



Yogashikha Upanishad

Introducción

En Occidente nos gusta decir que yoga significa unión (entre cuerpo, mente y espíritu) y que, por lo mismo, la meta del yoga es la de alcanzar esa unión. Pero, aunque de cierta forma sí pueden estar en lo correcto¹, esta idea se popularizó gracias a la influencia de la YMCA (Young Men's Christian Association) en la creación del yoga postural contemporáneo. Entonces... ¿Cuál es la verdadera meta del yoga? La Liberación.

¿Liberación? Sí, de acuerdo a prácticamente todos los textos upanishádicos y medievales, la meta del yoga es el alcanzar la liberación del samsara, o ciclo de renacimientos; una liberación que rompe con los renacimientos posteriores y nos permite reabsorbernos o unirnos con el universo, dios, esencia divina o como quieras llamarla. Pero la liberación no se da únicamente al morir, de hecho, existen dos tipos de liberación: Jivamukti, que es la liberación en vida, y Videhamukti, que es la liberación al morir.

El Yogashikha Upanishad (Sánscrito: योगशिखा उपनिषत्, AITS: Yogaśikhā Upaniṣad) es uno de los 108 Upanishads del canon del Mukti-kā Upaniṣad, y uno de los 20 Yoga Upanishads, en el que se busca hablar de la diferencia entre ambos tipos de liberación. Pero este Upanishad no solo se enfoca en la liberación; de hecho, resume, de cierta forma, la doctrina del yoga desde una perspectiva tántrica. Discute seis clases de Yoga, se adentra en la naturaleza de Kundalini, de los Chakras y los cinco fuegos.

retomando temas como Om como el Mula-Mantra (mantra raíz), la naturaleza masculina de Shiva y la femenina de Shakti. También afirma que la ira, la codicia y tales estados psicológicos son defectos que finalmente conducen al dolor, que el ser puro es aquel que está más allá de estos, un estado que solo puede lograrse mediante la búsqueda simultánea del conocimiento y el yoga. Y explica que el cuerpo humano es el templo de Vishnu, pero que es incorrecto comparar el Atman (yo o alma) con el cuerpo temporal en el que vivimos. Y también hay un manuscrito en idioma Telegu en el que también se discute sobre el Jñana Yoga, el camino del conocimiento.

Para que puedas conocer más sobre el Yogashikha 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.

¹ Pues el estado de Samadhi, o iluminación, suele describirse como un estado de unión con dios o el Universo; pero este estado no es la meta del yoga, sino parte del proceso del mismo.

Yogashikha Upanishad

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

Primer Capitulo

“Todos los seres vivos están rodeados por la red de la ilusión, Oh Dios, Parameshwara, Oh Dios de Dioses, ¿Cómo lograrán la salvación? Tenga la amabilidad de contarlo. Le preguntó al Señor Brahma al Señor Parameshwara y él respondió lo siguiente: 1.1

Algunas personas dicen que la única salida es Jñana (conocimiento). Para alcanzar poderes ocultos, eso solo no será suficiente. ¿Cómo puede Jnana sin Yoga conducir a la salvación? También es cierto que el Yoga solo sin Jnana no conducirá a la salvación. Entonces, quien aspira a la salvación, debe aprender Jñana y Yoga juntos. 1.2

Como una cuerda ata a un pájaro, las mentes de todos los seres vivos están atadas. Las indagaciones e investigaciones no afectan el vínculo de esta mente. Así que la única forma de conquistar esta mente es a través de la victoria sobre Prana. No hay otra opción para obtener la victoria sobre Prana excepto el Yoga y no hay métodos excepto los mostrados por los Siddhas. 1.3

Así que les estoy enseñando este Yoga Shika (principal de todos los yogas). Es más grande que todos los Jñanas. Después de sentarse en Padmasana (posición de loto) o cualquier otra Asana, y después de concentrar la vista en la punta de la nariz y después de controlar tanto las manos como las piernas, medite en la letra 'Aum' con una mente concentrada. Si uno medita continuamente en Parameshwara, se volverá un experto en yoga y Parameshwara aparecerá ante él. 1.4

Si nos sentamos en una asana y practicamos continuamente, el bindu dejará de bajar. Sin Pooraka y Rechaka, el Prana permanecerá en Kumbhaka durante mucho tiempo. Oíría diferentes tipos de sonido. El néctar comenzará a fluir desde el lugar de la luna. El hambre y la sed cesarán. La mente se concentraría en la dicha que siempre fluye. Los cuatro pasos para esto son Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga y Raja Yoga. El gran Maha Yoga, que es uno, se ha dividido en cuatro y se le ha dado el nombre anterior. El prana sale con el sonido “ham” y entra con la palabra “sa”, y todos los seres naturalmente cantan el mantra “Hamsa, Hamsa” (mientras exhalan e inhalan). Esto se canta en Sushumna después de haber sido enseñado por el Gurú de manera invertida (Hamsa invertido es soham). Este canto del mantra "Soham, Soham (Yo soy eso)" se llama Mantra Yoga. El sol es la letra "Ha" y la luna es la letra "Tha". La unión del sol y la luna es el Hatha Yoga. Debido a Hatha Yoga, la idiotez que es la causa de todos los doshas (retrocesos) se traga. Cuando se produce la fusión de Jeevatma y Paramatma, la mente se derrite y se desvanece. Y solo queda el aire de

Prana. Esto se llama Laya Yoga. Debido a Laya Yoga que se alcanza el celestial Swathmananda Sowkhya (el bienestar de la alegría de la propia alma). En el gran templo del medio de yoni (el órgano femenino) el principio de la Devi, que es roja como la flor del hibisco, vive como Rajas en todos los seres. La fusión de este rajas con el principio masculino se llama Raja Yoga. Como resultado de Raja Yoga, el Yogi obtiene todos los poderes ocultos como Anima. Tienes que entender que estos cuatro tipos de Yogas no son más que la fusión de Prana, Apana y Samana 1.5

Para todos aquellos que tienen un cuerpo, su cuerpo es el templo de Shiva. Puede darles poderes ocultos. La parte triangular entre el ano y el pene se llama mooladhara. Este es el lugar donde Shiva vive como una fuerza que da vida. Allí vive el Parashakthi llamado Kundalini. A partir de ahí se produce el viento. El fuego también se produce desde allí. A partir de ahí solo se produce también el sonido 'Hamsa' y la mente. Este lugar que daría cualquier cosa que se le pida se llama Kamakhya peetam (el asiento de la pasión). En el borde del ano está el Swadishtana Chakra con seis pétalos. Cerca del vientre está el Mani Poora Chakra con sus diez pétalos. En el lugar cercano al corazón existe el Anahatha Chakra con sus 12 pétalos. Y, Oye Señor Brahma, esto se llama Poorna Giri Peeta. En la depresión de la garganta existe Vishudhi Chakra con sus 16 pétalos. Oye, señor de los señores, ese es el Jalandara Chakra. Entre los párpados está el Agna Chakra con sus dos pétalos. Sobre eso está el Maha Peeta llamado Udayana. 1.6

Segundo Capítulo

Este mundo funciona debido al poder fundamental poco claro que se describe como Maha Maya, Maha Lakshmi, Maha Devi y Maha Saraswathi. Ese poder brilla en forma micro como un Bindu (punto) en el Peeta (asiento). Ese Bindu rompe el Peeta y emerge de allí en forma de Nadha (sonido). Ese Nadha Brahma asume tres formas, a saber, Macro, Micro y externa. La forma macro es la forma grande que está impregnada por los cinco Brahmanes. La forma micro que surge de Nadha con sus tres Bheejas (raíces) es la forma de Hiranya Garbha. Para es la propiedad siempre verdadera de Satchitananda. Al cantar continuamente el mantra Atma, el brillo ocurrirá en Para Thathwa (la filosofía de lo externo). Para el yogui que ha detenido su mente, esto aparece en forma micro similar a la llama de la lámpara, la luna creciente, como una mosca de fuego, como un rayo y como el brillo de las estrellas. No hay mantras más grandes que Nadha (sonido), dioses más grandes que Atma, adoración más grande que la meditación y placer más grande que la satisfacción. Mi devoto que entiende esto permanecerá estable en su felicidad. A ese gran hombre que tiene una gran devoción a Dios así como una gran devoción similar a su maestro, todo esto se entendería automáticamente.

Tercer Capítulo

Ese gran Nadha (sonido) siempre vivo se llama Sabhda Brahman. Es la fuerza que reside en el Mooladhara. Para es la base de sí mismo y tiene la forma de Bindhu. Ese Nadha que sale de Parashakthi (similar al germen que sale de la semilla) se llama Pasyanthi (vemos). Los Yogis que son capaces de ver usando Pasyanthi Shakthi, entienden que es el mundo entero. Ese poder produce un sonido como una lluvia a partir del corazón. Oye Señor de Señores, allí se llama Madhyama. Se llama Vaikari cuando se fusiona en forma de sonido con Prana y existe en la garganta y la mandíbula. Produce todos los alfabetos desde Aa hasta Ksha. Del alfabeto surgen las palabras y de las palabras surgen las oraciones y de ellas todos los Vedas y Mantras. Esta Diosa

Saraswathi vive en la cueva de la inteligencia en todos los seres. En la meditación, cuando la fuerza de voluntad se derrite, puedes alcanzar este Para Thathwa.

Cuarto Capítulo

Debido a que el poder divino es único, no hay diferencias allí. Tienes que entender que el proceso de pensamiento de los seres vivos es como ver una serpiente en una cuerda. Cuando no lo sabes, es una cuerda y luego, durante un rato, la cuerda aparece como una serpiente. La inteligencia ordinaria es similar a esto. Vemos todo como el mundo que vemos. No hay razón ni base para que este mundo sea diferente de este Brahman. Así que el Mundo es solo Brahman y nada diferente. Si entiendes el Para Thathwa de esta manera, ¿dónde está la causa de la diferenciación? 4.1

En Taittiriya Upanishad se ha dicho que el miedo pertenece a esa persona tonta que encuentra la diferencia entre Jeevatma (alma) y Paramatma (Dios). Aunque este mundo ha sido dicho como algo para ser experimentado, en el momento siguiente se desvanece como un sueño. No hay estado de despertar en un sueño. No hay sueño en el estado de despertar. Ambos no están allí en Laya. Laya no está en ninguno de los dos. Todos estos tres son ilusiones creadas por los tres personajes. El que vea esto estaría por encima de las características y sería para siempre. 4.2

El Chaitanya (actividad) comienza en la forma del mundo. Todos estos son Brahman. Es inútil diferenciarlo como Atma y Anatma cuando se trata de personas sabias. El necio piensa que el cuerpo está unido al alma. La creencia de que la olla se mezcla con el barro y el agua se mezcla con el espejismo y, de manera similar, la creencia de que el cuerpo se mezcla con el alma se debe a recurrir a la ignorancia. 4.3

Quinto Capítulo

Aquel Yogui que haya dominado el yoga y que tenga completo control sobre sus sentidos logrará cualquier cosa que imagine. El Maestro (gurú) es Brahma, Él es Vishnu y Él es el Señor de los Señores Sadashiva y no hay nadie más grande que el maestro en los tres mundos. Debemos adorar con devoción a Parameshwara, quien es la gran Alma que nos ha enseñado el conocimiento divino. El que adora así obtendrá el resultado de Jnana completamente. No mantenga su objetivo debido a la mente vacilante de los poderes ocultos. El que conoce bien este principio, es el que ha alcanzado la salvación. No hay duda de ello.

Sexto Capítulo

Esa gran luz en la que los [Mundos] Bhoo Loka, Bhuvar Loka y Suvar Loka y los Dioses del Sol, la Luna y el Fuego, son sólo una pequeña parte en la letra "Aum". Cuando la mente vacila, la vida mundana y cuando es firme, la salvación resultará. Entonces, Señor Brahma, usando una gran inteligencia, tenemos que mantener la mente para no vacilar. Para el deseo de poseer riquezas, la mente es la razón. Cuando eso sea destruido, el mundo sería destruido. Uno debe con mucho esfuerzo iniciar el tratamiento para eso. Cuando un hombre cuida su mente usando su mente y se da cuenta de que ha dejado de funcionar, verá al Parabrahman, que es muy difícil de ver. El yogui puede obtener la salvación al ver su mente con su mente. Tenemos que ver la mente con la mente y anhelar ese estado de locura. Tenemos que ver la mente con la mente y ser estables en el Yoga. 6.1

En cualquier lugar donde se mueve el viento, la mente también vacila. La mente se llama luna, sol, viento, vista y fuego. Bindu (punto), Nadha (sonido) y Kala (media luna) son los dioses Vishnu,

Brahma e Ishwara. Mediante la práctica constante de Nadha, las malas influencias se desvanecerán. Eso que es Nadha se vuelve Bindu y luego se vuelve la mente. Uno tiene que apuntar claramente a la unificación de Nadha, Bindu y Chintha. La mente misma es el Bindu y esa es la razón del estado de creación del mundo. Similar a la leche producida por la vaca, Bindu es producido por la mente. 6.2

El que realiza bien las seis ruedas (Agha chakras) entra en el mundo del placer. Uno tiene que entrar controlando los aires en el cuerpo. Uno tiene que enviar el aire (Vayu) hacia arriba. Uno tiene que practicar Vayu, Bindu Chakra y Chintha. Una vez que el yogui realiza Samadhi por uno de ellos, siente que todo es como néctar. Similar al hecho de que el fuego dentro de la leña no puede ser encendido sin batirlo con otra leña, sin práctica, la lámpara de la sabiduría no puede encenderse. Adoptando a su maestro como el que pilotea la nave y adoptando sus enseñanzas como la nave estable, con el poder de la práctica constante, se cruza el mar de este nacimiento. Así cuenta este Upanishad.

¡ Om! Que Él nos proteja a los dos juntos; que Él 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 Yoga-Sikhopanishad perteneciente al Krishna-Yajur-Veda.