

# (Yoga) Darshana-Upanishad

## Doctrina Secreta del Sistema (Yoga)

### Introducción

Esta *upanishad* es un texto de redacción clásica, en el sentido de que se presenta a sí misma como las enseñanzas dadas por el liberado *Dattatreya* al sabio *Samkriti*. Por otro lado, las materias enseñadas se exponen en el orden natural, calcado sobre el de las indicaciones del *ashtangayoga* de *Patañjali*. El mismo título sugiere que se intenta resumir las enseñanzas existentes, lo cual convierte la obra en uno de los últimos textos existentes en este género de literatura.

Sin embargo, los autores han intercalado en diversos lugares del texto lecciones concernientes a materias que no figuran en los *yogasutras*. Así, por ejemplo, la teoría de los *nadis* (canales por los que circulan los alientos vitales) y una larga explicación sobre la geografía del cuerpo sutil (con sus montañas, ríos y lugares de peregrinación). De la misma forma, se modifican ligeramente y se amplían a diez los preceptos ético-morales (*yama* y *niyama*).

La *yogadarshanopanishad* está dividida en diez *khandas* (capítulos o secciones) de longitud desigual. Resulta sorprendente la desproporción que existe entre estos distintos capítulos: diez estrofas (*slokkhas*) para el *samadhi* frente a cincuenta para el *pranayama*, apenas seis estrofas para *dhyana*, cuando se dedican más de sesenta para hablar de los *nadis*. Muy probablemente los autores de la *Upanishad* pensaron que carecía de utilidad repetir las claras y precisas enseñanzas de los *yogasutras* sobre cuestiones de técnica, pero que era misión suya comunicar algunos de los comentarios que les hacía su *guru*. Así por ejemplo, en el capítulo consagrado a *dharana* (fijación de la atención sobre un solo punto) no se dice nada sobre la técnica a emplear para lograr esta inmovilidad del complejo mental, pero enseña que los adeptos harán bien en utilizar *dharana* para reconocer en su cuerpo la presencia de los cinco elementos con las divinidades que son sus guardianes. En este terreno, la *upanishad* eligió dar una enseñanza paralela, complementaria de la que contienen los textos básicos; al hacerlo, nos transmite, sin duda, las lecciones originales del maestro que dirigió su elaboración.

El interés de la *yogadarshanopanishad* radica, pues, esencialmente en las doctrinas esotéricas referentes a la anatomía sutil y su analogía con el mundo terrestre: los *nadis* son ríos provistos de lugares sagrados (*tirthas*). Estos lugares de peregrinación, frecuentados por los devotos de las diversas sectas hinduistas, son en el cuerpo sutil puntos privilegiados que deben ser reconocidos con la ayuda del *guru*. Igualmente, se relaciona la circulación del *prana* en el cuerpo con el paso del sol a través del zodiaco.

No menos interesante es reparar en que la *yogadarshanopanishad* se esfuerza en reconciliar el *vedanta* con el *yoga*; el “leit-motiv” del texto es que *atman* es idéntico a *brahman* y que éste, siendo esencia pura, trasciende absolutamente el mundo de los fenómenos; en último término se duda de la existencia del universo, ya que los autores llegan a afirmar que no existe mundo fenoménico (X.3), posición extrema que da lugar a la negación de todo lo que no es *brahman*: el propia *samsara* (transmigración) no es sino una ilusión carente de realidad.

En consecuencia, el “fruto” del yoga es, para el adepto, tomar conciencia con ayuda de la meditación y otras prácticas que conducen al *samadhi*, de que nada existe

(fuera de *brahman*). Si lo logra adquiere ese estado de soledad trascendental (*kaivalya*) que ya los *yogasutras* proponían como objetivo a quienes iniciaban el camino del yoga.

## Texto

### CAPITULO PRIMERO: YAMA

I.1. El gran yogui *Dattatreya*, magnánimo señor, es él, *vishnu*, el grande, el de los cuatro brazos, que reina absolutamente sobre la ciencia del yoga.

I.2. Así pues, su discípulo favorito, *Samkriti Maharshi*, un día que estaba a solas con su santo *guru*, inclinándose ante él, le habló juntando las manos en señal de respeto.

I.3. «Enséñame, señor, esta ciencia del yoga, con sus ocho miembros, pues sé que conociéndola me convertiré en un liberado en vida (*jivanmukti*)».

I.4. *Vishnu* le respondió: «escúchamen bien *Samkriti*, te voy a enseñar el yoga».

I.5. Los ocho miembros son: abstenciones (*yama*), observancias (*niyama*), posiciones (*asana*), control de la energía fundamental (*pranayama*), abstracción sensorial (*pratyahara*), concentración (*dharana*), meditación (*dhyana*) e interiorización completa (*samadhi*).

I.6. Las diez abstenciones son: no causar daño, comunicarse con sinceridad, no robar, moderación en los placeres sensoriales, compasión, ecuanimidad, fortaleza de espíritu, confianza (en alcanzar el objetivo), moderación en la dieta y limpieza.

I.7-8. No causar daño a nadie en acto, palabra o pensamiento, es *ahimsa*, según el *veda*, pues *atman* esta presente en todo, inaccesible a los sentidos, en todos los seres.

I.8. Reconocer a *atman* en todo es el *ahimsa* verdadero, como afirman los sabios.

I.9-10. Lo verdadero es lo que se percibe por la visión, el oído y los otros sentidos, pues todo lo que existe es *brahman*, como dicen los que saben.

I.11. No codiciar con el pensamiento el bien ajeno, sea paja, oro, joyas o perlas, es la honradez.

I.12. Y en el *atman* no ver su contrario, es ser más honrado aún: así se expresan los que saben.

I.13. Practicar la moderación sensual, aplicando tu espíritu sin distracción a la búsqueda de *brahman*, y absteniéndote de las mujeres en acto, palabra y pensamiento, incluso de tu propia esposa, salvo en los días siguientes a la regla.

I.14. Tener compasión es contemplar al prójimo en acto, palabra o pensamiento, como si fueses tú mismo: así se expresan los que saben.

I.15. Comportarse siempre de la misma forma con respecto a cualquiera, hijo, amigo, esposa, enemigo, es ecuanimidad.

I.16. La octava abstención (fortaleza de espíritu) es no ceder a la debilidad de encolerizarse contra los enemigos, aún cuando ellos te provoquen.

I.17-18. Fortaleza de espíritu es saber que el conocimiento despierta por el renunciamiento al mundo y el estudio de las escrituras sagradas, conjuntamente con la fe en lo que afirma el *veda*: "yo soy *atman* y nada más".

I.19. Se progresará en el camino del yoga ahuyentando la gula del alimento que se sirve.

I.20-22. Mantener limpio el cuerpo frotándolo con barro y agua: así se purifica el exterior.

I.21. Pero no hay que olvidar la pureza de espíritu que consiste en saber que se es puro en el fondo de uno mismo.

I.22. Pues el *atman* es puro, a diferencia del cuerpo que es impuro: quien lo olvide, aún lavando su cuerpo, lo perderá todo, como el insensato que, dejando el oro, coge el puñado de tierra.

I.23-24. El yogui que se sacia con la ambrosía de conocimiento tras haber abandonado el mundo no tiene ningún deber que cumplir.

I.24. Si imagina tenerlo no tendría derecho a ser llamado sabio.

I.25. Conocer *atman* es comprender que no existe nada que valga la pena hacer en el mundo; así pues, es preciso, por medio de las abstenciones, llegar a comprender el *atman* como idéntico al inmutable *brahman*.

## CAPITULO SEGUNDO: NIYAMA

II.1. He aquí ahora las observancias (*niyama*): autodisciplina, contentamiento, creer en lo real, saber dar, devoción o sumisión a lo absoluto, estudio de sí mismo, humildad, abandono y repetición de un *mantra*; te las voy a explicar.

II.2. La autodisciplina, han dicho los sabios, es ayunar en los tiempos prescritos a fin de mortificarse. Pero más profunda es la ascesis de espíritu cuando se buscan los "porqués y cómo" de la transmigración y el método para liberarse de ella.

II.3-5. Es sin duda un bien estar contento con lo que se gana día tras día, al azar de la vida; pero mucho mejor es el contentamiento de que se goza por el renunciamiento, hasta conocer a *brahman*.

II.6. Por la escritura y por la tradición se está seguro de que el mundo existe: eso es lo que el sabio llama la creencia en lo real.

II.7. En cuanto a saber dar, es el hecho de distribuir a los sabios versados en la escritura lo que se ha ganado justamente o lo que se recibe, por suerte, sin haberlo buscado.

II.8. Cuando el corazón se ha liberado del deseo sensual y de las pasiones, cuando se habla sin mentira, cuando se obra sin violencia, puede decirse que se practica realmente la devoción.

II.9. En cuanto al estudio de sí mismo, es creer en la realidad del mundo (*sat*), en el conocimiento infinito (*cit*), en la beatitud perpetua (*ananda*) y en la permanencia de *brahman*.

II.10. La humildad es avergonzarse de toda acción que el *veda* o las reglas usuales juzguen mala y que se haya cometido por debilidad de carácter.

II.11. El abandono es creer sin restricción ni duda alguna en lo que enseña la escritura y atenerse a ella, ocurra lo que ocurra, aun cuando el *guru* intente hacer creer otra cosa.

II.12. La repetición constante de un *mantra* (*japa*) esta prescrita por el *veda*, los rituales, los *puranas* los *dharma shastras* y las epopeyas.

II.13-14. Se puede hacer *japa* de dos maneras: pronunciando o en silencio; ahora bien, *japa* pronunciado, puede ser en voz alta o baja, y si se efectúa silenciosamente, puede ser murmurado o estrictamente mental.

II.15. Ciertamente, con *japa* en voz alta se obtienen los beneficios prometidos por las escrituras, pero el *japa* murmurado es mas poderoso aún.

II.16. En cuanto al *japa* mental, se considera mil veces mas eficaz, pues los *mantras* no dan los frutos esperados si, por desgracia, los oyen otras personas; por eso, es preciso hacer *japa* mentalmente.

### CAPITULO TERCERO: ASANAS

III.1. Escucha ahora como mantener las nueve posiciones: *svastika*, *vajra*, *padma*, *vira*, *badhra*, *siddha*, *mayura*, *sukha*.

III.2. Mantenerse bien derecho con la cabeza erguida y cruzar de forma adecuada las piernas para colocar los dos pies en el hueco de las rodillas dobladas; esto es *svastikasana*.

III.3. Sentarse directamente sobre los dos tobillos es *vajrasana*.

III.4-5. Colocar los dos pies sobre los muslos con las plantas hacia arriba, cogiendo el pulgar del pie izquierdo con la mano derecha y el pulgar del pie derecho con la mano izquierda, es *padmasana*, con la que se vence a la enfermedad.

III.6. Sentarse con el cuerpo erguido y doblar la pierna izquierda para que el pie toque el muslo; esto es *virasana*.

III.7. Doblar las piernas sin cruzarlas y colocar los talones contra el perineo con las manos sujetando los dos pies, se denomina *badhrasana*.

III.8. Modificar la posición (anterior) de los dos pies para cruzarlos contra el perineo se denomina *siddhasana*.

III.9-10. Colocar las palmas de las manos en el suelo, con los codos doblados a la altura del ombligo y levantar el cuerpo horizontalmente, con la cabeza recta y el cuerpo tenso como un bastón, se denomina *mayurasana*.

III.11. En cuanto a los débiles que adopten cualquier postura fácil, ésa será para ellos *sukhasana*.

III.12-13. Hay que esforzarse en las posturas, pues si se dominan completamente se reinará sobre los tres mundos.

III.13. No obstante, habrá que ejercitarse a continuación en *pranayama*.

#### CAPITULO CUARTO: FISILOGIA SUTIL

IV.1. La medida del cuerpo es de ochenta y seis dedos; en su centro arde un gran fuego, tan brillante como el oro fundido.

IV.2. A dos dedos del ano, justo encima del sexo, está un triángulo (*muladharachakra*); así lo explican los que saben.

IV.3. En cuanto al nudo del ombligo (*kanda*), se encuentra en medio del cuerpo, a nueve dedos de *muladhara*; su diámetro es de cuatro dedos y parece un huevo de gallina; una vaina lo envuelve, y el ombligo propiamente dicho se ve en su centro.

IV.6. En el nudo del ombligo esta situado *sushumna* y setenta y dos mil *nadis* resplandecen a su alrededor, ¡oh *Samkriti!*; solamente catorce son importantes.

IV.7-8. *Sushumna, ida, pingala, sarasvati, pusha, varuna, hastijihva, yashasvini, alambusa, kuhu, vishvadara, payasvini, shankhini* y *gamdhara*.

IV.9. Pero tres destacan sobre todo: *sushumna, ida* y *pingala*.

IV.10. La mas importante de todas, con mucho, es *sushumna*, que los adeptos del yoga llaman *brahma-nadi*.

IV.11-12. Dos dedos mas abajo que el ombligo está alojada *kundalini*.

IV.12. Está formada por tierra, agua, aire, fuego, eter, pensamiento (*manas*), personalidad (*ahamkara*) e inteligencia (*buddhi*).

IV.13. Ella es quien gobierna la acción de los diez alientos vitales (*prana*) y la asimilación de los alimentos en torno al nudo del ombligo; enroscada sobre si misma, tiene la boca colocada sobre el agujero de *brahman*.

IV.14. A su izquierda esta *ida; pingala* se encuentra a su derecha.

IV.15-17. Al lado de *sushumna* se encuentran *kuhu* y *sarasvati; gamdhara* y *hastijihva* corren paralelas a *ida* por delante y por detrás, envueltas, a su vez, por *varuna, pusha* y *yahasvini; shankini* envuelve a *gamdhara*. Tendida desde el ano hasta el ombligo se ve, por último, a *alambusa*.

IV.18-19. Paralela a *sushumna*, del color de la luna llena, esta *kuhu; ida* y *pingala* llegan hasta la nariz, a la altura de las dos fosas nasales; *yahasvini* llega al pulgar del pie izquierdo; *pusha* va hasta el ojo izquierdo, paralela a *pingala*.

IV.20-22. *Payasvini* alcanza la oreja derecha y *sarasvati* la lengua; *hastijihva* va hasta el pulgar del pie derecho; finalmente, *gamdhara* llega al ojo derecho, mientras que *vishvadara* se queda en el nudo del ombligo.

IV.23. Hay diez alientos vitales que los yoguis denominan: *prana*, *apana*, *vyana*, *samana*, *udana*, *naga*, *kurma*, *krikara*, *devadatta* y *dhananjaya*.

IV.24-25. De estos diez, cinco son importantes: *prana*, *apana*, *vyana*, *udana* y *samana*; pero, a su vez, de estos cinco, destacan dos: *prana* y *apana*, a los que profesan culto los grandes yoguis; no obstante, *prana* es el principal.

IV.26. El *prana* es omnipresente; en la garganta, la nariz, el ombligo y el corazón, reside permanentemente.

IV.27. El *apana*, por su parte, reside en el ano, los muslos, las rodillas y, en general, la parte inferior del cuerpo, hasta el ombligo.

IV.28. El *vyana* esta en la cabeza, las orejas, los ojos, el cuello y, en general, hasta la altura de los hombros.

IV.29. *Udana* habita los miembros y *samana* todo el cuerpo; los otros cinco alientos vitales habitan la piel, los huesos y la carne.

IV.30-32. La función de *prana* es regular la respiración y la tos; la de *apana* las excreciones, *vyana* produce los sonidos; *samana* reúne, y *udana* hace levantarse; ésta es la enseñanza.

IV.33-34. *Naga* hace eructar; *dhananjaya* llena el vientre; *kurma* permite cerrar los ojos; el hambre viene de *krikara*; en cuanto a *devadatta*, ¡oh *Samkriti!*, es el que nos produce el sueño.

IV.35-38. Los dioses reinan sobre los *nadis*: el dios de *sushumna* es *shiva*, *vishnu* es el de *ida* y *brahma* de *pingala*; a *viraj* la *sarasvati*, a *pushan* el *nadi pusha* y a *vayu varuna*; la *hastijihva* a *varuna*, la *yahasvini* al sol; *varuna* custodia también la *alambusa*, y el dios del hambre *kuhu*; la luna reina sobre los dos *nadis gamdhara* y *shankhini*, *prajapati* sobre *prayasvini*, y *soma* sobre *vishvadara*.

IV.39-42. En *ida* se mueve la luna, y el sol en *pingala*; por eso, cuando el *prana* de *pingala* entra en *ida*, se dice que se orienta al norte; se orienta al sur cuando, por el contrario, el aliento va de *ida* a *pingala*. La luna y el sol se unen en el interior del cuerpo cuando el aliento reside allá donde se encuentran los dos *nadis*, *ida* y *pingala*.

IV.43-45. Es el equinoccio de primavera cuando el aliento esta en *muladhara* y es el equinoccio de otoño cuando el aliento esta en la cabeza. El *prana*, como el sol, recorre los signos del zodíaco, cada vez que se inspira, se retiene el aliento y finalmente se espira.

IV.46-47. Por último, un eclipse de luna se produce cuando el aliento llega a la sede de *kundalini* siguiendo el conducto de *ida*; y, cuando sigue el de *pingala* para llegar a *kundalini*, es un eclipse de sol.

IV.48-49. El monte *meru* esta en la cabeza y *kedara* (monte del Himalaya) esta en la frente; has de saber que entre los dos ojos cerca de la nariz está *benarés*; *kurukshetra* (campo de batalla en la *Bhagavad Gita*) se halla en el pecho; en el corazón esta la confluencia de los rios sagrados *ganges*, *yamuna* y *sarasvati*; el *kamalalaya*, por fin, se sitúa en la base de la columna vertebral.

IV.50. Preferir los *tirthas* (lugares de ablución) reales a los que oculta el cuerpo, es preferir vulgares lentejuelas a diamantes depositados en la mano.

IV.51. Tus pecados serán borrados, aunque hagas el amor con tu mujer o, incluso, con tu propia hija, si practicas las peregrinaciones en tu cuerpo, de un *tirtha* a otro.

IV.52. Los verdaderos yoguis que profesan un culto a su *atman* no necesitan *tirthas* de agua ni dioses de madera y de barro.

IV.53. Los *tirthas* del cuerpo sobrepasan infinitamente a los del mundo, y el *tirtha* del alma es el mas grande: los demás no son nada junto a él.

IV.54. El espíritu, si está manchado, no puede ser purificado en los *tirthas* en que se baña.

IV.55. Lo mismo que un jarro que contiene alcohol no será purificado por el agua, aun cuando lo lavases cien veces.

IV.56. Sin embargo, el agua del conocimiento, impartido por los maestros de yoga purificará el espíritu manchado, pues es la de un verdadero *tirtha*.

IV.57. *Shiva* habita en tu cuerpo: serías necio adorándolo en las imágenes de piedra, o de madera, con ceremonias, devociones, votos o peregrinaciones.

IV.58. El verdadero yogui mira en si mismo, pues sabe bien que las imágenes son talladas para ayudar a los ignorantes a aproximarse al gran misterio.

IV.59. El único vidente verdadero es el que ve el *brahman* real, único y sin segundo, como idéntico a su *atman*.

IV.60-63. Y después, por el renunciamiento, comprenderás: yo soy *atman*; entonces verás que el *atman* habita en el fondo de todos los seres; y la visión del omnipotente, del supremo *brahman* imperecedero, te librárá de todo dolor.

## CAPITULO QUINTO: PURIFICACION DE LOS NADIS

V.1-2. Habiendo ajustado tu actitud a lo que enseñan las escrituras sagradas, habiendo purificado todo exceso de sensualidad y aprendido lo que es el yoga, con espíritu sereno y veraz, podrás iniciar la práctica.

V.3-6. Afírmate en *atman*, escucha bien lo que enseñan los maestros, instálate en un *ashram* situado en un lugar agradable en lo alto de una colina, a orillas de un rio, o en un bosque, no lejos de un bosquecillo de *bilva* (arbol sagrado), y ejercítate en las posturas, cuidando tener el cuerpo recto, inmóvil y con la boca cerrada. Fijando los ojos en la punta de la nariz, verás en ella el disco de la luna, destilando gota a gota la ambrosía.

V.7-9. Introduciendo el aire inspirado por *ida* hasta el vientre, meditando sobre el fuego que arde en medio del cuerpo, percibirás en ti el sonido (*nada*) perpetuo; entonces, expulsarás el aire por el canal de *pingala*.

V.10. Luego harás lo mismo sustituyendo *ida* por *pingala*; practica así al menos tres veces al día y seis tandas cada vez.

V.11. Así lograrás purificar tus *nadis*; tu cuerpo se tornará luminoso, resplandeciente, a causa del fuego interior, y oirás claramente el sonido místico.

V.12. Tendrás entonces que purificar el propio *atman*.

V.13. En efecto, aunque eternamente puro, luminoso y hecho de beatitud, tu *atman* esta como oscurecido, manchado por la suciedad de la ignorancia.

V.14. Gracias al conocimiento verdadero, podrás quitar el fango y devolverle su pureza.

## CAPITULO SEXTO: PRANAYAMA

VI.1-6. He aquí el control del aliento;

VI.2. Es preciso saber que los tres tiempos que acompasan su respiración no son otros que los fonemas que constituyen el *pranava* (*AUM*).

VI.3. Cuando haces descender el aire hasta tu vientre por ida, medita en la letra *A*, durante al menos dieciséis medidas.

VI.4. Cuando retienes el aire en ti, medita en la letra *U*, durante al menos dieciséis medidas, al tiempo que haces resonar *OM*.

VI.5. Y cuando rechazas el aire por el canal de pingala, medita en la letra *M*, procurando ocupar treinta y dos medidas.

VI.6. Ese es el verdadero *pranayama*.

VI.7-10. Haz descender de nuevo el aire por el canal de *pingala*, meditando en la letra *A*, durante al menos dieciséis medidas. Retén luego el aire en ti, meditando en la letra *U* y esforzándote en retener el aire durante sesenta y cuatro medidas repitiendo el *pranava*. Y, para terminar, expulsa el aire siguiendo el canal *ida*, meditando en la letra *M* durante al menos dieciséis medidas.

VI.11. Si practicas este control durante seis meses, serás maestro; al cabo de un año, verás a *brahman*; por eso, debes esforzarte sin cesar.

VI.12-14. Inspirar el aire es *puraka*; retenerlo como se llena una olla, es lo que se llama *kumbhaka*; la espiración se llama *rechaka*. El control hace transpirar; es el efecto menos interesante; con mayor practica hace temblar; los que mejor lo ejecutan adquieren el poder de levitación; cuanto mejores son, mas se elevan.

VI.15-17. Mediante el control es cierto que purificas a fondo tu espíritu; entonces tu gloria se distingue rodeando tu cuerpo de luz. El espíritu y el aliento se unen y se establecen en *atman*; entonces es cuando, impulsado por el control, puede elevarse el cuerpo del adepto.

VI.18. Por el saber asi adquirido se consigue la liberación del *samsara* (cadena de renacimientos); se puede entonces abandonar *puraka* y *rechaka*, y limitarse a *kumbhaka*; todos los pecados se borrarán y se obtendrá el conocimiento mas elevado.



VI.19. Por el *pranayama* el espíritu se torna claro y sutil, los cabellos grises recuperan su color, nada hay que no se pueda lograr. Por eso debe practicarse una y otra vez el control del aliento.

VI.20-24. Si practicas el control del aliento inspirando profundamente el aire, al alba y en el crepúsculo, antes de que amanezca, o al mediodía si lo prefieres, retén tu aliento en la punta de la nariz, en el ombligo o en los dedos de tus pies, y lograrás vivir cien años. Pues el aliento está bien dominado si se retiene en la punta de la nariz; si lo retienes en el ombligo, la enfermedad no hará presa en ti, y si es mantenido en los dedos de los pies, tu cuerpo se tornará brillante.

VI.25-30. Bebe el aire inhalándolo por la boca con ayuda de la lengua: no tendrás jamás sed ni hambre y no conocerás jamás la fatiga. Si mantienes el aliento en la raíz de la lengua, podrás beber la ambrosía y conocerás la verdadera felicidad. Inhalando por *ida* y conservándolo el aliento entre las dos cejas, beberás el nectar y mantendrás siempre tu cuerpo con buena salud. Ayudándote con las dos *nadis* (*ida* y *pingala*) y conduciendo el aire hasta el ombligo, serás preservado de todo mal. Y si durante un mes entero bebes el néctar gota a gota, inhalando el aire tres veces al día y conservándolo conforme a las reglas en un punto elegido de tu cuerpo, ningún mal procedente de los vientos o la bilis podrá jamás herirte.

VI.31. Las enfermedades de los ojos son curadas por el aliento en la frente, así como las de los oídos por el aliento retenido en los oídos, y las jaquecas por el aliento retenido en el fondo de la cabeza.

VI.32-35. Así, en la postura llamada *svastikasana*, teniendo bien dominado el espíritu, haciendo ascender suavemente *apana* y repitiendo el *pranava*, el adepto debe, con sus manos, aislarse del mundo exterior; sus pulgares cerrarán sus dos oídos, sus índices cerrarán sus ojos y otros dedos sus dos fosas nasales; mantendrá así el *apana* en el interior de su cabeza hasta conocer la beatitud, pues el aliento alcanzará entonces la puerta de *brahmarandhra*.

VI.36-51. En ese momento, el sonido (*nada*, bajo la forma de la sílaba mística *OM*) se manifestará de pronto como si se soplara en una caracola; será luego como un trueno y, cuando el aliento llegue por fin a lo alto de la cabeza, oirás el fragor de una cascada de montaña, y tu *atman*, complaciéndose en este ruido, se mostrará en verdad a ti...

## CAPITULO SEPTIMO: PRATYAHARA

VII.1-4. Escucha ahoralo que se llama la retirada de los sentidos; consiste en obligar a éstos, de forma expresa, a volverse sobre sí mismos, mientras que su verdadera naturaleza es dispersarse en el exterior. Por otra parte, la verdadera retirada de los sentidos es ver el *brahman* en todas las cosas, como enseñaban los *rishis*. Hagas lo que hagas, bueno o malo, hazlo hasta el día de tu muerte percibiendo en ello el *brahman*; eso es la retirada de los sentidos.

VII.5-9. Celebrar el ceremonial de los ritos solemnes o domésticos según las reglas del *veda* y percibir en ellos el *brahman*: eso es la retirada de los sentidos. Puedes conducir también el aliento por tu cuerpo, de un lugar a otro, desde los dientes hasta la garganta, o desde la garganta al pecho, desde el pecho hasta el ombligo y desde el ombligo hasta *muladhara*, donde mora *kundalini*; hasta las caderas y los muslos, hasta las rodillas, las pantorrillas y hasta los dedos de tus pies; eso también es la retirada.

VII.10-14. Si obras así, se desvanecerán tus pecados y desaparecerán tus enfermedades, como enseñan los que saben...

### CAPITULO OCTAVO: DHARANA

VIII.1. Y ahora *dharana*, de la que conocemos cinco clases, referentes a los cinco elementos con sus homólogos corporales. En el espacio en el centro del cuerpo debe mantenerse el espacio exterior y, del mismo modo, el aire exterior debe ser mantenido en el *prana* y el fuego en el fuego del abdomen; se deben mantener también las aguas en los líquidos del cuerpo y la tierra en las partes terrosas; eso es *dharana*, ¡oh *Samkriti!*

VIII.3-4. Pronuncia el *mantra* *YAM-VAM-RAM-LAM* en el orden adecuado; este tipo de *dharana* te libraré del pecado. Desde los pies hasta las rodillas, el cuerpo pertenece a la tierra; de las rodillas al ano, es el agua; desde ahí hasta el corazón, es el fuego, y el aire hasta el centro de la frente; la cabeza pertenece al espacio (*akasha*).

VIII.5-6. En la tierra se ve *brahman*. *Vishnu* en la parte acuosa. *Maheshvara* (*Shiva*) habita en el fuego. *Ishvara* habita en el aire y *shiva* en la parte de tu cuerpo que pertenece al elemento espacio.

VIII.7-8. Puedes, también, si lo prefieres, meditar solamente en *shiva* para liberarte de todo mal; lo verás en tu *atman* lleno de sabiduría y beatitud, morando en *purusha*, principio único de este mundo.

VII.9. Y con todo tu espíritu mirando fijamente al no-manifestado, carente-de-forma e indefinible, comprobarás que el principio único, bajo la forma del *pranava*, no es otro que tu *atman*; es entonces cuando, retrayendo tus sentidos, te unirás a tu *atman*.

### CAPITULO NOVENO: DHYANA

IX.1-2 Pasarás entonces a la meditación profunda, por la que se destruyen para siempre los lazos de la transmigración (*samsara*). Con humildad absoluta, se medita sobre el señor, el *brahman*-verdad-realidad, el *brahman*-pura-trascendencia. Así, el verdadero yogui, libre de las leyes de la existencia, para siempre casto y viviendo todas las cosas, medita sobre *ishvara*, comprendiendo “yo soy él”.

IX.3-5. Y puede meditar también sobre *ishana*, la verdad, el conocimiento no dual, puro, eterno y sin pasado, lo mismo que sin presente ni futuro; sutil, incognoscible, imperceptible, sin olor ni sabor, no mensurable; el único que no es otro que *atman*, ser-conciencia-beatitud (*sat-cit-ananda*).

IX.6. Comprendiendo “yo soy este *brahman*”, alcanzarás la liberación.

### CAPITULO DECIMO: SAMADHI

X.1-2. Cuando aparece en ti el conocimiento verdadero de la unidad de tu *atman* con el *atman* cósmico, es lo que se llama *samadhi*, pues el *atman* es en verdad idéntico al *brahman* omnipresente, perpetuo, único y sin segundo.

X.3. Puedes así comprender que sus formas son ilusorias; no es dualidad, ni mundo fenoménico, ni tampoco transmigración.

X.4. Así como el espacio dentro de la olla no es distinto del espacio que la rodea, así también no hay mas que un *atman*, y solo los ignorantes lo llaman *jivatman* o *ishvara*.

X.5-6. Debes decirte en verdad: “yo no soy ni cuerpo, ni aliento vital, ni sentidos, ni pensamiento, ni ninguna otra cosa; pues yo soy el testigo único; ¡yo soy *shiva!*, ¡yo soy *shiva!* Sí, yo soy el *brahman*; soy extranjero en este mundo, no hay nadie junto a mi. Así como la espuma y las olas nacen en el océano y en él se disuelven, así también, el mundo nació de mi y en mi se disuelve”.

X.7-8. El que sabe eso alcanza de golpe la inmortalidad convirtiéndose en *purusha*. Y la conciencia universal, omnipresente y luminosa, resplandece en su corazón: así alcanza el *brahman*.

X.9-11. Si no ve nada mas que “eso”, permaneciendo siempre en *samadhi*, es para siempre el *brahman* y ve su alma en él; el mundo se desvanece entonces; ya no queda mas que la alegría.

X.12. Calló entonces *Dattatreya*, y *Samkriti*, ya apacigüado, buscó refugio en su alma y no conoció más la inquietud.

Tal es la *upanishad*.