



Trishikhibrahmana Upanishad

Introducción

Tri-Sikhi significa tres matas. Trishikhibrahmana Upanishad significa literalmente el Upanishad sobre el brahmán con tres matas. Este texto es el cuadragésimo cuarto Upanishad dentro del canon de 108 Upanishads del Muktikā Upanishad, está clasificado como uno de los veinte Yoga Upanishads y se encuentra adjunto a Sukla Yajur Veda.

En su primer capítulo, el Trishikhibrahmana Upanishad cuenta el Upanishad que, un día, un brahmán de tres matas acudió ante Adithya-Loka (el mundo del Sol) y le hizo cuatro preguntas al Dios Sol.

- ¿Qué es el cuerpo?
- ¿Qué es la vida?
- ¿Cuál es la causa principal?
- ¿Qué es Atman (el Ser)?

El dios inicia respondiendo que, la causa primordial es Shiva, el absoluto, el ser único que parece estar dividido en muchos seres y materia. Continúa diciendo que, la causa principal del universo, es el Brahman, quien una vez fue la nada indistinta (Avyakta); y de este estado indistinto surgió el Mahat (inmenso). Del Mahat surgió la mente autoconsciente (Ahamkara) y los cinco elementos sutiles. De estos surgieron los elementos densos, y de los elementos densos surgió el cosmos empírico.

Después habla sobre el cuerpo, explicando que este es una combinación de elementos y órganos. Que son los sentidos internos del cuerpo los que producen el conocimiento, la voluntad, la decisión y la autoafirmación. Estos incluyen la asimilación, la digestión, la respiración, el asimiento y el levantamiento, así como las facultades perceptivas de la vista (forma), el oído, el olfato, el gusto y el tacto. En el verso 8, Trishikhibrahmana Upanishad afirma que el cuerpo humano es una casa de todos los dioses como Agni, Indra, Upendra, Varuna y Prajapati. Cada uno de estos presiden las funciones esenciales del cuerpo en forma de los 12 órganos sensoriales y de acción.

Por otro lado, el segundo capítulo de este Upanishad se dedica a hablar sobre el mundo empírico, la anatomía del cuerpo sutil o yóguico, así como del medio para poder conocer al Atman, a Shiva, es decir Jñana y Yoga.

De esta forma, el Trishikhibrahmana Upanishad empieza hablar sobre el Karma yoga, que es observar las virtudes y enseñanzas de los Vedas, mientras que Jnana yoga es el esfuerzo de aplicar la mente para comprender y realizar Moksha.

El texto luego define las ocho ramas del yoga, o Ashtanga Yoga, retomando las ideas del Yoga Tattva Upanishad y de los Yoga Sutras de Patañjali. Explica que los Yamas conducen al desapego, mientras que los Niyamas son los que conducen al apego continuo a la verdad última. Asana (postura) es lo que otorga quietud y pasividad a todas las cosas. Pratyahara es lo que le da poder a uno para enfocar la mente hacia adentro, mientras que Dharana es lo que aquietta la mente para que no salte de un pensamiento digresivo a otro. Dhyana, el texto define como el reflejo perfecto del yo como conciencia absoluta y "Soham", mientras que Samadhi es cuando esto también se disuelve en el interior.

Aunque retoma el concepto del Ashtanga Yoga, un detalle interesante del Trishikhibrahmana Upanishad es que este declara al Vedantashravan (estudio de Vedanta) como uno de los diez Niyamas para un yogui. El texto también es notable por los detalles que proporciona para varias asanas de yoga en los versículos 34–52 del capítulo 2.

Después de presentar sus teorías sobre las asanas y la práctica del yoga, el Upanishad procede a describir dónde practicar yoga y cómo integrar las ramas superiores del yoga. Dando pie a lo que afirman diferentes manuales medievales de yoga, como el Goraksha Samhita, Yoga-bīja, Dattātreya yogaśāstra, Haṭha Ratnāvalī y el Hatha Yoga Pradipika.

Para que puedas conocer más sobre el Trishikhibrahmana 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 y en Oshogulab.com.

Trishikhibrahmana Upanishad

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)

El infinito proviene del infinito

(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)

Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Primero – Brahmana

1. Un brahmana llamado Trishikhi fue al mundo del Sol y cuando llegó le dijo: - Bendito Ser, ¿qué es el cuerpo, qué es el prana, que es el karana (cuerpo causal) y qué es Atman?
2. Le respondió: - Debes entender, brahmana, que todo aquí es Shiva nomás. Ese Shiva que es conocido como perdurable, puro, libre de apego, soberano, no dual, es quien da luz a todo esto, a la manera del fuego en el hierro candente, único aunque parezca dividido; si alguien preguntara quién ilumina todo esto, esa es la respuesta.
3. Poderosa es la ilusión de la palabra Sat (o sea, el Brahman adicional que consiste en ilusión y que está esparcido en este mundo material). De Brahman viene lo Inmanifestado, De lo Inmanifestado, Mahat, De Mahat, el ahamkara, Del ahamkara los cinco tanmatras; De los cinco tanmatras los cinco mahabhutas (elementos) Y de estos cinco mahabhutas, la totalidad del universo.
4. ¿Qué es todo este mundo? Es una distorsión creada por la modificación y diferenciación de los elementos, etcétera. ¿Cómo se crean las divisiones a partir de una masa única? De acuerdo con las diferentes acciones e instrumentos se produce la diferenciación entre el vachaka (el que habla, sujeto) y vachya (lo expresado, objeto), las cosas, las deidades y las envolturas – kosha.
5. Así pues, akasha [se convierte en] el instrumento interno – antahkarana: manas, buddhi, chitta y ahamkara (mente, intelecto, memoria y egoicidad). Estos son vayu: Samana, Udana, Vyana, Apana y Prana. Estos son agni: el oído, la piel, los ojos, la lengua y la nariz. Estos son apas: el sonido, la textura, el aspecto, el sabor y el olor. Estos son prithivi: el órgano vocal, las manos, los pies, el ano y los genitales
6. y .7. Conocimiento, pensamiento proyectivo – sankalpa, determinación, investigación y ego son las funciones del elemento akasha, y los objetos de antahkarana. La equiparación (que trae el equilibrio natural), la expulsión, la movilidad, la captación y la respiración son las funciones del elemento vayu y los objetos de Prana, etcétera. El sonido, la textura, el aspecto, el sabor y el olor son funciones del elemento fuego, y objetos de los jñana indriyas, y dependen del elemento agua. Fonación, dación, locomoción, descarga y placer son las funciones de prithivi y los objetos propios de los karma indriyas. Los objetos de los pranas y de los tanmatras son inherentes a los objetos de los karma y jñana indriyas; el chitta y ahamkara son inherentes a manas y buddhi. Espacialidad, oscilación (capacidad de ir y venir), visibilidad, cristalización y sustentación son los objetos sutilísimos de los tanmatras

8. Así se mencionaron las doce partes en relación con lo individual (adhyatmika), lo material (adhibautika) y lo macrocósmico (adhidaivika). La Luna, el viento, el sol, Varuna, los Aswini Kumaras, el fuego, Indra, Upendra (Vishnu), Prajapati y Yama son los devas que residen en los doce nadis como deidades rectoras de los sentidos. Son ellos ciertamente las partes de prana; se dice que el que las conoce, es ciertamente un conocedor.

9. Ahora se describe la quintuplicación de akasha, vayu, agni, apas y prithivi. La condición de conocedor está situada en akasha por unión con Samana; el oído es su puerta, su cualidad es sonido, la palabra lo sustenta, y en ella está situado akasha. Manas está situada en vayu por unión con Vyana; la piel es su puerta, su cualidad es textura, las manos la sustentan, y en ella está situado vayu. Buddhi está situado en agni, por unión con Udana; los ojos son su puerta, su cualidad es el aspecto, los pies lo sustentan, y agni está situado en él. Chitta está situado en apas por unión con Apana; la lengua es su puerta, su cualidad es el sabor, los genitales la sustentan y apas está situada en ella. Ahamkara está situado en prithivi, por unión con Prana; la nariz es su puerta, su cualidad es el olor, el ano lo sustenta y prithivi está situado en él. El que esto entienda, estará situado en prithivi.

Segundo – Mantra

1. Al respecto existen las siguientes shlokas: Los elementos (aparentes) de dieciséis partes se originan como resultado de la unión de la mitad de cada elemento con los demás, a saber antahkarana (akasha), vyana (vayu), vista (agni), sabor (apas) y ano (prithivi).

2. En los elementos (densos) residen la parte principal de cada elemento, comenzando por akasha y finalizando en prithivi, más las cuartas partes residuales de los elementos restantes.

3. En los elementos (densos) residen la parte principal de cada elemento, comenzando por akasha y finalizando en prithivi, más las cuartas partes residuales de los elementos restantes.

4. Todos los elementos residen en cada uno de los demás, y de la manera descrita se dan mutuo sostén. Así la tierra – bhumi es conciente por estar formada por los cinco elementos.

5. Por eso la tierra genera hierbas, cereales, cuerpos de cuatro tipos¹, y los (siete) dhatus: esencia, sangre, carne, grasa, médula, hueso y semen.

6. Como resultado de la combinación (de los dhatus) es posible la originación de diversos cuerpos formados por los elementos. El cuerpo hecho de alimento – annamaya está establecido en la zona del ombligo.

7. En su centro está el corazón – hridayam, semejante al loto, y allí reside el deva (el alma), envuelto por el ahamkara y creyendo ser el karta, el hacedor de la acción.

8. Su semilla, que es una masa de tamas, es un conglomerado inerte hecho de confusión – moha que gira y se asienta en la garganta, y su falsa existencia produce este universo.

9. La posición suprema de Atman en la cabeza es bienaventuranza; unida a la shakti eterna, se hace manifiesta a través de la forma del universo.

¹ Los que nacen de humedad, de huevo, de brote y de matriz.

10. El estado de vigilia se encuentra en todas partes, mientras que el estado onírico se encuentra en el de vigilia; los estados de sueño profundo y de turiya no se encuentran en ninguna otra parte.
11. Así como el sabor del fruto se halla disperso en todas sus partes, Shiva en tanto Atman reside en los cuatro estados en todo cuerpo y lugar.
12. Dentro de la envoltura de alimento – annamaya kosha existen las demás envolturas. Según sean las envolturas, así es el jiva, y según sea el jiva, así es Shiva.
13. El jiva tiene modificaciones, mientras que Shiva no; sus envolturas son las modificaciones, y los estados [de conciencia] son los promotores de las mismas.
14. Como se produce espuma al agitar la leche, al agitar la mente aparece la multitud de los vikalpas (imaginación).
15. La acción pone en movimiento al karmin (hacedor), y al abandonarla se alcanza la paz. Al dirigirse por el dakshinayana² cae uno de cabeza en el mundo manifiesto.
16. y 17. Cuando Sadashiva (el perfecto conocimiento) cae en la trampa de ahamkara, se convierte en jiva. Queda envuelto en apegos por la combinación entre la falta de discernimiento y Prakriti, pasando por centenares de especies – yonis bajo el control de sus vasanas.
18. Al liberarse de ellos, anda (libre) como el pez entre las dos orillas de un río; entonces con el tiempo y gradualmente va alcanzando posición tras posición en dirección al uttara(yana)³ como resultado de haber alcanzado el discernimiento y el conocimiento del alma.
19. En consecuencia, se dedica a la práctica del yoga llevando el prana a reposar en la mente. El jñana hace nacer el yoga, y el yoga desarrolla el jñana.
20. El yogi que permanentemente se dedica al supremo jñana yoga no perece; él percibe a Shiva (Atman) en las modificaciones, pero no percibe modificaciones en Shiva.
21. Medite el yogi por yoga en el esplendor del yoga, sin otro pensamiento; el que no conoce este jñana yoga no logra la perfección de su existencia.
22. Por lo tanto, contrólese la mente a través de la respiración, mediante la práctica del yoga. El yogi ha de tener determinación tan firme como el filo del cuchillo para cortar los lazos (del apego)
23. La llama del jñana se eleva gracias a las sadhanas de las ocho partes – ashtanga (del yoga) que son yama, etcétera. Se afirma que hay dos yogas: el yoga de conocimiento y el yoga de acción.
24. Escucha ahora la exposición del yoga de acción, brahmana superior. Si la mente del yogi no es inquieta, no queda ligada a ningún objeto de sensación
25. y 26. Excelente brahmana, las conexiones también son de dos clases; llaman karma yoga a ocupar la mente permanentemente en la acción que debe hacerse según se ha prescrito (en las escrituras).

² El sendero de los que regresan a este mundo.

³ El sendero de los que no vuelven a nacer.

27. Ocupar la mente siempre con el objeto bueno [por excelencia – shreya] es lo que reconocen como jñana yoga, auspicioso y productor de todas las perfecciones.
28. El de mente inmutable practica este doble yoga según se han descrito sus características; ese yati alcanza por cierto la emancipación que es lo supremamente bueno – paramam shreya.
29. a 32. Al desapasionamiento – vairagya del cuerpo y de los sentidos denominan yama los despiertos, y se define a niyama como el permanente amor hacia la Suprema Realidad – para tattva. El supremo asana es el espíritu de indiferencia hacia todas las cosas. Pranayama, a su vez, es entender lo falaz de todo este universo (manifiesto), en tanto que pratyahara es la introversión de la mente hacia adentro. Llamam dharana a sostener un estado sin fluctuaciones de la mente, y dicen que es dhyana el pensamiento (constante de que) “Yo soy él, nomás el puro concienciar”. Se reconoce como samadhi al olvido total de sí durante el dhyana.
33. y 34. Los diez yamas son: no dañar, veracidad, no robar, continencia, bondad, sencillez, misericordia, paciencia, dieta moderada y limpieza. Los niyamas son: austeridad, contentamiento, fe en Dios, generosidad, meditación en Dios, escuchar los Vedas, modestia, reflexión, repetición de mantras y votos (sagrados).
35. Ahora, dentro de la parte de las asanas se describen svastika(-asana) y otras más, sabio brahmana. Se denomina svastika asana la postura en la que los dedos de cada pie se apoyan en (el hueco de) la rodilla opuesta.
36. La postura gomukha es aquella en que el tobillo derecho se sitúa contra la nalga izquierda y el tobillo izquierdo se ubica contra la nalga derecha, y así se forma como la boca de una vaca (gomukha)
37. Se llama virasana a poner firmemente juntos ambos pies bajo los muslos
38. Según los yogis, fijar el talón derecho contra la parte izquierda de la región anal, y el talón izquierdo contra la parte derecha, es lo que se llama yogasana.
39. y 40. Poner los dedos de cada pie sobre los muslos (opuestos) es lo que se llama padmasana, que acaba con cualquier veneno o dolencia. Una vez sentados en padmasana, sujetarse el pulgar del pie de cada lado con la mano contraria constituye baddha-padmasana.
41. y 42. Una vez sentados en padmasana, sacar las dos manos entre medio de los muslos, apoyarlas en el suelo y levantar el peso del cuerpo sobre las manos es kukkutasana. Sentados en kukkutasana, sujetar los hombros con ambos brazos y levantar el cuerpo derecho como una tortuga, se llama uttanakurmasana.
43. Estirar los brazos hasta pasar las orejas y sujetar los dedos de los pies con las manos hasta formar un arco se llama dhanurasana.
44. Estabilizar al cuerpo en la postura en que manos y rodillas quedan extendidas, presionando la ingle desde los costados opuestos con los talones se llama simhasana.
45. Situar los dos talones a los dos lados de la ingle y sentarse sujetando los pies con las dos manos se llama bhadrasana.

46. Cuando en posición sentada se comprimen ambos costados de la ingle con los talones, es muktasana.
47. Sostenerse con firmeza apoyando el peso en las dos manos y poniendo los codos a cada lado del ombligo, mantener la cabeza a la altura de los pies igual que el pavo real, es mayurasana.
48. Poner el talón izquierdo contra el yoni del lado derecho y sujetar el dedo pulgar del pie derecho con la mano del mismo lado es matsyendrasana.
49. y 50. Cuando el tobillo del pie izquierdo se aplica al perineo y el pie derecho se pone encima del órgano genital en posición sentada, eso se llama siddhasana
51. Extender en el suelo las piernas y sujetar los pulgares de los pies con las manos apoyando la cabeza en la rodilla se llama paschima (paschimottanasana)
52. Toda postura sentada que garantice comodidad y estabilidad se denomina sukhasana, y es la que ha de practicar el que no logre (perfeccionar) las otras (asanas). El que domina las asanas, gracias a ello conquista los tres mundos.
53. Se debe practicar pranayama una vez que la persona haya logrado perfecto equilibrio gracias a yama, niyama y asana, y los nadis del cuerpo hayan quedado así purificados.
54. La medida del cuerpo, según sus propios dedos, es de noventa y seis dedos. El prana sobresale del cuerpo en doce dedos.
55. Se puede obtener el conocimiento de Brahman regulando el aire que reside en el cuerpo, reteniendo o sosteniendo el equilibrio por yoga, gracias al fuego que se genera dentro del cuerpo.
56. y 57. El triángulo situado en el centro del cuerpo humano, que brilla con el esplendor del oro calentado, se llama shikhisthana (fogón). En los cuadrúpedos, tiene forma cuadrada, es circular en las aves y hexagonal en el género de las serpientes. Es octogonal en los seres nacidos de la humedad (insectos). Este fogón con forma de tubérculo llamea iluminando como una lámpara en el centro del cuerpo humano; es de nueve dedos de largo, cuatro de alto y cuatro de espesor. En las serpientes, aves y cuadrúpedos tiene forma ovalada.
58. y 59. Su núcleo se llama ombligo, y en él existe un chakra (rueda) de doce radios, en donde están las efigies de Vishnu y los demás (dioses). Allí estoy situado yo (Brahma), y por medio de mi propia maya hago girar a ese chakra.
60. El jiva va girando secuencialmente entre esos doce radios, óptimo brahmana, igual que la araña se mueve de aquí para allá en su tela.
61. El jiva se mueve montado sobre el prana, y no podría hacerlo sin éste. En la parte superior (del chakra) horizontal y por encima del ombligo, hay un lugar en que reside Kundalini.
62. y 63. A través de sus ocho formas – prakritis, Kundalini regula la circulación del alimento, el agua y el aire, sujetándolos de ocho maneras. Se halla ubicada en forma lateral al (plexo de forma de) tubérculo, alrededor de éste, y con su boca tapa la boca del brahmarandhra.
64. Por la práctica del yoga, este poder serpentino resplandece en el espacio del corazón con luz pura, como el fuego avivado por el viento.

65. y 66. Se considera que la parte media del cuerpo humano queda dos dedos por encima de apana (el ano) y dos dedos abajo del órgano genital; en los cuadrúpedos se localiza en el corazón; en otros (organismos vivos) está en el medio del plexo (del ombligo). En el centro del cuerpo reside el Sushumna de cuatro formas, vinculado a Prana y Apana.

67. El nadi Sushumna está perfectamente contenido en el centro del plexo. Es sutil como el filamento del loto y se desarrolla en forma derecha hacia arriba.

68. y 69. Este Brahma-nadi llamado Vaishnavi, que va hasta el brahmarandhra, es resplandeciente como el relámpago y capaz de otorgar la liberación. A cada uno de sus lados están los dos (nadis) Ida y Pingala.

70. a 73. Ida se extiende desde su salida en el plexo hasta la fosa nasal izquierda, y Pingala se extiende desde allí a la fosa nasal derecha. De allí salen también dos nadis, Gandhari y Hastijhva, que pasan por delante y detrás de los anteriores y que van hasta el ojo izquierdo y el derecho. De allí también salen los nadis Pusha y Yashasvini, que desde la raíz situada cerca del ano van hasta los oídos izquierdo y derecho. El auspicioso nadi Alambusa desciende hasta el extremo inferior de la columna. El nadi Kaushiki desciende desde el plexo hasta el dedo gordo de cada pie. Así quedaron enumerados los diez nadis que se originan en el plexo.

74. A partir de su raíz (en el Kaushiki nadi), se originan muchísimos nadis densos y sutiles; los nadis densos y sutiles son setenta y dos mil.

75. No se puede terminar de enumerar separadamente los (nadis) densos y sutiles; se extienden tanto como lo hacen las nervaduras densas y sutiles del árbol pipal – ashvattha.

76. y 77. Prana, Apana, Samana, Vyana y Udana, mas Naga, Kurma, Krikara, Devadatta y Dhananjaya son los diez aires (vitales) que circulan por los diez nadis. Los primeros dos son los principales.

78. y 79. Prana es el superior entre ellos porque sustenta al alma viviente (jivatman). Sabrás, eminente brahmana, que los lugares en que reside Prana son la zona en el medio de boca y nariz, el corazón, el plexo del ombligo y los dedos gordos de los pies. El Apana circula por el ano, el extremo de la columna vertebral, la región perineal y la rodilla.

80. Samana está disperso en todos los órganos y circula por todas partes. Udana se halla en todas las articulaciones, en las manos y en los pies.

81. Vyana reside en oídos, pubis, vientre, talones, hombros y cuello. (Los pranases secundarios como) Naga, etc., existen en la piel, huesos y demás (tejidos).

82. El Prana primero recoge el agua, el alimento y las esencias que hay en el canal alimentario y después las reparte sepadamente.

83. El Prana realiza estas actividades, pero se mantiene separado de ellas. El Apana vayu realiza la eliminación de las heces y la orina.

84. y 85. Las actividades de Prana y Apana se realizan sólo si el Vyana vayu está junto con ellos, y por medio de Udana es que pueden ascender por el cuerpo. Samana realiza permanentemente la nutrición y mantenimiento del cuerpo.

86. El Naga vayu hace posible eructar, y Kurma hace abrir y cerrar los ojos. La función de Krikara es generar apetito, y Devadatta regula el sueño, etc., (a su vez) Dhananjaya mantiene incorrupto el cadáver por cierto tiempo.

87. Óptimo brahmana, las divisiones de los nadis y las de los pranas, los lugares de los pranas y sus funciones son múltiples, y hay que conocerlas.

88. a 90. Hay que purificar los nadis según los procedimientos antes descritos; luego, tras haberse librado de toda relación (o apego) hay que recogerse en un lugar solitario, recolectar los materiales necesarios para la práctica de las partes del yoga, construir un asiento de hierba kusha y piel de ciervo negro, etc., y sentados allí, meditar hasta equilibrar el cuerpo. Para lograr buenos resultados, hay que practicar regularmente asanas como el svastika, etcétera.

91. a 93. Para efectuar pranayama hay que sentarse en asana con el cuerpo bien derecho y quieto, dirigir la vista hacia el extremo de la nariz y hacer que los dientes no se toquen; la lengua debe tocar el paladar, la mente debe estar recogida en sí misma, sin pensamientos; el cuerpo, levemente inclinado, y las manos puestas en yoga mudra según se ha explicado, e inhalar y exhalar el aire; luego se practicará (otra vez) inhalación, etcétera.

94. a 96. Se denomina pranayama al proceso de movilizar el aire con estas cuatro cosas. Con la mano derecha hay que obturar la fosa nasal izquierda y exhalar poco a poco el aire por la fosa nasal derecha. Luego se inhalará el aire por la fosa nasal izquierda en un tiempo de dieciséis matras y retenerlo luego en el tórax por sesenta y cuatro matras para exhalarlo completamente por la fosa nasal derecha en un lapso de treinta y dos matras.

97. Así hay que hacer una y otra vez de esta forma y en el orden inverso, reteniendo el aire dentro del cuerpo como dentro de un vaso – kumbha.

98. Al proceder de esta forma todos los nadis se llenan de aire vital y los diez vayus circulan por todos los nadis.

99. Como resultado, el loto del corazón se expande y se purifica, y allí se puede ver a Paramatman, el inmaculado Señor Vasudeva.

100. Este kumbhaka debe practicarse al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche, aumentando gradualmente hasta ochenta repeticiones.

101. a 103. Si se lo practica durante un día, uno se libra de todos los males. La persona que practica pranayama diariamente durante tres años, se vuelve perfecto en el yoga. Ese yogi alcanza a dominar los vayus, a vencer a sus sentidos, come escasamente y duerme pocas horas, se vuelve luminoso y lleno de fuerza, disfruta de larga vida y deja atrás el temor a una muerte prematura.

104. Se dice que el pranayama inferior es aquel en que se genera sudoración; el intermedio es aquel en que hay estremecimiento del cuerpo, y el que hace levitar el cuerpo es el superior.

105. y 106. Aún con el inferior se aniquila toda enfermedad; asimismo, con el intermedio se aniquilan hasta las enfermedades incurables, y el pranayama superior hace que la persona orine y defeque poco, vuelve liviano el cuerpo y necesitado de poco alimento; se aguzan los sentidos y la mente y se llega a conocer los tres tiempos (ve el pasado y el futuro).

107. El yogi que se libra de rechaka (inhalación) y puraka (inhalación) y practica kumbhaka (retención), puede lograr cualquier cosa por difícil que sea, en los tres tiempos.
108. Lleno de cuidado, afirmará el prana mediante la mente en el plexo del ombligo, en el extremo de la nariz y en los dedos de los pies, siempre a la hora de los sandhyas⁴.
109. Librado de toda dolencia, el yogi vive de modo placentero y destruye toda enfermedad abdominal por concentración en el plexo del ombligo.
110. y 111. Por concentración en el extremo de la nariz se logra larga vida, y liviandad de cuerpo; si durante tres meses aspira el aire bebiéndolo a través de la lengua durante el brahma-muhurta (de 4 a 6 de la mañana), conquista la perfección en la oratoria y logra sanarse de enfermedades incurables si sigue esta práctica por seis meses.
112. Allí donde se fije el aire en la parte del cuerpo afectada por la enfermedad, allí mismo se logra la salud por concentración del aire.
113. La concentración mental aumenta la concentración del Prana, eminencia entre los brahmanas; se afirma que ésta última es la condición necesaria para la detención de la mente.
114. Hay que concentrar el Apana y elevarlo dentro del abdomen, separándolo de los objetos que pertenecen a los sentidos.
115. Mediante la oclusión de los oídos, etc., (tapándolos con los dedos de ambas manos), según se ha explicado, se lleva a la mente a quedarse en sí misma.
116. Cuando la mente reposa en Prana, la respiración por sí sola se hace regular y su movimiento oscila normalmente de un lado a otro de la nariz.
117. a 119. Hay tres nadis principales; los que practican pranayama gozan de un flujo balanceado de prana por sus fosas nasales izquierda y derecha. Con eso se logra la victoria sobre el prana, y se vuelven competentes para reconocer las divisiones del tiempo: día, noche, quincena, mes, estación y ayana⁵. Por introversión, logran acomodar cuerpo y mente a los cambios de la atmósfera.
120. y 121. Hay que saber que el fin de la vida está cercano cuando cesa la vibración en los pulgares, etc., es decir la vibración debida a la circulación de la sangre en el sistema nervioso. Cuando se perciben los síntomas de muerte próxima, haga esfuerzo el supremo conocedor del yoga por lograr la liberación.
122. y 123. Cuando no se percibe vibración en los dedos de manos y pies, eso significa que queda menos de un año de vida; si la vibración no se percibe en muñecas y tobillos, quedan sólo seis meses de vida, y tres meses si no la hay en los codos.
124. Si no se percibe vibración a los lados del abdomen, el hombre hallará la muerte en apenas un mes.

⁴ Los crepúsculos, el mediodía y la medianoche.

⁵ Semestre, período en que la declinación del sol va en dirección Norte o en dirección Sur, medido entre los dos equinoccios.

125. Sólo quedan diez días de vida si falta la vibración en la boca del estómago, y la mitad de eso, si se ve al sol y la luna iguales a una luciérnaga

126. Tres días de vida le quedan al que no puede verse la punta de la lengua, y si ve llamas, la muerte es cierta en dos días.

127. De todos estos síntomas, la causa es la decadencia propia de la edad. Para el bienestar supremo, hay que practicar japa y meditación en pos de la meta suprema.

128. Hay que meditar en Paramatman con ayuda de la mente y tratar de volverse semejante a él. Hay que concentrarse en las dieciocho partes vitales – marma del cuerpo.

129. a 132. Llamen pratyahara al proceso de abstraerse en cada uno de estos lugares: los dedos gordos de los pies, el tobillo, la mitad de la pantorrilla, la mitad del muslo, el perineo, el corazón, los genitales y el ombligo, la garganta, el codo, la raíz del paladar, la raíz de la nariz, los globos oculares, el entrecejo, la frente, la base del cerebro, la base de las rodillas, y la base de las manos, en este cuerpo hecho de cinco elementos.

133. La concentración – dharana es la abstracción de la mente gracias a la práctica de yama, etcétera. El que tiene concentración se vuelve competente para superar el océano del samsara.

134. y 135. Afirman que la sede de prithivi va de los pies a la rodilla. Esta tierra tiene forma de cuadrado, es de color amarillo y está cuajada de diamantes. Hay que concentrarse llevando allí la respiración durante cinco gathikas (2 horas)

136. Se declara que la sede de apas va de las rodillas hasta la cintura. Tiene forma de media luna, es de color blanco y está engastada en plata. Allí hay que concentrarse durante diez ghatikas (4 horas), pensando en el agua.

137. y 138. Desde la cintura hasta el medio del cuerpo, según dicen, está la región de agni. Su forma es como la de las llamas del fuego y su color como el del sindhura⁶. Hay que meditar pensando (en el fuego) reteniendo el prana como en un vaso (o sea hacer kumbhaka) (durante seis horas).

139. y 140. Desde el ombligo hasta el extremo de la nariz es la región de vayu que tiene forma de altar, y la fuerza del humo. Hay que meditar en él y practicar kumbhaka imaginando que prana es el viento (durante ocho horas) hasta llegar así a veinte horas. Desde la nariz hasta el brahmarandhra está la región de akasha, de color azul. Esforzadamente y por medio de kumbhaka hay que establecer el aire en la región del éter.

141. a 143. El yogi ha de poner su pensamiento en Aniruddha Hari, con cuatro brazos y corona, en la región del cuerpo correspondiente a la tierra, para alcanzar la emancipación. En la porción del agua, medite el yogi sobre Narayana; sobre Pradyumna en la región del fuego, en la del viento sobre Sankarshana, y recuerde permanentemente a Vasudeva, el Alma Suprema, en la región del éter. El devoto que así practique, la alcanzará indudablemente en corto tiempo.

145. a 147. Primero debe sentarse en yogasana e invocar en su corazón la imagen (según se describió antes), dirigir la mirada al extremo de la nariz y poner la lengua contra el paladar, dejar

⁶ Un polvo rojizo que se usa en la veneración de Hanuman.

que apenas toquen diente con diente y poner el cuerpo derecho y quieto. Gracias a la purísima ciencia de Atman ha de ejercer control completo de los órganos sensorios, y meditará en Paramatman a través del supremo Señor Vasudeva.. La meditación de su 147 forma infundida en nosotros otorga la perfección de la emancipación.

148. El yogi que medite en Vasudeva haciendo kumbhaka durante un yama (unas tres horas) acaba con los pecados cometidos a lo largo de siete años.

149. Hay que saber que el lugar que va desde el plexo del ombligo al corazón es donde se mueve el estado de vigilia; los sueños residen en la garganta, el dormir está en el centro del paladar y “el cuarto” – turya se asienta en el entrecejo, pero Parabrahman, que está más allá del cuarto, se encuentra en el brahmarandhra.

150. a 152. Al Atman que va desde el estado de vigilia hasta Brahma, que está al final de turya, se lo llama Vishnu. Totalmente recogido por meditación en el éter absolutamente inmaculado, hay que ver sentada en el loto del corazón, brillante como millones de soles, a esa forma universal eterna que ocupa cielo y tierra.

153. y 154. Todos los movimientos de la mente acaban en el yogi que medita en el deva que posee múltiples formas y rostros, múltiples brazos y múltiples armas, sustento de los múltiples colores, que tiene cientos de armas temibles, lleno de múltiples ojos, que ilumina como miríadas de soles.

155. a 157. Fácilmente se establece en la liberación el yogi que medita en Aquel que está en el centro del loto del corazón, la imperecedera luz de Conciencia, más alto que lo altísimo, allende turya, forma circular del árbol kadamba, infinito, hecho de beatitud, hecho de conciencia, hacedor de la luz, omnipresente, llama fija perfecta, brillo perfecto de la joya escondida.

159. y 159. Ante el yogi que medita en Aquél, de forma ostensible se muestra la forma universal del deva que contempla en su corazón, sea corpórea o sutil, y logra fácilmente todos los frutos (del yoga, o sea los siddhis) como anima, etcétera.

160. y 161. Una vez conocido tanto el jivatman como el Paramatman, y establecido en (la experiencia de) “Realmente yo soy Parabrahman, sí, soy Brahman”, samadhi es quedarse en eso que hay que experimentar en ausencia de todo vritti. Con ello el yogi alcanza a Brahman y no vuelve más al samsara.

162. Así el yogi que ha purificado sus tattvas libra su mente de toda posesividad como un fuego dejado sin combustible, que se extingue por sí solo.

163. En ausencia de objetos dignos de adquirir, la mente y el prana quedan llenos del conocimiento incuestionable y la vida se disuelve en la pura y suprema existencia, como la sal en el agua.

164. Como en un sueño observa el yogi el universo envuelto en las redes de la ilusión y anda como dormido, inamovible de su propia naturaleza, y alcanzando el estado de nirvana, goza de la emancipación. Así dice el upanishad.

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)

El infinito proviene del infinito

(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)

Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Así finaliza el Trishikhi Brahmana Upanishad, que pertenece al Sukla Yajur Veda