



Darshana Upanishad

Introducción

El Ashtanga Yoga Patañjálíco (o Yoga de Ocho Ramas / Pasos) es el sistema de yoga más difundido y estudiado en Occidente, aunque no es el único sistema de yoga descrito en los diferentes textos antiguos¹. Y, aunque es el más difundido, el yoga como lo describe Patañjali es muy diferente al Hatha Yoga clásico, pues Patañjali únicamente ofrece una secuencia progresiva de pasos y nunca ahonda realmente en los elementos tántricos del Hatha Yoga², como Kundalini, los Chakras o los Nadis. Por lo mismo, prácticamente todas y todos los maestros de yoga y grandes gurús del siglo pasado se dedicaron a separar el Raja Yoga Patañjálíco del Hatha Yoga³.

Pero el Darshana Upanishad (sánscrito: दर्शन उपनिषत्, AITS: Darśana Upaniṣad) nos da una idea de que esa separación podría ser solo el resultado de la mala imagen que se tenía del Hatha Yoga a finales del siglo 18⁴. Y es que, este texto, escrito probablemente entre el año 100 a.C. y el 300 de nuestra era, presenta un sistema en el que se mezclan las ocho ramas del yoga popularizadas por Patañjali⁵ con ideas y conceptos del Hatha Yoga. De esta forma, el yoga que se presenta en este Upanishad mezcla los pasos consecutivos con los elementos del cuerpo sutil tántrico.

El Upanishad retrata una conversación sobre el yoga entre el dios hindú Dattatreya y el sabio Sankriti, y está estructurado en diez secciones (o capítulos) de extensión desigual con doscientos nueve versos en total. Cada uno de los capítulos se enfoca principalmente en uno de los ocho puntos del Ashtanga Yoga y dedica un capítulo al Cuerpo Yóguico o Sutil y otro a la Purificación de los Nadis. Estos dos capítulos son, de una u otra forma, el preámbulo al Pranayama.

Como ya lo mencioné, el Darshana Upanishad, también conocido como Yoga Darshana Upanishad y Jabala Darshana Upanishad presenta una fusión de Hatha Yoga y la metodología de Patanjali Yogasutras de ocho ramas, sobre una base de filosofías Vedanta y Yoga. Los capítulos primero y segundo describen la ética de un yogui, como necesaria para el éxito en el yoga. Mientras que, en el tercero se mencionan muchas asanas (posturas yóguicas) y explican nueve de estas.

El cuarto capítulo afirma que dios (Shiva) está dentro del templo del cuerpo de uno, y la mejor peregrinación es algo que uno puede hacer diariamente a este mundo interior. Mientras que, algunas subsecciones del quinto capítulo analizan la teoría de los Nadis y los flujos de energía internos, junto con técnicas para la limpieza de estos. El sexto capítulo es uno de los más extensos y en él se habla de los ejercicios de respiración, mientras que los últimos cuatro capítulos

¹ En diferentes Yoga Upanishads se habla de sistemas de 6,9 o 15 pasos, mientras que en los manuales medievales se habla principalmente de 6 y 8 pasos.

² De hecho, las primeras referencias que se conocen de los aspectos tántricos se dan en los Yoga Upanishads, mismos que fueron compuestos varios años o siglos después que los sutras (aunque hay académicos que creen que podrían ser contemporáneos).

³ Esta división se dio gracias a la influencia de Vivekananda, quien rechazaba fuertemente al Hatha Yoga de tradición Nath por la mala imagen que se tenía de los yoguis en aquél entonces (gracias a la Rebelión de los Sannyasis). Cabe señalar, que fue el mismo Vivekananda quien nombró Raja Yoga al yoga de Patañjali.

⁴ En aquél entonces, ante la inminente independencia de la India, se estaba buscando una nueva identidad nacional en la que se enaltecieran las tradiciones y por lo mismo se le dio tanta fuerza al Yoga.

⁵ Aunque nos gusta adjudicar su creación a Patañjali, este sistema pudo haber sido creado mucho antes del nacimiento del sabio.

describen los pasos para la concentración, la introspección, la meditación, el autoconocimiento y, en última instancia, la unión del Ser (Atman) con la Realidad Absoluta (Brahman).

Para que puedas conocer más sobre el Darshana 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.

Darshana Upanishad

¡Om! Deje que mis extremidades y el habla, Prana, ojos, oídos, vitalidad

Y todos los sentidos crecen en fuerza.

Toda la existencia es el Brahman de los Upanishads.

Que nunca niegue a Brahman, ni Brahman me niegue.

Que no haya negación alguna:

Que no haya negación al menos de mi parte.

Que las virtudes que se proclaman en los Upanishads estén en mí,
que soy devoto del Atman; que residan en mí.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

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

1. Yama

1.1. El gran yogui Dattatreya, magnánimo señor, es él, Visnú, el grande, el de los cuatro brazos, que reina absolutamente sobre la ciencia del yoga.

1.2. Así pues, su discípulo favorito, Samkriti Maharshi, un día que estaba a solas con su santo gurú, inclinándose ante él, le habló juntando las manos en señal de respeto.

1.3. «Enséñame, señor, esta ciencia del yoga, con sus ocho miembros, pues sé que conociéndola me convertiré en un liberado en vida (jivanmukti)».

1.4. Visnú le respondió: «escúchame bien Samkriti, te voy a enseñar el yoga».

1.5. Los ocho miembros son: abstenciones (yama), observancias (niyama), posiciones (asana), control de la energía fundamental (pranayama), abstracción sensorial (pratyahara), concentración (dharana), meditación (dhyana) e interiorización completa (samadhi).

1.6. Las diez abstenciones son: no causar daño, comunicarse con sinceridad, no robar, moderación en los placeres sensuales, compasión, ecuanimidad, fortaleza de espíritu, confianza (en alcanzar el objetivo), moderación en la dieta y limpieza.

1.7-8a. No causar daño a nadie en acto, palabra o pensamiento, es ahimsa, según el veda, pues atman está presente en todo, inaccesible a los sentidos, en todos los seres.

1.8b. Reconocer a atman en todo es el ahimsa verdadero, como afirman los sabios.

1.9-10. Lo verdadero es lo que se percibe por la visión, el oído y los otros sentidos, pues todo lo que existe es Brahman, como dicen los que saben.

1.11. No codiciar con el pensamiento el bien ajeno, sea paja, oro, joyas o perlas, es la honradez.

1.12. Y en el atman no ver su contrario, es ser más honrado aún: así se expresan los que saben.

1.13. Practicar la moderación sensual, aplicando tu espíritu sin distracción a la búsqueda de Brahman, y absteniéndote de las mujeres en acto, palabra y pensamiento, incluso de tu propia esposa, salvo en los días siguientes a la regla.

1.14. Tener compasión es contemplar al prójimo en acto, palabra o pensamiento, como si fueses tú mismo: así se expresan los que saben.

1.15. Comportarse siempre de la misma forma con respecto a cualquiera, hijo, amigo, esposa, enemigo, es ecuanimidad.

1.16. La octava abstención (fortaleza de espíritu) es no ceder a la debilidad de encolerizarse contra los enemigos, aun cuando ellos te provoquen.

1.17-18. Fortaleza de espíritu es saber que el conocimiento despierta por el renunciamiento al mundo y el estudio de las escrituras sagradas, conjuntamente con la fe en lo que afirma el veda: "yo soy atman y nada más".

1.19. Se progresará en el camino del yoga ahuyentando la gula del alimento que se sirve.

1.20-22. Mantener limpio el cuerpo frotándolo con barro y agua: así se purifica el exterior.

1.21. Pero no hay que olvidar la pureza de espíritu que consiste en saber que se es puro en el fondo de uno mismo.

1.22. Pues el atman es puro, a diferencia del cuerpo que es impuro: quien lo olvide, aun lavando su cuerpo, lo perderá todo, como el insensato que, dejando el oro, coge el puñado de tierra.

1.23-24. El yogui que se sacia con la ambrosía de conocimiento tras haber abandonado el mundo no tiene ningún deber que cumplir.

1.24. Si imagina tenerlo no tendría derecho a ser llamado sabio.

1.25. Conocer atman es comprender que no existe nada que valga la pena hacer en el mundo; así pues, es preciso, por medio de las abstenciones, llegar a comprender el atman como idéntico al inmutable Brahman.

2. Niyama

2.1. He aquí ahora las observancias (niyama): autodisciplina, contentamiento, creer en lo real, saber dar, devoción o sumisión a lo absoluto, estudio de sí mismo, humildad, abandono y repetición de un mantra; te las voy a explicar.

2.2. La autodisciplina, han dicho los sabios, es ayunar en los tiempos prescritos a fin de mortificarse. Pero más profunda es la ascesis de espíritu cuando se buscan los "porqués y cómo" de la transmigración y el método para liberarse de ella.

2.3-5. Es sin duda un bien estar contento con lo que se gana día tras día, al azar de la vida; pero mucho mejor es el contentamiento de que se goza por el renunciamiento, hasta conocer a Brahman.

2.6. Por la escritura y por la tradición se está seguro de que el mundo existe: eso es lo que el sabio llama la creencia en lo real.

2.7. En cuanto a saber dar, es el hecho de distribuir a los sabios versados en la escritura lo que se ha ganado justamente o lo que se recibe, por suerte, sin haberlo buscado.

- 2.8. Cuando el corazón se ha liberado del deseo sensual y de las pasiones, cuando se habla sin mentira, cuando se obra sin violencia, puede decirse que se practica realmente la devoción.
- 2.9. En cuanto al estudio de sí mismo, es creer en la realidad del mundo (sat), en el conocimiento infinito (cit), en la beatitud perpetua (ananda) y en la permanencia de Brahman.
- 2.10. La humildad es avergonzarse de toda acción que el veda o las reglas usuales juzguen mala y que se haya cometido por debilidad de carácter.
- 2.11. El abandono es creer sin restricción ni duda alguna en lo que enseña la escritura y atenerse a ella, ocurra lo que ocurra, aun cuando el gurú intente hacer creer otra cosa.
- 2.12. La repetición constante de un mantra (japa) esta prescrita por el veda, los rituales, los puranas los dharma shastras y las epopeyas.
- 2.13-14. Se puede hacer japa de dos maneras: pronunciando o en silencio; ahora bien, japa pronunciado, puede ser en voz alta o baja, y si se efectúa silenciosamente, puede ser murmurado o estrictamente mental.
- 2.15. Ciertamente, con japa en voz alta se obtienen los beneficios prometidos por las escrituras, pero el japa murmurado es más poderoso aún.
- 2.16. En cuanto al japa mental, se considera mil veces más eficaz, pues los mantras no dan los frutos esperados si, por desgracia, los oyen otras personas; por eso, es preciso hacer japa mentalmente.

3. Asana

- 3.1. Escucha ahora como mantener las nueve posiciones: svastika, vajra, padma, vira, badhra, siddha, mayura, sukha.
- 3.2. Mantenerse bien derecho con la cabeza erguida y cruzar de forma adecuada las piernas para colocar los dos pies en el hueco de las rodillas dobladas; esto es svastikasana.
- 3.3. Sentarse directamente sobre los dos tobillos es vajrasana.
- 3.4-5. Colocar los dos pies sobre los muslos con las plantas hacia arriba, cogiendo el pulgar del pie izquierdo con la mano derecha y el pulgar del pie derecho con la mano izquierda, es padmasana, con la que se vence a la enfermedad.
- 3.6. Sentarse con el cuerpo erguido y doblar la pierna izquierda para que el pie toque el muslo; esto es virasana.
- 3.7. Doblar las piernas sin cruzarlas y colocar los talones contra el perineo con las manos sujetando los dos pies, se denomina badhrasana.
- 3.8. Modificar la posición (anterior) de los dos pies para cruzarlos contra el perineo se denomina siddhasana.
- 3.9-10. Colocar las palmas de las manos en el suelo, con los codos doblados a la altura del ombligo y levantar el cuerpo horizontalmente, con la cabeza recta y el cuerpo tenso como un bastón, se denomina mayurasana.

- 3.11. En cuanto a los débiles que adopten cualquier postura fácil, ésa será para ellos sukhasana.
- 3.12-13a. Hay que esforzarse en las posturas, pues si se dominan completamente se reinará sobre los tres mundos.
- 3.13b. No obstante, habrá que ejercitarse a continuación en pranayama.

4. Cuerpo Yóguico o Sutil

- 4.1. La medida del cuerpo es de ochenta y seis dedos; en su centro arde un gran fuego, tan brillante como el oro fundido.
- 4.2. A dos dedos del ano, justo encima del sexo, está un triángulo (muladharachakra); así lo explican los que saben.
- 4.3-5.. En cuanto al nudo del ombligo (kanda), se encuentra en medio del cuerpo, a nueve dedos de muladhara; su diámetro es de cuatro dedos y parece un huevo de gallina; una vaina lo envuelve, y el ombligo propiamente dicho se ve en su centro.
- 4.6. En el nudo del ombligo está situado sushumna y setenta y dos mil nadis resplandecen a su alrededor, ¡oh Samkriti!; solamente catorce son importantes.
- 4.7-8. Sushumna, ida, pingala, sarasvati, pusha, varuna, hastijihva, yashasvini, alambusa, kuhu, vishvadara, payasvini, shankhini y gamdhara.
- 4.9. Pero tres destacan sobre todo: sushumna, ida y pingala.
- 4.10. La más importante de todas, con mucho, es sushumna, que los adeptos del yoga llaman brahma-nadi.
- 4.11-12a. Dos dedos más abajo que el ombligo está alojada kundalini.
- 4.12b. Está formada por tierra, agua, aire, fuego, éter, pensamiento (manas), personalidad (ahamkara) e inteligencia (buddhi).
- 4.13. Ella es quien gobierna la acción de los diez alientos vitales (prana) y la asimilación de los alimentos en torno al nudo del ombligo; enroscada sobre sí misma, tiene la boca colocada sobre el agujero de Brahman.
- 4.14. A su izquierda esta ida; pingala se encuentra a su derecha.
- 4.15-17. Al lado de sushumna se encuentran kuhu y sarasvati; gamdhara y hastijihva corren paralelas a ida por delante y por detrás, envueltas, a su vez, por varuna, pusha y yahasvini; shankini envuelve a gamdhara. Tendida desde el ano hasta el ombligo se ve, por último, a alambusa.
- 4.18-19. Paralela a sushumna, del color de la luna llena, esta kuhu; ida y pingala llegan hasta la nariz, a la altura de las dos fosas nasales; yahasvini llega al pulgar del pie izquierdo; pusha va hasta el ojo izquierdo, paralela a pingala.

4.20-22. Payasvini alcanza la oreja derecha y sarasvati la lengua; hastijhva va hasta el pulgar del pie derecho; finalmente, gamdhara llega al ojo derecho, mientras que vishvadara se queda en el nudo del ombligo.

4.23. Hay diez alientos vitales que los yoguis denominan: prana, apana, vyana, samana, udana, naga, kurma, krikara, devadatta y dhananjaya.

4.24-25. De estos diez, cinco son importantes: prana, apana, vyana, udana y samana; pero, a su vez, de estos cinco, destacan dos: prana y apana, a los que profesan culto los grandes yoguis; no obstante, prana es el principal. I

4.26. El prana es omnipresente; en la garganta, la nariz, el ombligo y el corazón, reside permanentemente.

4.27. El apana, por su parte, reside en el ano, los muslos, las rodillas y, en general, la parte inferior del cuerpo, hasta el ombligo.

4.28. El vyana está en la cabeza, las orejas, los ojos, el cuello y, en general, hasta la altura de los hombros.

4.29. Udana habita los miembros y samana todo el cuerpo; los otros cinco alientos vitales habitan la piel, los huesos y la carne.

4.30-32. La función de prana es regular la respiración y la tos; la de apana las excreciones, vyana produce los sonidos; samana reúne, y udana hace levantarse; ésta es la enseñanza.

4.33-34. Naga hace eructar; dhananjaya llena el vientre; kurma permite cerrar los ojos; el hambre viene de krikara; en cuanto a devadatta, ¡oh Samkriti!, es el que nos produce el sueño.

4.35-38. Los dioses reinan sobre los nadis: el dios de sushumna es Shiva, Visnú es el de ida y Brahma de pingala; a viraj la sarasvati, a pushan el nadi pusha y a vayu varuna; la hastijhva a varuna, la yahavini al sol; varuna custodia también la alambusa, y el dios del hambre kuhu; la luna reina sobre los dos nadis gamdhara y shankhini, prajapati sobre prayasvini, y soma sobre vishvadara.

4.39-42. En ida se mueve la luna, y el sol en pingala; por eso, cuando el prana de pingala entra en ida, se dice que se orienta al norte; se orienta al sur cuando, por el contrario, el aliento va de ida a pingala. La luna y el sol se unen en el interior del cuerpo cuando el aliento reside allá donde se encuentran los dos nadis, ida y pingala.

4.43-45. Es el equinoccio de primavera cuando el aliento está en muladhara y es el equinoccio de otoño cuando el aliento está en la cabeza. El prana, como el sol, recorre los signos del zodíaco, cada vez que se inspira, se retiene el aliento y finalmente se espira.

4.46-47. Por último, un eclipse de luna se produce cuando el aliento llega a la sede de kundalini siguiendo el conducto de ida; y, cuando sigue el de pingala para llegar a kundalini, es un eclipse de sol.

4.48-49. El monte Meru está en la cabeza y kedara (monte del Himalaya) está en la frente; has de saber que entre los dos ojos cerca de la nariz está Benarés; kurukshetra (campo de batalla en la

Bhagavad Gita) se halla en el pecho; en el corazón está la confluencia de los ríos sagrados Ganges, Yamuna y Sarasvati; el Kamalalaya, por fin, se sitúa en la base de la columna vertebral.

4.50. Preferir los tirthas (lugares de ablución) reales a los que oculta el cuerpo, es preferir vulgares lentejuelas a diamantes depositados en la mano.

4.51. Tus pecados serán borrados, aunque hagas el amor con tu mujer o, incluso, con tu propia hija, si practicas las peregrinaciones en tu cuerpo, de un tirtha a otro.

4.52. Los verdaderos yoguis que profesan un culto a su atman no necesitan tirthas de agua ni dioses de madera y de barro.

4.53. Los tirthas del cuerpo sobrepasan infinitamente a los del mundo, y el tirtha del alma es el más grande: los demás no son nada junto a él.

4.54. El espíritu, si está manchado, no puede ser purificado en los tirthas en que se baña.

4.55. Lo mismo que un jarro que contiene alcohol no será purificado por el agua, aun cuando lo lavases cien veces.

4.56. Sin embargo, el agua del conocimiento, impartido por los maestros de yoga purificará el espíritu manchado, pues es la de un verdadero tirtha.

4.57. Shiva habita en tu cuerpo: serías necio adorándolo en las imágenes de piedra, o de madera, con ceremonias, devociones, votos o peregrinaciones.

4.58. El verdadero yogui mira en sí mismo, pues sabe bien que las imágenes son talladas para ayudar a los ignorantes a aproximarse al gran misterio.

4.59. El único vidente verdadero es el que ve el Brahman real, único y sin segundo, como idéntico a su atman.

4.60-63. Y después, por el renunciamiento, comprenderás: yo soy atman; entonces verás que el atman habita en el fondo de todos los seres; y la visión del omnipotente, del supremo Brahman imperecedero, te librá de todo dolor.

5. Purificación de los Nadis

5.1-2. Habiendo ajustado tu actitud a lo que enseñan las escrituras sagradas, habiendo purificado todo exceso de sensualidad y aprendido lo que es el yoga, con espíritu sereno y veraz, podrás iniciar la práctica.

5.3-6. Afírmate en atman, escucha bien lo que enseñan los maestros, instálate en un ashram situado en un lugar agradable en lo alto de una colina, a orillas de un río, o en un bosque, no lejos de un bosquecillo de bilva (árbol sagrado), y ejercítate en las posturas, cuidando tener el cuerpo recto, inmóvil y con la boca cerrada. Fijando los ojos en la punta de la nariz, verás en ella el disco de la luna, destilando gota a gota la ambrosía.

5.7-9. Introduciendo el aire inspirado por ida hasta el vientre, meditando sobre el fuego que arde en medio del cuerpo, percibirás en ti el sonido (nada) perpetuo; entonces, expulsarás el aire por el canal de pingala.

5.10. Luego harás lo mismo sustituyendo ida por pingala; practica así al menos tres veces al día y seis tandas cada vez.

5.11. Así lograrás purificar tus nadis; tu cuerpo se tornará luminoso, resplandeciente, a causa del fuego interior, y oirás claramente el sonido místico.

5.12. Tendrás entonces que purificar el propio atman.

5.13. En efecto, aunque eternamente puro, luminoso y hecho de beatitud, tu atman esta como oscurecido, manchado por la suciedad de la ignorancia.

5.14. Gracias al conocimiento verdadero, podrás quitar el fango y devolverle su pureza.

6. Pranayama

6.1. He aquí el control del aliento.

6.2. Es preciso saber que los tres tiempos que acompañan su respiración no son otros que los fonemas que constituyen el pranava (AUM).

6.3. Cuando haces descender el aire hasta tu vientre por ida, medita en la letra A, durante al menos dieciséis medidas.

6.4. Cuando retienes el aire en ti, medita en la letra U, durante al menos dieciséis medidas, al tiempo que haces resonar OM.

6.5. Y cuando rechazas el aire por el canal de pingala, medita en la letra M, procurando ocupar treinta y dos medidas. VI.6. Ese es el verdadero pranayama.

6.7-10. Haz descender de nuevo el aire por el canal de pingala, meditando en la letra A, durante al menos dieciséis medidas. Retén luego el aire en ti, meditando en la letra U y esforzándote en retener el aire durante sesenta y cuatro medidas repitiendo el pranava. Y, para terminar, expulsa el aire siguiendo el canal ida, meditando en la letra M durante al menos dieciséis medidas.

6.11. Si practicas este control durante seis meses, serás maestro; al cabo de un año, verás a Brahman; por eso, debes esforzarte sin cesar.

6.12-14. Inspirar el aire es puraka; retenerlo como se llena una olla, es lo que se llama kumbhaka; la espiración se llama rechaka. El control hace transpirar; es el efecto menos interesante; con mayor practica hace temblar; los que mejor lo ejecutan adquieren el poder de levitación; cuanto mejores son, más se elevan.

6.15-17. Mediante el control es cierto que purificas a fondo tu espíritu; entonces tu gloria se distingue rodeando tu cuerpo de luz. El espíritu y el aliento se unen y se establecen en atman; entonces es cuando, impulsado por el control, puede elevarse el cuerpo del adepto.

6.18. Por el saber así adquirido se consigue la liberación del samsara (cadena de renacimientos); se puede entonces abandonar puraka y rechaka, y limitarse a kumbhaka; todos los pecados se borrarán y se obtendrá el conocimiento más elevado.

6.19. Por el pranayama el espíritu se torna claro y sutil, los cabellos grises recuperan su color, nada hay que no se pueda lograr. Por eso debe practicarse una y otra vez el control del aliento.

6.20-24. Si practicas el control del aliento inspirando profundamente el aire, al alba y en el crepúsculo, antes de que amanezca, o al mediodía si lo prefieres, retén tu aliento en la punta de la nariz, en el ombligo o en los dedos de tus pies, y lograrás vivir cien años. Pues el aliento está bien dominado si se retiene en la punta de la nariz; si lo retienes en el ombligo, la enfermedad no hará presa en ti, y si es mantenido en los dedos de los pies, tu cuerpo se tornará brillante.

6.25-30. Bebe el aire inhalándolo por la boca con ayuda de la lengua: no tendrás jamás sed ni hambre y no conocerás jamás la fatiga. Si mantienes el aliento en la raíz de la lengua, podrás beber la ambrosía y conocerás la verdadera felicidad. Inhalando por ida y conservando el aliento entre las dos cejas, beberás el néctar y mantendrás siempre tu cuerpo con buena salud. Ayudándote con las dos nadis (ida y pingala) y conduciendo el aire hasta el ombligo, serás preservado de todo mal. Y si durante un mes entero bebes el néctar gota a gota, inhalando el aire tres veces al día y conservándolo conforme a las reglas en un punto elegido de tu cuerpo, ningún mal procedente de los vientos o la bilis podrá jamás herirte.

6.31. Las enfermedades de los ojos son curadas por el aliento en la frente, así como las de los oídos por el aliento retenido en los oídos, y las jaquecas por el aliento retenido en el fondo de la cabeza.

6.32-35. Así, en la postura llamada svastikasana, teniendo bien dominado el espíritu, haciendo ascender suavemente apana y repitiendo el pranava, el adepto debe, con sus manos, aislarse del mundo exterior; sus pulgares cerrarán sus dos oídos, sus índices cerrarán sus ojos y otros dedos sus dos fosas nasales; mantendrá así el apana en el interior de su cabeza hasta conocer la beatitud, pues el aliento alcanzará entonces la puerta de brahmarandhra.

6.36-51. En ese momento, el sonido (nada, bajo la forma de la sílaba mística OM) se manifestará de pronto como si se soplara en una caracola; será luego como un trueno y, cuando el aliento llegue por fin a lo alto de la cabeza, oirás el fragor de una cascada de montaña, y tu atman, complaciéndose en este ruido, se mostrará en verdad a ti...

7. Pratyahara

7.1-4. Escucha ahora lo que se llama la retirada de los sentidos; consiste en obligar a éstos, de forma expresa, a volverse sobre sí mismos, mientras que su verdadera naturaleza es dispersarse en el exterior. Por otra parte, la verdadera retirada de los sentidos es ver el Brahman en todas las cosas, como enseñaban los rishis. Hagas lo que hagas, bueno o malo, hazlo hasta el día de tu muerte percibiendo en ello el Brahman; eso es la retirada de los sentidos.

7.5-9. Celebrar el ceremonial de los ritos solemnes o domésticos según las reglas del veda y percibir en ellos el Brahman: eso es la retirada de los sentidos. Puedes conducir también el aliento por tu cuerpo, de un lugar a otro, desde los dientes hasta la garganta, o desde la garganta al pecho, desde el pecho hasta el ombligo y desde el ombligo hasta muladhara, donde mora kundalini; hasta las caderas y los muslos, hasta las rodillas, las pantorrillas y hasta los dedos de tus pies; eso también es la retirada.

7.10-14. Si obras así, se desvanecerán tus pecados y desaparecerán tus enfermedades, como enseñan los que saben...

8. Dharana

8.1-2. Y ahora dharana, de la que conocemos cinco clases, referentes a los cinco elementos con sus homólogos corporales. En el espacio en el centro del cuerpo debe mantenerse el espacio exterior y, del mismo modo, el aire exterior debe ser mantenido en el prana y el fuego en el fuego del abdomen; se deben mantener también las aguas en los líquidos del cuerpo y la tierra en las partes terrosas; eso es dharana, ¡oh Samkriti!

8.3-4. Pronuncia el mantra YAM-VAM-RAM-LAM en el orden adecuado; este tipo de dharana te librá del pecado. Desde los pies hasta las rodillas, el cuerpo pertenece a la tierra; de las rodillas al ano, es el agua; desde ahí hasta el corazón, es el fuego, y el aire hasta el centro de la frente; la cabeza pertenece al espacio (akasha).

8.5-6. En la tierra se ve Brahman. Visnú en la parte acuosa. Maheshvara (Shiva) habita en el fuego. Ishvara habita en el aire y Shiva en la parte de tu cuerpo que pertenece al elemento espacio.

8.7-8. Puedes, también, si lo prefieres, meditar solamente en Shiva para liberarte de todo mal; lo verás en tu atman lleno de sabiduría y beatitud, morando en purusha, principio único de este mundo.

8.9. Y con todo tu espíritu mirando fijamente al no-manifestado, carente-de-forma e indefinible, comprobarás que el principio único, bajo la forma del pranava, no es otro que tu atman; es entonces cuando, retrayendo tus sentidos, te unirás a tu atman.

9. Dhyana

9.1-2 Pasarás entonces a la meditación profunda, por la que se destruyen para siempre los lazos de la transmigración (samsara). Con humildad absoluta, se medita sobre el señor, el Brahman-verdad-realidad, el Brahman-pura-trascendencia. Así, el verdadero yogui, libre de las leyes de la existencia, para siempre casto y viviendo todas las cosas, medita sobre ishvara, comprendiendo “yo soy él”.

9.3-5. Y puede meditar también sobre ishvara, la verdad, el conocimiento no dual, puro, eterno y sin pasado, lo mismo que sin presente ni futuro; sutil, incognoscible, imperceptible, sin olor ni sabor, no mensurable; el único que no es otro que atman, ser-conciencia-beatitud (sat-cit-ananda).

9.6. Comprendiendo “yo soy este Brahman”, alcanzarás la liberación.

10. Samadhi

10.1-2. Cuando aparece en ti el conocimiento verdadero de la unidad de tu atman con el atman cósmico, es lo que se llama samadhi, pues el atman es en verdad idéntico al Brahman omnipresente, perpetuo, único y sin segundo.

10.3. Puedes así comprender que sus formas son ilusorias; no es dualidad, ni mundo fenoménico, ni tampoco transmigración.

10.4. Así como el espacio dentro de la olla no es distinto del espacio que la rodea, así también no hay más que un atman, y solo los ignorantes lo llaman jivatman o ishvara.

10.5-6. Debes decirte en verdad: “yo no soy ni cuerpo, ni aliento vital, ni sentidos, ni pensamiento, ni ninguna otra cosa; pues yo soy el testigo único; ¡yo soy Shiva!, ¡yo soy Shiva! Sí, yo soy el Brahman; soy extranjero en este mundo, no hay nadie junto a mí. Así como la espuma y las olas nacen en el océano y en él se disuelven, así también, el mundo nació de mí y en mí se disuelve”.

10.7-8. El que sabe eso alcanza de golpe la inmortalidad convirtiéndose en purusha. Y la conciencia universal, omnipresente y luminosa, resplandece en su corazón: así alcanza el Brahman.

10.9-11. Si no ve nada más que “eso”, permaneciendo siempre en samadhi, es para siempre el Brahman y ve su alma en él; el mundo se desvanece entonces; ya no queda más que la alegría.

10.12. Calló entonces Dattatreya, y Samkriti, ya apaciguado, buscó refugio en su alma y no conoció más la inquietud.

¡Om! Deje que mis extremidades y el habla, Prana, ojos, oídos, vitalidad
Y todos los sentidos crecen en fuerza.

Toda la existencia es el Brahman de los Upanishads.

Que nunca niegue a Brahman, ni Brahman me niegue.

Que no haya negación alguna:

Que no haya negación al menos de mi parte.

Que las virtudes que se proclaman en los Upanishads estén en mí,
que soy devoto del Atman; que residan en mí.

¡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 Darshana Upanishad, incluido en el Sama-Veda.