

jābāladarśanopaniṣat<sup>1</sup>

---

yamādyasṭāṅgayogeddham  
brahmamātraprabodhataḥ  
yogino yatpadaṃ yānti tatkaivalyapadaṃ bhaje

---

Om āpyāyantu mamāṅgāni  
Vākprāṇaścakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca  
sarvāṇi sarvaṃ brahmopaniṣadaṃ  
māhaṃ brahma nirākuryāṃ  
mā mā brahma nirākaroda  
nirākaraṇamastvanirākaraṇaṃ mestu  
tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmās  
te mayi santu te mayi santu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

---

hariḥ Om

---

- 1 dattātreyo mahāyogī bhagavānbhūtabhāvanaḥ  
caturbhujō mahāviṣṇuryogasāmrājyadīkṣitaḥ
- 2 tasya śiṣyo munivaraḥ sāmkr̥tirnāma bhaktimān  
papracca gurumekānte prāñjalirvinayānvitaḥ
- 3 bhagavanbrūhi me yogam sāṣṭāṅgam  
saprapaṅcakam  
yena vijñātamātreṇa jīvanmukto bhavāmyaham

---

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

## JABALA DARSHANA UPANISHAD

---

---

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza y todos mis sentidos sean alimentados.  
Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los *Upanishads*.  
Que nunca niegue yo a Brahman,  
Que Brahman nunca me rechace  
Que no haya en absoluto negación, que al menos no haya negación de mi parte.  
Ojalá yo, que soy devoto de *Atman*, sea poseedor de todas las virtudes enseñadas por los *Upanishads*, sí, sea yo su poseedor.

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

---

Hari Om

---

Primer *khanda*

---

El gran Vishnu cuatribraço que posee la completa soberanía del *yoga* encarnó en la forma de Bhagavan Dattatreya, grande entre los *yogis*. Su discípulo, de nombre Sankriti, óptimo *muni* y lleno de devoción, un día en solitario interrogó a su *guru* con toda humildad:  
- Bhagavan, declárame las ocho partes – *angas* del *yoga* para que conociéndolas quede yo liberado en vida de este mundo manifiesto.

---

4 sāmkrte śruṇu vakśyāmi yogaṁ sāṣṭāṅgadarśanam  
yamaśca niyamaścaiva tathaivāsanameva ca

5 prāṇāyāmastathā brahmanpratyāhārastataḥ param  
dhāraṇā ca tathā dhyānaṁ samādhiścāṣṭamaṁ mune

6 ahimsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ dayāṛjavam  
kśamā dhṛtirmitāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa

7 vedoktena prakāreṇa vinā satyaṁ tapodhana  
kāyena manasā vācā himsā ahimsā na cānyathā

8 ātmā sarvagato accedyo na grāhya iti me matiḥ  
sa cāhimsā varā proktā mune vedāntavedibhiḥ

9 cakśurādīndriyairdṛṣṭaṁ śrutaṁ ghrātaṁ munīśvara  
tasyaivoktirbhavetsatyaṁ vipra tannānyathā bhavet

10 sarvaṁ satyaṁ paraṁ brahma na cānyaditi yā matiḥ  
tacca satyaṁ varaṁ proktaṁ vedāntajñānapāragaiḥ

11 anyadiye tṛṇe ratne kāñcane mauktike api ca  
manasā vinivṛttiryā tadasteyaṁ vidurbudhāḥ

12 ātmanyātmabhāvena vyavahāravivarjitam  
yattadasteyamityuktamātmavidbhirmahāmāte

13 kāyena vācā manasā strīṇāṁ parivivarjanam  
ṛtau bhāryāṁ tadā svasya brahmacaryaṁ taducyate

14 brahmabhāve manaścāraṁ brahmacaryaṁ parantapa

15 svātmavatsarvabhūteṣu kāyena manasā girā  
anujñā yā dayā saiva proktā vedāntavedibhiḥ

16 putre mitre kalatre ca ripau svātmani santatam  
ekarūpaṁ mune yattadāṛjavaṁ procyate mayā

17 kāyena manasā vācā śatrubhiḥ paripīḍite  
buddhikśobhanivṛttiryā kśamā sā munipuṅgava

18 vedādeva vinirmokśaḥ saṁsārasya na cānyathā  
iti vijñānaniṣpattirdhṛtiḥ proktā hi vaidikaiḥ  
ahamātmā na cānyo asmītyevamapracuṭā matiḥ

[Respondió Dattatreya:]

- Escucha, Sankriti, pues te declararé la filosofía del *yoga* de ocho partes: son ellas *yama* y *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara* en *Parabrahman*, *Dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que es la octava, sabio *muni*.

Los diez *yamas* son: *ahimsa* – no herir; *satya* – veracidad; *asteya* – no robar; *brahmacharya* – continencia; *daya* – bondad; *arjava* – sencillez, *kshama* – indulgencia; *dhriti* – paciencia, *mitahara* – control de la ingesta y *shaucha* – higiene.

Hombre rico en penitencias, toda acción no permitida expresamente por los *Vedas*, sea hecha con el cuerpo, el pensamiento o la palabra es *himsa* – daño, y nada más. La suprema no violencia, varón sabio, consiste según los que conocen la *Vedanta* en el pensamiento de que “*Atman* lo impregna todo, no se lo puede aprehender ni tampoco herirlo en modo alguno.”

Señor de los *munis*, *satya* – verdad consiste en expresarse conforme a lo visto, oído, olido, etc., por los ojos y demás sentidos, y no de otra manera. Han dicho los conocedores de la *Vedanta* que la verdad suprema es pensar que “*Parabrahman* es todo lo verdadero, y nada más”.

Varón despierto, *asteya* – no robo es retirar completamente la mente de todo lo que sea ajeno: adornos, joyas, oro o perlas. Los inteligentes en el *Atma-vidya* dicen que *asteya* es mantener el pensamiento en *Atman*, y mantenerse apartado de las cosas cotidianas que son divergentes de *Atman*.

Se llama *brahmacharya* – continencia al abandono de todo contacto con mujeres, sea corporal, verbal o mental, y unirse a la propia esposa en el momento permitido. (Desde el punto de vista superior) *brahmacharya* consiste en la aplicación – *chara* de la mente al pensamiento de *Brahman*.

Los sabios en el *Vedanta* afirman que *daya* – bondad es proceder con el cuerpo y la mente hacia todos los seres como uno lo haría consigo mismo.

Sabio *muni*, tener equidad entre el hijo, el amigo, el cónyuge, el enemigo y uno mismo y ser uniforme (ante ellos) es lo que yo declaro que es *arjava* – sencillez.

Líder de los *munis*, es *kshama* – el poder apartarse mentalmente de la ofensa cuando el enemigo nos hiere física, verbal o mentalmente.

Los eminentes en los *Vedas* declararon que *dhriti* – firmeza es mantener incólume el pensamiento “Yo soy *Atman* y nada más”, pues la liberación del *samsara* se logra a través de los *Vedas*, y no de otra manera.

- 19 alpamṛṣṭāśanābhyām ca caturthāmśāvaśeṣakam  
tasmādyogānugūnyena bhojanaṃ mitabhojanam
- 20 svadehamalanirmokśo mṛjjalābhyām mahāmune  
yattaccaucaṃ bhavedbāhyaṃ mānasam mananam  
viduḥ  
ahaṃ śuddha iti jñānaṃ śaucamāhurmanīṣiṇaḥ
- 21 atyantamalino deho dehī cātyantanirmalaḥ  
ubhayorantaram jñātvā kasya śaucam vidhīyate
- 22 jñānaśaucam parityajya bāhye yo ramate naraḥ  
sa mūḍhaḥ kāñcanaṃ tyaktvā loṣṭham grhṇāti  
suvrata
- 23 jñānāmṛtena tṛptasya kṛtakṛtyasya yoginaḥ  
na cāsti kimcitkartavyamasti cenna sa tattvavit
- 24 lokatraye api kartavyam kimcinnāstyātmavedinām
- 25 tasmātsarvaprayatnena mune ahimsāsādhanaīḥ  
ātmānamakśaram brahma viddhi jñānāttu vedanāt

iti prathamah khaṇḍah

- 1 tapaḥ santośamāstikyam dānamīśvarapūjanam  
siddhantaśravaṇam caiva hrīrmatiśca japo vratam
- 2 ete ca niyamāḥ proktāstānvakśyāmi kramācṛṇu
- 3 vedoktena prakāreṇa kṛccracāndrayaṇādibhiḥ  
śarīraśoṣaṇam yattattapa ityucyate budhaiḥ

Es *mitahara* — alimentación moderada la ingesta de alimentos que sean apropiados para el *yoga*, no muy elaborados y dejando vacía una cuarta parte (del estómago).

Superior de los *munis*, la higiene — *shaucha* exterior consiste en eliminar la impureza del cuerpo con agua y arcilla, y dicen los hombres de inteligencia que es higiene mental el saber que “Yo soy puro” y reflexionar en ello.

El cuerpo está sumamente lleno de suciedad, y el morador del cuerpo es absolutamente puro. Al conocer lo que es diferente de ambos, ¿a qué vamos a llamar higiene?

Varón de elevados votos, el que deja de lado la higiene del conocimiento y se deleita en la higiene exterior es un necio que se queda con el barro y desdeña al oro. Si el *yogi* está saciado con la ambrosía del conocimiento y ha realizado lo que hay que hacer, ya nada le queda por hacer y es un conocedor de lo Real — *tattvavit*.

No existe en los tres mundos cosa alguna que le quede por hacer al conocedor de *Atman*; por eso, has de conocer a Brahman, que es tu alma imperecedera, sabio *muni*, mediante el esfuerzo en las *sadhanas* — medios que son *ahimsa*, etc., y por el conocimiento, no por el autocastigo.

Así finaliza el primer *khandā*.

Segundo *khandā*

*Tapas* — ascetismo, *santośa* — contentamiento, *astikyam* — fe religiosa, *dana* — caridad, *ishvara-pujana* — devoción a Dios; *siddhanta-shravana* — escuchar la doctrina sagrada, *hri* — modestia, *mati* — inteligencia, *japa* — repetición de oraciones y *vrata* — promesas religiosas son los (diez) *niyamas* o reglas. Te los explicaré en orden, escucha bien.

Dicen los hombres despiertos que *tapas* consiste en mortificar el cuerpo con la práctica de (ayunos como los votos) *kriccha* y *chandrayana*, etc.;

4	ko vā mokṣaḥ katham tena saṁsāraṁ pratipannavān ityālokanamarthajñāstapaḥ saṁsanti paṇḍitāḥ	
5	yadṛccālābhato nityaṁ prītiryā jāyate nṛṇām tatsantoṣaṁ viduḥ prājñāḥ pariñānaikataparāḥ	
6	brahmādilokaparyantādviraktyā yallabhetpriyam sarvatra vigatasnehaḥ saṁtoṣaṁ paramaṁ viduḥ śraute smārte ca viśvāso yattadāstikyamucyate	
7	nyāyārjitadhanam śrānte śraddhayā vaidike jane anyadvā yatpradiyante taddānaṁ procyate mayā	
8	rāgādyapetaṁ hṛdayaṁ vāgaduṣṭānṛtādinā himsādirahitaṁ karma yattadīśvarapūjanam	
9	satyaṁ jñānamantaṁ ca parānandaṁ paraṁ dhruvam pratyagityavagantavyaṁ vedāntaśravaṇaṁ budhāḥ	
10	vedalaukikamārgeṣu kutsitaṁ karma yadbhavet tasminbhavati yā lajjā hrīḥ saiveti prakīrtitā  vaidikeṣu ca sarveṣu śraddhā yā sā matirbhavet	
11	guruṇā copadiṣṭo api tatra saṁbandhavarjitaḥ vedoktenaiva mārgeṇa mantrābhyāso japaḥ smṛtaḥ	¿?
12	kalpasūtre tathā vede dharmasāstre purāṇake itihāse ca vṛttiriyā sa japaḥ procyate mayā	
13	japastu dvididhaḥ prokto vāciko mānasastathā	
14	vācikopāṁśuruccaiśca dvididhaḥ parikīrtitaḥ mānasomananadhyānabhedāddvaividhyamāśritaḥ	
15	uccairjapādupāṁśuśca sahasraguṇamucyate mānasaśca tathopāṁśoḥ sahasraguṇamucyate	
16	uccairjapaśca sarveṣāṁ yathoktaphalado bhavet nīcaihśrotreṇa cenmantraḥ śrutaścenniṣphalaṁ bhavet	

según lo establecen los <i>Vedas</i> . Los entendidos afirman que <i>tapas</i> es concentrarse en el sentido de preguntas tales como “¿Qué es la emancipación — <i>moksha</i> ?” “¿Cómo se la alcanza?” y “¿Por qué razón se produce el <i>samsara</i> ?”
Estar siempre contento con lo que se recibe o se logra es <i>santosha</i> — contentamiento. El contentamiento supremo es el que se experimenta por desapego incluso de los planos superiores — <i>loka</i> que se conquisten, como el de Brahma, etc. y no tener afecto particular por sitio alguno.
Se dice que es fe religiosa — <i>astikyam</i> la confianza en lo que dice el <i>Shruti</i> y el <i>Smriti</i> .
Declaro que <i>dana</i> — caridad consiste en dar bienes adquiridos legítimamente al necesitado o al sabio en los <i>Vedas</i> (en señal de respeto)
Es adoración a Dios — <i>ishvara-pujana</i> toda acción exenta de violencia, hecha con un corazón sin deseo y sin palabras ofensivas ni falsas.
Los despiertos consideran que escuchar la doctrina — <i>vedanta shravana</i> es actuar ostensiblemente de manera conforme a (la doctrina de que el alma es) la verdad, el conocimiento interminable, la beatitud suprema y la suprema estabilidad.
Se ha declarado que es modestia — <i>hri</i> la renuencia a cometer acciones prohibidas por los <i>Vedas</i> y por las reglas propias de la costumbre mundana.
Se llama inteligencia — <i>mati</i> a proceder con fe plena según lo indican los <i>Vedas</i> .
Se afirma que la recitación — <i>japa</i> es la repetición de los <i>mantras</i> según lo establecen los <i>Vedas</i> , conforme el <i>guru</i> nos haya instruido
Yo declaro asimismo que es <i>japa</i> el reflexionar en los <i>Kalpa Sutras</i> , en los <i>Vedas</i> , en el <i>Dharma Shastra</i> , en los <i>Puranas</i> y los <i>Itihasas</i> .
El <i>japa</i> , según dicen, es de dos clases: verbal y mental. A su vez, el <i>japa</i> verbal es de dos tipos: aquél en que se entona en voz alta y el que se susurra. De igual manera se afirma que hay dos tipos de <i>japa</i> mental, según se esté reflexionando — <i>manana</i> , o meditando — <i>dhyana</i> .
Se dice que el <i>japa</i> en voz baja es mil veces mejor que el entonado en alta voz; a su vez la reflexión silenciosa es mil veces superior.
El <i>japa</i> realizado en voz alta como debe ser, otorga todos los frutos establecidos, pero no producen fruto los <i>mantras</i> si tan sólo los escucha la persona vil.

---

iti dvitīyaḥ khaṇḍaḥ

---

- 1 svastikaṁ gomukhaṁ padmaṁ vīrasimhāsane tathā  
bhadraṁ muktāsanaṁ caiva mayūrāsanaṁ ca  
2 sukhāsanaṁ munipuṅgava  
jānūrvorantare kṛtvā samyak pādāle ubhe  
3 samagrīvaśiraḥkāyaḥ svastikaṁ nityamabhyaset  
savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapārśve niyojayet  
4 dakṣiṇe api tathā savyaṁ gomukhaṁ tatpracakṣate  
aṅguṣṭhāvadhi grhṇīyāddhastābhyāṁ vyutkrameṇa  
tu  
5 ūrvorupari vipreṇḍra kṛtvā pādataladvayam  
padmāsanaṁ bhavetpṛāḷṇa sarvarogabhayāpaham  
6 dakṣiṇetarapādaṁ tu dakṣiṇoruṇi vinyaset  
ṛjukāyaḥ samāsīno vīrāsanaṁ mudāhṛtam  
7 Gulphau ca vṛṣanasyāthaḥ sivanyāḥ pārsvayoḥ  
kṣīpet  
dakṣiṇaṁ savyagulphena dakṣiṇena tathetarat  
Hastau jānau samāsthāpya svaṅguliśca prasārya ca  
Vyaktavaktro nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ  
Simhāsanaṁ bhavedetat pujitaṁ yogibhiḥ sadā<sup>2</sup>  
8 gulphau tu vṛṣanasyādhaḥ sīvanyāḥ pārsvayoḥ

---

<sup>2</sup> Esta estrofa no se encuentra en la versión sánscrita de <http://sanskrit.gde.to>; se transliteró la existente en la edición de 112 *Upanishads* – Parimalal Publications – Delhi (2004)

---

Así finaliza el segundo *khandā*.

---

Tercer *khandā*

---

Líder de los *munis*, se han enumerado nueve posturas — *asanas*: *Svastika*, *Gomukha*, *Padma*, *Vira*, *Simha*, *Bhadra*, *Mukta*, *Mayura* y *Sukha*.

---

Practíquese siempre el *Svastika(-asana)* manteniendo erguida cabeza, cuerpo y tronco y aplicando cada pie contra el muslo, entre la rodilla y el pubis.

---

Se llama *Gomukha(-asana)* a poner el tobillo del pie izquierdo contra la nalga derecha y el del derecho contra la nalga izquierda.

---

Se conoce como *Padmasana* a situar ambos pies sobre los muslos (opuestos) y sujetar los dedos del pie con las manos, señor de los *brahmanas*. Con ella se acaba con toda enfermedad.

---

Se define *Virasana* como sentarse en quietud con el cuerpo erguido, ubicando el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

---

En *Simhasana*, postura siempre venerada por los *yogis*, los dos tobillos se llevan a cada lado de la ingle, de modo que el tobillo derecho esté al lateral izquierdo y el tobillo izquierdo al lado derecho de la ingle. Las manos se apoyan en las rodillas con los dedos separados, se abre la boca y se dirige la mirada al extremo de la nariz con concentración.

---

En *Bhadrasana* los dos tobillos se sitúan contra el perineo y el contacto

---

- kśīpet  
pārsvapādau ca pāñibhyām dr̥ḍham baddhvā  
suniścalam  
bhadrāsanam bhavedetadviṣarogavināśanam
- 9 nipīḍya sīvanīm sūksmām dakṣiṇetaragulphataḥ  
vāmañ yāmyena gulphena muktāsanamidam bhavet
- 10 meḍhrādūpari nikśīpya savyam gulpham tatopari  
gulphāntaram ca samkśīpya muktāsanamidam mune
- 11 kūrparāgre muniśreṣṭha nikśipennābhipārsvayoḥ  
bhūmyam pāñitaladvandvam  
nikśīpyaikāgramānaḥ
- 12 samunnataśiraḥpādo daṇḍavadvyomnisamsthitaḥ  
mayūrāsanametatsyātsarvapāpaprāñāsanam
- 13 yena kena prakāreṇa sukham dhairyam ca jāyate  
tatsukhāsanamityuktamaśaktastatsamāśrayet
- 14 āsanam vijitam yena jitam tena jagatrayam  
anena vidhinā yuktaḥ prāñyāmañ sadā kuru

iti tṛtīyaḥ khaṇḍaḥ

- 1 śarīram tāvadeva syātṣaṇṇavatyaṅgulātmakam  
dehamadhye śikhīsthānam taptajāmbūnadaprabham
- 2 trikoṇam manujānām tu satyamuktam hi sāmkr̥te  
gudātu dvyaṅgulādūrdhvam meḍhrātu  
dvyaṅgulādadhah
- 3 dehamadhyam muniproktamanujāñi sāmkr̥te  
kandasthānam muniśreṣṭha mūlādhārānavāṅgulam

entre los tobillos y el perineo se hace firme e inamovible con las manos.  
Esto acaba con todas las intoxicaciones.

Se dice que es *Muktasana* cuando se oprime el (canal) sutil derecho del perineo con el talón izquierdo y el izquierdo con el talón derecho.

En *Muktasana* hay que comprimir la parte inferior de los genitales con el talón izquierdo y apretar el otro lado con el talón derecho.

Excelencia de los *munis*, hay que poner las puntas de ambos codos a cada lado del ombligo y poner las palmas de las manos en tierra, y levantar a la vez cabeza y pies (del suelo) quedando el cuerpo en el aire tieso como una vara con la mente concentrada. Esto es *Mayurasana*, que acaba con todos los pecados.

Toda postura que al practicarla otorgue felicidad y firmeza, según dicen, es *Sukhasana*, y a ella deben recurrir los que no puedan (practicar las anteriores).

El que ha conquistado las *asanas*, conquista con ellas los tres mundos; por eso, has de practicar siempre el *pranayama* realizando estas posturas.

Así finaliza el tercer *khandā*.

Cuarto *Khandā*

Samkriti, este cuerpo mide noventa y seis dedos (según la mano de la persona en cuestión). En el centro del cuerpo hay un fogón cuyo color semeja el del oro calentado, que es de forma triangular en los seres humanos. Es verdad lo que te digo. Dos dedos por encima del ano y dos por debajo de los genitales, está lo que se conoce como centro del cuerpo. A nueve dedos por encima de ese *Muladhara*, se encuentra la posición del plexo — *kanda* de los nervios.

4 caturaṅgulamāyāmvistāraṃ munipuṅgava  
kukkuṭaṅḍasamākāraṃ bhūṣitaṃ tu tvagādibhiḥ

5 tanmadhye nābhurityuktaṃ yogajñairmunipuṅgava  
kandamadhyasthitā nāḍī suṣumneti prakṛitī

6 tiṣṭhanti paritastasyā nāḍayo munipuṅgava  
dvisaptatisahasrāṇi tāsāṃ mukhyāścaturdaśa

7 suṣumnā piṅgalā tadvadiḍā caiva sarasvatī  
pūṣā ca varuṇā caiva hastijihvā yaśasvinī

8 alambusā kuhuścaiva viśvodarī tapasvinī  
śāṅkhinī caiva gāndhārā iti mukhyāścaturdaśa

9 tāsāṃ mukhyatamāstisrastisrṣvekottamottamā  
brahmanāḍīti sā proktā mune vedāntavedibhiḥ

10 prṣṭhamadhyasthitenānsthā vīṇādaṅḍena suvrata  
saha mastakaparyantaṃ suṣumnā supratīṣṭhitā

11 nābhikandādadhāḥ sthānaṃ kuṅḍalyā dvyāṅgulaṃ  
mune

12 aṣṭaprakṛtirūpā sā kuṅḍalī munisattama  
yathāvadvyuceṣṭāṃ ca jalānnādīni nityaśaḥ  
paritaḥ kandapārśveṣu nirudhyaiva sadā sthitā

13 svamukhena samāveṣṭya brahmarandhramukhaṃ  
mune

14 suṣumnāyā idā savye dakṣiṇe piṅgalā sthitā  
sarasvatī kuhuścaiva suṣumnāpārśvayoḥ sthite  
gāndhārā hastijihvā ca idāyāḥ prṣṭhapārśvayoḥ

15 pūṣā yaśasvinī caiva piṅgalā prṣṭhapūrvayoḥ  
kuhośca hastijihvāyā madhye viśvodarī sthitā

16 yaśasvinīyāḥ kuhormadhye varuṇā supratīṣṭhitā  
pūṣāśca sarasvatyā madhye proktā yaśasvinī

17 gāndhārāyāḥ sarasvatyā madhye proktā ca śāṅkhinī  
alambusā sthitā pāyuparyantaṃ kandamadhyagā

18 pūrvabhāge suṣumnāyā rākāyāḥ samsthitā kuhūḥ  
adhaścordhvaṃ sthitā nāḍī yāmyanāsāntamiṣyate ¿?

Líder de los *munis*, este (plexo) tiene cuatro dedos de largo y de ancho, tiene la forma de un huevo de gallina y está envuelto por una membrana. Su centro es el ombligo, según declaran los conocedores en el *yoga*. El *nadi* que atraviesa el plexo ha sido denominado *Sushumna*.

Alrededor de él hay setenta y dos mil *nadis*, líder de los *munis*, de los cuales los principales son catorce: *Sushumna*, *Pingala*, *Ida*, también *Sarasvati*, *Pusha*, *Varuna*, *Hastijihva* y *Yashasvini*, *Alambusa*, *Kuhu*, *Vishvodari*, *Payasvini*, *Shankhini* y también *Gandhari*.

De ellos, los primeros tres son los más importantes, y el primero (*Sushumna*) es importantísimo; los conocedores del *Vedanta* lo han denominado *Brahma-nadi* (el *nadi* de Brahman)

El *Sushumna* se aloja en la formación ósea que semeja el trastero de una *vina* y que llega hasta la base del cráneo (es decir, en la espina dorsal)

Buen sabio, dos dedos por debajo del plexo del ombligo se halla la sede de *Kundalini*, que es la efigie de la naturaleza óctuple (a saber, tierra, agua, fuego, viento éter, mente, intelecto y ego). Ella regula permanentemente según corresponde a los *vayus*, la fuerza, el agua y el alimento. Está envuelta a los costados de ese plexo nervioso y con su boca tapa la boca del *Brahmarandhra*.

Los *nadis* *Ida* y *Pingala* están respectivamente a izquierda y derecha del *Sushumna*. *Sarasvati* y *Kuhu* están ubicados a los dos lados del *Sushumna*. *Gandhari* y *Hastijihva* van por detrás y delante de *Ida*, en tanto que *Pusha* y *Yashasvini* están detrás y delante de *Pingala*. *Vishvodari* está situado en el medio de *Kuhu* y *Hastijihva*, y *Varuna* está situado en el medio de *Yashasvini* y *Kuhu*, mientras que se afirma que *Payasvini* está entre *Pusha* y *Sarasvati*. Se dice que *Shankhini* está entre *Gandhari* y *Sarasvati*.

*Alambusa* va desde el medio del plexo hasta el ano. El segundo nervio a partir del *Sushumna* es *Kuhu*, del color de la luna llena, y está situado al este de aquél. Este *nadi* va hacia arriba y hacia abajo, extendiéndose hasta

19 iaḍā tu savyanāsāntaṃ saṃsthitā munipuṅgava  
 20 yaśasvinī ca vāmasya pādāṅguṣṭhāntamiṣyate  
 21 pūṣā vāmākṣīparyantā piṅgalāyāstu pṛṣṭhataḥ  
 22 payasvinī ca yāmyasya kaṇṇāntaṃ procyate budhaiḥ  
 23 sarasvatī tathā cordhvagatā jihvā tathā mune  
 24 hastijihvā tathā savyapādāṅguṣṭhāntamiṣyate  
 25 śāṅkhinī nāma yā nāḍī savyakaṇṇāntamiṣyate  
 26 gāndhārā savyanetrāntā proktā vedāntavedibhiḥ  
 27 viśvodarābhīdhā nāḍī kandamadhye vyavasthitā  
 28 prāṇo apānastathā vyānaḥ samānodāna eva ca  
 29 nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ  
 30 ete nāḍīṣu sarvāsu caranti daśa vāyavaḥ  
 31 teṣu prāṇādayaḥ pañca mukhyāḥ pañcasu suvrata  
 32 prāṇasaṃjñastathāpānaḥ pūjyaḥ prāṇastayormune  
 33 āśyanāsikayormadhye nābhimadhye tathā hṛdi  
 34 prāṇasaṃjño anilo nityaṃ vartate munisattama  
 35 apāno vartate nityaṃ gudamadyorujānuṣu  
 36 udare sakale katyāṃ nābhau jaṅghe ca suvrata  
 37 vyānaḥ śrotrākṣīmadhye ca kukubhdyāṃ  
 38 gulphayorapi  
 39 prāṇasthāne gale caiva vartate munipuṅgava  
 40 udānasamjño vijñeyaḥ pādayorhastayorapi  
 41 samānaḥ sarvadeheṣu vyāpya tiṣṭhatyasamśayaḥ  
 42 nāgādivāyavaḥ pañcatvagasthyādiṣu saṃsthitāḥ  
 43 niḥśvāsoccvāsakāsāśca prāṇakarma hi sāmkr̥te  
 44 apānākhyasya vāyostu viṇmūtrādivisarjanam  
 45 samānaḥ sarvasāmīpyaṃ karoti munipuṅgava  
 46 udāna ūrdhvagamanaṃ karotyeva na saṃśayaḥ  
 47 vyāno vivādakṛtprokto mune vedāntavedibhiḥ  
 48 udgārādiguṇaḥ prokto vyānākhyasya mahāmune  
 49 dhanañjayaśya śobhādi karma proktaṃ hi sāmkr̥te

la fosa nasal derecha, líder de los *munis*, en tanto que *Ida* va hasta la fosa nasal izquierda  
*Yashasvini* va hasta el dedo gordo del pie derecho y *Pusha* llega hasta el ojo derecho, pasando por detrás de *Pingala*. Dicen los hombres despiertos que *Payasvini* va hasta el oído derecho.  
*Sarasvati* asciende hasta la lengua, sabio *muni*, en tanto que *Hastijihva* desciende hasta el dedo gordo del pie izquierdo.  
El *nadi* llamado *Shankhini* termina en el oído izquierdo, y dicen los sabios entendidos en el *Vedanta* que *Gandhari* llega hasta el ojo izquierdo. Se afirma que la sede del *nadi Vishvodara* está situada en el medio del plexo.  
*Prana*, *Apana*, *Vyana*, *Samana* y *Udana*, más *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya*: estos son los diez *vayus* que circulan en todos los *nadis*. De ellos, los cinco desde *Prana* en adelante son los cinco principales, y se les da la máxima jerarquía a *Prana* y *Apana*, sabio *muni*.  
Excelente *muni*, el aire llamado *Prana* se mueve siempre en el espacio entre la boca y la nariz, en el ombligo y en el corazón. *Apana* se mueve siempre en (la región de) el ano, el pubis, las rodillas, en todo el vientre, en la cintura, el ombligo y los muslos. *Vyana* está en el espacio entre los ojos y los oídos, en los hombros, los tobillos, en la sede de *Prana* y en la garganta. Según se sabe, *Udana* circula en las manos y los pies, mientras que *Samana* se encuentra distribuido por todo el cuerpo, jefe de los *munis*. Los cinco *Vayus* (secundarios) *Naga*, etc., residen en la piel, los huesos y demás (tejidos).  
Las acciones de *Prana* son la exhalación, la inhalación y la tos, *Samkriti*, y las de *Apana* son descargar las heces y la orina; *Samana* produce el equilibrio de todo el cuerpo. El *Udana* produce el andar erguido, indudablemente, y dicen los sabios conocedores del *Vedanta* que *Vyana* es el que origina el sonido (de la voz), sabio *muni*.  
*Sankriti*, se ha declarado que *Naga* tiene la función del vómito, el eructo, etc., en tanto que *Dhananjaya* produce la belleza física. *Kurma* hace



34 nimīlanādi kūrmasya kśudhā tu kṛkarasya ca  
devadattasya viprendra tandrikarma prakīrtitam

35 suṣumnāyāḥ śivo deva iḍāyā devatā hariḥ  
piṅgalāyā virañciḥ syātsarasvatyā virāṇmune

36 pūṣādhidevatā proktā varuṇā vāyudevatā  
hastijihvābhīdhāyāstu varuṇo devatā bhavet

37 yaśasvinyā munīśreṣṭha bhagavānbhāskarastathā  
alambusāyā abātmā varuṇaḥ parikīrtitaḥ

38 kuhoḥ kśuddevatā proktā gāndhārī candradevatā  
śāṅkhinyāścandramāstadvatpayasvinyāḥ prajāpatiḥ

39 viśvodarābhīdhāyāstu bhagavānpāvakaḥ patiḥ  
iḍāyām candramā nityam caratyeva mahāmune

40 piṅgalāyām ravistadvanmune vedavidām vara  
piṅgalāyām iḍāyām tu vāyoḥ saṅkramaṇam tu yat

41 taduttarāyaṇam proktaṁ mune vedāntavedibhiḥ  
iḍāyām piṅgalāyām tu prāṇasaṅkramaṇam mune

42 dakṣiṇāyanamityuktaṁ piṅgalāyāmiti śrutiḥ  
iḍāpiṅgalayoḥ saṁdhiṁ yadā prāṇaḥ samāgataḥ

43 amāvāsya tadā proktā dehe dehabhṛtām vara  
mūlādhāram yadā prāṇaḥ praviṣṭaḥ paṇḍitottama

44 tadādyam viṣuvaṁ proktaṁ tapasaistāpatottama  
prāṇasaṁjño munīśreṣṭha mūrdhānam prāviśadyadā

45 tadantyaṁ viṣuvaṁ proktaṁ tāpasaistattvacintakaiḥ  
niḥśvāsoccvāsanaṁ sarvaṁ māsānām saṅkramo  
bhavet

46 iḍāyāḥ kuṇḍalīsthānam yadā prāṇaḥ samāgataḥ  
somagrahaṇamityuktaṁ tadā tattvavidām vara

47 yadā piṅgalayā prāṇaḥ kuṇḍalīsthānamāgataḥ  
tadātadā bhavetsūryagrahaṇa munipuṅgava

48 śrīparvatam śiraḥsthāne kedāram tu lalāṭake  
vārāṇasī mahāprājña bhruvorghrāṇasya madhyame

parpadear, *Krikara* produce (la sensación de) hambre y se afirma que *Devadatta* produce la somnolencia.

*Sushumna* es del Dios Shiva, *Ida* es del Señor Hari, *Pingala* es del Señor Viranchi (Brahma), *Sarasvati* es de Virat, el Sol es dueño de *Pusha*, Vayu es el *deva* de (el *nadi*) *Varuna*, y el Dios *Varuna* rige al (*nadi*) *Hastijihva*. El bendito Sol rige a *Yashasvini*, eminente *muni*, y *Varuna*, espíritu de las aguas, rige a *Alambusa*. La divinidad del Hambre rige a *Kuhu*, y *Gandhari* es del *deva* de la Luna; también es la Luna la deidad de *Shankhini*, y *Prajapati* es el que rige a *Payasvini*. El dios que corresponde a *Vishvodara* es el bendito Pavaka (Agni, dios del fuego).

Grande entre los *munis*, la Luna circula siempre por *Ida*, y el Sol lo hace por *Pingala*.

El paso del *vayu* desde *Pingala* a *Ida* es lo que los conocedores del *Vedanta* denominan *Uttarayana*, mientras que el paso del *prana* desde *Ida* a *Pingala* es llamado *Dakshinayana*. Cuando el *prana* se mueve en la unión de *Ida* con *Pingala*, a eso se denomina el *amavasya* (conjunción de Sol y Luna o Luna nueva) dentro del cuerpo.

Óptimo sabio, cuando el *prana* entra en el *Muladhara*, a ese momento se lo denomina *adyavishuna* (*adya* = anterior, *vishuva* = equinoccio), y cuando el *prana* penetra en la cabeza (en *Sahasrara*), los que reflexionan en la realidad lo definen como *antyavishuva* (*antya* = final o posterior). La inhalación y la exhalación del aliento recorre la sucesión de todos los meses.

Excelencia de los metafísicos, cuando el *prana* se acerca a la sede de *Kundalini* por vía de *Ida*, a eso llaman eclipse lunar, y cuando *prana* se acerca a la sede de *Kundalini* por vía de *Pingala*, acaece entonces el eclipse de sol, líder de los *munis*.

La cabeza es la ubicación del Shri Shaila (un sitio de peregrinación) y el Kedara está en la frente, mientras que entre el entrecejo y la nariz está

49 kurukṣetraṁ kucasthāne prayāgaṁ hr̥tsaroruhe  
cidambaram tu hr̥ṇmadhye ādhāre kamalālayam

50 ātmatīrtham samutsr̥jya bahistīrthāni yo vrajet  
karastham sa mahāratnam tyaktvā kācam vimārgate

51 bhāvatīrtham param tīrtham pramāṇam  
sarvakarmasu  
anyathālīṅgyate kāntā anyathālīṅgyate sūtā

52 tīrthāni toyapūrṇāni devānkāṣṭhādinirmītān  
yogino na prapūjyante svātmapratyayakāraṇāt

53 bahistīrthātparam tīrthamantastīrtham mahāmune  
ātmatīrtham mahātīrthamanyattīrtham nirarthakam

54 cittamantargatam duṣṭam tīrthasnānairna śuddhyati  
śataśo api jalairdhautam surābhāṇḍamivaśuci

55 viṣuvāyanakāleṣu grahaṇe cāntare sadā  
vārāṇasyādike sthāne snātvā śuddho bhavennaraḥ

56 jñānayogaparāṇām tu pādaprakṣālitam jalam  
bhāvaśuddhyarthamajñānām tattīrtham  
munipuṅgava

57 tīrthe jñāne jape yajñe kāṣṭhe pāṣāṇake sadā  
śivam paśyati mūḍhātmā śive dehe pratiṣṭhite

58 antastham māṁ parityajya bahiṣṭham yastu sevate  
hastastham piṇḍamutsr̥jya lihetkūrparamātmanah

59 śivamātmani paśyanti pratimāsu na yoginaḥ  
ajñānam bhāvanārthāya pratimāḥ parikalpitāḥ

60 apūrvamaparam brahma svātmānam  
satyamadvayam  
prajñānaghanamānandam yaḥ paśyati sa paśyati

61 nāḍīpuṅjam sadā sāram narabhāvam mahāmune  
samutsr̥jyātmanātmānamahamityeva dhāraya

Varanasi (la ciudad de Kashi), varón sapientísimo. El Kurukshetra está situado en el centro del pecho, y Prayaga en el loto del corazón; Chidambara está en el medio del corazón, y Kamalalaya está en el (*Mula-Adhara chakra*).

El que desdeña estos *tirthas* (lugares santos) de su interioridad y busca los *tirthas* exteriores es como el que busca cuentas de vidrio dejando las piedras preciosas que llevaba en sus manos.

El *tirtha* supremo es el *Bhava Tirtha* (el de la devoción). De una forma bien distinta se abraza a la esposa que a una hija; el *yogi* no venera los *tirthas* de piedra y madera o aquellos en que discurren (famosos) ríos, sino a aquello que es causa de la experiencia de su propio *Atman*.

Los *tirthas* interiores son mejores que los exteriores, gran *muni*; sólo el *Atma-tirtha* es grande, y los demás no tienen valor.

Las impurezas mentales no se limpian por acudir a los *tirthas*, como el vaso de licor no queda purificado lavándolo por fuera cien veces. El hombre se vuelve puro cuando se baña en los sitios (internos referidos en los versos 48 y 49) como Varanasi, etc., en el equinoccio de primavera — *vishuva* o durante los eclipses de Sol y de Luna.

El agua con que se lavaron los pies de los grandes en el *jñana yoga* sí es un *tirtha* que puede purificar el pensamiento del hombre ignorante, sabio *muni*.

Los de alma torpe buscan a Shiva en los *tirthas*, en el conocimiento, la recitación — *japa*, el sacrificio — *yajña*, en las ofrendas, en maderas y piedras, pero Shiva reside dentro del cuerpo. El que me desdeña interiormente y ofrece culto externo es como el que suelta el bocado que tiene en la mano y se lame el codo.

El *yogi* contempla a Shiva dentro de sí mismo y no en la piedra o la madera; las imágenes han sido concebidas para dar un objetivo a la devoción del ignorante.

Ve bien el que ve en su propio ser a Brahman, sin principio, Verdad, no-dualidad, mole omnímada de cognición y dicha.

A este cuerpo formado por un manajo de nervios y carente de esencia propia hay que descartarlo y meditar siempre en que uno mismo es realmente *Atman*, sabio *muni*.

- 62 aśarīraṁ śarīreṣu mahāntaṁ vibhumīśvaram  
ānandamakśaraṁ sākśānmatvā dhīro na śocati
- 63 vibhedajanake jñāne naṣṭe jñānabalānmune  
ātmano brahmaṇo bhedamasantaṁ kim kariṣyati

iti caturthaḥ khaṇḍaḥ

- 1 samyakkathaya me brahmanāḍīśuddhiṁ samāsataḥ  
yathā śuddhyā sadā dhyāyañjīvanmukto  
bhavāmyaham
- 2 sāmkrte śruṇu vakśyāmi nāḍīśuddhiṁ samāsataḥ  
vidhyuktakarmasamyuktaḥ kāmasaṁkalpavarjitaḥ
- 3 yamādyasṭāṅgasamyuktaḥ śāntaḥ satyaparāyaṇaḥ  
svātmanyavasthitaḥ samyagjñānibhiśca suśikśitaḥ
- 4 parvatāgre nadīṭire bilvamūle vane athavā  
manorame śucau deśe maṭhaṁ kṛtvā samāhitaḥ
- 5 ārabhya cāsanaṁ paścātprāṇmukhodaṅmukho api vā  
samagrīvaśiraḥkāyaḥ saṁvṛtāsyāḥ suniścalaḥ
- 6 nāsāgre śaśabhr̥dbimbe bindumadhye turīyakam  
sravantamamṛtaṁ paśyennetrābhyāṁ susamāhitaḥ
- 7 iḍayā prāṇamākṛṣya pūrayitvodare sthitam  
tato agniṁ dehamadhyasthaṁ  
dhyāyañjvālāvalīyutam
- 8 bindunādasamāyuktamagnibījaṁ vicintayet  
paścādvirecayetsamyakprāṇaṁ piṅgalayā budhaḥ

El sabio no padece cuando presencia a la entidad incorpórea que está en el cuerpo, el grandioso Señor Ishvara, que es la beatitud indestructible.  
¿Quién querrá hablar de la distinción entre *Atman* y *Brahman* cuando la ignorancia haya sido eliminada por virtud del conocimiento?

Así finaliza el cuarto *khanda*

Quinto *khanda*

Dijo Sankriti:

- Explícame sucintamente cómo se purifica el *Brahma-nadi*, pues al purificarlo siempre por meditación podré convertirme en *jivanmukta*.

Dijo Dattatreya:

- Escucha, Sankriti, que voy a declararte sucintamente (el método para) la purificación de los *nadis*. Primero hay que realizar las obras prescritas por los *Vedas* y por la costumbre, libre de todo deseo y del pensamiento (Vedasca de los resultados).

Deberá uno ser cumplidor de las ocho partes (del *yoga*) que son *yama*, etc., ser tranquilo, refugiado en la verdad, establecido en su propio ser, a través del servicio a personas de pleno conocimiento.

Hay que construir una ermita en un lugar limpio y alegre, en la cima de una montaña, o a orillas de un río, o bajo un árbol *bilva*, o en el bosque, y se esforzará practicando *asanas* con la vista dirigida al norte o al este, manteniendo erguidos cabeza, cuello y torso, cerrada la boca y en total inmovilidad. Con total recogimiento y llevando la vista al extremo de la nariz, hay que contemplar al disco lunar en medio del punto — *bindu* (durante la resonancia de la M del Om) del que brota el néctar de *turiya*.

Hay que inhalar el *prana* a través de *Ida* (la fosa nasal izquierda) y con él llenar el abdomen. Luego hay que concentrarse en el fuego que reside en el centro del cuerpo, visualizando que las llamas se avivan con ese soplo. Luego hay que pensar en la semilla del fuego concentrándose en la resonancia del Om, y exhalar gradualmente todo el *prana* a través de

- 9 punaḥ piṅgalayāpūrya vahnibījāmanusmaret  
punarviracayeddhīmāniḍayaiva śanaiḥ śanaiḥ
- 10 tricaturvāsaram vātha tricaturvārameva ca  
ṣaṭkṛtvā vicarennityam rahasyevam trisandhiṣu
- 11 nāḍīsuddhimavāpnoti pṛthak cihnopalakśitaḥ  
śarīralaḡhutā dīptirvahnerjāṭharavartinaḥ
- 12 nādābhivyaktirityetaccihnam tatsiddhisūcakam  
yāvadetāni saṃpaśyettāvadevam samācaret
- 13 athavaitatparityajya svātmaśuddhim samācaret  
ātmā śuddhaḥ sadā nityaḥ sukharūpaḥ  
svayaṃprabhaḥ
- 14 ajñānāmalino bhāti jñānaccuddho bhavatyayam  
ajñānamalapañkam yaḥ kśālayejjñānato yataḥ  
sa eva sarvadā śuddho nānyaḥ karmarato hi saḥ

iti pañcamaḥ khaṇḍaḥ

- 1 prāṇāyāmakramam vakśye sāmkr̥te śruṇu sādaram  
prāṇāyāma iti prokto recapūrakakumbhakaiḥ
- 2 varṇatrayātmakāḥ proktā recapūrakakumbhakāḥ  
sa eṣa praṇavaḥ proktaḥ prāṇāyāmastu tanmayaḥ
- 3 iḍayā vāyumākṛṣya pūrayitvodare sthitam  
śanaiḥ ṣoḍaśābhirmātrairakāram tatra saṃsmaret
- 4 pūritam dhārayetpaścāccatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā  
ukāramūrtimantrāpi saṃsmaranpraṇavam jāpet

*Pingala* (la fosa nasal derecha). Luego se inhalará por *Pingala*, y pensaremos en la semilla del fuego, volviendo a exhalar por *Ida*, muy gradualmente. Este ejercicio debe practicarse en los tres *sandhis* (amanecer, mediodía y atardecer), durante tres o cuatro días, tres, cuatro o seis repeticiones por vez.

Cuando se logra la purificación de los *nadis* se ven distintamente los síntomas siguientes: el cuerpo se hace liviano, el fuego (digestivo) aumenta y se percibe el sonido (interior, o *anahata*). Estas son las señales que indican el éxito, por lo tanto hay que practicar de este modo hasta que estos síntomas se pongan de manifiesto.

Luego se puede dejar de lado este ejercicio y practicar la autopurificación. Aunque *Atman* es siempre puro, eterno, imagen de la felicidad y resplandeciente con luz propia, sin embargo parece impuro por obra de la ignorancia, y queda purificado por el conocimiento. Es totalmente puro el hombre que usa el jabón del conocimiento para lavar el lodo y la suciedad de la ignorancia, pero no aquel que se deleita en la acción (mundana).

Así finaliza el quinto *khanda*.

Sexto *khanda*

Dijo Dattatreya:  
-Sankriti, ahora voy a declararte por orden el *pranayama*, escucha atentamente. Se denomina *pranayama* al proceso de (controlar el aliento según) *rechaka*, *puraka* y *kumbhaka* (exhalación, inhalación y retención). Se dice que ellos se corresponden con la naturaleza de las tres letras del Om, y como ellas forman el Om, por tanto la naturaleza de *pranayama* es Om.

Hay que inhalar el aire a través de *Ida* y almacenarlo en el abdomen lentamente y durante dieciséis *matras* hay que concentrarse en la letra A. Contener luego dentro del tórax durante sesenta y cuatro *matras*, y concentrarse en la letra U mientras se repite el *praṇava*. Hay que sostener

5 yāvadvā śakyate tāvaddhārayejjapatatparaḥ  
pūritam recayetpaścānmakāreṇānilam budhaḥ

6 śanaīḥ piṅgalayā tatra dvātrimśanmātrayā punaḥ  
prāṇyāmo bhavedevaṁ tataścaivam samabhyaset

7 punaḥ piṅgalayāpūrya mātraīḥ ṣoḍaśabhistathā  
akāramūrtimatrāpi smaredekāgramānasah

8 dhārayetpūritam vidvānpraṇavam samjapanvaśī  
ukāramūrtim sa dhyāyamścatuḥṣaṣṭyā tu mātrayā

9 makāram tu smaranpaścādrecayedidāyānilam  
evameva punaḥ kuryādidāyāpūrya buddhimān

10 evam samabhyasennityam prāṇyāmaṁ munīśvara  
evamabhyāsato nityam ṣaṁmāsādyatnavānbhaves

11 vatsarādbrahmavidvānsyāttasmānnyam  
samabhyaset

12 yogābhyāsarato nityam svadharmanirataśca yaḥ  
prāṇasaṁyamanenaiva jñānānmukto bhaviṣyati

13 bāhyādāpūraṇam vāyoḥrudare pūrako hi saḥ  
saṁpūrnakumbhavadvāyordhāraṇam kumbhako  
bhavet

14 bahirviracaṇam vāyorudarādracekaḥ smṛtaḥ  
prasvedajanako yastu prāṇyāmeṣu so adhamah  
kaṁpanam madhyamam vidyādutthānam cottamam  
viduḥ

15 pūrvampūrvam prakurvīta yāvadutthānasambhavaḥ  
sambhavatyuttame prājñāḥ prāṇyāme sukhī bhavet

16 prāṇyāmena cittam tu śuddham bhavati suvrata  
citta śuddhe śuciḥ sāksātpratyagjyotirvyavasthitaḥ

17 prāṇāścittena saṁyuktaḥ paramātmani tiṣṭhati  
prāṇyāmaparasyāsyā puruṣasya mahātmanaḥ

18 dehaścottiṣṭhate tena kimcijjñānādvimuktatā  
recakaṁ pūrakam muktvā kumbhakaṁ  
nityamabhyaset

el aire todo lo que se pueda y después vaciar el tórax de aire lentamente a través de *Pingala* meditando en la letra M en un tiempo de treinta y dos *matras*. Así se completa un *pranayama*. De este modo hay que realizar la práctica.

Luego se inhalará nuevamente por *Pingala* durante dieciséis *matras* y se meditará con la mente concentrada en la forma de la letra A. El aliento inhalado ha de contenerlo el varón entendido mientras repite el *pranava*, y medita en la forma de la letra U durante sesenta y cuatro *matras*, y luego meditando en la letra M, exhalará el aire por *Ida* (en un tiempo de treinta y dos *matras*).

Así hay que hacer de nuevo, inhalando por *Ida*, varón entendido. De esta forma hay que practicar permanentemente el *pranayama*, señor de los *munis*. Quien así practique siempre, adquiere el conocimiento en seis meses. El que practica así durante un año en forma permanente, llega a ser conocedor de Brahman.

El que contento con la práctica del *yoga* cumple con sus deberes propios — *svadharma*, gracias a la regulación — *samyama* del *prana* se convertirá en *jivanmukta*.

Es *puraka* hacer entrar el aire en el abdomen, y contener el aire como dentro de un cántaro — *kumbha* cerrado, es *kumbhaka*, mientras que se llama *rechaka* a dejar salir el aire contenido en el abdomen.

De los *pranayamas*, el que genera sudoración se considera ordinario; es mediano el que produce temblores, y se considera superior el que produce (sensación de) elevación. Hay que efectuar *pranayama* regularmente según lo dicho hasta alcanzar la clase superior, y cuando se experimente éste, la conciencia es de felicidad.

Varón de grandes votos, con el *pranayama* la mente se purifica, la mente purificada queda establecida en la pureza y la luz interior resplandece visiblemente. El *prana* de los grandes hombres se junta con el *chitta* y así ambos reposan en *Paramatman*. Por ello el cuerpo se eleva. Por medio de este conocimiento, se alcanza la emancipación. (Tras haberlos dominado), hay que dejar de lado *rechaka* y *puraka*, y practicar permanentemente *kumbhaka*.

19 sarvapāpavinirmuktaḥ samyagjñānamavāpnuyāt  
manojavatvamāpnoti palitādi ca naśyati

20 prāṇāyāmaikaṣṭhasya na kiṁcidapi durlabham  
tasmātsarvaprayatnena prāṇāyāmānsamabhyaset

21 viniyogānpravakśyāmi prāṇāyāmasya suvrata  
sandhyayorbrāhmakāle api madhyāhne vāthavā sadā

22 bāhyaṁ prāṇam samākṛṣya pūrayitvodareṇa ca  
nāsāgre nābhimadhye ca pādānguṣṭhe ca dhārayet

23 sarvarogavinirmukto jīvedvarṣaśataṁ naraḥ  
nāsāgradhāraṇādvāpi jito bhavati suvrata

24 sarvaroganivṛtṭiḥ syānnābhimadhye tu dhāraṇāt  
śarīralaghutā vipra pādānguṣṭhanirodhanāt

25 jihvayā vāyumākṛṣya yaḥ pibetsataṁ naraḥ  
śramadāhavinirmukto yogī nīrogatāmiyāt

26 jihvayā vāyumākṛṣya jihvāmūle nirodhayet  
pibedamṛtamavyagraṁ sakalāṁ sukhamāpnuyāt

27 iḍayā vāyumākṛṣya bhruvormadhye nirodhayet  
yaḥ pibedamṛtaṁ śuddhaṁ vyādhibhirmucyate hi  
saḥ

28 iḍayā vedatattvajñastathā piṅgalayaiva ca  
nābhau nirodhayettena vyādhibhirmucyate naraḥ

29 māsamātraṁ trisandhyāyām jihvayāropya mārutam  
amṛtaṁ ca pibennābhau mandammandam  
nirodhayet

30 vātajāḥ pittajā doṣā naśyantyeva na saṁśayaḥ  
nāsābhyām vāyumākṛṣya netradvandve nirodhayet

31 netrarogā vinaśyanti tathā śrotranirodhanāt  
tathā vāyūṁ samāropya dhārayeccirasi sthitam

32 śīrorogā vinaśyanti satyamuktaṁ hi sāmkr̥te  
svastikāsanamāsthāya samāhitamanāstathā

33 apānamūrdhvamutthāpya praṇavena śanaiḥ śanaiḥ  
hastābhyām dhārayetsamyakkarṇādikaraṇāni ca

(El *yogi*) queda librado de todo pecado y logra el conocimiento completo, adquiere la velocidad de la mente y acaba con las canas y demás (signos del envejecimiento). El que está afirmado — *nishtha* únicamente en el *Vedasnayama* no halla nada difícil de obtener; por eso, con total dedicación hay que practicar cuidadosamente el *pranayama*.

Ahora, varón de excelsos votos, voy a declararte las aplicaciones particulares del *pranayama*: en la hora de Brahma, en los dos *sandhyas* (amanecer y atardecer) y al mediodía hay que inhalar el *prana* externo y llenar con él el abdomen, y concentrarse en el extremo de la nariz, en el centro del ombligo y en los dedos gordos de los pies.

El hombre vive así cien años y queda libre de toda dolencia; por concentración en el extremo de la nariz se logra el control (del *prana*); con la concentración en el ombligo se logra acabar con todo tipo de enfermedades, y por retención del aire en los dedos de los pies se logra liviandad del cuerpo.

El *yogi* que siempre bebe el aire haciéndolo pasar por la lengua jamás sufre de fiebre o cansancio, y vive libre de enfermedad. Haciendo pasar el aire por la lengua, hay que contenerlo en la raíz de la lengua y beber la ambrosía; así se conquista la felicidad total.

El que logra retener el *vayu* en el medio de las cejas, tras haberlo inhalado por *Ida*, bebe así la pura ambrosía y se libera de los males físicos.

Cuando el conocedor de la verdad de los *Vedas* inhala por *Ida* o por *Pingala* y sostiene (el aire) en la zona del ombligo, ese hombre queda libre de males físicos.

Si durante un mes se envuelve el aire (inhalado) con la lengua en los tres *sandhyas* (amanecer, mediodía y atardecer) y se lo bebe como si fuera ambrosía, y se lo retiene en la zona del ombligo, las discrasias — *dosha* de *vata* y *pitta* quedan eliminadas, indudablemente; se acaba con toda enfermedad de la vista reteniendo el aire en los ojos, o del oído, reteniéndolo allí, y también así se acaba con las enfermedades de la cabeza, con verdad te lo digo, Samkriti.

Sentado en *Svastikasana*, con la mente recogida, hay que levantar el *Apana* gradualmente mediante (la repetición de) el *pranava* mientras con las manos se obturan los oídos y demás órganos sensorios. Los oídos se

34 aṅguṣṭhābhyāṃ mune śrotre tarjanībhyāṃ tu cakṣuṣī  
nāsāpuṭavadhānābhyāṃ praccādyā karaṇāni vai

35 ānandāvīrbhavo yāvattāvanmūrdhani dhāraṇāt  
prāṇaḥ prayātyanenaiva brahmarandhraṃ  
mahāmune

36 brahmarandhraṃ gate vāyau nādaścotpadyate  
anagha  
śāṅkhadhvaninibhaścādaḥ madhye  
meghadhvaniryathā

37 śiromadhyagate vāyau giriprasavaṇaṃ yathā  
paścātprīto mahāprājñaḥ sāksādātmonmukho bhavet

38 punastajjñānaniṣpattiryogātsaṃsāranihnutiḥ  
dakṣiṇottaragulphena sīvinīm pīḍayetsthiraṃ

39 savyetareṇa gulphena pīḍayedbuddhimānnaḥ  
jānvoradhaḥ sthitāṃ sandhim smṛtvā devaṃ  
triyambakam

40 vināyakaṃ ca saṃsmṛtya tathā vāgīśvaraṃ punaḥ  
liṅganālātsamākṛṣya vāyumapyagrato mune

41 praṇavena niyuktena binduyuktena buddhimān  
mūlādhārasya viprendra madhye taṃ tu nirodhayet

42 nirudhya vāyunā dīpto vahnirūhati kuṇḍalīm  
punaḥ suṣumnayā vāyurvahninā saha gaccati

43 evamabhyāsatastasya jito vāyurbhavedbhr̥ṣam  
prasvedaḥ prathamāḥ paścātkampanaḥ  
munipuṅgava

44 utthānaṃ ca śarīrasya cihnametajjite anale  
evamabhyāsatastasya mūlarogo vinaśyati

45 bhagandaraṃ ca naṣṭaṃ syātsarvarogāśca sāmīkṛte  
pātakāni vinaśyanti kśudrāṇi ca mahānti ca

46 naṣṭe pāpe viśuddhaṃ syāccittadarpaṇamadbhutam  
punarbrahmādhigebhyo vairāgyaṃ jayate hṛdi

47 viraktasya tu saṃsārājñānaṃ kaivalyasādhanaṃ  
tena pāpāpahāniḥ syājñātvā devaṃ sadāśivam

taparán con los pulgares, los ojos con los índices y las fosas nasales con dos dedos. Se ha de contener (el *prana*) en la cabeza hasta que aparezca el néctar en forma de beatitud. Por este esfuerzo, el *prana* penetrará en el *Brahmarandhra*, gran *muni*.

Varón intachable, cuando el aire entra en el *Brahmarandhra*, se produce un sonido como el de la caracola; luego dentro de éste, uno como el tronar de nubes. Cuando el aire entra en el centro de la cabeza, (el sonido parece) un torrente que baja por la montaña; entonces, gran sabio, el *yogi* siente gran regocijo y se orienta hacia *Atman*. Luego gracias a este *yoga* se pone fin al *samsara* y se adquiere la supremacía del conocimiento.

Hay que comprimir el *sivani* (la ingle) firmemente con el talón izquierdo y con el derecho, y meditar en el Señor Tryambaka en la coyuntura de las rodillas, así como en Vinayaka (Ganesha) y Vagishvari (Sarasvati); hay que concentrar el aire en el centro del *Muladhara* llevándolo hacia la parte delantera de los genitales, mientras se realiza la repetición del *pranava* con su resonancia (*bindu*). Al concentrar el aire y encender el fuego, se despierta *Kundalini*, y entonces ésta asciende junto con el fuego y el viento a lo largo del *Sushumna*. Con estas prácticas se domina al *vayu* (la respiración).

Los síntomas de haber dominado el *vayu* son, en primer lugar, la sudoración; luego el temblor y finalmente la levitación del cuerpo.

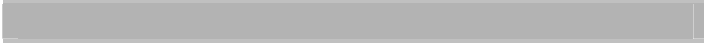
Con esta práctica se acaba de raíz con las enfermedades, Sankriti, y con dolencias como el *bhagandaram*; se acaba con todos los males, grandes o pequeños; eliminados los pecados se vuelve pura la mente y admirable como un espejo y surge en el corazón el desapego incluso hasta por los disfrutes del mundo de Brahma.

Al desapegado de este *samsara*, el conocimiento le sirve de medio — *sadhana* para la emancipación, al conocer por su intermedio a Sadashiva, el

- 
- 48 jñānāmṛtaraso yena sakṛdāsvādito bhavet  
sa sarvakāryamutsrjya tatraiva paridhāvati
- 
- 49 jñānasvarūpamevāhurjagadetadvilakṣaṇam  
arthasvarūpamajñānātpaśyantyanye kudrṣṭayaḥ
- 
- 50 ātmasvarūpavijñānādajñānasya parikṣayaḥ  
kṣīṇe ajñāne mahāprājña rāgādīnāṃ parikṣayaḥ
- 
- 51 rāgādyasaṃbhava prājña puṇyapāpavimardanam  
tayornāse śarīreṇa na punaḥ saṃprayujyate
- 

Iti ṣaṣṭhaḥ khaṇḍaḥ

---



- 
- 1 athātaḥ saṃpravakṣyāmi pratyāhāraṃ mahāmune  
indriyāṇāṃ vicaratāṃ viṣayeṣu svabhāvataḥ
- 
- 2 balādāharaṇāṃ teṣāṃ pratyāhāraḥ sa ucyate  
yatpaśyati tu tatsarvaṃ brahma paśyansamāhitaḥ
- 
- 3 pratyāhāro bhavedeṣa brahmavidbhiḥ puroditaḥ  
yadyaccuddhamaśuddhaṃ vā karotyāmarañāntikam
- 
- 4 tatsarvaṃ brahmaṇe kuryātpatyāhāraḥ sa ucyate  
athavā nityakarmāṇi brahmārādhanaḥ
- 
- 5 kāmyāni ca tathā kuryātpatyāhāraḥ sa ucyate  
athavā vāyumākṛṣya sthānātsthānaṃ nirodhayet
- 
- 6 dantamūlāttathā kaṇṭhe kaṇṭhādurasī mārutam  
urodeśātsamākṛṣya nābhideśe nirodhayet
- 
- 7 nābhideśātsamākṛṣya kuṇḍalyāṃ tu nirodhayet  
kuṇḍalīdeśato vidvānmūlādhāre nirodhayet
- 

---

*deva* aniquilador del pecado.

---

Con ello, la persona se sumerge en la esencia de la ambrosía del conocimiento, y deja de lado toda acción si tan sólo la experimenta una vez.

---

Los que son la forma misma del conocimiento consideran que el mundo está constituido por éste, mientras que los que buscan otros fines ponen miras sólo en el goce, por causa de la ignorancia.

---

La ignorancia se destruye con la experiencia — *vijñāna* de la forma misma de *Atman*, y también se aniquila el deseo y demás (males) cuando se acaba con la ignorancia, gran sabio.

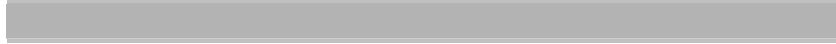
---

Como hay ausencia de deseo, el varón despierto aniquila mérito y demérito, y cuando éstos acaban, no se ve ya obligado a tener conexión con el cuerpo.

---

Así finaliza el sexto *khaṇḍa*.

---



Séptimo *khaṇḍa*

---

Ahora, gran *muni*, voy a declararte el *pratyahara*. Dicen que es *pratyahara* la retracción por la fuerza de los *indriyas*, pero dicen los concedores de Brahman que *pratyahara* es ver a Brahman dondequiera que se mire, y que es *pranayama* hacer toda acción auspiciosa o nefasta hasta el fin de la vida, dedicándola a Brahman; o también que es *pratyahara* la realización de las acciones obligatorias — *nitya karmas* en honor a Brahman, como así también las deseadas — *kāmya karmas*.

---

Hay que llevar el aire haciéndolo fijarse sucesivamente en cada sede, desde la raíz de los dientes hasta la garganta, de la garganta al pecho, y retener, del pecho llevarlo al ombligo, del ombligo hasta la región de *Kundalini* y retener; de *Kundalini* al *Muladhara* y retener, luego a la región de la cintura y de allí al medio del pubis, luego a las rodillas, luego

---



8 athāpānātkaṭidvandve tathorau ca sumadhyame  
tasmājjanudvaye jaṅghe pādāṅguṣṭhe nirodhayet  
9 pratyāhāro ayamuktastu pratyāhārasmaraiḥ purā  
evamabhyāsayuktasya puruṣasya mahātmanāḥ  
10 sarvapāpāni naśyanti bhavarogaśca suvrata  
nāsābhyām vāyumākṛṣya niścalaḥ svastikāsanāḥ  
11 pūrayedanilam vidvānāpādatalamastakam  
paścātpādadvaye tadvanmūlādhare tathaiva ca  
12 nābhikande ca hṛṇmadhye kaṅṭhamūle ca tāluke  
bhruvormadhye lalāṭe ca tathā mūrdhani dhārayet  
13 dehe svātmamatim vidvānsamākṛṣya samāhitaḥ  
ātmanātmani nirdvandve nirvikalpe nirodhayet  
14 pratyāhāraḥ samākhyātaḥ sāksādvedāntavedibhiḥ  
evamabhyasatastasya na kiṁcidapi durlabham

iti saptamaḥ khaṇḍaḥ

1 athātaḥ sampravakṣyāmi dhāraṇāḥ pañca suvrata  
dehamadhyagate vyomni bāhyākāśam tu dhārayet  
2 prāṇe bāhyānilam tadvajjalane cāgnimaudare  
toyaṁ toyāṁśake bhūmiṁ bhūmibhāge mahāmune  
3 hayavaralakārākhyam mantramuccārayetkramāt  
dhāraṇaiṣā parā proktā sarvapāpaviśodhinī  
4 jānvantaṁ pṛthivī hyaṁśo hyapām  
payvantamucyate  
hṛdayāṁśastathāgnaṁśo bhrūmadhyānto  
anilāṁśakaḥ

a los muslos y finalmente a los dedos del pie, y retener. A esta práctica reconocen también como *pratyahara* desde antiguo los grandes hombres. Ella acaba con todos los pecados y con esa dolencia que es la existencia, varón de nobles votos.

El varón sabio habrá de sentarse inmóvil en *Svastikasana* e inhalará el aire por la nariz, y lo llevará desde los pies hasta la cabeza. Primero retendrá el aire en los dos pies, luego en el *Muladhara*, después en el plexo del ombligo — *nabhi kanda*, en el centro del corazón, en la raíz de la garganta, en el paladar, en el entrecejo, en la frente y en la cabeza.

El sabio, recogidamente separará el pensamiento de sí del cuerpo, y practicará aquíetamiento — *nirodha* de *Atman* en *Atman*, sin atender a los pares de opuestos y sin fluctuaciones — *nirvikalpa*. Eso reconocen como verdadero *pratyahara* los conocedores del *Vedanta*. Para el hombre que así practica no hay nada que sea imposible de conseguir.

Así finaliza el séptimo *khandā*.

Octavo *khandā*

Ahora, varón de nobles votos, voy a declararte las cinco clases de concentración — *dharana*. Hay que concentrarse en el éter exterior como si éste impregnara todo el cuerpo; concentrarse en el *prana* imaginándolo unido al aire exterior, al fuego (digestivo) unido al fuego exterior, el agua unida al agua exterior, y la tierra del cuerpo unida al elemento tierra exterior. Mientras se hacen estas cinco concentraciones, hay que recitar por orden los (*bija-*)*mantras Ham, Yam, Vam, Ram, Lam*. Sedice que este es el *dharana* supremo que purifica todos los pecados.

(Desde el pie) hasta la rodilla es la parte de *pṛthivi*, de ahí hasta el ano es la parte de *apas*; de allí hasta el corazón es la parte de *agni*, y de allí hasta el entrecejo es la parte de *anila* – el aire. La parte de *akasha* es el cráneo, según se ha declarado.

5 ākāsāmśastathā prājña mūrdhāmśaḥ parikīrtitaḥ  
brahmāṇaṃ pṛthivībhāge viṣṇuṃ toyāśśake tathā  
6 agnyamśe ce maheśānamīśvaram cānilāmśake  
ākāsāmśe mahāprājña dhārayettu sadāśivam  
7 athavā tava vakśyāmi dhāraṇaṃ munipuṅgava  
puruṣe sarvaśāstāraṃ bodhānandamayam śivam  
8 dhārayedbuddhimānnyam sarvapāpaviśuddhaye  
brahmādikāryarūpāni sve sve saṃhṛtya kāraṇe  
9 sarvakāraṇamavyaktamanirūpyamacetanam  
sāksādātmani saṃpūrṇe dhārayetpraṇavena tu  
indriyāni saṃhṛtya manasātmani yojayet

ityaṣṭamaḥ khaṇḍaḥ

1 athātaḥ saṃpravakśyāmi dhyānam saṃsāranāśanam  
ṛtam satyaṃ paraṃ brahma sarvasaṃsārabheṣajam  
2 ūrdhvaretam viśvarūpaṃ virūpākśaṃ maheśvaram  
so ahamityādareṇaiva dhyāyedoḡīśvareśvaram  
3 athavā satyamīśānam jñānamānandamadvayam  
atyarthamacalam nityamādimadhyāntavarjitam  
4 tathā sthūlamanākāśamasasprśyamacākśuṣam  
na rasam na ca gandhākhyamaprameyamanūpamam  
5 ātmānam saccidānandamanantaṃ brahma suvrata  
ahasmītyabhidhyāyeddhyeyātītam vimuktaye  
6 evamabhyāsayuktasya puruṣasya mahātmanaḥ  
kramādvēdāntavijñānam vijāyeta na saṃśayaḥ

Hay que concentrarse en Brahma en la parte de *prithivi*, en Vishnu en la del agua, en Mahesha en la del fuego, en Ishvara en la del viento, y en Sadashiva en la del éter.

Ahora te declararé otra forma de *dharana*, eminente *muni*. Para acabar con todo pecado, el hombre inteligente ha de concentrarse en ése que está en todos los *purushas*, que consiste en conciencia y beatitud, que es auspicioso — *shiva* y eterno. Debe ir trayendo hacia sí sus sentidos, disolviéndolos en las respectivas causas, llevándolos a Eso que es la Causa de todas las cosas, inmanifiesta, exenta de forma e inconcebible, y en la plenitud de la presencia de su *Atman* concentrará la mente en el *pranava*, disolviendo los sentidos en la mente y uniéndolos con *Atman*.

Así finaliza el octavo *khanda*

Noveno *khanda*

Ahora voy a declarar la meditación — *dhyana* que acaba con el *samsara*. Esta es la panacea para todos los males del *samsara*. Hay que meditar en ese *Parabrahman* que es la Verdad — *Rtam*, que es la Realidad — *Satyam*, en la forma de Maheshvara, Señor de los *yogis*, el que ha resumido su simiente — *urdhvaretas*, que tiene ojos asombrosos — *virupaksha*, de forma universal — *vishvarupa*, con plena convicción de que “yo soy Él” — *so’ham*

O si no, para liberarse hay que meditar así: “Yo soy la verdad, el Señor, conocimiento y beatitud infinita, allende todo objetivo (externo), exento de impureza, eterno, exento de principio, medio y fin, allende lo denso, exento de *akasha*, intangible, invisible, sin sabor ni perfume, incomprensible, indemostrable. Soy *Atman*, soy la infinita Existencia — Conciencia - Bienaventuranza que es Brahman.”

El hombre de alma grande que así practica con dedicación, alcanza sin duda gradualmente la experiencia — *vijñana* del *Vedanta* (o sea, Brahman)

- 1 athātaḥ saṃpravakṣyāmi samādhiṃ bhavanāśanam  
samādhiḥ saṃvidutpattiḥ parajīvaikatām prati
- 2 nityaḥ sarvagato hyātmā kūṭastho doṣavarjitaḥ  
ekaḥ sanbhidyate bhrāntyā māyayā na svarūpataḥ
- 3 tasmādadvaitamevāsti na prapañco na saṃsṛtiḥ  
yathākāśo ghaṭākāśo maṭhākāśa itīritaḥ
- 4 tathā bhrāntairdvidhā prokto hyātmā jīveśvarātmanā  
nāham deho na ca prāṇo nendriyāṇi mano nahi
- 5 sadā sākṣisvarūpatvācciva evāsmi kevalaḥ  
iti dhīryā munisreṣṭha sā samādhirihocyate
- 6 sāham brahma na saṃsārī na matto anyāḥ kadācana  
yathā phenataraṅgādi samudrādutthitaṃ punaḥ
- 7 samudre liyate tadvajjaganmayyanulīyate  
tasmānmanaḥ pṛthān nāsti jaganmāyā ca nāsti hi
- 8 yasyaivaṃ paramātmāyaṃ pratyagbhūtaḥ prakāśitaḥ  
sa tu yāti ca puṃbhāvaṃ svayaṃ sākṣātparāmṛtam
- 9 yadā manasi caitanyaṃ bhāti sarvatragam sadā  
yogino avyavadhānena tadā saṃpadyate svayam
- 10 yadā sarvāṇi bhūtāni svātmanyeva hi paśyati  
sarvabhūteṣu cātmānaṃ brahma saṃpadyate tadā
- 11 yadā sarvāṇi bhūtāni samādhistho na paśyati  
ekībhūtaḥ pareṇā asau tadā bhavati kevalaḥ
- 12 yadā paśyati cātmānaṃ kevalaṃ paramārthataḥ  
māyāmātraṃ jagatkṛtsnam tadā bhavati nirvṛtiḥ
- 13 evamuktṛvā sa bhagavāṇdattātreya mahāmuniḥ

Décimo *khandā*

- Ahora voy a declarar el *samadhi* que es destructor de la existencia (relativa). *Samadhi* es el surgimiento del conocimiento supremo de la unidad (de *Jivatman* y *Paramatman*)
- Pues *Atman* es eterno, omnipenetrante, firmísimo — *kutastha* y exento de defectos. Es uno por naturaleza, pero por la confusión (obra de *ajñāna*) no se lo ve en su forma propia.
- Por tal motivo, es la no dualidad lo que existe, no el mundo manifiesto. Así como se llama al espacio (indiviso) “el espacio dentro de la vasija” y “el espacio externo”, se distingue por ignorancia al *Atman* entre *jīva* e *Ishvara*.
- Es *samadhi* el pensamiento: “Yo no soy el cuerpo, ni el aliento de vida, ni los *indriyas*, ni tampoco la mente; soy emancipado, la forma misma del perenne testigo, soy realmente Shiva.”
- “Soy Brahman, no el que transmigra ni otra cosa ninguna. Como la espuma y las olas que una y otra vez surgen en el mar vuelven a disolverse en él, el mundo surge y vuelve a disolverse en mí. Por eso, no existe la mente separada ni la ilusión de este mundo.”
- Así, al contemplar a aquel *Paramatman* resplandeciente y manifiesto, llega ese hombre a ver en sí mismo al Supremo e Inmortal.
- Cada vez que la Conciencia siempre omnipresente resplandece en la mente, esa percepción le muestra a él mismo; en cada existencia que ve, ve a *Atman*, y ve a *Atman* en todas las existencias, con lo que se hace a la forma de Brahman.
- Cuando establecido en el *samadhi* ya no contempla a las existencias, convertido en Unidad gracias a su estado supremo, entonces queda emancipado. Cuando contempla con su *Atman* emancipado la Suprema Realidad, trata al universo como un juego de *Maya*, y queda libre de toda exteriorización — *nivritti*.
- Así habló el Bendito Dattatreya, grande entre los *munis*. Y Samkriti alcanzó la dicha suprema y exenta de temor que era su real naturaleza.

---

sāṁkṛtiḥ svasvarūpeṇa sukhamāste atinirbhayaḥ

---

iti daśamaḥ khaṇḍaḥ

Om āpyāyantu mamāṅgāni  
Vākprāṇāścakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca  
sarvāṇi sarvaṃ brahmopaniṣadam  
māhaṃ brahma nirākuryāṃ  
mā mā brahma nirākaroda  
nirākaraṇamastvanirākaraṇaṃ mestu

tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmās  
te mayi santu te mayi santu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

---

hariḥ Om tatsat

---

iti śrījābāladarśanopaniṣatsamāptā

---

---

Así finaliza el décimo *khandā*

---

Om, que mis miembros, mi palabra, mi aliento, mi vista, mi oído, mi fuerza y todos mis sentidos sean alimentados.  
Todo en verdad es Brahman, el proclamado en los *Upanishads*.  
Que nunca niegue yo a Brahman,  
Que Brahman nunca me rechace  
Que no haya en absoluto negación, que al menos no haya negación de mi parte.  
Ojalá yo, que soy devoto de *Atman*, sea poseedor de todas las virtudes enseñadas por los *Upanishads*, sí, sea yo su poseedor.

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

---

Hari Om, Tat, Sat.

---

Así finaliza el *Jabala Darshana Upanishad*, perteneciente al *Sukla Yajur Veda*.

---