



# Advaya Taraka Upanishad

## Introducción

El nombre del Advaya Taraka Upanishad proviene de los términos sánscritos Advaya (अद्वय), que significa "no dual, identidad, unidad, no dos, sin un segundo", y Taraka (तारक) que significa "liberar, transferir, libertador, salvador"; por lo que podemos que el nombre del texto se traduciría como "la liberación de la unidad" (en un entendido no dual). Sin embargo, tradicionalmente, en la tradición del Raja Yoga clásico, el término Taraka se suele usar como estrella o pupila del ojo y se usa para referirse a una luz que se puede percibir entre las cejas durante la meditación.

Este Upanishad se encuentra clasificado como uno de los 20 Yoga Upanishads, es decir los textos clásicos que hablan sobre la práctica y finalidad del yoga; y es uno de los primero textos en los que se describe la anatomía sutil que se menciona en los manuales de Hatha Yoga. En síntesis, este Upanishad analiza los tres objetivos de la introspección, el Taraka Yoga y la naturaleza no dual de la Realida (Brahman); además, incluye unos versos dedicados al Raja Yoga y al Kundalini Tantra, y explica cómo es que el Maya, o la ilusión, es la razón que diferencia a los seres vivos de Dios.

Aunque es un texto muy corto y conciso, este Upanishad, que fue compuesto en algún punto entre el año 100 a.C. y el 300 de nuestra era, retoma mucha importancia, pues retoma temas que se volvieron centrales dentro de la práctica de yoga durante los siguientes 18 siglos; sentando las bases para que el yoga tomara una aspecto más tántrico, en el que el cuerpo (físico y sutil) tienen más importancia, a pesar de su mundaneidad.

Para que puedas conocer más sobre el Advaya Taraka, a continuación, podrás encontrar una traducción al español de este texto. Esta versión está basada en la traducción al inglés publicada por [learnkriyayoga.com](http://learnkriyayoga.com)

Puedes descargarlo en PDF, dado clic en el botón, o leerlo en línea avanzando en esta misma página.

## Advaya Taraka Upanishad

¡Om! Eso (Brahman) es infinito, y este (universo) es infinito.

El infinito procede del infinito.

(Luego) tomando el infinito del infinito (universo),

Permanece como el infinito (Brahman) solo.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

¡Que haya Paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

Eso que te ayuda a cruzar el miedo al nacimiento, el envejecimiento y la muerte se llama Tharakam (Tharayathi significa Cruces). Comprender la apariencia del ser vivo y de Dios como entidades separadas se debe a la ilusión y luego examinar y comprender las diferencias que existen en el mundo por el método de "No es esto", "No es esto" y finalmente qué permanece al fin es el Advaya Brahman (que no tiene dos formas). Para conseguirlo tenemos que practicar tres objetivos. 1

En medio del cuerpo existe el Sushumna Nadi que es tan brillante como el sol y tan fresco como la luna. Comienza desde Mooladhara y sube hasta Brahmarandra, que está en la mitad superior del cráneo. Es bien sabido que en el medio existe Kundalini, que es tan brillante como millones de soles y tan delgado como el hilo del loto. El hombre que ve eso con el ojo de su mente alcanza la salvación al deshacerse de todos los pecados. dos

Quien ve una luz constante en la parte superior de la suya, en el medio de la frente, ha alcanzado la maestría del yoga. 3

Dondequiera que esté, si hay luz sobre la cabeza de uno, es un yogui. 4

El yoga interior es de dos tipos, a saber, Poorva (pre) y Uthara (post). El pre yoga es tharaka y el post yoga es amanaska (más allá de la mente). 5

Lo que puede ser realizado por los órganos sensoriales es lo que tiene una forma.

Lo que está entre los párpados no tiene forma. Siempre para comprender las cosas internas, es necesaria la práctica con una profunda aplicación de la mente. En Tharaka yoga, los conceptos como Daharakasa solo se entienden con el ojo de la mente. El Uthara (post) yoga no tiene forma. Está más allá de la mente. 6

Sin pestañear para ver el interior y el exterior, lo que pretendemos ver se llama Sambhavi Mudra. El lugar donde vive un experto en ese tipo de mudra se vuelve muy sagrado. 7

Con la ayuda de un gran maestro, uno trata de encontrar el estado de Thuriya escondido en el sahasrara (loto de mil pétalos) o en la cueva del corazón o el final de los 12 Nadis. La capacidad de verlo es solo a través de la ayuda de un gran maestro. 8

Si el maestro, que es un erudito en los Vedas, que es un devoto del Señor Vishnu, que no tiene celos en su mente, que es un gran experto en yoga, que practica Yoga y que es la personificación del Yoga nos bendice, todos los lazos impuestos por el nacimiento se desvanecerán. En ese momento serán destruidos todos los pecados cometidos en todos los nacimientos. El Upanishad dice que logrará todos los Purusharthas. 9

¡Om! Eso (Brahman) es infinito, y este (universo) es infinito.

El infinito procede del infinito.

(Luego) tomando el infinito del infinito (universo),

Permanece como el infinito (Brahman) solo.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

¡Que haya Paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

Aquí termina el Advaya-Tarakopanishad perteneciente al Sukla-YajurVeda