

triśikhibrāhmaṇopaniṣat<sup>1</sup>

---

yogajñānaikasamsiddhaśivatattvatayojjvalam  
pratiyogivinirmuktaṃ paraṃbrahma bhavāmyaham

---

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ  
pūrṇātpūrṇamudacyate  
pūrṇasya pūrṇamādāya  
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

---

- 1 Om triśikhī brāhmaṇa ādityalokaṃ jagāma taṃ  
gatvovāca  
bhagavan kiṃ dehaḥ kiṃ prāṇaḥ kiṃ kāraṇa  
kimātmā sa
- 2 hovāca sarvamidaṃ śiva eva vijānīhi  
kiṃtu nityaḥ śuddho nirañjano vibhuradvayaḥ śiva  
ekaḥ svena bhāseḍaṃ sarvaṃ dṛṣṭvā  
taptāyaḥpiṇḍavadekaṃ bhinnavadavabhāse  
tadbhāsaḥ kimiti ceducyate
- 3 sacchabdavācyamavidyāśabalaṃ brahma  
brahmaṇo avyaktam  
avyaktānmaḥat

---

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

## TRISHIKHI BRAHMANA 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*

---

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*?

---

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.

---

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,

---

	mahato ahañkāraḥ ahañkāratpañcatanmātrāṇi pañcatanmātrebhyaḥ pañcamahābhūtāni pañcamahābhūtebhyo akhilaṃ jagat
4	tadakhilaṃ kimiti bhūtavikāravibhāgādiriti ekasminpiṇḍe kathaṃ bhūtavikāravibhāga iti tattatkāryakāraṇabhedarūpeṇāṃśatattvavācakavācya sthānabhedaviṣayadevatākośabhedavibhāgā bhavanti
5	athākāśo antaḥkaraṇamanobuddhicitāhañkāraḥ vāyuḥ samānodānavyānāpānaprāṇāḥ vahnīḥ śrotravakcakśurjihvāghrāṇāni āpaḥ śabdasparsarūparasagandhāḥ pṛthivī vākpāṇipādapāyūpasthāḥ
6	jñānasañkalpaniścayānusandhānābhimānā ākāśakāryāntaḥkaraṇaviṣayāḥ samikaraṇonnanayanagrahaṇaśravaṇocchvāsā vāyukāryaprāṇādiviṣayāḥ śabdasparsarūparasagandhā agnikāryajñānendriyaviṣayā abāśritāḥ vacanādānagamavisargānandāḥ pṛthivīkāryakarmendriyaviṣayāḥ karmajñānendriyaviṣayāḥ prāṇatanmātraviṣayā antarbhūtāḥ manobuddhyościttāhañkārau cāntarbhūtau
7	avakāśavidhūtadarśanapiṇḍīkaraṇadhāraṇāḥ sūkśmatamā jaiwatanmātraviṣayāḥ
8	evaṃ dvādaśāṅgāni ādhyātmikānyādhībhautikānyādhīdaivikāni atra niśākaracaturmukhadigvātārka varuṇāśvyagnīndropendraprajāpatiyamā ityakśādhīdevatārūpairdvādaśānāḍyantaḥpravṛttāḥ

---

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.

---

¿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*.

---

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.

---

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*.

---

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

---

9 prāṇā evāṅgāni aṅgajñānam tadeva jñātetī  
 atha vyomānilānalajalānnānāṃ pañcikaraṇamitī  
 jñāṭṭvām samānayogena śrotradvārā śabdagaṇo  
 vāgadhiṣṭhita ākāśe tiṣṭhati ākāśastiṣṭhati  
 manovyānayogena tvagdvārā sparśagaṇaḥ  
 pānyadhiṣṭhito vāyau tiṣṭhati vāyustiṣṭhati  
 buddhirudānayogena cakśurdvārā rūpaguṇaḥ  
 pādādhiṣṭhito agnau tiṣṭhatyagnistiṣṭhati  
 cittamaṇayogena jihvādvārā rasagaṇa  
 upasthādhiṣṭhito apsu tiṣṭhatyāpastiṣṭhanti  
 ahañkāraḥ prāṇayogena ghrāṇadvārā gandhagaṇo  
 gudādhiṣṭhitaḥ pṛthivyām tiṣṭhati pṛthivī tiṣṭhati  
 ya evam veda

1. atraite ślokā bhavanti  
 pṛthagbhūte ṣoḍaśa kalāḥ svārthabhāgānparānkramāt  
 antaḥkaraṇavyānākśīrasapāyunabhaḥkramāt

2 mukhyātpūrvottarairbhāgairbhūtebhūte catuṣcatuḥ  
 pūrvamākāśamāśritya pṛthivyādiṣu saṁsthitāḥ

3 mukhyādūrdhve parā jñeyā na parānuttarānviduḥ  
 evamaṁśo hyabhūttasmāttebhyaścāṁśo hyabhūttathā

4 tasmādanyonyamāśritya hyotaṃ protamanukramāt  
 pañcabhūtamayī bhūmiḥ sā cetanasamanvitā

5 tata oṣadhayo annam ca tataḥ piṇḍāścaturvidhāḥ  
 rasāṣṭmāṁsamedo asthimajjāsukrāṇi dhātavaḥ

<sup>2</sup> Los que nacen de humedad, de huevo, de brote y de matriz.

conocedor.

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

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*).

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.

El principal es dominante y se reconoce en el elemento, mientras que las partes sucedentes no se destacan. De este modo quedan unidas las distintas partes entre sí.

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.

Por eso la tierra genera hierbas, cereales, cuerpos de cuatro tipos,<sup>2</sup> y los (siete) *dhatu*s: esencia, sangre, carne, grasa, médula, hueso y semen.

6	kecittadyogataḥ piṇḍā bhūtebhyaḥ sambhavāḥ kvacit tasminnannamayāḥ piṇḍo nābhimaṇḍalasaṁsthitāḥ
7	asya madhye asti hṛdayaṁ sanālaṁ padmakōśavat sattvāntarvartino devāḥ kartrahaṅkāracetanāḥ
8	asya bījaṁ tamaḥpiṇḍaṁ moharūpaṁ jaḍaṁ ghanam vartate kaṅṭhamāśritya miśrībhūtamidaṁ jagat
9	pratyagānandarūpātmā mūrdhni sthāne pare pade anantaśaktisaṁyukto jagadrūpeṇa bhāsate
10	sarvatra vartate jāgratsvapnaṁ jāgrati vartate suṣuptaṁ ca turīyaṁ ca nānyāvasthāsu kutracit
11	sarvadeśeṣvanusyūtaścatūrūpaḥ śivātmakaḥ yathā mahāphale sarve rasāḥ sarvapravartakāḥ
12	tathaiṅnamaye kośe kośāstīṣṭhanti cāntare yathā kośastathā jīvo yathā jīvastathā śivaḥ
13	savikārastathā jīvo nirvikārastathā śivaḥ kośāstasya vikāraṣṭe hyavasthāsu pravartakāḥ
14	yathā rasāśaye phenam mathanādeva jāyate mano nirmathanādeva vikalpā bahavastathā
15	karmaṇā vartate karmī tattyāgācchāntimāpnuyāt ayane dakṣiṇe prāpte prapañcābhimukhaṁ gataḥ
16	ahaṅkārabhimānena jīvaḥ syāddhi sadāśivaḥ sa cāvivekaprakṛtisaṅgatyā tatra muhyate
17	nānāyonīśataṁ gatvā śete asau vāsanāvaśāt vimokśātsaṁcaratyeva matsyaḥ kūladvayaṁ yathā

	Como resultado de la combinación (de los <i>dhatu</i> s) es posible la originación de diversos cuerpos formados por los elementos. El cuerpo hecho de alimento — <i>annamaya</i> está establecido en la zona del ombligo.
	En su centro está el corazón — <i>hṛdayam</i> , semejante al loto, y allí reside el <i>deva</i> (el alma), envuelto por el <i>ahamkara</i> y creyendo ser el <i>karta</i> , el hacedor de la acción.
	Su semilla, que es una masa de <i>tamas</i> , es un conglomerado inerte hecho de confusión — <i>moha</i> que gira y se asienta en la garganta, y su falsa existencia produce este universo.
	La posición suprema de <i>Atman</i> en la cabeza es bienaventuranza; unida a la <i>shakti</i> eterna, se hace manifiesta a través de la forma del universo.
	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 <i>turiya</i> no se encuentran en ninguna otra parte.
	Así como el sabor del fruto se halla disperso en todas sus partes, Shiva en tanto <i>Atman</i> reside en los cuatro estados en todo cuerpo y lugar.
	Dentro de la envoltura de alimento — <i>annamaya kosha</i> existen las demás envolturas. Según sean las envolturas, así es el <i>jiva</i> , y según sea el <i>jiva</i> , así es <i>Shiva</i> .
	El <i>jiva</i> tiene modificaciones, mientras que Shiva no; sus envolturas son las modificaciones, y los estados [de conciencia] son los promotores de las mismas.
	Como se produce espuma al agitar la leche, al agitar la mente aparece la multitud de los <i>vikalpas</i> (imaginación).
	La acción pone en movimiento al <i>karmin</i> (hacedor), y al abandonarla se alcanza la paz. Al dirigirse por el <i>dakshinayana</i> <sup>3</sup> cae uno de cabeza en el mundo manifiesto.
	Cuando Sadashiva (el perfecto conocimiento) cae en la trampa de <i>ahamkara</i> , se convierte en <i>jiva</i> . Queda envuelto en apegos por la combinación entre la falta de discernimiento y <i>Prakṛiti</i> , pasando por centenares de especies — <i>yonis</i> bajo el control de sus <i>vasanas</i> .
	Al liberarse de ellos, anda (libre) como el pez entre las dos orillas de un

<sup>3</sup> El sendero de los que regresan a este mundo.

18	tataḥ kālavaśādeva hyātmajñānavivekataḥ uttarābhimukho bhūtvā sthānātsthānāntaram kramāt
19	mūrdhnyādhāyātmanaḥ prāṇānyogābhyāsaṁ sthitaścaraṁ yogātsañjāyate jñānaṁ jñānādyogaḥ pravartate
20	yogajñānaparo nityaṁ sa yogī na praṇaśyati vikāraṣṭhaṁ śivaṁ paśyedvikāraśca śivena tu
21	yogaprakāśakaṁ yogairdhyāyēccānanya bhāvanaḥ yogajñāne na vidyete tasya bhāvo na siddhyati
22	tasmādabhyāsayogena manaḥprāṇānīrodhayet yogī niśītadhāreṇa kśureṇaiva nikṛntayet
23	śikhā jñānamayī vṛttiryamādyasṭāṅgasādhanaiḥ jñānayogaḥ karmayoga iti yogo dvidhā mataḥ
24	kriyāyogamathedānīm śruṇu brāhmaṇasattama avyākulasya cittasya bandhanaṁ viṣaye kvacit
25	yatsaṁyogo dvijaśreṣṭha sa ca dvaividhyamaśnute karma kartavyamityeva vihiteṣveva karmasu
26	bandhanaṁ manaso nityaṁ karmayogaḥ sa ucyate yatta cittasya satatamarthe śreyasi bandhanam
27	jñānayogaḥ sa vijñeyaḥ sarvasiddhikaraḥ śivaḥ yasyoktalakṣaṇe yoge dvididhe apyavyayaṁ manaḥ
28	sa yāti paramaṁ śreyo mokṣalakṣaṇamañjasā dehendriyeṣu vairāgyaṁ yama ityucyate budhaiḥ
29	anuraktiḥ pare tattve satataṁ niyamaḥ smṛtaḥ sarvavastunyudāsīnabhāvamāsanamuttamam
30	jagatsarvamidaṁ mithyāpratītiḥ prāṇasaṁyamaḥ cittasyāntarmukhībhāvaḥ pratyāhāraḥ sattama

río; entonces con el tiempo y gradualmente va alcanzando posición tras posición en dirección al <i>uttara(yana)</i> <sup>4</sup> como resultado de haber alcanzado el discernimiento y el conocimiento del alma.
En consecuencia, se dedica a la práctica del <i>yoga</i> llevando el <i>prana</i> a reposar en la mente. El <i>jñana</i> hace nacer el <i>yoga</i> , y el <i>yoga</i> desarrolla el <i>jñana</i> .
El <i>yogi</i> que permanentemente se dedica al supremo <i>jñana yoga</i> no perece; él percibe a Shiva ( <i>Atman</i> ) en las modificaciones, pero no percibe modificaciones en Shiva.
Medite el <i>yogi</i> por <i>yoga</i> en el esplendor del <i>yoga</i> , sin otro pensamiento; el que no conoce este <i>jñana yoga</i> no logra la perfección de su existencia.
Por lo tanto, contrólase la mente a través de la respiración, mediante la práctica del <i>yoga</i> . El <i>yogi</i> ha de tener determinación tan firme como el filo del cuchillo para cortar los lazos (del apego)
La llama del <i>jñana</i> se eleva gracias a las <i>sadhanas</i> de las ocho partes — <i>ashtanga</i> (del <i>yoga</i> ) que son <i>yama</i> , etcétera. Se afirma que hay dos <i>yogas</i> : el <i>yoga</i> de conocimiento y el <i>yoga</i> de acción.
Escucha ahora la exposición del <i>yoga</i> de acción, <i>brahmana</i> superior. Si la mente del <i>yogi</i> no es inquieta, no queda ligada a ningún objeto de sensación.
Excelente <i>brahmana</i> , las conexiones también son de dos clases; llaman <i>karma yoga</i> a ocupar la mente permanentemente en la acción que debe hacerse según se ha prescrito (en las escrituras).
Ocupar la mente siempre con el objeto bueno [por excelencia — <i>shreya</i> ] es lo que reconocen como <i>jñana yoga</i> , auspicioso y productor de todas las perfecciones.
El de mente inmutable practica este doble <i>yoga</i> según se han descrito sus características; ese <i>yati</i> alcanza por cierto la emancipación que es lo supremamente bueno — <i>paramam shreya</i> .
Al desapasionamiento — <i>vairagya</i> del cuerpo y de los sentidos denominan <i>yama</i> los despiertos, y se define a <i>niyama</i> como el permanente amor hacia la Suprema Realidad — <i>para tattva</i> . El supremo <i>asana</i> es el espíritu de indiferencia hacia todas las cosas. <i>Pranayama</i> , a su vez, es entender lo falaz de todo este universo (manifiesto), en tanto que <i>pratyahara</i> es la

<sup>4</sup> El sendero de los que no vuelven a nacer.

31 cittasya niścalībhāvo dhāraṇā dhāraṇam viduḥ  
so aham cinmātrameveti cintanam dhyānamucyate

32 dhyānasya vismr̥tiḥ samyaksamādhirabhidhīyate

ahimsā satyamasteyaṃ brahmacaryam dayārvam

33 kśamā dhṛtirmitāhāraḥ śaucam ceti yamādaśa  
tapaḥsantuṣṭirāstikyam dānamārādhanam hareḥ

34 vedāntaśravaṇam caiva hr̥irmatiśca japo vratam iti

āsānāni tadaṅgāni svastikādīni vai dvija

35 varṇyante svastikaṃ pādatalayorubhayorapi  
pūrvottare jānūni dve kṛtvāsanamudīritam

36 savye dakṣiṇagulpham tu pṛṣṭhapārsve niyojayet  
dakṣiṇe api tathā savyam gomukham gormukham  
yathā

37 eka m caraṇamanyasminnūrāvāropya niścalaḥ  
āste yadidamenoghnam vīrāsanamudīritam

38 gudam niyamyā gulphābhyām vyutkrameṇa  
samāhitaḥ

39 yogāsanam bhavedetaditi yogavido viduḥ

ūrvoruparivai dhatte yadā pādātale ubhe  
padmāsanam bhavedetatsarvavyādhiṣāpāham  
padmāsanam susamsthāpya tadaṅguṣṭhadvayam  
punaḥ

40 vyutkrameṇaiva hastābhyām baddhapadmāsanam  
bhavet

41 padmāsanam susamsthāpya jānūrvorantare karau  
niveśya bhūmāvātiṣṭhedvyomasthaḥ kukkuṭāsanah

42 kukkuṭāsanabandhastho dorabhyām saṃbadhya  
kandharam

śete kūrmavaduttāna etaduttānakūrmakam

43 pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyām gr̥hītvā śravaṇāvadhi  
dhanurākarsakākṛṣṭam dhanurāsanamīritam

44 sīvanīm gulphadeśābhyām nipīḍya vyutkrameṇa tu  
prasārya jānūnorhastāvāsanam simharūpakam

introversión de la mente hacia adentro. Llaman *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*.

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).

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.

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 (*go-mukha*)

Se llama *virasana* a poner firmemente juntos ambos pies bajo los muslos.

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*.

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*.

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 *uttana-kurmasana*.

Estirar los brazos hasta pasar las orejas y sujetar los dedos de los pies con las manos hasta formar un arco se llama *dhanurasana*.

Estabilizar al cuerpo en la postura en que manos y rodillas quedan extendidas, presionando la ingle desde los costados opuestos con los

45 gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyubhayapārśvayoḥ  
niveśya pādaḥ hastābhyāṃ badhvā bhadraśanaṃ  
bhavet

46 sīvanīpārśvamubhayaṃ gulphābhyāṃ vyutkrameṇa  
tu  
nipīḍyāsanametacca muktāsanamudīritam

47 avaṣṭabhya dharāṃ samyaktalābhyāṃ  
hastayordvayoḥ  
kūrparaḥ nābhipārśve tu sthāpayitvā mayūravat

48 samunnataśiraḥpādaṃ mayūrāsanamiśyate  
vāmorumūle dakṣāṅghrīm jānvorveṣṭitapāṇinā

49 vāmena vāmāṅguṣṭhaṃ tu gṛhītaṃ matsyapīṭhakam  
yonim vāmena saṃpīḍya meḍhrādūpari dakṣiṇam

50 ṛjukāyaḥ samāsinaḥ siddhāsanamudīritam  
prasārya bhūvi pādaḥ tu dorabhyāmaṅguṣṭhamādarāt

51 jānūpari lalāṭam tu paścimaṃ tānamucyate  
yenakena prakāreṇa sukhaṃ dhāryaṃ ca jāyate

52 tatsukhāsanamityuktamaśaktastatsamācāret  
āsanam vijitam yena jitam tena jagattrayam

53 yamaśca niyamaścaiva āsanaiśca saṃnyataḥ  
nāḍīsuddhiṃ ca kṛtvādaḥ prāṇāyāmaṃ samācāret

54 dehamānaṃ svāṅgulibhiḥ ṣaṇṇavatyaṅgulāyatam  
prāṇaḥ śarīradadhiko dvādaśāṅgulamānataḥ

55 dehamānilam dehasamudbhūtena vahninā  
nyūnam samam vā yogena kurvanbrahmavidīśyate

56 dehamadhye śikhīsthānaṃ taptajāmbūnadaprabham  
trikoṇam dvīpadāmanyaccaturasam catuṣpadam

talones se llama *simhasana*.

Situar los dos talones a los dos lados de la ingle y sentarse sujetando los pies con las dos manos se llama *bhadrasana*.

Cuando en posición sentada se comprimen ambos costados de la ingle con los talones, es *muktasana*.

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*.

Poner el talón izquierdo contra el *yonī* del lado derecho y sujetar el dedo pulgar del pie derecho con la mano del mismo lado es *matsyendrasana*.

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*.

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*)

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.

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.

La medida del cuerpo, según sus propios dedos, es de noventa y seis dedos. El *prana* sobresale del cuerpo en doce dedos.

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.

El triángulo situado en el centro del cuerpo humano, que brilla con el esplendor del oro calentado, se llama *shikhīsthana* (fogón). En los

57 vṛttaṁ vihaṅgamānām tu śaḍasraṁ sarpajanmanām  
aṣṭāśraṁ svedajānām tu tasmindīpavaujjvalam  
kandasthānaṁ manuṣyāṅām dehamadhyaṁ  
navāṅgulam  
caturaṅgulamutsedhaṁ caturaṅgulamāyatam  
58 aṅḍākṛti tiraścām ca dvijānām ca catuṣpadām  
tundamadhyaṁ tadiṣṭaṁ vai tanmadhyaṁ  
nābhiripyate  
59 tatra cakram dvādaśāraṁ teṣu viṣṇvādimūrtayaḥ  
ahaṁ tatra sthitaścakraṁ bhrāmayāmi svamāyayā  
60 areṣu bhramate jīvaḥ krameṇa dvijasattama  
tantupañjaramadhyasthā yathā bhramati lūtikā  
61 prāṇādhirūḍhaścarati jīvastena vinā nahi  
tasyordhve kuṇḍalīsthānaṁ  
nābhestiryagathordhvataḥ  
62 aṣṭaprakṛtirūpā sā cāṣṭadhā kuṇḍalīkṛtā  
yathāvadvāyusāraṁ ca jvalanādi ca nityaśaḥ  
63 paritaḥ kandapārśve tu nirudhyeva sadā sthitā  
mukhenaiiva samāveṣṭya brahmarandhramukhaṁ  
tathā  
64 yogakālena marutā sāgninā bodhitā satī  
sphuritā hṛdayākāśe nāgarūpā mahojjvalā  
65 apanāddvayaṅgulādūrdhvamadho meḍhrasya tāvatā  
dehamadhyaṁ manuṣyāṅām hṛnmadhyaṁ tu  
catuṣpadām  
66 itareṣāṁ tundamadhye prāṇāpānasamāyutāḥ  
catuṣprakāradvyayute dehamadhye suṣumnayā  
67 kandamadhye sthitā nāḍī suṣumnā supraṭiṣṭhitā  
padmasūtrapratikāśā r̥jurūrdhvapravartinī  
68 brahmaṇo vivaraṁ yāvadvidyudābhāsanālakam  
vaiṣṇavi brahmanāḍī ca nirvāṇaprāptipaddhatih  
69 iḍā ca piṅgalā caiva tasyāḥ savyetare sthite

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.

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*.

El *jiva* va girando secuencialmente entre esos doce radios, óptimo *brahmana*, igual que la araña se mueve de aquí para allá en su tela.

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*.

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*.

Por la práctica del *yoga*, este poder serpentino resplandece en el espacio del corazón con luz pura, como el fuego avivado por el viento.

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*.

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.

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*.



	idā samutthitā kandādvāmanāsāpuṭāvadhi
70	piṅgalā cotthitā tasmāddakśanāsāpuṭāvadhi gāndhārī hastijihvā ca dve cānye nāḍike sthite
71	purataḥ pṛṣṭhatastasya vāmetaradr̥śau prati pūṣā yaśasvinī nāḍyau tasmādeva samutthite
72	savyetaraśrutyavadhi pāyumūlādalambuasā adhogatā śubhā nāḍī meḍhrāntāvadhiraḍyātā
73	pādāṅguṣṭhāvadhīḥ kandādadhoyātā ca kauśikī daśaprakārabhūtāstāḥ kathitāḥ kandasambhavāḥ
74	tanmūlā bahavo nāḍyaḥ sthūlasūkśmāśca nāḍikāḥ dvāsaptatisahasrāṇi sthūlāḥ sūkśmāśca nāḍyaḥ
75	saṁkhyāturṁ na śakyante sthūlamūlāḥ pṛthagvidhāḥ yathāśvatthadale sūkśmāḥ sthūlāśca vitatāstathā
76	prāṇāpānau samānaśca udāno vyāna eva ca nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ
77	caranti daśanāḍīṣu daśa prāṇādivāyavaḥ prāṇādipañcakam teṣu pradhānam tatra ca dvayam
78	prāṇa evāthavā jyeṣṭho jīvātmānaṁ bibharti yaḥ āśyanāsikayormadhyam hṛdayam nābhimaṅḍalam
79	pādāṅguṣṭhamiti prāṇasthānāni dvijasattama apānaścarati brahmangudameḍhrorujānuṣu
80	samānaḥ sarvagātreṣu sarvavyāpī vyavasthitaḥ udānaḥ sarvasandhisthaḥ pādayorhastayorapi
81	vyānaḥ śrotroṅkaṭyām ca gulphaskandhagaleṣu ca nāgādivāyavaḥ pañca tvagasthādiṣu saṁsthitāḥ
82	tundasthajalamannaṁ ca rasādīni samikṛtam tundamadhyagataḥ prāṇastāni kuryātpṛthakpṛthak
83	ityādiceṣṭanaṁ prāṇaḥ karoti ca pṛthaksthitam apānavāyurmūtrādeḥ karoti ca visarjanam
84	prāṇāpānādiceṣṭādi kriyate vyānavāyunā ujjīryate śārīrasthamudānena nabhasvatā

*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 *Hastijihva*, 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.

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.

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*.

*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.

*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.

*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.

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

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

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

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

85 poṣaṇādiśarīrasya samānaḥ kurute sadā  
 udgārādikriyo nāgaḥ kūrmo aksādinimīlanaḥ  
 86 kṛkaraḥ kśutayoḥ kartā datto nidrādikarmakṛt  
 mṛtagātrasya śobhāderdhanañjaya udāhṛtaḥ  
 87 nāḍībhedaṃ marudbhedaṃ marutām sthānameva ca  
 ceṣṭāśca vividhāsteṣām jñātvaiva nijasattama  
 88 śuddhau yateta nāḍīnām pūrvoktajñānasamīyutaḥ  
 viviktadeśamāsādyā sarvasaṃbandhavarjitaḥ  
 89 yogāṅgadravyasaṃpūrṇam tatra dārumaye śubhe  
 āsane kalpīte darbhakuśakṛṣṇājīnādibhiḥ  
 90 tāvadāsanamutsedhe tāvaddvayasamāyate  
 upaviśyāsanam samyaksvastikādi yathārucci  
 91 badhvā prāgāsanam vipro ṛjukāyaḥ samāhitaḥ  
 nāsāgranyastanayano dantairdantānasamprśan  
 92 rasanām tāluni nyasya svasthacitto nirāmayaḥ  
 ākuñcitaśīraḥ kimcinnibadhnanyogamudrayā  
 93 hastau yathoktavidhinā prāṇāyāmaṃ samācāret  
 recanam pūraṇam vāyoḥ śodhanam recanam tathā  
 94 caturbhiḥ kleśanam vāyoḥ prāṇāyāma udīryate  
 hastena dakṣiṇenaiva pīḍayennāsikāpuṭam  
 95 śanaiḥ śanairatha bahiḥ prakṣīpetpiṅgalānilam  
 iḍayā vāyumāpūrya brahmanśoḍaśamātrayā  
 96 pūritam kumbhayetpaścācatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā  
 dvātrīṃśanmātrayā samyagrecayetpiṅgalānilam  
 97 evaṃ punaḥ punaḥ kāryam vyutkramānukrameṇa tu  
 saṃpūrṇakumbhavaddeham kumbhayenmātariśvanā  
 98 pūraṇānnāḍayaḥ sarvāḥ pūryante mātariśvanā  
 evaṃ kṛte sati brahmanścaranti daśa vāyavaḥ  
 99 hṛdayāmbhoruham cāpi vyākocaṃ bhavati sphuṭam  
 tatra paśyētparātmānam vāsudevamakalmaṣam  
 100 prāṭarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān  
 śanairāśītiparyantam caturvāram samabhyaset

cuerpo. *Samana* realiza permanentemente la nutrición y mantenimiento del cuerpo.  
 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.  
 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.  
 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.  
 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.  
 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*.  
 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*.  
 Al proceder de esta forma todos los *nadis* se llenan de aire vital y los diez *vayus* circulan por todos los *nadis*.  
 Como resultado, el loto del corazón se expande y se purifica, y allí se puede ver a *Paramatman*, el immaculado Señor Vasudeva.  
 Este *kumbhaka* debe practicarse al amanecer, al mediodía, al atardecer y a medianoche, aumentando gradualmente hasta ochenta repeticiones.

101	ekāhamātram kurvāṇaḥ sarvapāpaiḥ pramucyate saṁvatsaratrayādūrdhvaṁ prāṇāyāmaparo naraḥ
102	yogasiddho bhavedyogī vāyujidvijitendriyaḥ alpāśī svalpanidraśca tejasvī balavānbhavet
103	apamṛtyumatikramya dīrghamāyuravāpnuyāt prasvedajananam yasya prāṇāyāmastu so adhamah
104	kaṁpanam vapuṣo yasya prāṇāyāmeṣu madhyamaḥ utthānam vapuṣo yasya sa uttama udāhṛtaḥ
105	adhame vyādhipāpānām nāśaḥ syānmadhyame punaḥ pāparogamahavyādhināśaḥ syāduttame punaḥ
106	alpamūtro alpaviṣṭhaśca laghudeho mitāśanaḥ paṭvīndriyaḥ paṭumatīḥ kālatrayavidātmavān
107	recakaṁ pūrakam muktavā kumbhīkaraṇameva yaḥ karoti triṣu kāleṣu naiva tasyāsti durlabham
108	nābhikande ca nāsāgre pādāṅguṣṭhe ca yatnavān dhārayenmanasā prāṇānsandhyākāleṣu vā sadā
109	sarvarogairvinirmukto jīvedyogī gataklamaḥ kukśirogavināśaḥ syānnābhikandeṣu dhāraṇāt
110	nāsāgre dhāraṇāddīrghamāyuh syāddehalāghavam brāhme muhūrte saṁprāpte vāyumākṛṣya jihvayā
111	pibatastriṣu māseṣu vāksiddhirmahatī bhavet abhyāsataśca ṣaṁmāsānmahārogavināśanam
112	yatra yatra dhṛto vāyuraṅge rogādidūṣite dhāraṇādeva marutastattadārogyamaśnute
113	manaso dhāraṇādeva pavano dhārito bhavet manasaḥ sthāpane heturucyate dvijapuṅgava
114	karaṇāni samāhṛtya viṣayebhyaḥ samāhitaḥ apānamūrdhvamākṛṣyedudaropari dhārayet

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.

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.

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 defecue 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).

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.

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 *sandhyas*.<sup>5</sup>

Librado de toda dolencia, el *yogi* vive de modo placentero y destruye toda enfermedad abdominal por concentración en el plexo del ombligo.

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.

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.

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.

Hay que concentrar el *Apana* y elevarlo dentro del abdomen, separándolo de los objetos que pertenecen a los sentidos.

<sup>5</sup> Los crepúsculos, el mediodía y la medianoche.

115	bandhankarābhyām śrotrādikaraṇāni yathātatham yuñjānasya yathoktena vartmanā svavaśam manah
116	manovaśatprāṇavāyuh svavaśe sthāpyate sadā nāsikāpuṭayoḥ prāṇaḥ paryāyeṇa pravartate
117	tisraśca nāḍikāstāsu sa yāvantaṁ caratyayam śāṅkhinivivare yāmye prāṇaḥ prāṇabhṛtām satām
118	tāvantaṁ ca punaḥ kālāṁ saumye carati santatam itthaṁ krameṇa caratā vāyunā vāyujinnaraḥ
119	ahaśca rātriṁ pakśam ca māsamṛtvayanādikam antarmukho vijānīyātkālabhedaṁ samāhitaḥ
120	aṅguṣṭhādisvāvayavasphuraṇādaśanerapi ariṣṭairjīvitasyaṁ jīnīyātkśayamātmanaḥ
121	jñātvā yateta kaivalyaprāptaye yogavittamaḥ
122	pādāṅguṣṭhe karāṅguṣṭhe sphuraṇam yasya na śrutiḥ tasya saṁvatsarādūrdhvaṁ jīvitasya kśayo bhavet maṇibandhe tathā gulphe sphuraṇam yasya naśyati
123	ṣaṅmāsāvadhiretasya jīvitasya sthitiḥbhavet kūrpare sphuraṇam yasya tasya traimāsikī sthitiḥ
124	kukśimehanapārśve ca sphuraṇānupalambhane māsāvadhijīvitasya tadardhasya tu darśane
125	āśrite jaṭharadvāre dināni daśa jīvitam jyotiḥ khadyotavadyasya tadardhaṁ tasya jīvitam
126	jihvāgrādarśane trīṇi dināni sthitiḥrātmanaḥ jvālāyā darśane mṛtyurdvidine bhavati dhruvam
127	evamādīnyariṣṭāni dṛṣṭāyuhkśayakāraṇam niḥśreyasāya yuñjīta japadhyānaparāyaṇaḥ
128	manasā paramātmānaṁ dhyātvā tadrūpatāmiyāt yadyaṣṭādaśabhedeṣu marmasthāneṣu dhāraṇam

<sup>6</sup> Semestre, período en que la declinación del sol va en dirección Norte o en dirección Sur, medido entre los dos equinoccios.

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.
Cuando la mente reposa en <i>Prana</i> , la respiración por sí sola se hace regular y su movimiento oscila normalmente de un lado a otro de la nariz.
Hay tres <i>nadis</i> principales; los que practican <i>pranayama</i> gozan de un flujo balanceado de <i>prana</i> por sus fosas nasales izquierda y derecha. Con eso se logra la victoria sobre el <i>prana</i> , y se vuelven competentes para reconocer las divisiones del tiempo: día, noche, quincena, mes, estación y <i>ayana</i> . <sup>6</sup> Por introversión, logran acomodar cuerpo y mente a los cambios de la atmósfera.
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 <i>yoga</i> por lograr la liberación.
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.
Si no se percibe vibración a los lados del abdomen, el hombre hallará la muerte en apenas un mes.
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.
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.
De todos estos síntomas, la causa es la decadencia propia de la edad. Para el bienestar supremo, hay que practicar <i>japa</i> y meditación en pos de la meta suprema.
Hay que meditar en <i>Paramatman</i> con ayuda de la mente y tratar de volverse semejante a él. Hay que concentrarse en las dieciocho partes vitales — <i>marma</i> del cuerpo.

129	sthānātsthānaṃ samākṛṣya pratyāhāraḥ sa ucyate pādāṅguṣṭhaṃ tathā gulphaṃ jaṅgāmadhyaṃ tathaiva ca
130	madhyamūrvośca mūlaṃ pāyurhṛdayameva ca mehanaṃ dehamadhyam ca nābhiṃ ca galakūrparam
131	tālumūlaṃ ca mūlaṃ ca ghrāṇasyākśnośca maṇḍalam bhruvormadhye lalāṭaṃ ca mūlamūrdhvaṃ ca jānunī
132	mūlaṃ ca karayormūlaṃ mahāntyētāni vai dvija pañcabhūtamaye dehe bhūteṣveteṣu pañcasu
133	manaso dhāraṇaṃ yatyadyuktasya ca yamādibhiḥ dhāraṇā sā ca saṃsārasāgarottarakāraṇam
134	ājānupādaparyantaṃ pṛthivīsthānaṃ iṣyate pittalā caturasrā ca vasudhā vajralāñchitā
135	smartavyā pañcaghaṭikāstatrāropyaprabhañjanam ājānukaṭiparyantamapāṃ sthānaṃ prakīrtitam
136	ardhacandrasamākāraṃ śvetamarjunalāñchitam smartavyamambhaḥśvasanamāropya daśanāḍikāḥ
137	ādehamadhyakṛtyantamagnīsthānamudāhṛtam tatra sindūravarṇo agnirjvalanaṃ daśapañca ca
138	smartavyo nāḍikāḥ prāṇaṃ kṛtvā kumbhe tatheritam nābherupari nāsāntaṃ vāyusthānaṃ tu tatra vai
139	vedikākāravaddhūmro balavānbhūtamārutaḥ smartavyaḥ kumbhakenaiva prāṇamāropya mārutam
140	ghaṭikāvīmśatistasmād { } ghrāṇādbrahmabilāvadhī vyomasthānaṃ nabhastatra bhinnāñjanasamaprabham
141	vyomni mārutamāropya kumbhakenaiva yatnavān pṛthivyamśe tu dehasya caturbāhuṃ kirīṭinam

<sup>7</sup> Un polvo rojizo que se usa en la veneración de Hanuman.

Llaman *pratyahara* al proceso de abstraerse en cada uno de estos lugares: los dedos gordos de los pies, el tobillo, la mita 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.

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*.

Afirman que la sede de *pṛthivi* 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)

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.

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 *sindhura*.<sup>7</sup> Hay que meditar pensando (en el fuego) reteniendo el *prana* como en un vaso (o sea hacer *kumbhaka*) (durante seis horas).

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.

El *yogi* ha de poner su pensamiento en Aniruddha Hari, con cuatro brazos

142 aniruddhaṁ hariṁ yogī yateta bhavamuktaye  
 abamśe pūrayedyogī nārāyaṇamudagradhīḥ

143 pradyumnamagnau vāyvaṁśe saṁkarṣaṇamataḥ  
 param  
 vyomāṁśe paramātmānaṁ vāsudevaṁ sadā smaret

144 acirādeva tatprāptiryuñjānasya na saṁśayaḥ  
 badhvā yogāsaṇaṁ pūrvam hr̥ddeśe hr̥dayāñjaliḥ

145 nāsāgranyastanayano jihvām kṛtvā ca tāluni  
 dantairdantānasam̐spr̥śya ūrdhvakāyaḥ samāhitah

146 saṁyameccendriyagrāmamātmabuddhyā viśuddhayā  
 cintanaṁ vāsudevasya parasya paramātmanaḥ

147 svarūpavyāptarūpasya dhyānaṁ kaivalyasiddhidam  
 yāmamātraṁ vāsudevaṁ cintayetkumbhakena yaḥ

148 saptajanmārjitaṁ pāpaṁ tasya naśyati yoginaḥ  
 nābhikandātsamārabhya yāvaddhr̥dayagocaram

149 jāgradvṛttiṁ vijānīyātkaṇṭhasthaṁ svapnavartanam  
 suṣuptaṁ tālumadhyasthaṁ turyaṁ  
 bhrūmadhyasaṁsthitam

150 turyāṭitaṁ paraṁ brahma brahmarandhre tu lakśayet  
 jāgradvṛttiṁ samārabhya yāvadbrahmabilāntaram

151 tatrātmāyaṁ turīyasya turyānte viṣṇurucyate  
 dhyānenaiva samāyukto vyomni cātyantanirmale

152 sūryakoṭidyutirathaṁ nityoditamadhokśajam  
 hr̥dayāmburuhāsīnaṁ dhyāyedvā viśvarūpiṇam

153 anekākārahacitamane kavadanānvitam  
 anekabhujasaṁyuktamanekāyudhamaṇḍitam

154 nanāvarṇadharaṁ devaṁ śātamugramudāyudham  
 anekanayānākīrṇaṁ sūryakoṭisamaprabham

155 dhyāyato yoginaḥ sarvamanovṛttirvinaśyati  
 hr̥tpuṇḍarikamadhyasthaṁ caitanyajyotiravyayam

y corona, en la región del cuerpo correspondiente a la tierra, para alcanzar la emancipación. En la porción del agua, medita 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.

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 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 forma infundida en nosotros otorga la perfección de la emancipación.

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.

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*.

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.

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.

Fácilmente se establece en la liberación el *yogi* que medita en Aquel que

- 156 kadambagolakākāraṁ turyātītaṁ parātparam  
anantamānandamayāṁ cinmayāṁ bhāskaraṁ  
vibhum
- 157 nivātaḍīpasadṛśamakṛtrimamaṇiprabham  
dhyāyato yoginastasya muktiḥ karatale sthitā
- 158 viśvarūpasya devasya rūpaṁ yatkiñcideva hi  
sthavīyaḥ sūksmamanadvā paśyanhṛdayapañkaje
- 159 dhyāyato yogino yastu sākśādeva prakāśate  
aṇimādīphalaṁ caiva sukhenavopajāyate
- 160 jīvātmanaḥ parasyāpi yadyevamubhayorapi  
ahameva paraṁbrahma brahmāhamiti saṁsthitīḥ
- 161 samādhiḥ sa tu vijñeyaḥ sarvavṛttivivarjitaḥ  
brahma sampadyate yogī na bhūyaḥ saṁsṛtiṁ vrajet
- 162 evaṁ viśodhya tattvāni yogī niḥsṛḥacetasā  
yathā nirindhano vahniḥ svayameva praśāmyati
- 163 grāhyābhāve manaḥ prāṇo niścayajñānasamṛyutaḥ  
suddhasattve pare līno jīvaḥ saindhavapiṇḍavat
- 164 mohajālakasaṁghāto viśvaṁ paśyati svapnavat  
susuptivadyaścarati svabhāvapariniścalaḥ  
nirvāṇapadamāśritya yogī kaivalyamaśnuta  
ityupaniṣat

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ  
pūrṇātpūrṇamudacyate  
pūrṇasya pūrṇamādāya  
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti trisīkhibrahmaṇopaniṣatsamāptā

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.

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.

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*.

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.

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.

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*

