



# Dhyana-Bindu Upanishad

## Introducción

Es muy común escuchar a maestras o maestros de yoga decir que el yoga va mucho más allá del tapete y que, quienes nos decimos practicantes de yoga o yoguis/yoguinis debemos de llevar nuestra práctica en el día a día. Nos dicen que, para poder hacer esto, debemos seguir el camino patañjálíco de ocho ramas, también conocido como Ashtanga Yoga), pues consideran que los Sutras son la más grande autoridad que existe.

Pero la realidad es que, esta afirmación está basada únicamente en una construcción colonial de la filosofía del yoga, pues el Ashtanga Yoga que propone Patañjali quedó en desuso muchos siglos antes de que las y los occidentales construyeran el cuerpo filosófico del yoga que conocemos hoy en día. De hecho, desde antes de la edad media se desarrollaron muchos otros sistemas de yoga, como el de 15 pasos o ramas que propone el Tejobindu Upanishad. Y, de hecho, la mayoría de sistemas que se popularizaron fueron de seis ramas, como el que se propone en el Hatha Yoga Pradipika<sup>1</sup>. Otro gran ejemplo de sistemas de seis es el que se propone en el Dhyana-Bindu Upanishad, uno de los veinte yoga upanishads enlistados dentro del canon del Muktikā Upanishad, es decir el texto que enlista los 108 Upanishads.

Más allá del camino de seis pasos o ramas, este Upanishad discute la meditación dentro del yoga, explicando que el silencio es "el lugar más alto". También afirma que hay un alma en cada ser viviente al igual que hay fragancia en las flores, aceite en las semillas oleaginosas y mantequilla en la leche; y que un yogui debe buscar comprender la rama del árbol y el árbol, la parte como así como el todo de todo.

Por otro lado, el Upanishad afirma que Om es un medio para la meditación, y para comprender Atman y Brahman (realidad última). De esta forma, Om es el arco, el alma es la flecha y el Brahman el blanco de la flecha. Por lo mismo, se debe meditar en Om como energía eterna e infinita para ver al Dios interior, o para aquellos adictos a Dios con forma, se debe meditar en Om como el Señor Shiva que representa la luz dentro del corazón (Atman).

En este punto es importante mencionar que existen dos versiones del manuscrito del Dhyana-Bindu Upanishad, una corta y una larga en la que se incluye un yoga de seis pasos o etapas, mismo que consiste en postura (asana), centrarse en la respiración (pranayama), retirar la respiración (recaka), mantener la respiración (kumbhaka), meditación (dhyana) y concentración (dharana). Un sistema que, aunque tiene similitudes con el camino patañjálíco, le da mucho más énfasis al control de la respiración (pranayama) y sus componentes (kumbhaka y recaka).

El texto también menciona cuatro posturas principales para el yoga: Siddhasana, Bhadrasana, Simhasana y Padmasana; y describe varias de las técnicas y conocimientos del cuerpo sutil que se retomaron en los manuales de yoga medieval. Además, algunas versiones del Upanishad incluye una discusión sobre Kundalini yoga, afirmando que la unión armoniosa del Shiva masculino y la Shakti femenina es una de las metas del Yoga.

---

<sup>1</sup> El Pradipika menciona de forma directa únicamente cuatro pasos (asana, pranayama, mudras y samadhi), pero suele interpretarse como un camino de 4 pasos porque antes de empezar con asana menciona también los yamas y los niyamas.

Para que puedas conocer más sobre el Dhyana-Bindu Upanishad, 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) y en [Oshogulab.com](http://Oshogulab.com).

## Dhyana-Bindu Upanishad

¡Om! Que Él nos proteja a los dos juntos; que nos nutra a los dos juntos;

Que trabajemos juntos con gran energía,

Que nuestro estudio sea vigoroso y eficaz;

Que no nos discutamos mutuamente (o que no odiamos a ninguno).

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

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

1. Incluso si el pecado se acumula en una montaña que se extiende sobre muchos Yojanas (distancia), es destruido por Dhyana-Yoga. En ningún momento se ha encontrado un destructor de pecados como este.

2. Bijakshara (letra semilla) es el Bindu supremo. Nada (sonido espiritual) está por encima de él. Cuando ese Nada cesa junto con la letra, entonces el Nada-less es el estado supremo.

3. El Yogin que considera como lo más elevado lo que está por encima de Nada, que es Anahata, tiene todas sus dudas destruidas.

4. Si la punta de un cabello se divide en cien mil partes, esto (Nada) es la mitad de eso aún más dividido; y cuando (incluso) esto es absorbido, el Yogin alcanza al Brahman inmaculado.

5-6. Aquel que tiene una mente firme y sin el engaño (de los placeres sensuales) y descansando siempre en Brahman, debería ver como el hilo (en un rosario de cuentas) todas las criaturas (como existentes) en Atman como el olor en las flores, el ghee en la leche, aceite en semillas de gingelly y oro en cuarzo.

7. Nuevamente, así como el aceite depende para su manifestación de las semillas de gingelly y el olor de las flores, así Purusha depende para su existencia del cuerpo, tanto externo como interno.

8. El árbol tiene partes y su sombra no tiene partes, pero con y sin partes, Atman existe en todas partes.

9(a). El único Akshara (letra OM) debe ser contemplado como Brahman por todos los que aspiran a la emancipación.

9(b)-10(a). Prithvi, Agni, Rig-Veda, Bhuh y Brahma, todos estos (se absorben) cuando Akara (A), el primer Amsa (parte) de Pranava (OM) se absorbe.

10(b)-11(a). Antariksha, Yajur-Veda, Vayu, Bhuvah y Vishnu, Janardana: todos estos (son absorbidos) cuando Ukara (U), el segundo Amsa de Pranava, es absorbido.

11(b)-12(a). Dyur, sol, Sama-Veda, Suvah y Maheshvara: todos estos (se absorben) cuando se absorbe Makara (M), el tercer Amsa de Pranava.

- 12(b)-13(a). Akara es de color amarillo (Pita) y se dice que es de RajoGuna; Ukara es de color blanco y de Sattva-Guna; Makara es de color oscuro y de Tamo-Guna.
- 13(b)-14(a). Aquel que no sabe que Omkara tiene ocho Angas (partes), cuatro Padas (pies), tres Sthanas (asientos) y cinco Devatas (deidades regentes) no es un Brahmana.
- 14(b)-15. Pranava es el arco. Atman es la flecha y se dice que Brahman es el objetivo. Hay que apuntarle con mucho cuidado y entonces, como la flecha, se vuelve uno con Ella. Cuando se conoce ese Supremo, todos los karmas regresan (de él, es decir, no lo afectan).
16. Los Vedas tienen a Omkara como su causa. Los Swaras (sonidos) tienen como causa el Omkara. Los tres mundos con (todos) la locomotora y los hijos (unos en ellos) tienen a Omkara como su causa.
17. El corto (acento de OM) quema todos los pecados, el largo es incorruptible y otorga prosperidad. Unido con Ardha-Matra (medio metro de OM), el Pranava se convierte en el que otorga la salvación.
18. Ese hombre es el conocedor de los Vedas que sabe que el final (es decir, Ardha-Matra) de Pranava debe ser adorado (o recitado) tan ininterrumpidamente como el flujo de aceite y (resonante) mientras el sonido de un campana.
19. Uno debe contemplar a Omkara como Ishvara semejante a una luz inmóvil, del tamaño de un pulgar e inmóvil en medio del pericarpio del loto del corazón.
20. Tomando Vayu a través de la fosa nasal izquierda y llenando el estómago con él, uno debe contemplar a Omkara como si estuviera en el medio del cuerpo y rodeado de llamas circulares.
21. Se dice que Brahma es inspiración, Vishnu es cesación (de la respiración) y Rudra es expiración. Estos son los Devatas de Pranayama.
22. Habiendo hecho a Atman como el Arani (inferior) (madera de sacrificio) y Pranava como el Arani superior, uno debe ver a Dios en secreto a través de la práctica de batir, que es Dhyana.
23. Uno debe practicar la restricción de la respiración tanto como esté en su poder junto con (pronunciar) el sonido Omkara, hasta que cese por completo.
24. Aquellos que miran a OM como a la forma de Hamsa permaneciendo en todo, brillando como Crores de soles, estando solos, permaneciendo en Gamagama (siempre yendo y viniendo) y estando desprovistos de movimiento – por fin tales personas son liberadas del pecado.
25. Ese Manas que es el autor de las acciones (a saber,) creación, preservación y destrucción de los tres mundos, es (entonces) absorbido (en el Supremo). Ese es el estado más elevado de Vishnu.
26. El loto del corazón tiene ocho pétalos y treinta y dos filamentos. El sol está en medio de ella; la luna está en medio del sol.
27. Agni está en medio de la luna; el Prabha (luz espiritual) está en medio de Agni. Pitha (asiento o centro) está en medio de Prabha, estando engastado en diversas gemas.

28-29. Uno debe meditar en el immaculado Señor Vasudeva como estando (sentado) en el centro de Pitha, teniendo Srivatsa (marca negra) y Kaustubha (guirnalda de gemas) en su pecho y adornado con gemas y perlas que se asemejan al cristal puro en brillo y como parecido a crores de lunas en brillo. Debe meditar en Maha-Vishnu como se indica arriba o de la siguiente manera.

30-31. (Es decir) debe meditar con inspiración (de aliento) en Maha-Vishnu como si se asemejara a la flor Atasi y permaneciendo en el asiento del ombligo con cuatro manos; luego, con moderación de la respiración, debe meditar en el corazón sobre Brahma, el Abuelo como si estuviera en el loto con el color Gaura (rojo pálido) de las gemas y que tiene cuatro caras;

32-34(a). Luego, hasta la expiración, debe meditar sobre el Shiva de tres ojos entre las dos cejas que brilla como el cristal puro, siendo immaculado, destruyendo todos los pecados, estando en lo que es como el loto mirando hacia abajo con su flor (o cara) abajo y el tallo arriba. o como la flor de un árbol de plátano, siendo de la forma de todos los Vedas, conteniendo cien pétalos y cien hojas y teniendo el pericarpio totalmente expandido.

34(b)-35. Allí debe meditar sobre el sol, la luna y el Agni, uno encima del otro. Pasando arriba a través del loto que tiene el brillo del sol, la luna y Agni y tomando su Hrim Bija (letra), uno conduce su Atman firmemente.

36. Él es el conocedor de Vedas que conoce los tres asientos, los tres Matras, los tres Brahmas, los tres Aksharas (letras) y los tres Matras asociados con el Ardha-Matra.

37. Aquel que conoce lo que está por encima de Bindu, Nada y Kala tan ininterrumpidamente como el fluir del aceite y (resonante) tan largo como el sonido de una campana, ese hombre es un conocedor de los Vedas.

38. Así como un hombre aspiraría (con su boca) el agua a través de los (poros del) tallo de loto, así el Yogin que recorre el camino del Yoga debería aspirar el aliento.

39. Habiendo hecho la envoltura de loto de la forma de Ardha-Matra, uno debe aspirar el aliento a través del tallo (de los Nadis Susumna, Ida y Pingala) y absorberlo en medio de las cejas.

40. Debe saber que el centro de las cejas en la frente, que es también la raíz de la nariz, es el asiento del néctar. Ese es el gran lugar de Brahman.

41. Posturas, restricción de la respiración, subyugación de los sentidos, Dharana, Dhyana y Samadhi son las seis partes del Yoga.

42 Hay tantas posturas como criaturas vivientes; y Maheshvara (el gran Señor) conoce sus características distintivas.

43. Siddha, Bhadra, Simha y Padma son las cuatro (principales) posturas. Muladhara es el primer Chakra. Svadhisthana es el segundo.

44. Entre estos dos se dice que está el asiento de Yoni (perineo), que tiene la forma de Kama (Dios del amor). En el Adhara del ano está el loto de cuatro pétalos.

45-46. En su medio se dice que está el Yoni llamado Kama y adorado por los Siddhas. En medio del Yoni está el Linga mirando hacia el oeste y dividido en su cabeza como la gema. El que sabe esto, es un conocedor de los Vedas.

47. Una figura de cuatro lados está situada encima de Agni y debajo del órgano genital, en forma de oro fundido y brillando como relámpagos. Prana es con su sonido Sva (propio), teniendo Svadhithana como su Adhithana (asiento), (o ya que Sva o Prana surge de él).

48. Se habla del Chakra Svadhithana como el órgano genital mismo. El Chakra en la esfera del ombligo se llama Manipuraka, ya que el cuerpo es atravesado por Vayu como Manis (gemas) por una cuerda.

49-50(a). El Jiva (ego) urgido a la acción por sus Karmas pasados, virtuosos y pecaminosos, gira en este gran Chakra de doce radios, mientras no capta la verdad.

50(b). Sobre el órgano genital y debajo del ombligo está Kanda con la forma de un huevo de pájaro.

51. Surgen (de él) Nadis setenta y dos mil en número. De estos setenta y dos son generalmente conocidos.

52-53. De estos, los principales son diez y llevan los Pranas. Se dice que Ida, Pingala, Susumna, Gandhari, Hastijihva, Pusha, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh y Sankhini son los diez.

54-55(a). Este Chakra de los Nadis siempre debe ser conocido por los Yoguis. Se dice que los tres Nadis Ida, Pingala y Susumna llevan Prana siempre y tienen como sus Devatas, la luna, el sol y Agni.

55(b)-56(a). Ida está en el lado izquierdo y Pingala en el lado derecho, mientras que Susumna está en el medio. Se sabe que estos tres son los caminos de Prana.

56(b)-57. Prana, Apana, Samana, Udana y Vyana; Naga, Kurma, Krikara, Devadatta y Dhananjaya; de éstos, los primeros cinco se llaman Pranas, etc., y los últimos cinco Naga, etc., se llaman Vayus (o sub-Pranas).

58. Todos estos están situados (o recorren) los mil Nadis, (siendo) en forma de (o produciendo) vida. Jiva que está bajo la influencia de Prana y Apana sube y baja.

59-60(a). Jiva, debido a que siempre se mueve por los caminos izquierdo y derecho, no es visible. Así como una pelota golpeada (sobre la tierra) con el bate de la mano salta, así el Jiva siempre arrojado por Prana y Apana nunca está en reposo.

60(b)-61(a). Es conocedor de Yoga quien sabe que Prana siempre se extrae de Apana y Apana se extrae de Prana, como un pájaro (que se extrae y sin embargo no se libera) de la cuerda (a la que está atado).

61(b)-63. El Jiva sale con la letra 'Ha' y vuelve a entrar con la letra 'Sa'. Así Jiva siempre pronuncia el Mantra 'Hamsa', 'Hamsa'. El Jiva siempre pronuncia el Mantra veintiuna mil seiscientos veces en un día y una noche. Esto se llama Ajapa Gayatri y es siempre el que otorga el Nirvana a los yoguis.

64-66(a). Por su mismo pensamiento, el hombre se libera de los pecados. Ni en el pasado ni en el futuro hay una ciencia igual a esto, un Japa igual a esto o una acción meritoria igual a esto.

Parameshvari (es decir, Kundalini Sakti) duerme cerrando con su boca esa puerta que conduce al agujero de Brahma incorruptible.

66(b)-68. Al ser excitada por el contacto de Agni con Manas y Prana, toma la forma de una aguja y atraviesa Susumna. El Yogui debe abrir con gran esfuerzo esta puerta que está cerrada. Entonces perforará la puerta de la salvación por medio de Kundalini.

69. Doblando firmemente los dedos de las manos, asumiendo firmemente la postura de Padma, colocando la barbilla firmemente sobre el pecho y fijando la mente en Dhyana, se debe levantar frecuentemente el Apana, llenarse de aire y luego abandonar el Prana. Entonces el sabio obtiene una sabiduría incomparable a través de (esta) Sakti.

70. Ese Yogin que asumiendo la postura de Padma adora (es decir, controla) a Vayu en la puerta de los Nadis y luego realiza la restricción de la respiración es liberado sin duda.

71-72. Frotándose de las extremidades el sudor que surge de la fatiga, abandonando toda (comida) ácida, amarga y salada, deleitándose en beber leche y Rasa, practicando el celibato, siendo moderado en el comer y siempre inclinado al Yoga, el Yogin se convierte en un Siddha en poco más de un año. No es necesario hacer preguntas sobre el resultado.

73. Kundalini Sakti, cuando está en la garganta, hace que el Yogui obtenga Siddhi. La unión de Prana y Apana tiene la extinción de la orina y las heces.

74-75(a). Uno se vuelve joven incluso cuando es viejo al ejecutar Mula-Bandha siempre. Presionar el Yoni por medio de los talones y contraer el ano y levantar el Apana – esto se llama MulaBandha.

75(b)-76. Uddiyana Bandha se llama así porque es (como) un gran pájaro que siempre vuela sin descanso. Se debe llevar la parte occidental del estómago por encima del ombligo.

77. Este Uddiyana Bandha es un león para el elefante de la muerte, ya que ata el agua (o néctar) del Akasa que surge en la cabeza y fluye hacia abajo.

78-79(a). El Jalandhara Bandha es el destructor de todos los dolores de garganta. Cuando se realiza este Jalandhara Bandha que es destructor de los dolores de garganta, entonces el néctar no cae sobre Agni ni el Vayu se mueve.

79(b)-80(a). Cuando la lengua entra hacia atrás en el agujero del cráneo, entonces está latente el Mudra de la visión en la ceja llamado Khechari.

80(b)-81(a). El que conoce el Mudra Khechari no tiene enfermedad, muerte, sueño, hambre, sed o desmayo.

81(b)-83(a). El que practica este Mudra no se ve afectado por la enfermedad o el Karma; ni está sujeto a las limitaciones del tiempo. Dado que Chitta se mueve en el Kha (Akasa) y dado que la lengua ha entrado (en el Mudra) Kha (es decir, el agujero en la boca). Por lo tanto, el Mudra se llama Khechari y es adorado por los Siddhas.



83(b)-84. Aquel cuyo orificio (o pasaje) sobre la úvula se cierra (con la lengua hacia atrás) por medio de Khechari-Mudra nunca pierde su virilidad, incluso cuando es abrazado por una mujer encantadora. ¿Dónde está el miedo a la muerte, mientras el Bindu (virilidad) permanezca en el cuerpo?

85-86(a). Bindu no sale del cuerpo mientras se practique el Khechari Mudra. (Incluso) cuando Bindu desciende a la esfera del perineo, sube, siendo impedido y forzado a subir por un esfuerzo violento a través de Yoni-Mudra.

86(b)-87. Este Bindu es doble, blanco y rojo. El blanco se llama Sukla y se dice que el rojo contiene mucho Rajas. El Rajas que permanece en Yoni es como el color de un coral.

88. El Bindu permanece en el asiento de los órganos genitales. La unión de estos dos es muy rara. Bindu es Shiva y Rajas es Sakti. Bindu es la luna y Rajas es el sol.

89-90(a). A través de la unión de estos dos se alcanza el cuerpo más elevado; cuando Rajas se despierta agitando a Sakti a través de Vayu que se une con el sol, de allí se produce la forma divina.

90(b)-92. Sukla estando unido con la luna y Rajas con el sol, él es un conocedor de Yoga que conoce la mezcla adecuada de estos dos. La limpieza de los desechos acumulados, la unificación del sol y la luna y el secado completo de las Rasas (esencias), esto se llama Maha-Mudra.

93. Colocando la barbilla sobre el pecho, presionando el ano por medio del talón izquierdo y agarrando (la punta de) la pierna derecha extendida con las dos manos, se debe llenar el vientre (de aire) y se debe exhalar lentamente. Esto se llama Maha-Mudra, el destructor de los pecados de los hombres.

94. Ahora daré una descripción de Atman. En el asiento del corazón hay un loto de ocho pétalos. En su centro está Jivatma de la forma de Jyotis y de tamaño atómico, moviéndose en una línea circular. En ella se encuentra todo. En sabe todo. Lo hace todo. Hace todas estas acciones atribuyéndolo todo a su propio poder, (pensando) hago, disfruto, soy feliz, soy miserable, soy ciego, soy cojo, soy sordo, soy mudo, soy flaco, soy soy fuerte, etc. Cuando descansa sobre el pétalo oriental que es de color Sveta (blanco), entonces tiene una mente (o está inclinado) al Dharma con Bhakti (devoción). Cuando descansa sobre el pétalo del sureste, que es de Rakta (color sangre), entonces tiende al sueño y la pereza. Cuando descansa sobre el pétalo del sur, que es de color Krishna (negro), entonces se inclina al odio y la ira. Cuando descansa sobre el pétalo sudoccidental que es de color Nila (azul), entonces tiene deseos de realizar acciones pecaminosas o dañinas. Cuando descansa sobre el pétalo occidental que es de color cristalino, entonces tiende a coquetear y divertir. Cuando descansa sobre el pétalo noroccidental que es de color rubí, entonces tiene la mente de caminar, vagar y tener Vairagya (o ser indiferente). Cuando descansa sobre el pétalo del norte que es de color Pita (amarillo), entonces tiende a ser feliz y a ser amoroso. Cuando descansa sobre el pétalo nororiental que es de color Vaidurya (lapislázuli), se inclina a acumular dinero, caridad y pasión. Cuando permanece en el espacio intermedio entre dos pétalos, recibe la ira que surge de las enfermedades generadas a través de (la perturbación del equilibrio de) Vayu, la bilis y la flema (en el cuerpo). Cuando permanece en el medio, entonces sabe todo, canta, baila, habla y es dichoso. Cuando el ojo está dolorido (después de un día de trabajo), entonces para eliminar (su) dolor, primero hace una línea circular y se hunde en el medio.

La primera línea es del color de la flor de Bandhuka (Bassia). Entonces es el estado de sueño. En medio del estado de sueño está el estado de sueño. En medio del estado de sueño, experimenta las ideas de percepción, Vedas, inferencia, posibilidad, palabras (sagradas), etc. Entonces surge mucho cansancio. Para eliminar esta fatiga, rodea la segunda línea y se hunde en el medio. El segundo es del color de (el insecto) Indragopa (de color rojo o blanco). Luego viene el estado de sueño sin sueños.

Durante el sueño sin sueños, solo tiene el pensamiento conectado con Parameshvara (el Señor más elevado). Este estado es de la naturaleza de la sabiduría eterna. Posteriormente alcanza la naturaleza del Señor supremo (Parameshvara). Luego da una vuelta al tercer círculo y se hunde en el medio. El tercer círculo es del color de Padmaraga (rubí). Luego viene el estado de Turya (el cuarto). En Turya, solo existe la conexión de Paramatman. Alcanza la naturaleza de la sabiduría eterna. Entonces uno debe alcanzar gradualmente la quietud de Buddhi con autocontrol. Colocando el Manas en Atman, no se debe pensar en otra cosa. Luego, provocando la unión de Prana y Apana, concentra su objetivo en que todo el universo sea de la naturaleza de Atman. Luego viene el estado de Turiyatita (es decir, ese estado más allá del cuarto). Entonces todo aparece como dicha. Está más allá de los pares (de alegrías y dolores, etc.). Se queda aquí todo el tiempo que debe usar su cuerpo. Entonces alcanza la naturaleza de Paramatman y alcanza la emancipación a través de este medio. Sólo esto es el medio para conocer a Atman. Cuando Vayu (aliento) que entra en el gran agujero asociado con una sala donde se encuentran cuatro caminos llega a la mitad del triángulo bien colocado, entonces se ve a Achyuta (el indestructible).

95. Por encima del mencionado triángulo, uno debe meditar en las cinco letras Bija (semilla) de (los elementos) Prithvi, etc., así como también en los cinco Pranas, el color de los Bijas y su posición. La letra 'Ya' es el Bija de Prana y se asemeja a la nube azul. La letra 'Ra' es la Bija de Agni, es de Apana y se parece al sol.

96. La letra 'La' es la Bija de Prithvi, es de Vyana y se parece a la flor de Bandhuka. La letra 'Va' es la Bija de Jiva (o Vayu), es de Udana y es del color de la caracola.

97-99(a). La letra 'Ha' es la Bija de Akasa, es de Samana y es del color del cristal. Prana permanece en el corazón, el ombligo, la nariz, la oreja, el pie, los dedos y otros lugares, viaja a través de los setenta y dos mil Nadis, permanece en los veintiocho millones de rupias de los poros del cabello y, sin embargo, es el mismo en todas partes. Es eso que se llama Jiva.

99(b)-101(a). Se deben realizar los tres, caducidad, etc., con voluntad firme y gran control; y aspirando todo (con la respiración) en grados lentos, debe unir Prana y Apana en la cueva del loto del corazón y pronunciar Pranava, habiendo contraído su garganta y el órgano genital.

101(b)-102. Desde el Muladhara (hasta la cabeza) está el Susumna que se asemeja al hilo brillante del loto. La Nada está ubicada en la Vinadanda (columna espinal); ese sonido de su medio se parece (al de) la caracola, etc.

103-104(a). Cuando va al agujero de Akasa, se asemeja al del pavo real. En medio de la cueva de la calavera entre las cuatro puertas brilla Atman, como el sol en el cielo.

104(b)-105. Entre los dos arcos en el agujero de Brahma, uno debería ver a Purusha con Sakti como su propio Atman. Entonces su Manas es absorbido allí. Ese hombre alcanza Kaivalya que comprende las gemas, la luz de la luna, Nada, Bindu y la sede de Maheshvara (el gran Señor).

Así es el Upanishad.

¡Om! Que Él nos proteja a los dos juntos; que nos nutra a los dos juntos;

Que trabajemos juntos con gran energía,

Que nuestro estudio sea vigoroso y eficaz;

Que no nos discutamos mutuamente (o que no odiamos a ninguno).

¡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 DhyanaBindu Upanishad perteneciente al KrishnaYajur-Veda.