



# Upanishad Trishikhibrahmana

## Introducción

Un día, el Rishi (sabio) Sandilya decidió preguntarle al Rishi Atharvan sobre las ocho ramas del yoga (Ashtanga Yoga). Ante la pregunta, el sabio respondió, explicando que, el camino del yoga consiste en yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. Continúa explicando que existen 10 yamas (códigos sociales) y otros 10 niyamas (códigos personales), así como 8 asanas (postura), 3 pranayamas (control de la respiración/prana), 5 pratyaharas (abstención de los sentidos), 5 dharanas (concentración), 2 dhyanas (meditación) y solo 1 samadhi (iluminación).

Esta conversación se encuentra retratada en el Shandilya Upanishad (sánscrito: शाण्डिल्य उपनिषद्, AITST: Śāṇḍilya Upaniṣad)<sup>1</sup>, uno de los 108 textos enlistados en el canon del Mukti-kā Upaniṣad, y uno de los veinte Yoga Upanishads, y uno de los tres que se especializan en el Hatha Yoga<sup>2</sup>, junto al the Darshana Upanishad and the Yoga-kundalini Upanishad. Y, como todos los Upanishads de este tipo, este texto se enfoca principalmente en las técnicas de Yoga; y, de hecho, encuentra entre los más detallados del corpus de textos Upanishádicos dedicados al Yoga.

Al igual que la mayoría de los Upanishads, se desconoce la fecha en la que este texto fue compuesto; sin embargo, gracias a la manera en la que está redactado el texto, y en especial a la gramática usada, varios académicos, como Gavin Flood, estiman que pudo haber sido escrito en algún punto entre el año 100 a.C. y el 300 de nuestra era. Sin embargo, hay otros académicos, como Thomas McEvilley que creen que se escribió en la misma época que el Dhyana-bindu Upanishad, pero antes que el Hatha Yoga Pradipika y el Shiva Samhita; y también hay otros indólogos, como Georg Feuerstein, que creen que se escribió antes que los Yoga-Sutras de Patañjali. Esta última afirmación es de suma importancia, pues, de ser correcta, demostraría que Patañjali no es el creador del Ashtanga Yoga, como nos gusta creer en la escena de Yoga Occidental.

Como ya lo mencioné, el Shandilya Upanishad inicia mencionando las ocho ramas del yoga, o el Ashtanga Yoga; desde ahí, empieza a adentrarse en cada una de las ramas del yoga. De esta forma, describe a detalle cada uno de los yamas y niyamas, posturas y demás elementos de la práctica. Explica que el practicante debe dominar únicamente una asana (postura) y después limpiar el cuerpo con Pranayama<sup>3</sup> y continúa adentrándose en cada uno de los elementos.

Al terminar, empieza a hablar del cuerpo yóguico, o sutil, explicando que existen 14 nadis principales, y da la ubicación de cada uno de estos. Continúa hablando de los diferentes vayus o aires vitales y la función de cada uno de ellos. Y de esta forma, empieza a hablar sobre la práctica de yoga, explicando la relación entre yoga y jñana (siguiendo a los demás Yoga aUpanishads), y habla de técnicas como Khecari Mudra y otras técnicas involucradas en la práctica.

---

<sup>1</sup> Existen manuscritos en los que el texto aparece titulado como Śāṇḍilyopaniṣad (शाण्डिल्योपनिषद्), y hay quienes lo llaman Shandilya Yoga Sutras.

<sup>2</sup> Esto último lo afirma el indólogo francés Alain Daniélou.

<sup>3</sup> Esto es interesante, pues algunos de los “gurús” de principios del siglo pasado aseguraban que Pranayama es controlar la prana y que esto es lo que otorga los Siddhis (poderes yóguicos sobrenaturales).

Para que puedas conocer más sobre el Shandilya 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).

## Shandilya Upanishad

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!

### Primer Adhyaya

1. 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.

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

- 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 krichchra, 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.
- 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

3. 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.

4. 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).

5. 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.

6. 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)

7. y 8. 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.

9. 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.

10. Bhadra consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) hacer presión firme contra el sivani (parte inferior del órgano genital) con los tobillos de ambos pies, sujetando firmemente las rodillas con las manos. Este es bhadra, que destruye toda dolencia y veneno.

11. Mukta consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) presionar con el talón izquierdo el costado derecho de la parte blanda del sivani, y el costado izquierdo con el talón derecho.

12. y 13. Mayura (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 mayura, que destruye todos los pecados.

14. 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 yama y niyama deberá practicar pranayama pues con esto se purifican los nadis.

15. Entonces Sandilya interrogó a Atharvan:

- ¿De qué manera se purifican los nadis? ¿Cuántos son? ¿Cómo aparecen? ¿Qué vayus (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 prana se extiende doce dedos más allá del cuerpo. Aquel que reduzca su prana en el cuerpo con la práctica del yoga hasta que sea igual o no menos que el fuego que hay en él, se vuelve el más grande de los yogis. En el hombre, el fogón – shikhisthana 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 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.

Sarasvati va hacia la parte superior de la lengua, y Shankhini 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 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.

16. 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 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).

17. 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

18. 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 según estas reglas se purifican en tres meses.”

19. Se debe practicar la cesación del aliento - kumbhaka al amanecer, al mediodía y al atardecer, lentamente hasta llegar a ochenta (veces por día) durante cuatro semanas.

20. 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 Padma.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. (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.

25. Al retener de este modo el aliento de la manera aprobada, y con la purificación de los nadis, se logra aclarar el fuego (gástrico), escuchar con claridad los sonidos (místicos) y estar en (buena) salud.

26. a 30. Cuando los centros nerviosos han quedado purificados mediante la práctica regular del pranayama, el aire fuerza fácilmente su paso ascendente a través de la boca del Sushumna que está en el centro. H

ay 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 – mano-unmani Hay que terminar la inhalación practicando el jalandhara bandha, y terminar kumbhaka y rechaka mediante el uddiyana bandha. Por contracción de los músculos del cuello y contracción del que está abajo (o sea Apana), el Prana que está en el nadi occidental entra en el 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.

31. 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.

32. Centrar la mente en un objeto interior mientras los ojos miran hacia fuera, sin cerrar ni abrir los párpados es lo que se llama Vaishnavi 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. Con los ojos semicerrados y la mente firme, fijos los ojos en la punta de la nariz y absorto 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.

34. 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 unmani, que causa la destrucción de la mente.

35. Por eso hay que practicar el Khechari Mudra. Así se alcanza el estado unmani y se entra en el yoga nidra (trance). Para el que obtiene el yoga nidra no existe el tiempo. Sé feliz, Sandilya, poniendo la mente en shakti, y a shakti en el medio de la mente, y mirando a la mente con la mente.

36. Pon al Atman en el medio del akasha, y al akasha en el medio de Atman, y luego de reducir todo a akasha no pienses más en otra cosa.

37. Entonces no habrás de pensar ni en lo externo ni en lo interno. Abandona todo pensamiento, convirtiéndote en el propio pensamiento abstracto.

38. Como el alcanfor en el fuego y la sal en el agua, también la mente queda disuelta en el tattva (la verdad).

39. y 40. Aquello a que se llama manas (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, éste es el único camino). Al abandonar toda cognición de objetos, (la mente) se disuelve y cuando la mente se disuelve, sólo subsiste kaivalya (el aislamiento).

41. Hay dos maneras de aniquilar al chitta: el yoga y el jñana. Sabrás, príncipe de los sabios, que el yoga es la supresión (activa) de las modificaciones mentales y que el jñana es la indagación a fondo de las mismas.

42. a 45. 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 mente. Se evitan las fluctuaciones del prana 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 yoga o contemplación determinada de cualquier objeto (elevado) que se quiera, o por la práctica firme de una sola verdad – ekatattva.

46. 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 prana se inhiben gracias a la correcta percepción del sonido que se halla al término de la pronunciación de la sílaba OM (el ardhamatra) y cuando la conciencia conoce rectamente en sushupti (el estado de sueño profundo).

47. 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 prana.

48. a 50. Cuando se disuelve la conciencia (samvit) en prana y gracias a la práctica el prana atraviesa el orificio superior llegando al dvadasanta (el duodécimo centro) por encima del paladar, entonces se detienen las funciones de prana. Cuando el ojo de la conciencia (esto es, el ojo espiritual o tercer ojo) se calma y se alcanza al punto de ser capaz de ver con claridad en el akasha transparente hasta una distancia de doce dedos a partir del extremo de la nariz, entonces se detienen las fluctuaciones de prana. Las fluctuaciones cesan cuando los pensamientos que surgen en la mente quedan contenidos en la contemplación calmada del mundo de taraka (estrella u ojo) en el entrecejo y de este modo se destruyen, cesando así las fluctuaciones.

51. Las modificaciones de prana 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.

52. Las modificaciones del prana cesan tras larga contemplación del akasha que se halla en el corazón y por contemplación de la mente libre de impresiones – vasanas

53. 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.

54. Luego de haber abierto la puerta de Kundalini, hay que abrir por la fuerza la puerta de moksha. La Kundalini duerme enroscada como una serpiente, y con su boca tapa la puerta por la que se debe salir. El que haga moverse a 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 descansa en ninguna otra cosa.

55. 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.

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

57. 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.

58. 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.

59. 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. y 61. 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 yoni (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 yoni con el talón izquierdo, poner el otro pie sobre el muslo izquierdo, inhalar el aire, apoyar el mentón sobre el pecho, contraer el yoni 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.

62. 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.

63. 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).

64. 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.

65. 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 sus dolencias.

66. 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.

67. y 68. 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.

69. Practicando aquietamiento – 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 Nrriti; 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 Nittala (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 Bhuvar (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 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.

70. 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).

71. 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.

72. Samadhi es la unión del jivatma (individualidad) con Paramatman (la 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 – vijñana 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 jñana 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 interior 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

### 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 Brahma, 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.

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 jñana 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 upanishad

Así termina el tercer adhyaya

¡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