasā
89	cale vāte calo bindurnīscale nīscalo bhavet yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyurṁ nirundhayet
90	yāvadvāyuhḥ sthito dehe tāvajjīvo na muñcati maraṇaṁ tasya niṣkrāntistato vāyurṁ nirundhayet
91	yāvadvāyuhḥ sthito dehe tāvajjīvo na muñcati yāvaddṛṣṭīrbhruvormadhye tāvatkālaṁ bhayaṁ kutaḥ
92	alpakālabhayādbrahmanprāṇāyamaṇi bhavet yogino munaścaiva tataḥ prāṇānnirodhayet
93	ṣaḍviṁśadaṅgulirhaṁsaḥ prayāṇaṁ kurute bahiḥ vāmadakṣīṇamārgena prāṇāyāmo vidhīyate
94	śuddhimeti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulaṁ tadaiva jāyate yogī prāṇasaṁgrahaṇakṣamaḥ
95	baddhapadmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet dhārayedvā yathāśaktyā bhūyaḥ sūryeṇa recayet
96	amṛtodadhisamkāśaṁ gokṣīradhavalopamam dhyātvā candramasaṁ bimbaṁ prāṇāyāme sukhī bhavet
97	sphuratprajvalasaṁjvālāpūjyamādityamaṇḍalam dhyātvā hṛdi sthitaṁ yogī prāṇāyāme sukhī bhavet
98	prāṇaṁ cedīdayā pibenniyamitaṁ bhūyo anyathā recayetpītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmāyā sūryācandramasoranena vidhinā bindudvayaṁ dhyāyataḥ śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamino māsadvayādūrdhvataḥ

<i>jñāna</i> , que son los poderes de Brahma, Rudra y Vishnu.
El Om es esa forma suprema de luz en que hay que hacer permanente <i>japa</i> mental y permanente <i>japa</i> verbal, mientras que se hace acción con el cuerpo.
Sea sucio o limpio, aquél que permanentemente haga <i>japa</i> del <i>pranava</i> no se mancha con el pecado, igual que la hoja de loto rechaza el agua.
Mientras se agite el aire, se agitará el semen, y cuando se establezca uno se estabilizará el otro, y el <i>yogi</i> conquistará la estabilidad; por lo tanto, practíquese la restricción del aire (<i>pranayama</i>).
Mientras el aire está situado en el cuerpo, el <i>jiva</i> no se libera, y su salida es la muerte; por lo tanto, practíquese la restricción del aire.
Mientras el aire está situado en el cuerpo, el <i>jiva</i> no se libera; mientras la vista esté clavada en el entrecejo, ¿dónde queda el temor al tiempo?
Para reducir el temor al tiempo, Brahma mismo realiza el <i>pranayama</i> supremo; por lo tanto <i>yogis</i> y <i>munis</i> han de practicar la restricción del <i>Prana</i> .
El <i>Hamsa</i> (la respiración) tiene un recorrido exterior de veintiséis dedos. Hay que practicar <i>pranayama</i> por los dos caminos (fosas nasales), derecho e izquierdo.
Cuando todos los <i>nadi chakras</i> queden limpios de toda impureza, entonces el <i>yogi</i> logra poder controlar el conjunto de los <i>pranas</i> .
El <i>yogi</i> se sentará en <i>baddha padmasana</i> , e inhalará el <i>Prana</i> por la vía de la Luna (fosa nasal izquierda), lo sostendrá todo lo que pueda y luego lo exhalará por la vía del Sol (fosa nasal derecha).
El practicante de <i>pranayama</i> siente felicidad al meditar en el punto de brillo lunar, de color blanco como la leche de la vaca nacida del océano de ambrosía.
El practicante de <i>pranayama</i> siente felicidad al meditar en su corazón en el círculo solar, adorable, llamante y resplandeciente.
Hay que beber el <i>Prana</i> a través de <i>Ida</i> y luego hacer lo contrario; luego de haberlo bebido por <i>Pingala</i> y de contenerlo, hay que soltarlo por la (fosa nasal) izquierda. Aquel que medite en los dos <i>bindus</i> descritos, el del Sol y el de la Luna, logra que el conjunto de los <i>nadis</i> se purifique y los controla dentro de los dos meses.

99	yatheṣṭadhāraṇaṁ vāyoranalasya pradīpanam nādābhivyaktirārogyaṁ jāyate nāḍīśodhanāt
100	prāṇo dehashthito yāvadapānaṁ tu nirundhayet ekaśvāsamayī mātrā ūrdhvādho gagane gatiḥ
101	recakaḥ pūrakaścaiva kumbhakaḥ praṇavātmakaḥ prāṇāyāmo bhavedevaṁ mātrādvādaśasaṁyutaḥ
102	mātrādvādaśasaṁyuktau divākaraniśākarau doṣajālamabadhnantau jñātavyau yogibhiḥ sadā
103	pūrakaṁ dvādaśaṁ kuryātkumbhakaṁ ṣoḍaśaṁ bhavet recakaṁ daśa coṅkāraḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate
104	adhame dvādaśamātrā madhyame dviguṇā matā uttame triguṇā proktā prāṇāyāmasya nirṇayaḥ
105	adhame svedajananaṁ kampo bhavati madhyame uttame sthānamāpnoti tato vāyuṁ nirundhayet
106	baddhapadmāsano yogī namaskṛtya guruṁ śivam nāsāgradṛṣṭīrekākī prāṇāyāmaṁ samabhyaset
107	dvārāṇāṁ nava saṁnirudhya marutaṁ badhvā dṛḍhāṁ dhāraṇāṁ nītvā kālamapānavahnisahitaṁ śaktyā samaṁ cālitaṁ ātmadhyānayutastvanena vidhinā ghrinyasya mūrdhni sthiraṁ yāvattiṣṭhati tāvadeva mahatām saṅgo na saṁstūyate
108	prāṇāyāmo bhavedevaṁ pātakendhanapāvakaḥ bhavadadhimahāsetuḥ procyate yogibhiḥ sadā
109	āsanena rujaṁ hanti prāṇāyāmena pātakam vikāraṁ mānasaṁ yogī pratyāhāreṇa muñcati

Por la purificación de los <i>nadis</i> logra la concentración — <i>dharana</i> del aire a su antojo, y su fuego (digestivo) aumenta, logra oír el sonido místico — <i>nada</i> y conquista a las enfermedades.
Cuando el <i>Prana</i> queda contenido en el cuerpo hay que restringir (también) a <i>Apana</i> . Cuando se igualan las respiraciones, (el <i>yogi</i>) sube y baja por los aires.
Hágase <i>pranayama</i> tal como se ha prescrito, con <i>rechaka</i> , <i>puraka</i> y <i>kumbhaka</i> , que tienen la naturaleza del <i>pranava</i> , en (un tiempo de) doce <i>matras</i> .
(Este <i>pranayama</i>) que contiene doce <i>matras</i> para el Sol y la Luna pone fin permanentemente a las ataduras de la red de defectos del <i>yogi</i> que conozca ambas (meditaciones).
Se denomina <i>pranayama</i> del monosílabo Om al que ocupa doce (<i>matras</i>) en <i>puraka</i> , dieciséis en <i>kumbhaka</i> y diez en <i>rechaka</i> .
Se ha establecido que el <i>pranayama</i> de doce <i>matras</i> es el ordinario, el doble es mediano y el triple es el mejor.
El ordinario produce sudoración, el mediano trae temblores y el óptimo trae la levitación; por eso hay que restringir el aire (practicando el <i>pranayama</i> óptimo).
El <i>yogi</i> debe sentarse en <i>baddha padmasana</i> y tras prosternarse ante el <i>guru</i> y Shiva, comenzar a practicar el <i>pranayama</i> fijando la vista en la punta de la nariz.
Habiendo controlado completamente las nueve puertas y teniendo sujeto el viento en firme concentración, conduciendo al unísono a <i>Apana</i> y al fuego (digestivo) hay que hacerlos subir con el <i>shaktichalini mudra</i> mediante la meditación en <i>Atman</i> . Hasta que estos no estén estables en la cabeza, no lo alabarán como integrante de la asamblea de los grandes.
El <i>pranayama</i> es como un gran puente que, según declaran siempre los <i>yogis</i> , permite cruzar el océano de la existencia y es como un fuego que convierte en cenizas el combustible del mal.
Con la práctica de <i>asanas</i> se acaba con las enfermedades; con la de <i>pranayama</i> , con los males, y con el <i>pratyahara</i> el <i>yogi</i> se libera de las

110	dhāraṇābhirmanodhairyaṁ yāti caitanyamadbhutam samādhau mokṣamāpnoti tyaktvā karma śubhāśubham
111	prāṇāyāmadviṣaṭkena pratyāhāraḥ prakīrtitaḥ pratyāhāradviṣaṭkena jāyate dhāraṇā śubhā
112	dhāraṇādvādaśa proktaṁ dhyānaṁ yogaviśāradaḥ dhyānadvādaśakenaiva samādhirabhidhīyate
113	yatsamādhau paramjyotiranantaṁ viśvatomukham tasminḍṣṭe kriyākarma yātāyāto na vidyate
114	sambaddhāsanamedhramaṅghriyugalaṁ karṇākśīnāsāpuṭadvārādyāṅgulibhirmiyamya pavanaṁ vaktreṇa vā pūritam badhvā vakśasi bahvayānasahitaṁ mūrdhni sthiraṁ dhārayedevaṁ yānti viśeṣatattvasamatāṁ yogīśvarāstanmanaḥ
115	gaganam pavane prāpte dhvanirutpadyate mahān ghaṇṭādīnāṁ pravādyānāṁ nādasiddhirudīritā
116	prāṇāyāmena yuktena sarvarogakśayo bhavet prāṇāyāmaviyuktebhyaḥ sarvarogasamudbhavaḥ
117	hikkā kāsastathā śvāsaḥ śiraḥkarṇākśīvedanāḥ bhavanti vividhā rogāḥ pavanavyatyayakramāt
118	yathā sirṁho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam
119	yuktaṁyuktaṁ tyajedvāyurṁ yuktaṁyuktaṁ prapūrayet yuktaṁyuktaṁ prabadhnīyādevaṁ siddhimavāpnuyāt
120	caratāṁ cakṣurādīnāṁ viśayeṣu yathākramam yatpratyāharaṇaṁ teṣāṁ pratyāharaḥ sa ucyate
121	yathā tṛtīyakāle tu raviḥ pratyāharetprabhāṁ tṛtīyaṅgasthito yogī vikāraṁ manasaṁ

fluctuaciones de la mente. Mediante <i>dharana</i> se logra firmeza de la mente en la admirable conciencia; con el <i>samadhi</i> se alcanza la liberación, renunciando a toda acción sea propicia o nefasta.
Se dice que doce <i>pranayamas</i> dan <i>pratyahara</i> , y doce <i>pratyaharas</i> conquistan la auspiciosa concentración — <i>dharana</i> ; dicen que doce concentraciones dan la meditación — <i>dhyana</i> , y que por doce meditaciones se alcanza el <i>samadhi</i> .
El <i>samadhi</i> es una luz suprema, infinita y omnilátera. Para el que la ha visto, no hay acciones hechas o pendientes de hacer.
Primero hay que sentarse en <i>asana</i> firmemente, aplicando los tobillos a la (base de la) columna vertebral, ocluir con los dedos las puertas de ojos y oídos, e inhalar el aire por la boca, retenerlo a la altura del pecho juntándolo con <i>Apana</i> , sostener firme la cabeza y meditar así, con lo que se alcanza el sentido particular de igualdad entre el <i>yogi</i> e Ishvara.
Cuando el aire celestial queda estabilizado (en la región del corazón), se comienzan a oír sonidos potentes como de gong, etc., y se alcanza la perfección del <i>nada(-yoga)</i> .
Haciendo <i>pranayama</i> como se ha dicho, se logra la destrucción de toda enfermedad, la no realización de <i>pranayama</i> es el origen de todas las enfermedades.
Enfermedades varias como el hipo, la tos, el asma y los dolores de cabeza, ojos y oídos provienen de distorsiones en el flujo respiratorio.
Como se doma gradualmente y despacio al león, al elefante y al tigre, así hay que controlar el aire, o de lo contrario éste puede matar al practicante.
Hay que soltar el aire como corresponde, y como corresponde hay que volverlo a inhalar, y retenerlo luego como corresponde; así se logra la perfección.
Se dice que <i>pratyahara</i> es retrotraer gradualmente la exteriorización de los ojos y demás órganos hacia los objetos.
Como al atardecer el Sol retrotrae su luz, el <i>yogi</i> que esté establecido en los tres <i>angas</i> (que siguen, o sea <i>dharana</i> , <i>dhyana</i> y <i>samadhi</i>) acaba con todas las modificaciones de la mente. Así dice el <i>upanishad</i> .

haredītyupaniṣat

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti yogacūḍāmaṇyupaniṣatsamāptā

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

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

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

yogakuṇḍalyupaniṣadyogasiddhiṛdāsanam
nirviśeṣabrahmatattvaṁ svamātramiti cintaye

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om

- | | |
|---|--|
| 1 | hetudvayaṁ hi cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ
tayorvinaṣṭa ekasmiṁstaddvāvapi vinaśyataḥ |
| 2 | tayorātau samīrasya jayaṁ kuryānaraḥ sadā
mitāhāraścāsanam ca śaktiścālastṛtīyakaḥ |
| 3 | eteṣāṁ lakṣaṇaṁ vakśye śṛṇu gautama sādaram
susnigdhamadhurāhāraścaturthāṁśavivarjitaḥ |
| 4 | bhujyate śivasamprītyai mitāhāraḥ sa ucyate
āsanam dvividhaṁ proktaṁ padmaṁ vajrāsanam
tathā |
| 5 | ūrvorupari ceddhatte ubhe pādāle yathā
padmāsanam bhavedetatsarvapāpapaṇāśanam |
| 6 | vāmāṅghrimūlakandādhō hyanyaṁ tadupari kśipet |

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la del texto español es la versión de K. Narayanaswami Aiyar, *Thirty Minor Upanishads*, Madras, 1974.

YOGA KUNDALI UPANISHAD

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

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

¡Hari om!

Primer Adhyaya

El *chitta* tiene dos causas (de movimiento): las latencias — *vasanas* y el *vayu* (o *prana*). Si se controla uno de los dos, se controlan los dos.

De los dos, la persona debe controlar constantemente a *vayu* (o *prana*) moderando la ingesta, con posturas y tercero, con el *sakti-chala*.

Ahora voy a explicar la naturaleza de estas cosas. Escucha, Gautama. Hay que tomar alimentos dulces y nutritivos, dejando sin llenar un cuarto (del estómago), para complacer a Shiva (el patrono de los *yogis*). A esto se llama ingesta moderada. Las posturas que se requieren al respecto son de dos clases: *Padma* y *Vajra*.

La (postura) *Padma* consiste en poner cada talón sobre el muslo opuesto. Esto acaba con todos los pecados.

La postura *Vajra* consiste en poner un talón debajo del *mulakanda* y el

7	samagrīvaśīrahkāyo vajrāsanamitīritam kuṇḍalyeva bhavecchaktistām tu saṁcālayedbudha svasthānādābhruvormadhyam śakticālanamucyate
8	tatsādhane dvayam mukhyam sarasvatyāstu cālanam prāṇarodhamathābhyāsādrjvī kuṇḍalinī bhavet
9	tayorādau sarasvatyāścālanam kathayāmi te arundhatyeva kathitā purāvidbhiḥ sarasvatī
10	yasyāḥ saṁcālanenaiva svayam calati kuṇḍalī idāyām vahati prāṇe baddhvā padmāsanam dṛḍham
11	dvādaśāṅguladairghyam ca ambaram caturaṅgulam vistīrya tena tannāḍīm veṣṭayitvā tataḥ sudhīḥ
12	aṅguṣṭhatarjanībhyām tu hastābhyām dhārayeddhṛḍham svaśaktyā cālayedvāme dakṣiṇena punaḥpunaḥ
13	muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayāccālayetsudhīḥ ūrdhvamākaraṣayetkiṁcitsuṣumnām kuṇḍalīgatām
14	tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukham vrajet jahāti tasmātpṛaṇo ayaṁ suṣumnām vrajati svataḥ
15	tunde tu tānam kuryācca kaṇṭhasaṁkocane kṛte sarasvatyām cālanena vakśasaścordhvago marut
16	sūryeṇa recayedvāyūṁ sarasvatyāstu cālana kaṇṭhasaṁkocanam kṛtvā vakśasaścordhvago marut
17	tasmātsaṁcālayennityam śabdagarbhām sarasvatīm yasyāḥ saṁcālanānaiva yogī rogaiḥ pramucyate
18	gulmam jalodaraḥ plihā ye cānye tundamadhyagāḥ sarve te śakticālena rogā naśyanti niścayam
19	prāṇarodhamathedānīm pravakśyāmi samāsataḥ prāṇaśca dahano vāyurāyāmaḥ kumbhakaḥ smṛtaḥ
20	sa eva dvividhaḥ proktaḥ sahitaḥ kevalastathā yāvatkevalasiddhiḥ syāttāvatsahitamabhyaset

otro encima, sentado con el cuerpo, el cuello y la cabeza erguidos.
La <i>sakti</i> que se nombró antes no es otra que <i>Kundalini</i> . El hombre sagaz debe hacerla subir de su lugar (en el ombligo) hasta el entrecejo. A esto se llama <i>sakti-chala</i> .
Para practicarlo se necesitan dos cosas: <i>sarasvati-chalana</i> y el control de <i>prana</i> (respiración). Entonces, gracias a la práctica, se desenrollará <i>kundalini</i> (que está enroscada en espiral).
De los dos, te explicaré primero el <i>sarasvati-chalana</i> . Los sabios de la antigüedad dicen que <i>Sarasvati</i> es lo mismo que <i>Arundhati</i> . Sólo al despertarla a ella se despierta la <i>Kundalini</i> .
Cuando el aliento <i>Prana</i> pasa por (nuestro) <i>Ida</i> (la fosa nasal izquierda), debe adoptar firmemente la postura <i>padma</i> y aumentar (hacia adentro) en cuatro dedos el <i>akasha</i> de doce dedos.
Luego el hombre inteligente debe atar al <i>nadi</i> (<i>Sarasvati</i>) con este (aliento) aumentado, y sujetándose firmemente (los extremos de las costillas cerca del ombligo) con los índices y pulgares de ambas manos (uno a cada costado) debe agitar a <i>Kundalini</i> con todas sus fuerzas de derecha a izquierda una y otra vez. Durante un lapso de dos <i>muhurtas</i> (2 veces 48 minutos), debe agitarla sin miedo.
Luego debe inhalar un poco cuando <i>Kundalini</i> entra en el <i>Sushumna</i> . De este modo, <i>kundalini</i> entra en la boca del <i>Sushumna</i> . (También) <i>Prana</i> , luego de dejar (ese sitio) entra por sí solo en el <i>Sushumna</i> (junto con la <i>kundalini</i>).
Al comprimir el cuello hay que expandir el ombligo. Entonces, al sacudir al <i>Sarasvati</i> , el <i>Prana</i> sube al pecho.
Con la contracción del cuello, <i>Prana</i> sube más arriba del pecho. <i>Sarasvati</i> , en cuyo vientre hay sonido, debe ser agitado (o puesto en vibración) todos los días. Por lo tanto, con sólo agitarlo, uno queda curado de las enfermedades.
Indudablemente al agitar esta <i>sakti</i> se destruyen el <i>gulma</i> (una enfermedad del bazo), el <i>jalodara</i> (la hidropesía), el <i>plihā</i> (otra enfermedad del bazo), y todas las otras enfermedades que se originan en el vientre.
Ahora voy a describirte brevemente el <i>pranayama</i> . <i>Prana</i> es el <i>vayu</i> que se mueve en el cuerpo y se conoce como <i>kumbhaka</i> su retención en el interior del mismo.
Es de dos clases: <i>sahita</i> y <i>kevala</i> . Hay que practicar <i>sahita</i> hasta llegar a <i>kevala</i> .

21	sūryojjāyī śītalī ca bhastrī caiva caturthikā bhedaireva samam kumbho yaḥ syātsahitakumbhakaḥ
22	pavitre nirjane deśe śarkarādivivarjite dhanuḥpramāṇaparyante śītāgnijalavarjite
23	pavitre nātyuccanīce hyāsane sukhade sukhe baddhapadmāsanaṁ kṛtvā sarasvatyāstu cālanam
24	dakṣanādyā samākṛṣya bahiṣṭhaṁ pavanaṁ śanaiḥ yatheṣṭhaṁ pūrayedvāyuraṁ recayedidaḥ tataḥ
25	kapālaśodhane vāpi recayetpavanaṁ śanaiḥ catuṣkaṁ vātadoṣaṁ tu kṛmidoṣaṁ nihanti ca
26	punaḥ punaridaṁ kāryaṁ sūryabhedamudāhṛtam mukhaṁ samyamya nāḍibhyāmākṛṣya pavanaṁ śanaiḥ
27	yathā lagati kaṇṭhāttu hṛdayāvadhi sasvanam pūrvavatkumbhayetprāṇaṁ recayedidaḥ tataḥ
28	śīrṣoditānalaharaṁ galaśleṣmaharaṁ param sarvarogaharaṁ puṇyaṁ dehānalavivardhanam
29	nāḍījalodaraṁ dhātugatadoṣavināśanam gacchatastiṣṭhataḥ kāryamujjāyākhyam tu kumbhakam
30	jihvayā vāyumākrṣya pūrvavatkumbhakādanu śanaistu ghrāṇarandhrābhyāṁ recayedanilaṁ sudhīḥ
31	gulmaplīhādikāndoṣāṅkṣayaṁ pittaṁ jvaraṁ tṛṣāṁ viṣāṇi śītalī nāma kumbhako ayaṁ nihanti ca
32	tataḥ padmāsanaṁ baddhvā samagrīvodaraḥ sudhīḥ mukhaṁ samyamya yatnena prāṇaṁ ghrāṇena recayet
33	yathā lagati kaṇṭhāttu kapāle sasvanam tataḥ vegena pūrayetkimcid hṛtpadmāvadhi mārutam

Hay cuatro <i>bhedas</i> (divisiones) (de <i>pranayama</i>), a saber <i>surya</i> , <i>ujjayi</i> , <i>sitali</i> y <i>bhastrī</i> . El <i>kumbhaka</i> asociado a estas cuatro se llama <i>sahita kumbhaka</i> .
Hay que agitar (o poner en vibración) el <i>Sarasvati</i> sentados en la postura <i>padma</i> , sobre un asiento limpio y agradable, que sea cómodo, ni muy alto ni muy bajo, en un lugar limpio, bonito, libre de guijarros, etc., y que se halle libre de (fuentes de) frío, fuego y agua a la distancia de un tiro de arco.
Hay que inhalar lentamente el aire externo todo lo que se desee, a través de la fosa nasal derecha y exhalarlo por la fosa nasal izquierda.
Se debe exhalar después de purificar el cráneo (enviando el aire con fuerza hacia arriba). Esto acaba con los cuatro tipos de males que causan el <i>vayu</i> y los parásitos intestinales. A esto se llama <i>surya bheda</i> , y hay que practicarlo frecuentemente.
Cerrando la boca e inhalando lentamente el aire, igual que antes, por los dos <i>nadis</i> (fosas nasales), hay que retenerlo en el espacio entre el corazón y el cuello, para exhalarlo por la fosa nasal izquierda.
Esto acaba con el calor producido en la cabeza igual que la flema de la garganta, elimina todas las enfermedades, purifica el cuerpo y aumenta el fuego (gástrico) interior.
Elimina también los males que se originan en los <i>nadis</i> , el <i>jalodara</i> (vientre acuoso o hidropesía) y los <i>dhatu</i> s. Este <i>kumbhaka</i> se denomina <i>ujjayi</i> , y se puede practicar (incluso) de pie o andando
El hombre debe inhalar el aliento atravesando la lengua (haciendo el sonido sibilante de la letra “Sa”) y luego de retenerlo como antes, debe exhalarlo lentamente por las (dos) fosas nasales. A esto se llama <i>sitali kumbhaka</i> , y elimina enfermedades como el <i>gulma</i> , el <i>pitha</i> , la consunción, la bilis, la fiebre, la sed y el veneno.
El hombre sagaz se sentará en la postura <i>padma</i> , cerrará la boca y exhalará con cuidado a través de las (dos) fosas nasales.
Luego debe inhalar un poco con velocidad, llegando hasta el corazón, de modo que el aire llene con ruido el espacio entre el cuello y el cráneo.

34	punarvirecayettadvatpūrayecca punaḥ punaḥ yathaiva lohakārāṇāṃ bhastrā vegena cālyate
35	tathaiva svaśārīrasthaṃ cālayetpavanam śanaiḥ yathā śramo bhaveddehe tathā sūryeṇa pūrayet
36	yathodaram bhavetpūrṇam pavanena tathā laghu dhārayannāsikāmadhyam tarjanībhyām vinā dṛḍham
37	kumbhakam pūrvavatkr̥tvā receyediḍayānilam kaṇṭhotthitānalaharam śarīrāgnivivardhnam
38	kuṇḍalībodhakam puṇyam pāpaghnam śubhadam sukham brahmanāḍīmukhāntastha kaphādyargalanāśanam
39	guṇatrayasamudbhūtagranthitrayavibhedakam viśeṣeṇaiva kartavyam bhastrākhyam kumbhakam tvidam
40	caturṇāmapi bhedānām kumbhake samupasthite bandhatrayamidam kāryam yogibhirvītakalmaṣaiḥ
41	prathamō mūlabandhastu dvitīyoḍḍīyaṇābhidhaḥ jālandharasṛtīyastu teṣām lakṣaṇamucyate
42	adhogatimapānam vai ūrdhvagam kurute balāt ākuñcanaṇa tam prāhur mūlabandho ayamucyate
43	apāne cordhvage yāte samprāpte vahnimaṇḍale tato analāsikhā dīrghā vardhate vāyunāhatā
44	tato yātau vahnyamānau prānamuṣṇasvarūpakam tenātyantapradīptena jvalano dehajastathā
45	tena kuṇḍalinī suptā samtaptā samprabudhyate daṇḍāhatabhujaṅgīva niḥśvasya r̥jutām vrajet
46	bilapraveśato yatra brahmanāḍyantaram vrajet tasmānnityam mūlabandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā
47	kumbhakānte recakāḍau kartavyastūḍḍīyānakhaḥ bandho yena suṣumnāyām prānastūḍḍīyate yataḥ
48	tasmāduḍḍīyaṇākhyo ayam yogibhiḥ samudāhṛtaḥ sati vajrāsane pāḍau karābhyām dhāraye dhṛḍham

Después debe exhalar de la misma manera, e inhalar una y otra vez. Igual que se mueven los fuelles del herrero (es decir, se llena el interior con aire y luego se expulsa el aire), así debe mover el aire dentro de su cuerpo. Si se le cansa el cuerpo, debe inhalar entonces por la fosa nasal derecha.
Cuando su abdomen está lleno de <i>vayu</i> , entonces debe comprimir bien sus fosas nasales con todos los dedos menos el índice, y realizar <i>kumbhaka</i> como antes (se dijo), y exhalará por la fosa nasal izquierda.
Esto lo libra a uno de las enfermedades del fuego (o inflamación) de la garganta; aumenta el fuego gástrico interno, permite que uno conozca la <i>kundalini</i> , produce pureza al eliminar los pecados, da felicidad y placer y destruye la flema que es el cerrojo (u obstáculo) de la puerta de la boca del <i>brahma-nadi</i> (el <i>Sushumna</i>).
Asimismo perfora los tres <i>granthis</i> o nudos diferenciados según las tres <i>gunas</i> . Este <i>kumbhaka</i> se denomina <i>Bhastri</i> , y debe realizarse especialmente.
Cuando está cerca <i>kumbhaka</i> (o cuando se la va a realizar), el <i>yogi</i> intachable ha de practicar los tres <i>bandhas</i> de estas cuatro maneras.
El primero se llama <i>mula-bandha</i> ; el segundo se llama <i>uddiyana</i> , y el tercero es <i>jalandhara</i> . Ahora se describirán sus naturalezas.
Al (aliento) <i>Apana</i> que tiene tendencia a descender, se lo fuerza a subir cuando uno se inclina hacia abajo. A este proceso se lo llama <i>mula-bandha</i> .
Cuando se levanta el <i>Apana</i> y llega a la esfera de <i>agni</i> (fuego), entonces la llama de <i>agni</i> aumenta avivada por <i>vayu</i> .
Entonces <i>agni</i> y <i>Apana</i> llegan a (o se funden con) el <i>Prana</i> en estado caliente. Por medio de este <i>agni</i> que es muy fogoso, surge en el cuerpo la llama (o el fuego) que con su calor despierta a la <i>Kundalini</i> dormida.
Entonces esta <i>Kundalini</i> hace un ruido sibilante y se yergue como una serpiente apaleada con un bastón y se mete en el orificio del <i>brahma-nadi</i> (<i>Sushumna</i>). Por lo tanto los <i>yogis</i> deben practicar diariamente el <i>mula-bandha</i> con frecuencia.
El <i>uddiyana</i> debe realizarse al final del <i>kumbhaka</i> y al comienzo de la exhalación. Debido a que en este <i>bandha</i> el <i>Prana</i> asciende — <i>uddiyate</i> , por tal motivo los <i>yogis</i> lo llaman <i>uddiyana</i> .
Hay que sentarse en postura <i>vajra</i> y sujetar con firmeza los dos dedos

49	gulphadeśasamīpe ca kandaṁ tatra prapīḍayet
50	paścimaṁ tāṇamudare dhārayed hṛdaye gale śanaīḥ śanaīryadā prāṇastundasandhiṁ nigacchati tundadoṣaṁ vinirdhūya kartavyaṁ satataṁ śanaīḥ
51	pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ kaṇṭhasaṁkocarūpo asau vāyumārganirodhakaḥ
52	adhastātkuñcanenāśu kaṇṭhasaṁkocane kṛte madhye paścimatāṇena syātprāṇo brahmanāḍigaḥ
53	pūrvoktena krameṇaiva samyagāśanamāsthitaḥ cālanam tu sarasvatyaḥ kṛtvā prāṇam nirodhayet
54	prathame divase kāryaṁ kumbhakānām catuṣṭayam pratyeḥkaṁ daśasaṁkhyāṁkaṁ dvitīye pañcabhistathā
55	viśatyalaṁ tṛtīyehni pañcavṛddhyā dinedine kartavyaḥ kumbhako nityaṁ bandhatrayasamanvitaḥ
56	divā suptirniśāyāṁ tu jāgarādatimaithunāt bahusaṁkramaṇaṁ nityaṁ rodhānmūtrapuriṣayoḥ
57	viśamāśanadoṣācca prayāsaprāṇacintanāt śīghramutpadyate rogaḥ stambhayedyadi saṁyamī
58	yogābhyāsenā me roga utpanna iti kathyate tato abhyāsaṁ tyajedevaṁ prathamam vighnācyate
59	dvitīyaṁ saṁśayākhyam ca tṛtīyaṁ ca pramattatā ālaśyākhyam caturtham ca nidrārūpaṁ tu pañcamam
60	ṣaṣṭham tu viratirbhrāntiḥ saptamaṁ parikīrtitam viśamaṁ cāṣṭamaṁ caiva anākhyam navamaṁ smṛtam

gordos de los pies con ambas manos y apretar en el plexo — <i>kanda</i> y en el lugar próximo a los dos tobillos.
Entonces debe levantarse gradualmente el <i>tana</i> (hilo o <i>nadi</i>) que se halla del lado oriental, primero hacia el <i>udara</i> (parte superior del abdomen, encima del ombligo), después hacia el corazón y luego hacia el cuello. Cuando el <i>Prana</i> llega al <i>sandhi</i> (unión) del ombligo, lentamente elimina las impurezas (o enfermedades) del ombligo. Por lo tanto, hay que practicar esto con frecuencia.
El <i>bandha</i> llamado <i>jalandhara</i> debe practicarse al fin del <i>kumbhaka</i> . La forma de este <i>jalandhara</i> es la contracción del cuello, y es un impedimento al paso del <i>vayu</i> (hacia arriba).
Cuando el cuello se contrae de golpe al doblar la cabeza hacia abajo (de modo que el mentón toque el pecho), el <i>prana</i> atraviesa el <i>brahma-nadi</i> por el <i>tana</i> occidental, en el medio.
Hay que tomar asiento según se mencionó recién, agitar el <i>Sarasvati</i> y controlar el <i>Prana</i> .
El primer día hay que practicar <i>kumbhaka</i> cuatro veces; el segundo día hay que hacerlo diez veces y otras cinco, en dos momentos separados.
Al tercer día será suficiente con veinte veces y después el <i>kumbhaka</i> deberá realizarse con los tres <i>bandhas</i> , con un aumento de cinco veces por día.
Las enfermedades se generan en el cuerpo por las causas siguientes: dormir durante el día, estar en vela hasta tarde por las noches, exceso de relaciones sexuales, andar entre multitudes, detener la descarga de la orina y las heces, el perjuicio de la alimentación poco sana y la operación mental laboriosa sobre el <i>prana</i> .
Si el <i>yogi</i> teme a estas enfermedades (cuando ellas lo ataquen) puede decir: “Mis malestares se han originado por mis prácticas de <i>yoga</i> ”, e interrumpir entonces su práctica. Se dice que este es el primer obstáculo al <i>yoga</i> .
El segundo (obstáculo) es la duda; el tercero es el descuido; el cuarto es la pereza; el quinto la somnolencia; el sexto, el no abandonar los objetos (de los sentidos), el séptimo, la percepción errónea; el octavo, los objetos sensuales; el noveno, la falta de fe, y el décimo es el fracaso en alcanzar la verdad del <i>yoga</i> . El hombre sagaz debe abandonar estos diez obstáculos luego de gran deliberación.

61	alabdhiryogatattvasya daśamaṃ procyate budhaiḥ ityetadvighnadaśakaṃ vicāreṇa tyajedbudhaḥ
62	prāṇābhyāsastataḥ kāryo nityaṃ sattvasthayaḥ dhiyā suṣumnā liyate cittam tathā vāyuh pradhāvati
63	śuṣke male tu yogī ca syādgatiścalitā tataḥ adhogatimapānaṃ vai ūrdhvagaṃ kurute balāt
64	ākuñcanaṃ taṃ prāhurmulabandho ayamucyate apānaścordhvagobhūtvā vahninā saha gacchati
65	prāṇasthānaṃ tato vahniḥ prāṇāpānaḥ ca satvaram militvā kuṇḍalīm yāti prasuptā kuṇḍalākṛtiḥ
66	tenāgninā ca saṃtaptā pavanenaiva cālītā prasārya svaśarīraṃ tu suṣumnā vadanāntare
67	brahmagranthim tato bhittvā rajoguṇasamudbhavam suṣumnā vadane śīghraṃ vidyullekheva saṃsphureṭ
68	viṣṇugranthim prayātyuccaiḥ satvaram hr̥di saṃst- hitā ūrdhvaṃ gacchati yaccāste rudragranthim tadudbhavam
69	bhruvormadhye tu saṃbhidyā yāti śītāṃśumaṇḍ- alam anāhatākhyam yaccakraṃ dalaiḥ śoḍaśabhiryutam
70	tatra śītāṃśusaṃjātāṃ dravaṃ śoṣayati svayam calite prāṇa vegena raktaṃ pītaṃ ravergrahāt
71	yātenducakraṃ yatrāste śuddhaśleṣmadravātmakam tatra siktaṃ grasatyuṣṇaṃ kathaṃ śītasvabhāvakam
72	tathaiva rabhasā śuklaṃ candrarūpaṃ hi tapyate ūrdhvaṃ pravahati kṣubdhā tadaivaṃ bhramatetarām
73	tasyāsvādavaśācittam bahiṣṭhaṃ viṣayeṣu yat tadeva paramaṃ bhuktvā svasthaḥ svātmarato yuvā

La práctica del *pranayama* debe realizarse diariamente con la mente firmemente fija en la verdad. Entonces el *chitta* se absorbe en el *Sushumna* y (por lo tanto), el *prana* no se mueve más.

Cuando se eliminan así las impurezas (del *chitta*) y el *prana* se absorbe en el *Sushumna*, se convierte en un *yogi* verdadero.

Hay que hacer subir con esfuerzo al *Apana*, cuya tendencia es a descender, mediante la contracción (del ano) y a esto se denomina *mula-bandha*.

Cuando se lo ha hecho subir, el *Apana* se mezcla con *agni* y luego ambos se dirigen velozmente a la sede del *Prana*. Entonces, *Prana* y *Apana* se unen entre sí, y van a *Kundalini*, que se encuentra enroscada y dormida.

Cuando *agni* calienta a *Kundalini* y *vayu* la agita, ella extiende su cuerpo hacia la boca del *Sushumna*, perfora el *brahma-granthi* constituido por *rajas*, y de inmediato destella como el relámpago en la boca del *Sushumna*.

Entonces sube de inmediato a través del *vishnu-granthi* en el corazón. Luego atraviesa ascendiendo el *rudra-granthi* y por encima de éste, hasta el entrecejo; luego de haber perforado este sitio, sube al *mandala* (o esfera) de la luna.

Entonces seca la humedad que produce la luna en el *anahata chakra* de dieciséis pétalos

Cuando la sangre se agita por la velocidad del *prana*, se convierte en bilis en contacto con el sol, luego de lo que va a la esfera de la luna, donde adquiere la naturaleza del flujo de la flema pura. ¿Cómo es que (la sangre) que es muy fría se calienta al pasar por allí?

(Porque) al mismo tiempo la forma intensamente blanca de la luna se calienta rápidamente. Entonces, al ser agitada, sube.

Al incorporarla el *chitta*, que se movía entre los objetos sensorios, queda refrenada allí. El novicio que disfruta de este elevado estado alcanza la paz y se vuelve devoto del *Atman*.

74	prakṛtyaṣṭakarūpaṁ ca sthānaṁ gacchati kuṇḍalī kroḍīkṛtya śivaṁ yāti kroḍīkṛtya vilīyate
75	ityadhordhvarajaḥ śuklaṁ śive tadanu mārutaḥ prāṇāpānau samau yāti sadā jātau tathaiva ca
76	bhūte alpe cāpyanalpe vā vācāke tvativardhate dhavayatyakhilā vātā agnimūṣāhiraṇyavat
77	ādhibhautikadehaṁ tu ādhidaivikavigrahe deho ativimalaṁ yāti cātivāhikatāmiyāt
78	jādyabhāvavinirmuktaṁ cinmayātmakam tasyātivāhikam mukhyaṁ sarveṣāṁ tu madātmakam
79	jāyābhāvavinirmuktiḥ kālarūpasya vibhramaḥ iti taṁ svasvarūpā hi matī rajjubhujāṅgavat
80	mṛṣaivodeti sakalaṁ mṛṣaiva pravilīyate raupyabuddhiḥ śūktikāyāṁ strīpūṁsorbhramato yathā
81	piṇḍabrahmāṇḍayoraikyaṁ liṅgasūtrātmanorapi svāpāvyākṛtayoraikyaṁ svaprakāśacidātmanoḥ
82	śaktiḥ kuṇḍalinī nāma bisatantunibhā śubhā mūlakandaṁ phaṇāgreṇa dṛṣṭvā kamalakandavat
83	mukhena puccham saṁgrhya brahmarandhrasaman- vitā
84	padmāsanagataḥ svastho gudamākuñcya sādhaḥ vāyūmūrdhvagataṁ kurvankumbhakāviṣṭamānasah vāyvāghātavaśādagñiḥ svādhiṣṭhānagato jvalan
85	jvalanāghātapavanāghātorūnnidrito ahirāt brahmagranthim tato bhittvā viṣṇugranthim bhinattiyataḥ
86	rudragranthim ca bhittvaiva kamalāni bhinatti ṣaṭ sahasrakamale śaktiḥ śivena saha modate saivāvasthā parā jñeyā saiva nirvṛtikāriṇī iti

<i>Kundalini</i> se reviste con las ocho formas de <i>Prakriti</i> y llega a Shiva rodeándolo, y se disuelve luego en Shiva.
Así el <i>rajas-sukla</i> (fluido seminal) que asciende, va hacia Shiva junto con <i>marut</i> (<i>vayu</i>); el <i>Prana</i> y el <i>Apana</i> que se producen siempre, se hacen iguales.
Los <i>pranas</i> fluyen en todas las cosas, grandes y pequeñas, descriptibles e indescriptibles, como el fuego está en el oro.
Entonces este cuerpo que es <i>adhibhautika</i> (compuesto por elementos) se vuelve <i>adhidhaivata</i> (de naturaleza divina) y queda así purificado. Entonces logra el estado de <i>ativahika</i> .
Entonces, el cuerpo queda libre del estado inerte y se vuelve inmaculado y de la naturaleza del <i>chit</i> . En él, el <i>ativahika</i> se vuelve principal entre todos, al tener la naturaleza de aquello.
Como al imaginar una serpiente cuando se ve una sogá, la idea de liberación de la vida y del <i>samsara</i> es la ilusión del tiempo.
Todo lo que aparece es irreal. Todo lo que se disuelve es irreal. Como la percepción errónea de plata en la madreperla, así es la idea de hombre y mujer.
El microcosmos y el macrocosmos son uno y lo mismo. Así también el <i>linga</i> y el <i>śratatman</i> , el <i>svabhava</i> (la substancia) y la forma, la luz que resplandece por sí misma y el <i>chidatma</i> .
Con la punta de su capuchón (o sea con la boca), la <i>śakti</i> llamada <i>Kundalini</i> , que es como un filamento de loto y que es resplandeciente, muerde la raíz del loto del <i>mūlakandha</i>
Con la boca se muerde la cola y está en contacto con el orificio del <i>Brahmarandhra</i> (del <i>Sushumna</i>). Si la persona sentada en la postura <i>Padma</i> que se ha acostumbrado a contraer el ano, hace que su <i>vayu</i> ascienda con la mente concentrada en el <i>kumbhaka</i> , entonces <i>agni</i> llega al <i>svadhisthana</i> en llamas, debido al soplo de <i>vayu</i> .
Por el soplo de <i>vayu</i> y de <i>agni</i> , el jefe (<i>Kundalini</i>) perfora la abertura del <i>brahmarandhra</i> , y luego el <i>vishnu-granthi</i> .
Luego perfora el <i>rudra-granthi</i> , después a (todos) los seis lotos (o plexos). Entonces <i>Śakti</i> está contenta con Shiva en el <i>sahasrara kamala</i> (sede de los mil lotos, o glándula pineal). Hay que saber que éste es el <i>avastha</i> (sede) más elevada y sólo él otorga la beatitud final.

iti prathamo adhyāyaḥ

- 1 athāham saṃpravakśyāmi vidyām
khecarisaṃjñikām
yathā vijñānavānasyā loke asminnajarō amaraḥ
- 2 mṛtyuvyādhijarāgrasto dṛṣṭvā vidyāmimām mune
buddhiṃ dṛḍhatarām kṛtvā khecarīm tu samabhyaset
- 3 jarāmṛtyugadagho yaḥ khecarīm vetti bhūtaḥ
granthataścārthataścaiva tadabhyāsaprayogataḥ
- 4 taṃ mune sarvabhāvena guruṃ matvā samāśrayet
durlabhā khecarī vidyā tadabhyāso api durlabhaḥ
- 5 abhyāsaṃ melanaṃ caiva yugapannaiva sidhyati
abhyāsamātraniratā na vindante ha melanam
- 6 abhyāsaṃ labhate brahmañjanmajanmāntare kvacit
melanaṃ tu janmanām śatānte api na labhyate
- 7 abhyāsaṃ bahujanmānte kṛtvā tadbhāvasādhitam
melanaṃ labhate kaścidyogī janmāntare kvacit
- 8 yadā tu melanaṃ yogī labhate guruvaktrataḥ
tadā tatsiddhimāpnoti yaduktā śāstrasantataḥ
- 9 granthataścārthataścaiva melanaṃ labhate yadā
tadā śivatvamāpnoti nirmuktaḥ sarvasaṃśṛteḥ
- 10 śāstraṃ vināpi saṃboddhum guravo api na
śaknayuḥ
tasmātsudurlabhatarām labhyaṃ śāstramidaṃ mune
- 11 yāvanna labhyate śāstraṃ tāvadgām paryāṇedyatiḥ
yadā saṃlabhyate śāstraṃ tadā siddhiḥ kare sthitā

Así finaliza el primer *adhyaya*.

Segundo *Adhyaya*

A continuación describiré la ciencia llamada *khechari*, que es tal que aquel que la conoce queda libre de la vejez y de la muerte en este mundo.

Oh sabio, el que está sujeto a las penas de la muerte, la enfermedad y la vejez, cuando conozca esta ciencia debe poner firme su mente y practicar *khechari*.

Hay que considerar nuestro *guru* en esta tierra al que conoce el *khechari*, destructor de la vejez y de la muerte, tanto por conocer el significado por los libros y por la práctica, y debe realizarlo con todo el corazón. No es fácil alcanzar la ciencia del *khechari*, como así tampoco su práctica.

Su práctica y la conjunción — *melana* no se alcanzan simultáneamente. Los que se dedican sólo a la práctica no conquistan el *melana*.

Sólo algunos alcanzan la práctica, oh *brahmana*, luego de varios nacimientos, pero el *melana* no se logra ni después de cien nacimientos.

Luego de haber pasado por la práctica después de varios nacimientos, algún *yogi* (solitario) alcanza el *melana* en algún nacimiento ulterior, como resultado de su práctica.

Cuando un *yogi* recibe este *melana* de la boca de su *guru*, obtiene entonces los *siddhis* mencionados en los diversos libros.

Cuando un hombre recibe este *melana* a través de los libros, así como su significado, alcanza entonces el estado de Shiva, libre de todo renacimiento.

Hasta los propios *gurus* no son capaces de saber esto sin los libros; por lo tanto esta ciencia es muy difícil de dominar.

El asceta debe peregrinar por la tierra mientras no logre obtener esta ciencia y cuando se alcanza esta ciencia, tiene entonces en su mano los

12	na śāstreṇa vinā siddhirdṛṣṭā caiva jagattraye tasmānmelanadātāraṁ śāstradātāramacyutam
13	tadabhyāsapradātāraṁ śivaṁ matvā samāśrayet labdhvā śāstramidam mahyamanyeṣāṁ na prakāśayet
14	tasmātsarvaprayatnena gopanīyaṁ vijānatā yatrāste ca gururbrahmandivyayogapradāyakaḥ
15	tatra gatvā ca tenoktavidyāṁ saṁgrhya khecarīm tenoktaḥ samyagabhyāsaṁ kuryādādāvataṇḍitaḥ
16	anayā vidyayā yogī khecarīsiddhibhāgbhavet khecaryā khecarīm yuñjankhecarībījapūrayā
17	khecarādhīpatirbhūtvā khecareṣu sadā vaset khecarāvasathaṁ vahnimambumaṇḍalabhūṣitam
18	ākhyātaṁ khecarībījaṁ tena yogaḥ prasidhyati
19	somāṁśanavakaṁ varṇaṁ pratilomena coddharet tasmāttryaṁśakamākhyātamakṣaraṁ candrarūpakam
20	tasmādapyāṣaṁ varṇaṁ vilomena paraṁ mune tathā tatparamaṁ viddhi tadādirapi pañcamī indośca bahubhinne ca kūṭo ayaṁ parikīrtitaḥ
21	gurūpadeśalabhyaṁ ca sarvayogaprasiddhidam yattasya dehajā māyā niruddhakaraṇāśrayā
22	svapne api na labhettasya nityaṁ dvādaśajapyataḥ ya imāṁ pañca lakṣāṇi japedapi suyantritaḥ
23	tasya śrīkhecarīsiddhiḥ svayameva pravartate naśyanti sarvavighnāni prasīdanti ca devatāḥ
24	valīpalitanāśaśca bhaviṣyati na saṁśayaḥ

² Aquí se dan en forma de acertijo las letras que componen el *mantra* en el que se debe meditar.

siddhis (o sea que ha dominado los poderes psíquicos).

No se ha visto que haya *siddhis* sin esta ciencia en ninguno de los tres mundos. Por eso hay que considerar un *achyuta* (Vishnu) a la persona que imparte el *melana*, así como a la persona que expone la ciencia.

Al que enseña la práctica hay que considerarlo un Shiva. Luego de recibir de mí esta ciencia, no debes revelarla a otros.

Por lo tanto, el que sepa esto debe protegerlo con todo su esfuerzo (es decir que nunca debe exponerlo excepto a personas que lo merezcan). Sabio *brahmana*, hay que ir al lugar en que vive el *guru* que sea capaz de enseñar el *yoga* divino y aprender de él la ciencia del *khechari*, y luego de que se lo enseñen bien habrá de practicarlo con cuidado al principio.

Por medio de esta ciencia la persona logrará el *siddhi* de *khechari*. Al unirse al *khechari shakti* (o sea la *Kundalini shakti*) mediante (la ciencia de) el *khechari* que contiene el *bija* (letra semilla) de *khechari*, se vuelve señor de los *khecharas* (*devas*) y vive siempre entre ellos. Al *khechari bija* (la letra semilla) se la denomina *agni* envuelto con agua, y se lo considera morada de los *khecharas* (*devas*).

Mediante este *yoga* se dominan los *siddhis*.

La novena letra (*bija*) de *somamsa* (la parte de Soma, o sea la luna), debe pronunciarse asimismo en orden inverso.

Luego se describe la letra compuesta por tres *amsas* de la forma de la luna, y después debe pronunciarse la octava letra en orden inverso.

Luego se la considerará suprema, y a su principio como quinta, y esto se dice a los *kuta* (cuernos) de la luna, entre los diversos *bhinnas* (o partes) de la luna.²

Esto que promueve la perfección de todos los *yogas* debe aprenderse mediante la iniciación dada por un *guru*. El que lo recite doce veces por día no padecerá ni siquiera dormido a esa *maya* (ilusión) que nace en su cuerpo y que es la fuente de todas las acciones viciosas.

Al que recite esto cinco *laks* de veces con gran cuidado, se le revelará la ciencia de *khechari* por sí sola. Todos los obstáculos se deshacen y los *devas* quedan complacidos.

Sin duda se producirá la destrucción de las arrugas y las canas. Luego de adquirir esta magna ciencia, posteriormente hay que practicarla.

25	evaṃ labdhvā mahāvidyāmabhyāsaṃ kārayettataḥ anyathā kliśyate brahmanṇa siddhiḥ khecarīpathe yadabhyāsavidhau vidyām na labhedyah sudhāmayīm
26	tataḥ saṃmelakādaḥ ca labdhvā vidyām sadā japet nānyathā rahito brahmanṇa kiṃcitsiddhibhāgbhavet
27	yadidaṃ labhyate śāstraṃ tadā vidyām samāśrayet tatastadoditām siddhimāśu tām labhate muniḥ
28	tālumūlaṃ samutkṛṣya saptavāsaramātmavit svagurūktaprakāreṇa malaṃ sarvaṃ viśodhayet
29	snuhipatranibhaṃ śāstraṃ sutīkṣṇaṃ snigdhanirmalam samādāya tatastena romamātraṃ samucchinat
30	hitvā saindhavapathyābhyām cūrṇitābhyām prakarṣayet punaḥ saptadine prāpte romamātraṃ samucchinat
31	evaṃ krameṇa ṣaṇmāsaṃ nityodyuktaḥ samācāret ṣaṇmāsādrasanāmūlaṃ sirābaddhaṃ praṇaśyati
32	atha vāgīśvarīdhāma śīro vastreṇa veṣṭayet śanairutkarṣayedyogī kālavelāvidhānavit
33	punaḥ ṣaṇmāsamātreṇa nityaṃ saṃgharṣaṇānmune bhrūmadhyāvadhi cāpyeti tiryakkaṇābilāvadhiḥ
34	adhaśca cubukaṃ mūlaṃ prayāti kramacāritā punaḥ saṃvatsarāṇāṃ tu tṛtīyādeva līlayā
35	keśāntamūrdhvaṃ kramati tiryak śākhāvadhirmane adhastātkañṭhakūpāntaṃ punarvarṣatrayeṇa tu

³ Es la *Euphorbia antiquorum*.

⁴ Probablemente el velo del paladar

⁵ Probablemente la lengua

	Si no, sabio <i>brahmana</i> , uno sufrirá sin alcanzar perfección — <i>siddhi</i> alguna en el camino de <i>khechari</i> . Si no se logra en la práctica esta ciencia semejante al néctar, deberá alcanzarla al principio del <i>melana</i> y recitarla siempre, (de lo contrario) el que carezca de ellos jamás logra <i>siddhi</i> .
	Apenas alcance esta ciencia, debe practicarla y entonces logrará prontamente <i>siddhi</i> el sabio.
	Luego de sacar la lengua desde su raíz en el paladar, el conocedor de <i>Atman</i> deberá limpiar las impurezas (de la lengua) según los consejos de su <i>guru</i> .
	Debe tomar un cuchillo filoso, que esté aceitado y limpio y de forma parecida a la hoja de la planta <i>snuhi</i> , ³ y deberá cortar (el frenillo de la lengua) el espesor de un cabello.
	Habrà pulverizado (previamente) <i>saindhava</i> (sal de roca) y <i>pathya</i> (sal marina), y se la aplicará en el lugar. Al séptimo día, debe volver a hacer un corte del espesor de un cabello.
	Así, por espacio de seis meses habrá de continuar gradualmente con mucho cuidado. En seis meses quedará destruido el <i>siro-bandha</i> (<i>bandha</i> de la cabeza) que está en la raíz de la lengua.
	Entonces el <i>yogi</i> que conoce la acción oportuna habrá de envolver con el <i>siro-vastra</i> (literalmente la tela de la cabeza) ⁴ a la <i>Vak-ishvari</i> (la deidad del habla) ⁵ y (la) tragará.
	Así, al tragarla repetidamente durante seis meses, oh sabio, esta llegará hasta el medio del entrecejo, y en dirección oblicua, hasta el orificio de los oídos.
	Después de practicar gradualmente, llega hasta la raíz de la barbilla. Después, en tres años, sube fácilmente hasta el fin de los cabellos (de la cabeza).
	En forma oblicua llega al <i>sakha</i> , y hacia abajo hasta la depresión de la garganta. En otros tres años, ocupa el <i>brahmarandhra</i> , y allí se detiene sin

36	brahmarandhraṃ samāvṛtya tiṣṭhedeḥ na saṃśayaḥ tiryak cūlitalaṃ yāti adhaḥ kaṇṭhābhiḥ
37	śanaīḥ śanaīrmaṣṭakācca mahāvajrakapāṭabhit pūrvam bījayutā vidyā hyākhyātā yatidurlabhā
38	tasyāḥ śaḍaṅgaṃ kurvīta tayā śaṭsvaṛabhinnaḥ kuryādevaṃ karanyāsaṃ sarvasiddhyādihetave
39	śanairevaṃ prakartavyamabhyāsaṃ yugapannahi yugapadvartate yasya śarīraṃ vilayaṃ vrajet
40	tasmācchanaiḥ śanaīḥ kāryamabhyāsaṃ munipuṅgava
41	yadā ca bāhyamārgeṇa jihvā brahmabīlaṃ vrajet tadā brahmārgalaṃ brahmandurbhedyam tridaśairapi
42	aṅgulyagreṇa saṃghṛṣya jihvāmātraṃ niveśayet evaṃ varṣatrayaṃ kṛtvā brahmadvāraṃ praviśyati brahmadvāre praviṣṭe tu samyānmathanamācāret
43	mathanena vinā kecitsādhayanti vipaścitāḥ khecarīmantrasiddhasya sidhyate mathanaṃ vinā
44	japaṃ ca mathanaṃ caiva kṛtvā śīghraṃ phalaṃ labhet
45	svarṇajām raupyajām vāpi lohajām vā śalākikām niyojya nāsikārandhraṃ dugdhasikṭena tantunā prāṇānnirudhya hṛdaye sukhamāsanamātmanaḥ
46	śanaīḥ sumathanaṃ kuryādbhrūmadhye nyasya cakṣuṣī
47	śaṇmāsaṃ mathanāvasthā bhāvenaiva prajāyate yathā suṣuptirbālānāṃ yathā bhāvastathā bhavet na sadā mathanaṃ śastaṃ māse māse samācāret
48	sadā rasanayā yogī mārgaṃ na parisankramet evaṃ dvādaśavarṣānte saṃsiddhirbhavati dhruvā
49	śarīre sakalaṃ viśvaṃ paśyatyātmā vibhedaḥ brahmāṇḍo ayaṃ mahāmārgo rājadantordhvakunḍalī iti

duda. En sentido transversal, va hasta la coronilla de la cabeza, y hacia abajo, llega hasta la depresión de la garganta.
En forma gradual, abre la gran puerta diamantina de la cabeza; la rara ciencia (de <i>khechari</i> -) <i>bija</i> ya se explicó anteriormente.
Hay que realizar las seis <i>angas</i> (partes) de este <i>mantra</i> , pronunciándolo con seis entonaciones diferentes. Hay que hacer esto en orden para lograr todos los <i>siddhis</i> .
Y se lo debe realizar gradualmente y no todo a la vez, porque el cuerpo del que lo haga todo a la vez se destruirá enseguida.
Por lo tanto, óptimo sabio, hay que practicarlo poco a poco. Cuando la lengua llegue al <i>brahmarandhra</i> por el camino externo, entonces habrá que poner la lengua [allí] después de mover el cerrojo de Brahma, que los <i>devas</i> no pueden dominar.
Luego de hacer esto por tres años, debe hacer entrar la lengua interiormente. Entonces ésta entra en el orificio <i>brahmadvara</i> . Cuando entre al <i>brahmadvara</i> , hay que practicar bien el <i>mathana</i> (o “batido”).
Algunas personas inteligentes alcanzan <i>siddhi</i> incluso sin hacer <i>mathana</i> . El que es experto en <i>khechari mantra</i> lo logra sin <i>mathana</i> .
Al realizar <i>japa</i> y <i>mathana</i> , pronto se cosechan los frutos. Se conectarán ambas fosas nasales con un alambre de oro, de plata o de hierro usando un hilo mojado en leche, y se contendrá el aliento en el corazón, y sentado en una postura conveniente con los ojos concentrados en el entrecejo se realizará lentamente el <i>mathana</i> .
En seis meses, el estado de <i>mathana</i> se vuelve natural, como el sueño en los niños. No es recomendable practicar permanentemente el <i>mathana</i> . Hay que hacerlo sólo (una vez) cada mes.
El <i>yogi</i> no debe mover circularmente la lengua por el camino. Después de hacer esto doce años, se logra seguramente <i>siddhi</i> .
Entonces ve en su cuerpo al universo entero, como algo no diferente de <i>atman</i> . Este camino del <i>urdhva-kundalini</i> (<i>kundalini</i> superior) conquista el macrocosmos, jefe de reyes.

iti dvitīyo adhyāyaḥ

- 1 melanamanuḥ hrīm bhaṃ saṃ paṃ phaṃ saṃ
kśam padmaja uvāca
amāvāsyā ca pratipatpaurṇamāsī ca śamkara
asyāḥ kā varṇyate samjñā etadākhyāhi tattvataḥ
- 2 pratipaddinato akāle amāvāsyā tathaiva ca
paurṇamāsyām sthīrikuryātsa ca panthā hi nānyathā
- 3 kāmēna viśayākāṅkśī viśayātkāmamohitaḥ
dvāveva samtyajennityam nirañjanamupāśrayet
- 4 aparaṃ samtyajetsarvaṃ yadicchedātmano hitam
śaktimadhye manaḥ kṛtvā manaḥ śakteśca
madhyagam
- 5 manasā mana ālokya tattyajetparamaṃ padam
mana eva hi binduśca utpattisthitikāraṇam
- 6 manasotpadyate binduryathā kśīraṃ ghṛtātmakam
na ca bandhanamadhyasthaṃ tadvai
kāraṇamānasam
- 7 candrārka madhyamā śaktiryatrasthā tatra
bandhanam
jñātvā suṣumnām tadbhedam kṛtvā vāyum ca
madhyagam
- 8 sthītvāsau bairavasthāne ghrāṇarandhre nirodhayet
vāyum binduṃ samākhyātāṃ sattvaṃ prakṛtimeva
ca

Así finaliza el segundo *adhyaya*.

Tercer *Adhyaya*

- [He aquí el] *melana mantra*: *Hrim-bham-sam-pam-pham-sam-ksham*.
Dijo (Brahma,) el nacido en el loto:
- Shankara, ¿a cuál se lo llama signo (del *mantra*) entre la luna nueva
(primer día de la quincena lunar) y la luna llena?
- [Shiva repuso:]
- Hay que ponerlo firme el día primero de la quincena lunar y durante los
días de la luna nueva y la luna llena, y no hay otro camino (o momento).
Los hombres ansían objetos por la pasión, y los invade la pasión por los
objetos. Hay que abandonar permanentemente estas dos cosas y buscar lo
niranjana (inmaculado).
Ha de abandonar todo lo que considere favorable para sí. Ha de poner
manas en el centro de *sakti*, y a *sakti* en el centro de *manas*, y mirar con
manas hacia dentro de *manas*. Entonces deja incluso el estado supremo. La
sola *manas* es el *bindu*, la causa de la creación y la preservación.
- Sólo a través de *manas* se produce el *bindu*, como de la leche la cuajada.
El órgano de *manas* no es el que se halla situado en el camino del
bandhana.
Bandhana se encuentra donde está la *sakti*, entre el sol y la luna. Después
de haber conocido a *Sushumna* y a su *bhedha* (perforación), hay que hacer
pasar a *vayu* por el centro y quedarse en la sede del *bindu*, cerrando las
fosas nasales.
Luego de conocer a *vayu*, al ya mencionado *bindu* y a la *sattva-prakṛti*,
así como a los seis *chakras*, hay que entrar al *sukha-mandala* (es decir el

9	ṣaṭ cakrāṇi pariññātvā praviśetsukhamaṇḍalam
10	mūlādhāraṁ svādhiṣṭhānaṁ maṇipūraṁ tṛtīyakam anāhataṁ viśuddhaṁ ca ājñācakraṁ ca ṣaṣṭhakam ādhāraṁ gudamityuktaṁ svādhiṣṭhānaṁ tu laiṅgikam
11	maṇipūraṁ nabhideśaṁ hṛdayasthamanāhataṁ viśuddhiḥ kaṇṭhamūle ca ājñācakraṁ ca mastakam
12	ṣaṭ cakrāṇi pariññātvā praviśetsukhamaṇḍale praviśedvāyumākr̥ṣya tayai vordhvaṁ niyojayet
13	evaṁ samabhyasedvāyūṁ sa brahmāṇḍamayo bhavet vāyūṁ binduṁ tathā cakraṁ cittam caiva samabhyaset
14	samādhimekena samamamṛtaṁ yānti yoginaḥ yathāgnirdārumadhyastho nottiṣṭhenmathanaṁ vinā
15	vinā cābhyāsayogena jñānadīpastathā na hi ghaṭamadhyagato dīpo bāhye naiva prakāśate
16	bhinne tasminghaṭe caiva dīpajvālā ca bhāśate svakāyaṁ ghaṭamityuktaṁ yathā dīpo hi tatpadam
17	gurvākyaśamābhinne brahmajñānaṁ sphuṭībhavet kaṇṭhādhāraṁ guruṁ prāpya kṛtvā sūksmaṁ taranti ca
18	abhyāśavāsanāśaktyā taranti bhavasāgaram parāyāmaṅkurībhūya paśyantāṁ dvidalīkṛtā
19	madhyamāyāṁ mukulitā vaikharyāṁ vikāśikṛtā pūrvam yathoditā yā vāgvilomenāstagā bhavet
20	tasyā vācaḥ paro devaḥ kūṭastho vākprabodhakaḥ sohamasmṛti niścitya yaḥ sadā vartate pumān
21	śabdairuccāvacairnīcāirbhāṣito api na lipyate viśvaśca taijasaścaiva prājñāśceti ca te trayah

<i>sahasrara</i> o glándula pineal, la esfera de la felicidad)
Hay seis <i>chakras</i> . <i>Muladhara</i> está en el ano; <i>svadhisthana</i> está cercano a los órganos genitales; <i>manipuraka</i> está en el ombligo; <i>anahata</i> está en el corazón; <i>vishuddhi</i> está en la raíz del cuello, y <i>ajña</i> está en la cabeza (en el entrecejo)
Luego de haber conocido estos seis <i>mandalas</i> (esferas), hay que entrar en el <i>sukha-mandala</i> (glándula pineal) aspirando el <i>vayu</i> y enviándolo hacia arriba.
El que así practique (el control de) el <i>vayu</i> , se unifica con el <i>brahmāṇḍa</i> (o universo). Debe practicar (o dominar) <i>vayu</i> , <i>bindu</i> , <i>chitta</i> y <i>chakra</i> .
Los <i>yogis</i> logran el néctar de la igualdad sólo a través de <i>samādhi</i> . Igual que el fuego latente en la madera (del sacrificio) no aparece sin frotación, la lámpara de la sabiduría no surge sin el <i>abhyasa yoga</i> (o la práctica de <i>yoga</i>). El fuego puesto en un recipiente no da luz hacia fuera.
Cuando se rompe el recipiente, su luz se manifiesta al exterior. A nuestro cuerpo se lo llama el recipiente, y la sede de “Aquello” es el fuego (o luz) interior.
Y cuando este cuerpo se rompe gracias a las palabras del <i>guru</i> , la luz de <i>Brahma-jñana</i> resplandece. Tomando por timonel al <i>guru</i> se cruza más allá del cuerpo sutil y del océano del <i>samsara</i> mediante las afinidades de la práctica.
Ese <i>vak</i> (potencia del habla) que brota en <i>para</i> , produce dos hojas en <i>pashyanti</i> , echa yemas en <i>madhyama</i> y florece en <i>vaikhari</i> . El <i>vak</i> que se ha descrito anteriormente alcanza el estado de absorción del sonido al invertirse el orden anterior (o sea comenzando por <i>vaikhari</i> , etcétera).
El que piensa que Ese que es el gran Señor de <i>vak</i> , que es indiferenciado e iluminador de dicho <i>vak</i> es la Mismidad, el que así reflexiona, nunca se verá afectado por palabras altas o bajas (o buenas y malas).
Los tres (aspectos de la conciencia del hombre), <i>Vishva</i> , <i>Taijasa</i> y <i>Prajña</i> ,

22	virāḍḍhiranyagarbhaśca īśvaraśceti te trayah brahmāṇḍaṁ caiva piṇḍāṇḍaṁ lokā bhūrādayah kramāt
23	svasvopādhilayādeva līyante pratyagātmani
24	aṇḍaṁ jñānāgninā taptaṁ līyate kāraṇaiḥ saha paramātmāni līnaṁ tatparaṁ brahmaiva jāyate
25	tataḥ stimitagambhīraṁ na tejo na tamastatam anākhyamanabhivyaktaṁ satkimcidavaśiṣyate dhyātvā madhyasthamātmānaṁ kalaśāntaradīpavat
26	aṅguṣṭhamātramātmānamadhūmajyotirūpakam prakāśayantamantasthaṁ dhyāyetkūṭasthamavyayam
27	vijñānātmā tathā dehe jāgratsvapnasuṣuptitaḥ māyayā mohitaḥ paścādbahujanmāntare punaḥ
28	satkarmaparipākāttu svavikāraṁ cikīrṣati ko ahaṁ kathamayaṁ doṣaḥ saṁsārākhyā upāgataḥ
29	jāgratsvapne vyavaharantsuṣuptau kva gatirmama iti cintāparo bhūtvā svabhāsa ca viśeṣataḥ
30	ajñānāttu cidābhāso bahistāpena tāpitaḥ dagdhaṁ bhavatyeva tadā tūlapiṇḍamivāgninā
31	daharasthaḥ pratyagātmā naṣṭe jñāne tataḥ param vitato vyāpya vijñānaṁ dahatyeva kṣāṇena tu
32	manomayajñānamayāntsamagdagdhvā krameṇa tu ghaṭasthadīpavacchaśvantareva prakāśate
33	dhyāyannāste muniścaivamāsupterāmṛtestu yaḥ jīvanmuktaḥ sa vijñeyaḥ sa dhanyaḥ kṛtakṛtyavān
34	jīvanmuktapadaṁ tyaktvā svadehe kālasātkṛte viśatyadehamuktatvaṁ pavano aspandatāmiva

los tres del universo, *Virat*, *Hiranyagarbha* e *Ishvara*, el huevo del universo, el huevo del hombre y los siete mundos, todos ellos a su vez se absorben en el *pratyagatman* con la absorción de sus respectivos *upadhis* (vehículos).

Cuando el huevo es calentado por el fuego de *jñāna*, se absorbe junto con su *karana* (causa) en *Paramatman* (la Mismidad Universal). Entonces se vuelve uno con *Parabrahman*.

Entonces no hay ni quietud ni profundidad, ni luz ni oscuridad, ni cosa describable o distinguible. Sólo permanece *Sat* (seidad). Hay que pensar que *Atman* está dentro del cuerpo como una lámpara adentro de un recipiente.

Atman tiene el tamaño de un pulgar, es como una luz sin humo y sin forma; brilla dentro (del cuerpo), es indiferenciado e inmutable.

El *vijñāna Atman* que reside en este cuerpo queda engañado por *maya* durante los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo, pero luego de muchos nacimientos y debido al efecto del buen *karma*, desea alcanzar su estado propio.

“¿Quién soy? ¿Cómo se me adhirió esta mancha que es la existencia mundana? Yo que me encuentro activo en los estados de vigilia y de ensueño, ¿Qué es de mí durante el sueño profundo?”

Como una bala de algodón es consumida por el fuego, así el *chidabhasa* que es resultado de la nesciencia queda consumido por pensamientos (sabios) como los anteriores, y por su propia iluminación suprema. La combustión exterior (del cuerpo, según la costumbre) no quema nada en absoluto.

Cuando se destruye la sabiduría mundana, *Pratyagatman*, que reside en el *dahara* (- *akasha*, el éter del corazón), alcanza el *vijñāna*, se difunde por doquier y en un instante quema (las envolturas) *jñānamaya* y *manomaya*. Después, él mismo brilla permanentemente desde adentro, como la luz dentro del recipiente.

El *muni* que contempla de este modo aún en sueños, y hasta la muerte, debe ser reconocido como *jīvanmukta*. Tras haber realizado lo que había que hacer, es una persona afortunada.

Y luego de abandonar (incluso) el estado de *jīvanmukta*, alcanza el de *videhamukta* (emancipación en estado incorpóreo) cuando se desgasta su cuerpo. Alcanza el estado de moverse por los aires.

aśabdamasparśamarūpamavyayaṁ
 tathārasaṁ nityamagandhavacca yat
 anādyanantaṁ mahataḥ paraṁ dhruvaṁ
 tadeva śiṣyatyamalaṁ nirāmayam ityupaniṣat

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

hariḥ Om tatsat

iti yogakuṇḍalyupaniṣatsamāptā

Entonces sólo permanece lo que es insonoro, intangible, sin forma y sin muerte, que es el *rasa* (eterno), inodoro, que no tiene principio ni fin, que es más grande que lo grande y que es permanente, inmaculado e imperecedero. Así dice el *upanishad*.

Así finaliza el tercer *adhyaya*.

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

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

¡Hari om!

Así finaliza el *Yoga Kundali Upanishad*, perteneciente al *Krishna-Yajur Veda*.

yogaiśvaryaṃ ca kaivalyaṃ jāyate yatprasādataḥ
tadvaiṣṇavaṃ yogatattvaṃ rāmacandrapadaṃ bhaje

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 yogatattvaṃ pravakṣyāmi yogināṃ hitakāmyayā
yacchṛtvā ca paṭhitvā ca sarvapāpaiḥ pramucyate
- 2 viṣṇurnāma mahāyogī mahābhūto mahātapāḥ
tattvamārge yathā dīpo dṛśyate puruṣottamaḥ
- 3 tamārādhya jagannāthaṃ praṇipatya pitāmahaḥ
paprachha yogatattvaṃ me brūhi cāṣṭāṅgasamṃyutam
- 4 tamuvāca hṛṣīkeśo vakṣyāmi śṛṇu tattvataḥ
sarve jīvāḥ sukhairdukhairmāyājālena veṣṭitāḥ
- 5 teṣāṃ muktikaraṃ mārگاṃ māyājālanikṛntanam
janmamṛtyujarāvyādhināśanaṃ mṛtyutārakam
- 6 nānāmārgaistu duṣprāpaṃ kaivalyaṃ paramaṃ
padaṃ
patitāḥ śāstrajāleṣu prajñayā tena mohitāḥ

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

YOGA TATTVA UPANISHAD

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

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

Voy ahora a describir el *yoga-tattva* (la verdad del *yoga*), para beneficio de los *yogis* que al oírlo y estudiarlo quedan libres de todo pecado.

El supremo *purusha* al que se llama Vishnu, que es el gran *yogi*, el gran ser y el gran *tapasvin*, resplandece como una lámpara en el sendero de la verdad.

El Abuelo (Brahma), luego de haber saludado al Señor del Universo (Vishnu), y de rendirle el debido respeto, lo interrogó (de esta manera):
- Por favor, explícame la verdad del *yoga*, que incluye a los ocho auxiliares — *angas*.

A lo que respondió Hrishikesha (el Señor de los Sentidos, o sea Vishnu):
- Escucha, pues te explicaré su verdad. Todas las almas están sumergidas en la alegría y el dolor por obra de la red de *maya*.

Kaivalya, el estado supremo, es el camino que les da la emancipación, que corta el lazo de *maya*, que acaba con los nacimientos, la vejez y la enfermedad y que nos permite vencer a la muerte. No hay otros caminos a la salvación. A los que van dando vueltas en la red de los *shastras*, ese conocimiento los engaña.

7	anirvācyam padam vaktum na śakyam taiḥ surairapi svātmaprakāśarūpam tatkiṁ śāstreṇa prakāśate
8	niṣkalam nirmalam śāntam sarvātītam nirāmayam tadeva jīvarūpeṇa puṇyapāphalairvṛtam
9	paramātmapadam nityam tatkatham jīvatām gatam sarvabhāvapadātītam jñānarūpam nirañjanam
10	vārivatsphuritam tasminīstatrāhamkṛtirutthitā pañcātmakamabhūtpiṇḍam dhātubaddham guṇātmakam
11	sukhaduḥkhaiḥ samāyuktam jīvabhāvanayā kuru tena jīvābhidhā proktā viśuddhaiḥ paramātmani
12	kāmakrodhabhayam cāpi mohalobhamado rajaḥ janmamṛtyuśca kārpanyam śokastandrā kśudhā tṛṣṇā
13	tṛṣṇā lajjā bhayam duḥkham viśādo harṣa eva ca ebhirdoṣairvinirmuktaḥ sa jīvaḥ kevalo mataḥ
14	tasmādoṣavināśārthamupāyam kathayāmi te yogahīnam katham jñānam mokśadam bhavati dhruvam
15	yogo hi jñānahīnastu na kśamo mokśakarmani tasmājjñānam ca yogam ca mumukṣurdṛḍhamabhyaset
16	ajñānādeva saṁsāro jñānādeva vimucyate jñānasvarūpamevātau jñānam jñeyaikasāadhanam
17	jñātam yena nijam rūpam kaivalyam paramam padam niṣkalam nirmalam sāksātsaccidānandarūpakam
18	utpattisthitisamhārasphūrtijñānavivarjitam etajñānamiti proktamatha yogam bravīmi te
19	yogo hi bahudhā brahmanbhidyate vyavahārataḥ mantrayogo layaścaiva haṭho asau rājayogataḥ
20	ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayaḥ smṛtaḥ

Hasta para los <i>devas</i> es imposible describir ese estado indescriptible. ¿Cómo van a iluminar los <i>shastras</i> a eso que brilla con luz propia?
Eso que carece de partes y de máculas, y que es quietud allende toda cosa, libre de deterioro, se convierte en <i>jiva</i> (alma encarnada) como resultado de pasadas virtudes y pecados.
¿Cómo alcanzó la condición de <i>jiva</i> aquello que es la sede de <i>Paramatman</i> , que es eterno y por encima del estado de todas las cosas existentes, y cuya forma es sabiduría y que carece de tachas?
En él surgió una burbuja, como en el agua, y en esta (burbuja) surgió <i>ahamkara</i> . A este le surgió una masa (el cuerpo) hecha de los cinco (elementos) y ligada por los <i>dhatu</i> s.
Debes saber que <i>jiva</i> es eso que está asociado con la dicha y la desdicha, y que así es como se le aplica el nombre de <i>jiva</i> a <i>Paramatman</i> , que es puro.
Se considera que ese <i>jiva</i> es el <i>kevala</i> (solo), que está libre de las máculas de la pasión, la cólera, el miedo, la ilusión, la angustia, el orgullo, la lujuria, el nacer, el morir, la mezquindad, el sopor, el mareo, el hambre, la sed, la ambición, la vergüenza, el terror, la quemazón del corazón, la tristeza y la alegría.
Por lo tanto te diré el medio de acabar con (estos) pecados. ¿Cómo será posible que surja ese <i>jñana</i> capaz de otorgar <i>moksha</i> sin el <i>yoga</i> ?
Y también el <i>yoga</i> es impotente para (producir) <i>moksha</i> cuando carece de <i>jñana</i> , por eso el aspirante a la emancipación debe practicar (firmemente) tanto el <i>yoga</i> como el <i>jñana</i> .
El ciclo de nacimientos y muertes sólo se origina en <i>ajñana</i> , y sólo por <i>jñana</i> perece. Sólo <i>jñana</i> existía en el principio. Hay que reconocerlo como el único medio (de salvación).
Es <i>jñana</i> aquel con que reconocemos (en nosotros) la naturaleza real de <i>kaivalya</i> en tanto estado supremo, inmaculado, sin partes, de la naturaleza de <i>Sat-Chit-Ananda</i> , sin nacimiento, existencia ni muerte, y sin movimiento ni <i>jñana</i> .
Ahora voy a describirte el <i>yoga</i> . El <i>yoga</i> se divide en varias clases según sus acciones, a saber: <i>Mantra yoga</i> , <i>Laya yoga</i> , <i>Hatha yoga</i> y <i>Raja yoga</i> .
En todos ellos hay cuatro fases que son comunes: <i>arambha</i> , <i>ghata</i> ,

21	niṣpattiścetyavasthā ca sarvatra parikīrtitā eteṣāṃ lakṣaṇaṃ brahmanvaksye śṛṇu samāsataḥ mātrkādiyutaṃ mantraṃ dvādaśābdaṃ tu yo jayet
22	krameṇa labhate jñānamaṇimādiguṇānvitam alpabuddhirimaṃ yogaṃ sevate sādhaḥkādhamah
23	layayogaścittalayaḥ koṭiśaḥ parikīrtitaḥ gacchaṃstiṣṭhansvapambhuñjandhyāyenniṣkalamiśv aram
24	sa eva layayogaḥ syāddhaṭhayogamataḥ śṛṇu yamaśca niyamaścaiva āsanaṃ prāṇasaṃyamah
25	pratyāhāro dhāraṇā ca dhyānaṃ bhrūmadhyame harim samādhiḥ samatāvasthā sāṣṭāṅgo yoga ucyate
26	mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī jālandharoḍḍiyāṇaśca mūlabandhaistathaiva ca
27	dirghapraṇavasandhānaṃ siddhāntaśravaṇaṃ param vajrolī cāmarolī ca sahajolī tridhā matā
28	eteṣāṃ lakṣaṇaṃ brahmanpratyekaṃ śṛṇu tattvataḥ laghvāhāro yameṣveko mukhyā bhavati netaraḥ
29	ahimsā niyameṣvekā mukhyā vai caturānana siddhaṃ padmaṃ tathā simhaṃ bhadraṃ ceti catuṣṭayam
30	prathamābhyāsakāle tu vighnāḥ syuścaturānana ālayaṃ katthanāṃ dhūrtaḥgoṣṭī mantrādisādhanaṃ
31	dhātustrīlaulyakādīni mṛgaṭṣṇāmayāni vai jñātvā sudhistyajetsarvānvighnānpuṇyaprabhāvataḥ
32	prāṇāyāmaṃ tataḥ kuryātpadmāsanagataḥ svayam suśobhanaṃ maṭhaṃ kuryātsūkśmadvāraṃ tu nirvraṇam
33	suṣṭhu liptaṃ gomayena sudhayā vā prayatnataḥ

<i>parichaya y nishpatti.</i>
Te las describiré, Brahma; escucha con atención. Hay que practicar el <i>mantra</i> con sus <i>matrikas</i> (entonación adecuada de los sonidos) y demás, por un período de doce años.
Entonces se obtienen gradualmente la sabiduría, <i>siddhis</i> tales como <i>anima</i> , etcétera. Las personas de intelecto débil que son las menos cualificadas para el <i>yoga</i> hacen esta práctica.
El (segundo o) <i>Laya yoga</i> procura la absorción del <i>chitta</i> y se lo ha descrito de mil maneras; (una de ellas es) “Hay que contemplar al Señor que no tiene partes al andar, al sentarse, al dormir y al comer”. A esto se llama <i>Laya yoga</i> .
Escucha ahora (la descripción de) el <i>Hatha yoga</i> . Se dice que este <i>yoga</i> posee (los siguientes) ocho auxiliares: <i>yama</i> (contenciones), <i>niyama</i> (prácticas religiosas), <i>asana</i> (postura), <i>pranayama</i> (regulación del aliento), <i>pratyahara</i> (subyugación de los sentidos), <i>dharana</i> (concentración), <i>dhyana</i> , que es la contemplación de Hari en el medio del entrecejo, y <i>samadhi</i> , que es el estado de ecuanimidad.
Te daré una descripción separada y verdadera de cada una de estas cosas: <i>Mahamudra</i> , <i>Mahabandha</i> , <i>Khechhari</i> , <i>Jalandhara</i> , <i>Uddiyana</i> y <i>Mulabandha</i> , la emisión ininterrumpida del <i>pranava</i> (Om) por largo tiempo y cómo escuchar la exposición de las verdades supremas, <i>Vajroli</i> , <i>Amaroli</i> y <i>Sahajoli</i> , que forman una tríada.
De (los deberes que constituyen) los <i>yamas</i> , el factor principal es la dieta moderada, y no dañar es el más importante de los <i>niyamas</i> , Ser Cuatrifáceo (Brahma)
(Las posturas principales son cuatro:) <i>Siddha</i> , <i>Padma</i> , <i>Simha</i> y <i>Bhadra</i> .
En las primeras etapas de la práctica se encuentran los siguientes obstáculos: pereza, charla ociosa, malas compañías, adquisición de <i>mantras</i> , etc., juego con metales (alquimia) y mujeres, y espejismos. Al descubrirlos, el hombre sabio los debe abandonar gracias a la fuerza de sus virtudes.
Luego se sentará en la postura <i>Padma</i> y practicará <i>pranayama</i> . Debe construir una ermita bella, con una abertura muy pequeña y sin hendijas.
Debe estar bien revocada con estiércol de vaca o con argamasa blanca; hay

34	matkuṇairmaśakairlūtairvarjitaṃ ca prayatnataḥ dine dine ca saṃmr̥ṣṭaṃ saṃmārjanyā viśeṣataḥ vāsitaṃ ca sugandhena dhūpitaṃ guggulādibhiḥ
35	nātyucchritaṃ nātinīcaṃ cailājīnakuśottaram tatropaviśya medhāvī padmāsanasaṃvitaḥ
36	ṛjukāyaḥ prāñjaliśca praṇamedīṣṭadevatām tato dakṣiṇahastasya aṅguṣṭhenaiva piṅgalām
37	nirudhya pūrayedvāyumiḍayā tu śanaiḥ śanaiḥ yathāśaktyavirodhena tataḥ kuryācca kumbhakam
38	punastyajetpiṅgalayā śanaireva na vegataḥ punaḥ piṅgalayāpūrya pūrayedudaraṃ śanaiḥ
39	dhārayitvā yathāśakti recayedīḍayā śanaiḥ yayā tyajettayāpūrya dhārayedavirodhataḥ
40	jānu pradakṣiṇīkr̥tya na drutaṃ na vilambitam aṅgulisphoṭanaṃ kuryātsā mātṛā parigīyate
41	īḍayā vāyumāropya śanaiḥ ṣoḍaśamātrayā kumbhayetpūritaṃ paścāccatuḥṣaṣṭyā tu mātṛayā
42	recayetpiṅgalānāḍyā dvātrimśanmātrayā punaḥ punaḥ piṅgalayāpūrya pūrvavatsusamāhitaḥ
43	prātarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān śanairasītiparyantaṃ caturvāraṃ samabhyaset
44	evaṃ māsatrāyābhyāsānnāḍīśuddhistato bhavet yadā tu nāḍīśuddhiḥ syāttadā cihnāni bāhyataḥ
45	jāyante yogino dehe tāni vaksyāmyaśeṣataḥ śarīralaghutā dīptirjāṭharāgnivivardhanam
46	kṛṣatvaṃ ca śarīrasya tadā jāyeta niścitam yogāvighnakarāhāraṃ varjayediyogavittamaḥ
47	lavaṇaṃ sarṣapaṃ cāmlamuṣṇaṃ rūkṣaṃ ca tīkṣṇakam śākajātaṃ rāmaṭhādi vahnistrīpathasevanam
48	prātaḥsnānopavāsādikāyākṣeśmīśca varjayet abhyāsakāle prathamam śastaṃ kṣīrājyabhojanam

que librarla cuidadosamente de insectos, mosquitos y piojos. Hay que barrerla todos los días con una escoba y se la debe perfumar con buenos aromas, y quemar dentro resinas perfumadas.
Después de tomar asiento ni muy alto ni muy bajo sobre un almohadón de piel de ciervo sobre hieba <i>kusha</i> , el hombre sagaz debe adoptar la postura <i>Padma</i> y manteniendo erguido el cuerpo y las manos plegadas en actitud respetuosa y saludará a su deidad tutelar Tapará luego la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, inhalará gradualmente el aire por la fosa nasal izquierda. Luego de contenerlo lo más que pueda, lo volverá a expulsar por la fosa nasal derecha, lentamente y no muy rápido. Luego llenará el abdomen a través de la fosa nasal derecha y lo retendrá lo más que pueda, para expulsarlo por la fosa nasal izquierda. Inhalará el aire por la misma fosa nasal por la que lo exhaló y continuará con esto en sucesión ininterrumpida. El tiempo que se tarda en dar vuelta con la palma de la mano a la rodilla, ni muy despacio ni muy rápido y luego chasquear los dedos, se llama un <i>matra</i> .
Hay que inhalar el aire por la fosa nasal izquierda en unos dieciséis <i>matras</i> , contenerlo en el interior durante unos sesenta y cuatro <i>matras</i> y volverlo a exhalar por la fosa nasal derecha por unos treinta y dos <i>matras</i> . Luego se llenará la fosa nasal derecha como antes se dijo (y se continuará con el resto). Hay que practicar la retención del aliento cuatro veces al día, al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche, hasta (llegar a) ochenta (series). Con una práctica continua de tres meses, se logra la purificación de los <i>nadis</i> . Cuando han quedado purificados los <i>nadis</i> , aparecen en el cuerpo ciertas señales exteriores.
Procederé a describírtelas: ligereza del cuerpo, tez brillante, incremento del fuego gástrico, cuerpo magro y junto con estas cosas, ausencia de inquietud corporal.
Los que son peritos en el <i>yoga</i> deben dejar los alimentos perniciosos para la práctica del <i>yoga</i> . Hay que dejar la sal, la mostaza, las cosas ácidas, calientes, picantes y los vegetales amargos; la asafétida y demás [condimentos de sabor fuerte], la adoración del fuego, las mujeres, los paseos a pie, los baños al amanecer, la reducción del cuerpo con ayunos, etcétera. En las etapas tempranas de la práctica se indica alimentarse con leche y <i>ghi</i> , y también se dice que favorecen el avance los alimentos

49	godhūmamudgaśālyannaṁ yogavṛddhikaraṁ viduḥ tataḥ paraṁ yatheṣṭaṁ tu śaktaḥ syādvāyudhāraṇe
50	yatheṣṭavāyudhāraṇādvāyoḥ siddhyetkevalakumbhakaḥ kevale kumbhaka siddhe recapūravivarjite
51	na tasya durlabhaṁ kiñcittṛiṣu lokeṣu vidyate prasvedo jāyate pūrvam mardanaṁ tena kārayet
52	tato api dhāraṇādvāyoḥ krameṇaiva śanaiḥ śanaiḥ kampo bhavati dehasya āsanasthasya dehinaḥ
53	tato adhikatarābhyāsāddārdurī svena jāyate yathā ca darduro bhāva utplunyoṭplutya gacchati
54	padmāsanasthito yogī tathā gacchati bhūtale tato adhikatarabhyāsādbhūmityāgaśca jāyate
55	padmāsanastha evāsau bhūmimutsṛjya vartate atimānuṣaceṣṭādi tathā sāmārthyamudbhavet
56	na darśayecca sāmārthyaṁ darśanaṁ vīryavattaram svalpaṁ vā bahudhā duḥkhaṁ yogī na vyathate tadā
57	alpamūtrapuriṣaśca svalpanidraśca jāyate kīlavo dr̥ṣikā lālā svedadurgandhatānane
58	etāni sarvathā tasya na jāyante tataḥ param tato adhikatarābhyāsādbalamutpadyate bahu
59	yena bhūcara siddhiḥ syādbhūcarāṇāṁ jaye kśamaḥ vyāghro vā śarabho vyāpi gajo gavaya eva vā
60	simho vā yoginā tena mriyante hastatāḍitāḥ kandarpasya yathā rūpaṁ tathā syādapi yoginaḥ
61	tadrūpavaśagā nāryaḥ kāñkśante tasya saṅgamam yadi saṅgaṁ karotyeṣa tasya bindukśayo bhavet
62	varjayitvā striyāḥ saṅgaṁ kuryādabhyāsamādarāt yogino aṅge sugandhaśca jāyate bindudhāraṇāt
63	tato rahasyupāviṣṭaḥ praṇavaṁ plutamātrayā japetpūrvārjitānāṁ tu pāpānāṁ nāśahetave
64	sarvavighnaharo mantraḥ praṇavaḥ sarvadoṣahā

compuestos por trigo, legumbres verdes y arroz rojo. Así se podrá contener el aliento todo el tiempo que guste.

Al retener así el aliento todo lo que se quiera, se alcanza *kevala kumbhaka* (retención del aliento sin exhalación ni inhalación). Cuando se alcanza el *kevala kumbhaka* y así se prescinde de inhalación y exhalación, no hay cosa que no pueda lograr en los tres mundos. Al principio (de la práctica) se produce sudoración que hay que limpiar; luego por la retención del aliento el practicante suelta flemas. Después, por aumento de la práctica del *dharana* se produce [más] sudoración.

Como se mueve a los saltos la rana, así se mueve sobre el suelo el *yogi* sentado en la postura *Padma*. Con más práctica, es capaz de despegar del suelo.

Mientras está sentado así en posición *Padma*, levita. Entonces se despierta en él el poder de realizar acciones extraordinarias.

No revelará las acciones resultantes de su gran poder a los demás. Al *yogi* no lo afecta dolor alguno, ni grande ni pequeño.

Se reducen entonces las excreciones y el sueño, y no se producen lágrimas, lagañas, salivación, sudoración ni mal aliento bucal.

Con más práctica todavía logra gran fuerza, gracias a la que adquiere el *bhuchara siddhi*, que le permite poner bajo su control a toda criatura que ande sobre la tierra: tigres, *sarabhas* (un animal de ocho patas), elefantes, toros o leones mueren con sólo que el *yogi* los golpee con la mano. Se vuelve tan apuesto como el mismo Kandarpa (el dios del amor).

Encantadas con la hermosura de su persona, todas las mujeres desearán tener relaciones sexuales con él; si tiene relaciones, su virilidad se pierde, por eso ha de evitar la cópula con mujeres y continuará su práctica con toda asiduidad. Por la preservación del semen, el cuerpo del *yogi* queda impregnado de un perfume exquisito.

Después ha de sentarse en un lugar apartado y repetir el *praṇava* (Om) con los tres *pluta-matras* (o sea entonación prolongada) para acabar con sus pecados anteriores.

El *mantra praṇava* (Om) destruye todos los obstáculos y todos los

	evamabhyāsayogena siddhirārambhasambhavā
65	tato bhaveddhaṭhāvasthā pavanābhyāsatatparā prāṇo apāno mano buddhirjīvātmaparamātmanoh
66	anyonyasyāvirodhena ekatā ghaṭate yadā ghaṭāvastheti sā proktā taccihnāni bravīmyaham
67	pūrvam yaḥ kathito abhyāsaścaturthāmsam parigrahet divā vā yadi vā sāyam yāmamātram samabhyaset
68	ekavāram pratidinam kuryātkevalakumbhakam indriyāṇindriyārthebhyo yatpratyāharaṇam sphuṭam
69	yogī kumbhakamāsthāya pratyāhāraḥ sa ucyate yadyatpaśyati cakṣurbhyām tattadātmeti bhāvayet
70	yadyacchṛṇoti kaṇābhyām tattadātmeti bhāvayet labhate nāsayā yadyattattadātmeti bhāvayet
71	jihvayā yadrasam hyatti tattadātmeti bhāvayet tvacā yadyatsprśedyogī tattadātmeti bhāvayet
72	evam jñānendriyāṇām tu tattatsaukhyam susādhayet yāmamātram pratidinam yogī yatnādatandritaḥ
73	yathā vā cittasāmarthyam jāyate yogino dhruvam dūraśrutirdūradrṣṭiḥ kṣaṇāddūragamastathā
74	vāksiddhiḥ kāmārūpatvamadrśyakaraṇī tathā malamūtrapralepena lohādeḥ svarṇatā bhavet
75	khe gatistasya jāyeta santatābhyāsayogataḥ sadā buddhimatā bhāvyaṁ yoginā yogasiddhaye
76	ete vighnā mahāsiddherna rametteṣu buddhimān na darśayetsvasāmarthyam yasyakasyāpi yogirāt
77	yathā mūḍho yathā mūrkhō yathā badhira eva vā tathā varteta lokasya svasāmarthyasya guptaye
78	śiṣyāśca svasvakāryeṣu prārthayanti na saṁśayaḥ tattatkarmakaravyagraḥ svābhyāse avismṛto bhavet
79	avismṛtya gurorvākyamabhyasettadaharnīsam evam bhaveddhaṭhāvasthā santatābhyāsayogataḥ

pecados. Al practicar de esta manera logra el estado <i>arambha</i> (principiante, o primero)
Luego viene el estado <i>ghata</i> (segundo), que se adquiere por la práctica constante de la restricción del aliento. Cuando tiene lugar la unión perfecta sin oposición entre <i>prana</i> y <i>apana</i> , <i>manas</i> y <i>buddhi</i> , <i>jivatma</i> y <i>Paramatma</i> , a eso se denomina estado <i>ghata</i> . Voy a describirte sus señales.
Ahora puede practicar sólo la cuarta parte del período que se prescribía practicar antes. Ha de practicar sólo un <i>yama</i> (tres horas) durante el día y durante la noche.
Tiene que practicar <i>kevala kumbhaka</i> sólo una vez por día. Se llama <i>pratyahara</i> al apartamiento total de los órganos de los objetos sensoriales durante la contención del aliento.
Que considere <i>Atman</i> a todo lo que ve con sus ojos.
Que considere <i>Atman</i> a todo lo que oye con sus oídos. Que considere <i>Atman</i> a todo lo que huele con su nariz.
Que considere <i>Atman</i> a todo lo que saborea con su lengua. Que considere <i>Atman</i> a todo lo que toque con su piel.
Así el <i>yogi</i> ha de gratificar sus órganos sensoriales con gran esfuerzo, sin cansarse, por el lapso de un <i>yama</i> cada día.
Entonces el <i>yogi</i> logra varios poderes maravillosos, como la clarividencia, la clariaudiencia, la capacidad de desplazarse en un instante a grandes distancias, gran capacidad oratoria, habilidad para adquirir cualquier forma, capacidad de volverse invisible y capacidad de convertir hierro en oro meramente frotándolo con sus heces.
El <i>yogi</i> que practica constantemente el <i>yoga</i> adquiere la capacidad de levitar. Entonces debe pensar el <i>yogi</i> que estos poderes son grandes obstáculos en el logro del <i>yoga</i> y que nunca debe deleitarse por tenerlos. El rey de los <i>yogis</i> no debería jamás hacer gala de sus poderes ante persona alguna.
Debe vivir en el mundo como un tonto o un idiota o un sordo, para mantener sus poderes a cubierto.
Sin duda sus discípulos le requerirán que demuestre sus poderes para gratificar sus sentidos. El que se ocupa activamente de sus deberes se olvida de practicar (el <i>yoga</i>). Por eso debe practicar el <i>yoga</i> noche y día sin olvidar las palabras de su <i>guru</i> . Así pasa el estado <i>ghata</i> aquel que se dedica constantemente a la práctica del <i>yoga</i> .

80 anabhyāsavataścaiva vṛthāgoṣṭhyā na siddhyati
tasmātsarvaprayatnena yogameva sadābhyaset

81 tataḥ paricayāvasthā jāyate abhyāsayogataḥ
vāyuh paricito yatnādagninā saha kuṇḍalīm

82 bhāvayitvā suṣumnāyām praviśedanirodhataḥ
vāyunā saha cittam ca praviśecca mahāpatham

83 yasya cittam svapavanam suṣumnām praviśediha
bhūmirāpo analo vāyurākāśāsceti pañcakaḥ

84 yeṣu pañcasu devānām dhāraṇā pañcadhodyate
pādādi jānuparyantaṁ pṛthivīsthānamucyate

85 pṛthivī caturasram ca pītavarṇam lavarṇakam
pārthive vāyumāropya lakāreṇa samanvitam

86 dhyāyamścaturbhujākāram caturvaktraṁ
hiraṇmayam
dhārayetpañcaghaṭikāḥ pṛthivījayamāpnuyāt

87 pṛthivīyogato mṛtyurna bhavedasya yoginaḥ
ājānoḥ pāyuparyantamapāṁ sthānam prakīrtitam

88 āpo ardhacandraṁ śuklaṁ ca vaṁbijam parikīrtitam
vāruṇe vāyumāropya vakāreṇa samanvitam

89 smarannārāyaṇam devaṁ caturbāhum kirīṭinam
śuddhasphaṭikasaṅkāśam pītavāsasamacyutam

90 dhārayetpañcaghaṭikāḥ sarvapāpaiḥ pramucyate
tato jalādbhayam nāsti jale mṛtyurna vidyate

91 āpāyorhṛdayāntam ca vahnisthānam prakīrtitam
vahnistrikoṇam raktaṁ ca rephākśarasamudbhavam

92 vahnau cānilamāropya rephākśarasamujjvalam
triyakśam varadam rudraṁ taruṇādityasam nibham

93 bhasmoddhūlitasarvāṅgam suprasannamanusmaran
dhārayetpañcaghaṭikā vahnināsau na dāhyate

94 na dahyate śarīram ca praviṣṭasyāgnimaṇḍale

² Probablemente, la cabeza.

Nada se gana con la compañía inútil, porque por ese motivo se deja de practicar el *yoga*. Por eso hay que practicar el *yoga* con todo ahínco.

Entonces, gracias a esa práctica constante se logra el estado *parichaya* (o tercero). El *vayu* (o sea la respiración) gracias a la práctica ardua y con ayuda del pensamiento, penetra en la *kundalini* junto con Agni, y entra sin interrupción en el *Sushumna*. Cuando el *chitta* penetra en el *Sushumna* junto con *prana*, alcanza junto con *prana* la sede elevada.²

Hay cinco elementos: *prithivi*, *apas*, *agni*, *vayu* y *akasha*.

Para el cuerpo hecho de los cinco elementos está el *dharana* quintuple. Se dice que de los pies a las rodillas está la región de *prithivi*, de forma cuadrilonga, de color amarillo y que tiene el *varna* (o letra) “La”. Hay que llevar el aire con la letra “La” por la región de la tierra (es decir, desde los pies a las rodillas) y contemplar a Brahma el cuatrifáceo, de cuatro bocas y de color de oro, realizando el *dharana* en esa región durante dos horas. Entonces se alcanza el dominio de la tierra y la muerte no molesta más, porque se logró el dominio del elemento tierra.

Se dice que la región de *apas* se extiende desde las rodillas hasta el ano. *Apas* tiene forma de media luna, es de color blanco y su letra *bija* (semilla) es “Va”. Hay que llevar hacia arriba el aliento junto con la letra “Va” a lo largo de las regiones de *apas*, y contemplar al Dios Narayana, que tiene cuatro brazos y la cabeza coronada, del color del cristal puro, vestido con ropas anaranjadas e imperecedero; allí hay que practicar *dharana* durante dos horas, y quedará uno libre de todo pecado. A partir de entonces no padecerá temor por el agua, ni hallará la muerte en el agua.

Se dice que la región de *agni* va desde el ano hasta el corazón. *Agni* tiene forma triangular, es de color rojo y tiene por *bija* (semilla) a la letra “Ra”. Hay que llevar el aliento al que se habrá hecho resplandecer con la letra “Ra” a lo largo de la región del fuego, y contemplar a Rudra, el que tiene tres ojos, que concede todos los deseos, que tiene el color del sol del mediodía, que está cubierto totalmente con cenizas sagradas y que tiene un rostro pácido. Allí hay que practicar *dharana* por un lapso de dos horas y entonces no lo quemará a uno el fuego aunque el cuerpo penetre en una hoguera.

	āhṛdayādbhruvormadhyam vāyusthānam prakīrtitam
95	vāyuh ṣaṭkoṇakam kṛṣṇam yakārākśarabhāsuram mārutam marutām sthāne yakārākśarabhāsuram
96	dhārayettatra sarvajñamiśvaram viśvatomukham dhārayetpañcaghaṭikā vāyuvadvomago bhavet
97	marāṇam na tu vāyośca bhayaṁ bhavati yoginaḥ ābhrūmadhyāttu mūrdhāntamākāśasthānamucyate
98	vyoma vṛttam ca dhūmram ca hakārākśarabhāsuram ākāśe vāyumāropya hakāropari śaṅkaram
99	bindurūpaṁ mahādevam vyomākāram sadāśivam śuddhasphaṭikasaṅkāśam dhṛtabālendumaulinam
100	pañcavaktrayutam saumyam daśabāhum trilocanam sarvāyudhairdhṛtākāram sarvabhūṣaṇabhūṣitam
101	umārdhadeham varadam sarvakāraṇakāraṇam ākāśadhāraṇāttasya khecaratvam bhaved dhruvam
102	yatrakutra sthito vāpi sukhamatyantamaśnute evam ca dhāraṇaḥ pañca kuryādyogī vicakṣaṇaḥ
103	tato dṛḍhaśarīraḥ syānmṛtyustasya na vidyate brahmaṇaḥ pralayaṇāpi na sīdati mahāmatih
104	samabhyasettathā dhyānam ghaṭikāṣaṣṭimeva ca vāyurm nirudhya cākāśe devatāmiṣṭadāmiti
105	saguṇam dhyānametatsyādaṇimādiguṇapradam nirguṇadhyānayuktasya samādhiśca tato bhavet
106	dinadvādaśakenaiva samādhim samavāpnuyāt vāyurm nirudhya medhāvī jīvanmukto bhavatyayam
107	samādhiḥ samatāvasthā jīvātmaparamātmanoḥ yadi svadehamutsraṣṭumicchā cedutsrjjetsvayam
108	parabrahmaṇi liyeta na tasyotkrāntiriṣyate atha no cetsamutsraṣṭum svaśarīram priyam yadi

Desde el corazón hasta el entrecejo se dice que se extiende la región de *vayu*. *Vayu* tiene forma hexagonal, es de color negro y resplandece con la letra “Ya”. Hay que llevar el aliento por la región de *vayu* y contemplar a Ishvara, el Omnisciente, el que posee rostros vueltos hacia todas las direcciones, y al practicar el *dharana* allí durante dos horas, uno entra en *vayu* y luego en *akasha*. El *yogi* no enfrentará la muerte por temor a *vayu*.

Desde el entrecejo hasta la coronilla de la cabeza está, según dicen, la región de *akasha*. Tiene forma circular, es de color de humo y resplandece con la letra “Ha”. Hay que llevar el aliento a lo largo de la región de *akasha* y contemplar a Sadashiva de la siguiente forma: como productor de felicidad, con forma de *bindu*, como el gran *deva* que tiene la forma de *akasha*, brillante como el cristal puro, que viste en la cabeza el cuarto creciente de la luna, con cinco rostros, diez manos y tres ojos, de rostro plácido, armado con todas las armas, adornado con todos los ornamentos, que lleva a (la diosa) Uma en la mitad de su cuerpo, dispuesto a conceder favores y que es la causa de todas las criaturas. Al practicar *dharana* en la región de *akasha*, se obtiene ciertamente el poder de levitar en el *akasha* (eter).

En cualquier lado en que se halle, disfruta de una bienaventuranza suprema. Así pues, el que es experto en el *yoga* debe practicar estos cinco *dharanas*.

Entonces su cuerpo se fortifica y no sabe qué es la muerte. El hombre de mente grande no muere ni siquiera durante el diluvio de Brahma.

Después tiene que practicar *dharana* por un período de seis *ghatikas* (dos horas y 24 minutos). La restricción de la respiración en (la región de) el *akasha* y contemplar a la deidad que concede los deseos es lo que llaman *saguna dhyana*, que es capaz de conferir (los *siddhis* de) *anima*, etcétera. El que se entrega al *nirguna dhyana* alcanza el estado de *samadhi*.

Dentro de doce días, como mínimo, alcanza el estado de *samadhi*. El sabio refrena la respiración y se convierte en una persona emancipada.

Samadhi es el estado en que el *jivatman* (individualidad inferior) y el *Paramatman* (Mismidad suprema) no tienen diferencia alguna (o tienen la misma condición). Si desea [entonces] abandonar su cuerpo, puede hacerlo.

Se absorbe en *Parabrahman* y no requiere de *utkranti* (salida o ascensión). Pero si no lo desea, y todavía quiere a su cuerpo, vive en todos los mundos

109	sarvalokeṣu viharannaṇimādiguṇānvitaḥ kadācitsvecchayā devo bhūtvā svarge mahīyate
110	manuṣyo vāpi yakṣo vā svecchayāpīkṣaṇadbhavet simho vyāghro gajo vāśvaḥ svecchayā bahutāmiyāt
111	yatheṣṭameva varteta yadvā yogī maheśvaraḥ abhyāśabhedato bhedaḥ phalaṁ tu samameva hi
112	pārṣṇim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet prasārya dakṣiṇaṁ pādāṁ hastābhyāṁ dhārayeddr̥ḍham
113	cubukaṁ hṛdi vinyasya pūrayedvāyunā punaḥ kumbhakena yathāśakti dhārayitvā tu recayet
114	vāmāṅgena samabhyasya dakṣāṅgena tato abhyaset prasāritastu yaḥ pādastamūrūpari nāmayet
115	ayameva mahābandha ubhayatraivamabhyaset mahābandhasthito yogī kṛtvā pūrakamekadhiḥ
116	vāyunā gatimāvṛtya nibhṛtaṁ karṇamudrayā puṭadvayaṁ samākramya vāyuḥ sphurati satvaram
117	ayameva mahāvedhaḥ siddhairabhyasyate anīśam antaḥ kapālakuhare jīhvāṁ vyāvṛtya dhārayet
118	bhrūmadhyadr̥ṣṭirapyeṣā mudrā bhavati khecarī kaṇṭhamākuñcyā hṛdaye sthāpayeddr̥ḍhayā dhiyā
119	bandho jālandharākhyo ayaṁ mṛtyumātāṅgakesarī bandho yena suṣumnāyāṁ prāṇastūḍḍīyate yataḥ
120	uḍyānākhyo hi bandho ayaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ pārṣṇibhāgena saṁpīḍya yonimākuñcayeddr̥ḍham
121	apānamūrdhvamutthāpya yonibandho ayamucyate prāṇapānau nādabindū mūlabandhena caikatām
122	gatvā yogasya saṁsiddhiṁ yacchato nātra saṁśayaḥ karaṇī viparītākhyā sarvavyādhivināśinī
123	nityamabhyāsayuktasya jātharāgnivivardhanī āhāro bahulastasya saṁpādyāḥ sādhakasya ca

imbuido de los <i>siddhis</i> de <i>anima</i> y demás.
A veces se convierte en un <i>deva</i> y vive con honores en el <i>Svarga</i> , o se convierte en hombre o en <i>yaksha</i> a su antojo. También puede tomar la forma de un león, de un tigre, de un elefante o caballo según su voluntad.
El <i>yogi</i> se convierte en el gran señor y puede vivir todo lo que quiera. Hay diferencias nada más que en el modo de proceder, pero el resultado es el mismo.
Aplicar el talón izquierdo haciendo presión sobre el ano, extender la pierna derecha y sujetarla firmemente con las dos manos, poner la cabeza sobre el pecho e inhalar el aire despacio. Contener el aire todo lo posible y luego eshalarlo lentamente. Después de practicarlo con el pie izquierdo, practicarlo con el derecho. Poner sobre el muslo el pie que fue estirado previamente. Esto es el <i>Maha-bandha</i> , y hay que practicarlo de los dos lados.
El <i>yogi</i> sentado en <i>Maha-bandha</i> , luego de haber inhalado el aire con la mente concentrada, debe detener el movimiento (interior) del <i>vayu</i> con el <i>mudra</i> de la garganta, y ocupando con velocidad los dos lados (de la garganta). Esto se denomina <i>Maha-vedha</i> , y los <i>siddhas</i> lo practican con frecuencia.
Poner la lengua en la cavidad interior de la cabeza (o garganta) y tener los ojos fijos en el entrecejo es lo que se llama <i>khechari mudra</i> .
Contraer los músculos del cuello y apoyar con voluntad firme la cabeza contra el pecho, es lo que se llama <i>Jalandhara-bandha</i> , que es como un león contra el elefante de la muerte.
Los <i>yogis</i> llaman <i>Uddiyana-bandha</i> al <i>bandha</i> gracias al que el <i>prana</i> vuela a través del <i>Sushumna</i> .
Se dice que <i>Yoni-bandha</i> es presionar el talón firmemente contra el ano, contrayendo el ano y haciendo subir el <i>Apana</i> .
Con el <i>Mula-bandha</i> se unen <i>Prana</i> y <i>Apana</i> , así como <i>nada</i> y <i>bindu</i> , y se obtiene el éxito en el <i>yoga</i> , de ello no cabe duda.
Al practicar de manera invertida (o hacia ambos lados), lo que acaba con todas las enfermedades, se aumenta el fuego gástrico. Por lo tanto, el practicante debe acumular abundante cantidad de provisiones (porque) si

124	alpāhāro yadi bhavedagnirdehaṁ haretkṣaṇāt
	adhaḥśiraścordhvapādaḥ kṣaṇaṁ syātprathame dine
125	kṣaṇācca kiñcidadhikamabhyasettu dinedine
	valī ca palitaṁ caiva ṣaṇmāsārdhāna dṛśyate
126	yāmamātraṁ tu yo nityamabhyaset sa tu kālajit
	vajrolīmabhyasedyastu sa yogī siddhibhājanam
127	labhyate yadi tasyaiva yogasiddhiḥ kare sthitā
	atītānāgataṁ vetti khecarī ca bhaved { } dhruvam
128	amarīm yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ kurvandine dine
	vajrolīmabhyasennityamamarolīti kathyate
129	tato bhavedrājayogo nāntarā bhavati dhruvam
	yadā tu rājayogena niṣpannā yogibhiḥ kriyā
130	tadā vivekavairāgyaṁ jāyate yogino dhruvam
	viṣṇurnāma mahāyogī mahābhūto mahātapāḥ
131	tattvamārge yathā dīpo dṛśyate puruṣottamaḥ
	yaḥ stanāḥ pūrvapītastaṁ niṣpīḍya mudamaśnute
132	yasmājjāto bhagātpūrvam tasminneva bhage raman
	yā mātā sā punarbhāryā yā bhāryā mātareva hi
133	yaḥ pitā sa punaḥ putro yaḥ putraḥ sa punaḥ pitā
	evaṁ saṁsārakarmaṁ kūpacakreṇa ghaṭā iva
134	bhramanto yonijanmāni śrutvā lokānsamaśnute
	trayo lokāstrayo vedāstisraḥ sandhyāstrayaḥ svarāḥ
135	trayo agnayaśca triguṇāḥ sthitāḥ sarve trayāksare
	trayāṇāmakṣarāṇāṁ ca yo adhīte apyarthamakṣaram
136	tena sarvamiḍaṁ protaṁ tatsatyam tatparaṁ padam
	puṣpamadhye yathā gandhaḥ payomadhye yathā
	ghṛtaṁ
137	tilamadhye yathā tailaṁ pāṣāṇeṣviva kāñcanam
	hṛdi sthāne sthitaṁ padmaṁ tasya
	vaktramadhomukham

	ingiere poco alimento el fuego (interior) consumirá su cuerpo en un instante.
	El primer día debe pararse sobre la cabeza con los pies alzados por breves momentos. Debe aumentar la duración gradualmente, día por día. En tres meses desaparecen así las arrugas y las canas.
	El que practica apenas un <i>yama</i> (veinticuatro minutos) cada día, vence al tiempo. El que practica <i>vajroli</i> se convierte en <i>yogi</i> y en depósito de todos los <i>siddhis</i> .
	Si es posible acaso lograr los <i>yoga-siddhis</i> , sólo él los tiene al alcance de la mano. Conoce el pasado y el futuro y ciertamente se mueve por los aires. El que bebe el néctar de este modo se hace inmortal día a día. Debe practicar <i>vajroli</i> diariamente y entonces se lo denomina <i>amaroli</i> .
	Entonces logra el <i>Raja-yoga</i> y por cierto no se enfrenta a obstáculo alguno. Cuando el <i>yogi</i> culmina su acción gracias al <i>Raja-yoga</i> , obtiene por cierto la discriminación y la indiferencia hacia los objetos. En el camino de la verdad se ve a Vishnu, el gran <i>yogi</i> , el Magno, grande en austeridades, el <i>Purusha</i> excelentísimo, brillante como una lámpara.
	Ese seno del que antes uno mamó (en su nacimiento anterior), ahora lo toma (con amor) y recibe placer. Disfruta del mismo órgano genital a través del que nació antes. La que una vez fue su madre, es ahora su esposa y la que ahora es su esposa es (o será) ciertamente su madre. El que ahora es padre, volverá a ser hijo, y el que ahora es hijo volverá a ser padre. Así es como los egos de este mundo van deambulando en la matriz del nacer y el morir, como el balde de una noria, mientras experimenta los mundos.
	Hay tres mundos, tres <i>vedas</i> , tres <i>sandhyas</i> (mañana, mediodía y atardecer), tres <i>svaras</i> (sonidos), tres <i>agnis</i> , tres <i>gunas</i> , y todos ellos están situados en las tres letras (del Om). El que entiende aquello que es indestructible y que es el significado de las tres (o sea del Om), ese es el que tiene enhebrados a todos estos mundos. Esta es la verdad, la condición suprema.
	Como el perfume en la flor, como el <i>ghi</i> en la leche, como el aceite en la semilla de sésamo, y como el oro en el cuarzo, así está situado el loto en el corazón. Su corola está hacia abajo y su tallo hacia arriba. Su <i>bindu</i> está hacia abajo, y <i>manas</i> está situado en su centro.

- 138 ūrdhvanālamadhobindustasya madhye sthitam
manah
akāre recitam padmamukāreṇaiva bhidyate
139 makāre labhate nādamardhamātrā tu niścalā
śuddhasphaṭikasaṅkāśam niṣkalam pāpanāśanam
140 labhate yogayuktātmā puruṣastatparam padam
kūrmah svapāṇipādādisiraścātmani dhārayet
141 evam dvāreṣu sarveṣu vāyupūritarecitah
niṣiddham tu navadvāre ūrdhvaṃ
prāñniśvasamstathā
142 ghaṭamadhye yathā dīpo nivātam kumbhakam viduḥ
niṣiddhairnavabhirdvārainirjane nirupadrave
niścitam tvātmamātreṇāvaśiṣtam
yogasevayetyupaniṣat

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti yogatattvopaniṣat samāptā

Con la letra “A”, el loto se expande; con la letra “U” revienta (o se abre).
Con la letra “M” se logra el *nada*, y el *ardha-matra* (media letra) es silencio.

La persona entregada al *yoga* obtiene la condición suprema que es semejante al puro cristal, no tiene partes y acaba con todos los pecados.

Como la tortuga mete dentro de sí las patas y la cabeza, de igual modo él inhala el aire y luego lo expulsa por los nueve orificios del cuerpo, y así respira hacia arriba y hacia delante.

Como una lámpara en una vasija estanca, que arde inmóvil, eso inmóvil que se ve dentro del corazón gracias al proceso del *yoga*, y que está libre de agitación, luego de haberlo retirado de los nueve orificios, es sólo *Atman*, según dicen. Así lo afirma el *upanishad*.

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

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

Así finaliza el *Yoga Tattva upanishad*, perteneciente al *Krishna-Yajur Veda*.