
kaivalyanāḍīkāntasthaparābhūminivāsinam
kśurikopaniṣadyogabhāsuram rāmamāśraye

Om sahanāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryam karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

-
- 1 Om kśurikām sampravakśyāmi dhāraṇām
yogasiddhaye
yam prāpya na punarjanma yogayuktasya jāyate
- 2 vedatattvārthavihitam yathoktam hi svayaṃbhuvā
niḥśabdam deśamāsthāya tatrāsanamavasthitaḥ
- 3 kūrmo aṅgānīva samhr̥tya mano hr̥di nirudhya ca
mātrādvādaśayogena praṇavena śanaiḥ śanaiḥ
- 4 pūrayetsarvamātmānam sarvadvāram nirudhya ca
uromukhakaṭagrīvam kiñcidbhūdayamunnatam
- 5 prāṇānsandhārayettasmināsābhyantaracāriṇaḥ
bhūtvā tatra gataḥ praṇaḥ śanairatha samutsrjet
-

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y el texto inglés es el de *112 upanishads* – Parimal Publications – Delhi. (2004)

² En la sílaba Om hay tres tiempos: A-U-M. Los doce *matras* que se aconsejan son el tiempo que tarda en repetirse tranquilamente cuatro veces la sílaba Om.

¡Om! Que a los dos nos proteja
que a los dos nos nutra
que podamos trabajar juntos con gran energía
que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
que no disputemos (u odiamos a nadie)

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

¡Om! Aquí describiré el *dharana* que es la daga — *kshurika* que permite alcanzar la perfección del *yoga*, tal que al obtenerlo el dedicado al *yoga* no vuelve a nacer.

Según el pronunciamiento hecho por el Señor Brahma y el significado implícito en la verdad de los *Vedas*, hay que buscar un asiento apropiado en lugar salúfero, e igual que la tortuga retrae sus miembros, hay que llevar a la mente a detenerse en el corazón, por medio de la unión con los doce *matras* del *pranava* (Om)² y lenta, muy lentamente, habrá de inhalarse (*puraka*) el *Atman* universal. En este estado hay que restringir todos los accesos (del aliento) y mantener pecho, rostro, abdomen y cuello debidamente erguidos y adelantar la zona cardíaca. El aire que circula por las fosas nasales debe dirigirse a los órganos principales con *kumbhaka*, y luego de que lo haya hecho, hay que exhalarlo lentamente según el proceso de *rechaka*.

6 sthiramātrāḍḍham kṛtvā aṅguṣṭhena samāhitaḥ
dve gulphe tu prakurvīta jaṅghe caiva trayastrayaḥ

7 dve jānūnī tathorubhyām gude śīsne trayastrayaḥ
vāyorāyatanam cātra nābhideśe samāśrayet

8 tatra nāḍī suṣumnā tu nāḍībhirbahubhirvṛtā
aṇu raktaśca pītāśca kṛṣṇāstāmrā vilohitāḥ

9 atisūksmām ca tanvīm ca śuklām nāḍīm samāśrayet
tatra samcārayetprāṇānūrṇanābhīva tantunā

10 tato raktotpalābhāsam puruṣāyatanam mahat
daharam puṇḍarikam tadvedānteṣu nigadyate

11 tadbhittvā kaṅṭhamāyāti tām nāḍīm pūrayanyataḥ
manasastu kśuram grhya sutīkṣṇam buddhinirmalam

12 pādasyopari yanmadhye tadrūpaṁ nāma kṛntayet
manodvāreṇa tīkṣṇena yogamāśritya nityaśaḥ

13 indravajra iti proktaṁ marmajaṅghānukīrtanam
taddhyānabalayogena dhāraṇābhirnikṛntayet

14 ūrvormadhye tu samsthāpya marmaprāṇavimocanam
caturabhyāsayogena chindedanabhiśaṅkitāḥ

15 tataḥ kaṅṭhāntare yogī samūhannāḍisañcayam
ekottaram nāḍīśataṁ tāsām madhye varāḥ smṛtāḥ

16 suṣumnā tu pare līnā virajā brahmarūpiṇī
iḍā tiṣṭhati vāmena piṅgalā dakṣiṇena ca

17 tayormadhye varam sthānam yastam veda sa vedavit
dvāsaptatisahasrāṇi pratināḍīṣu taitilam

18 chidyate dhyānayogena suṣumnaikā na chidyate
yoganirmaladhāreṇa kśureṇānalavarcasā

19 chindennāḍīśataṁ dhīraḥ prabhāvādiha janmani
jātīpuṣpasamāyogairyathā vāsyati taitilam

20 evam śubhāśubhairbhāvaiḥ sā nāḍīti vibhāvayet
tadbhāvitāḥ prapadyante punarjanmavivarjitāḥ

Luego de firme ejercitación (en *pranayama*) hay que sostener (el *dharana*) dos veces entre el tobillo y el dedo gordo, luego tres veces en cada pantorrilla, dos veces en cada rodilla, luego tres veces en cada pierna, dos veces en la cadera y tres veces en el ano, y otras tantas en los genitales, y luego llevar a reposar (el *prana*) a la morada de *vayu* en el ombligo.

Allí está el *Sushumna nadi*, envuelto en otros muchos *nadis* sutilísimos, de colores rojo, amarillo, negro y cobrizo.

Hay que recurrir a los *nadis* blancos y ultra-sutiles y hacer mover allí el *prana* como se mueve la araña en las hebras que ella misma segrega.

La región espaciosísima del corazón que en los *vedantas* se llama *dahara* o *pundarika*, semejante a un loto rojo, está adyacente al ombligo. Luego de penetrarla, el aliento va a la garganta, llevando sensibilidad a todos los nervios; luego pasa al lugar de la mente y al secreto que está más allá, al lugar de la pura y agudísima sabiduría.

Así pues, vale la pena concentrarse en los nombres y formas de las regiones sensitivas de los pies hacia arriba; la región llamada *indravajra* (adyacente a las piernas) debe atravesarse desarrollando una mente aguda por la práctica permanente del *yoga*. Los cuatro lugares sensitivos (desde *muladhara* hasta la región del corazón) deben penetrarse desarrollando concentración de la mente por la práctica permanente del *yoga* formado por meditación — *dhyana*, fuerza — *bala* y concentración — *dharana* a través del *prana* que descarga los lugares sensitivos.

Luego el *yogi* debe hacer circular el aliento en el plexo nervioso de la garganta. Allí hay ciento un *nadis* y se dice que en el centro está la *Parashakti* (o poder místico). El *Sushumna* se disuelve en el elemento supremo e inmaculado que tiene la forma de Brahman. *Ida* está situado a su izquierda y *Pingala* a la derecha.

La persona que conoce el sitio óptimo en medio de estos dos (*Ida* y *Pingala*), ese conoce los *Vedas* (o sea el conocimiento eterno). Se calcula que la cantidad de *nadis* es de setenta y dos mil, y son (penetrantes) como el aceite de sésamo.

Se los puede penetrar gracias a la meditación del *yoga*, mas no se puede penetrar a *Sushumna*; la persona osada ha de penetrar estos cientos de *nadis* aplicando en este nacimiento la daga de filo purísimo y brillante que es el fuego *yógico*. Al hacer esto, los *nadis* se perfuman tal como las flores de jazmín dan buen olor al aceite de sésamo.

El *yogi* debe conocer pues los diversos *nadis* que portan los diversos pensamientos faustos e infaustos y al meditar así, marcha (al Brahman

-
- 21 tapovijitacittastu niḥśabdam deśamāsthitaḥ
niḥsaṅgatattvayogajño nirapekśaḥ śanaīḥ śanaīḥ
-
- 22 pāśam chittvā yathā haṁso nirviśāṅkaṁ
khamutkramet
chinnapāśastathā jīvaḥ saṁsāram tarate sadā
-
- 23 yathā nirvāṇakāle tu dīpo dagdhvā layaṁ vrajet
tathā sarvāṇi karmāṇi yogī dagdhvā layaṁ vrajet
-
- 24 prāṇāyāmasutīkṣṇena mātrādhāreṇa yogavit
vairāgyopalaghṛṣṭena chittvā taṁ tu na badhyate
-
- 25 amṛtatvaṁ samāpnoti yadā kāmātsa mucyate
sarveṣaṇāvinirmuktaśchittvā taṁ tu na badhyata
ityupaniṣat

Oṁ sahanāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviśāvahai

Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti kśurikopaniṣatsamāptā

supremo) librándose del ciclo de renacimientos.

El conocedor de la verdad del *yoga* que ha vencido al *chitta* mediante *tapas*, ha de vivir en lugar solitario y sin sonidos, sin la compañía de las gentes, y lenta, lentamente ha de volverse refractario a tales objetos.

Como el cisne se eleva libre por el cielo tras desgarrar las redes que lo sujetan, así el *jiva* que escinde los lazos alcanza la otra orilla del ciclo de los renacimientos.

Como al momento de apagar la lámpara su ardor se disuelve en la luz, así el *yogi* hace cenizas todas sus acciones.

La daga que el conocedor del *yoga* afiló por *pranayama* sobre la piedra del desapego corta todo lazo mundano, y él nunca vuelve a quedar ligado.

Liberado de los deseos, el *yogi* conquista la inmortalidad y se deshace de toda ulterior atadura. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Que a los dos nos proteja
que a los dos nos nutra
que podamos trabajar juntos con gran energía
que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
que no disputemos (u odiamos a nadie)

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

Así finaliza el *Kshurika Upanishad* que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.
