

śāṇḍilyopaniṣat¹

śāṇḍilyopaniṣatproktayamādyasṭāṅgayoginah
yadbodhādyānti kaivalyaṁ sa rāmo me parā gatiḥ

Om bhadrāṁ karṇebhiḥ śruṇuyāma devā
bhadrāṁ paśyemākśabhiryajatrāḥ
sthirairāṅgaistuṣṭuvāṁsastanūbhirvyasema devahi-
taṁ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatirdadhātu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 śāṇḍilyo ha vā atharvāṇaṁ
paprachātmalābhōpāyabhūtamaṣṭāṅgayogamanubr
ūhīti
sa hovācātharvā yamaniyamāsanaprāṇāyāma-
pratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo aṣṭāṅgāni -
tatra daśa yamāḥ - tathā niyamāḥ - āsanānyaṣṭau -
trayaḥprāṇāyāmāḥ - pañcapratyāhārāḥ - tathā
dhāraṇā - dvīprakāraṁ dhyānam
samādhistvekarūpaḥ
- 2 Tatrāhimsāsatyāsteyabrahmacaryadayājapaksāmā-
dhṛtimitāhāraśaucāni ceti yamādaśa

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y la del texto español es la versión de K. Narayanaswami Aiyar.

SHANDILYA UPANISHAD

¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, *Devas*
Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración.
Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los *Devas* al alabarlos
con cuerpo y miembros firmes.
Que Indra el glorioso nos bendiga
Que nos bendiga el Sol omnisciente,
Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal
Que Brihaspati nos otorgue bienestar

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

Primer Adhyaya

Sandilya interrogó a Atharvan:
- Dime por favor las ocho partes — *angas* del *yoga* que es el medio de alcanzar a *Atman*.
Atharvan respondió:
- Las ocho partes del *yoga* son *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. De todos estos, *yama* es de diez clases y también lo es *niyama*. Hay ocho *asanas*. *Pranayama* es de tres clases; *pratyahara* es de cinco clases y también lo es *dharana*. *Dhyana* es de dos clases, y *samadhi* tiene una sola forma.

Dentro de *yama* (restricciones) se cuentan diez: *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *daya*, *arjava*, *kshama*, *dhṛiti*, *mitahara* y *shaucha*. De

tatra hiṁsā nāma manovākkāyakarmabhiḥ
sarbabhūteṣu sarvadā kleśajananam
satyaṁ nāma
manovākkāyakarmabhirbhūtahitayathārthābhībhāṣa
ṇam
asteyaṁ nāma manovākkāyakarmabhiḥ
paradravyeṣu niḥsprhā
brahmacaryaṁ nāma sarvāvasthāsu
manovākkāyakarmabhiḥ sarvatra maithunatyāgaḥ
dayā nāma sarvabhūteṣu sarvatrānugrahaḥ
ārjavaṁ nāma manovākkāyakarmaṇāṁ
vihitāvihiteṣu janeṣu pravṛttau nivṛttau vā
ekarūpatvam
kṣamā nāma priyāpriyeṣu sarveṣu tāḍanapūjaneṣu
sahanam
dhr̥tirnāmārthahānau sveṣṭabandhuviyoge tatprāptau
sarvatra cetaḥ sthāpanam
mitāhāro nāma
caturthāmśāvaśeṣakasukāmadhurāhāraḥ
śaucam nāma dvividham bāhyamāntaraṁ ceti - tatra
mr̥jālābhyāṁ bāhyam - manaḥśuddhirāntaram
tadadhyātma vidyayā labhyam

tapaḥsantoṣāstikyadāneśvarapūjanasiddhāntaśravaṇa
hr̥matijapo vratāni daśa niyamāḥ
tatra tapo nāma vidhyuktakṛcchracāndrāyaṇādibhiḥ
śarīraśoṣaṇam
santoṣo nāma yadṛcchālābhasantuṣṭiḥ
āstikyaṁ nāma vedoktadharmādharmeṣu viśvāsaḥ
dānaṁ nāma nyāyārjitasya dhanadhānyādīḥ
śraddhayārhtibhyaḥ pradānam
īśvarapūjanaṁ nāma prasannasvabhāvena yathāśakti
viṣṇurudrādi pūjanam
siddhāntaśravaṇam nāma vedāntārthavicāraḥ
hr̥rnāma vedalaukikamārgakutsitakarmani lajjā
matir nāma vedavihitakarmamārgeṣu śraddhā

ésta:

- *ahimsa* consiste en no causar nunca dolor a criatura alguna, en ninguna ocasión con las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Satya* consiste en decir la verdad que lleva al bienestar de las criaturas mediante las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Asteya* consiste en no codiciar la propiedad ajena a través de las acciones de nuestra mente, palabra y cuerpo.
- *Brahmacharya* consiste en abstenerse de relaciones sexuales en todo lugar y en toda situación, en mente, palabra y cuerpo.
- *Daya* es la bondad con todas las criaturas, en todo lugar.
- *Arjava* consiste en preservar la ecuanimidad de mente, palabra y cuerpo al realizar u omitir las acciones obligatorias y prohibidas, respectivamente.
- *Kshama* consiste en soportar con paciencia toda cosa agradable o desagradable, como los elogios y los golpes;
- *Dhriti* consiste en preservar la firmeza de la mente en las ocasiones de ganancia o pérdida de fortuna y seres queridos.
- *Mitahara* consiste en ingerir alimentos oleaginosos y dulces, dejando vacío un cuarto del estómago.
- *Shaucha* es de dos variedades, externa e interna. De ambas, la externa es la higiene del cuerpo con tierra y agua; la interna es la purificación de la mente. Esta última se ha de lograr a través del *Adhyatma vidya* (la ciencia de *Atman*).

Dentro de *niyama* (prácticas religiosas) se cuentan diez: *tapas, santosha, astikya, dana, ishvarapujana, siddhanta-sravana, hri, mati, japa y vrata*. De éstas:

- *tapas* consiste en la mortificación del cuerpo practicando austeridades como *kriachra, chandrayana*, etc., según las reglas.
 - *Santosha* consiste en satisfacerse con lo que nos llega espontáneamente;
 - *astikya* es la fe en los méritos y deméritos de la acción según los establecen los *Vedas*.
 - *Dana* consiste en dar con fe a personas que lo merezcan el dinero, los cereales, etc., ganados legítimamente.
 - *Ishvara-pujana* es la veneración de Vishnu, Rudra, etc., con mente pura y según las propias fuerzas.
 - *Siddhanta-sravana* es la indagación del significado del *Vedanta*.
 - *Hri* es la vergüenza que se siente al hacer cosas contrarias a las reglas védicas y sociales.
-

	japo nāma vidhivadgurūpaḍiṣṭavedāvīruddhamantrābhyāsaḥ - taddvidham vācikaṃ mānasam ceti - mānasam tu manasā dhyānayuktam - vācikaṃ dvidhamuccairupāṃsubhedena - uccairuccāraṇam yathoktaphalam - upāṃsu sahasraguṇam - mānasam koṭiguṇam - vratam nāma vedoktavidhiniṣedhānuṣṭhānanaiyatyam
3	Svastikagomukhapadmavīrasimhabhadramuktamay ūrākhyaṇyāsanānyaṣṭau svastikaṃ nāma jānūrvontare samyakkṛtvā pādāle ubhe - rjukāyaḥ samāsinaḥ svastikaṃ tatpracakṣate
4	savye dakṣiṇagulphaṃ tu pṛṣṭhapārśve niyojayet dakṣiṇe api tathā savyam gomukham gomukham yathā
5	aṅguṣṭhena nibadhnīyāddhastābhyām vyutkramaṇa ca ūrvorupari śāṇḍilya kṛtvā pādāle ubhe padmāsanam bhavedetatsarveṣāmapī pūjitaṃ
6	ekaṃ pādamaṭhaikasminvinyasyoruṇi samsthiṭaḥ itarasmimstathā corūm vīraśanamudīritam
7	dakṣiṇam savyagulphena dakṣiṇena tathetaram hastau ca jānvoḥ samsthāpya svāṅgulīśca prasārya ca
8	vyaktavaktro nirīkṣeta nāsāgram susamāhiṭaḥ simhāsanam bhavedetatpūjitaṃ yogibhiḥ sadā
9	yonīm vāmena sampīḍya meḍhrādrupari dakṣiṇam - bhrūmadhye ca manolakṣyam siddhāsanamidam bhavet
10	gulphau tu vṛṣaṇasyādhaḥ śivanyāḥ pārśvayoḥ kṣīpet - pādapārśve tu pāṇibhyām drḍham badhvā

	- <i>Mati</i> es la fe en los senderos que establecen los <i>Vedas</i> . - <i>Japa</i> consiste en practicar los <i>mantras</i> en los que nos ha iniciado debidamente el propio preceptor espiritual y que no vayan contra (las reglas) de los <i>Vedas</i> . (<i>Japa</i>) es de dos clases: oral y mental. La mental se halla asociada con la contemplación a través de la mente. La oral tiene dos formas: la sonora y la murmurada. La pronunciación sonora trae la recompensa establecida (en los <i>Vedas</i> , mientras que) la murmurada da mil veces esa recompensa. La mental da una recompensa millones de veces superior. - <i>Vrata</i> es el cumplimiento regular de las acciones prescritas por los <i>Vedas</i> y la abstención de las que éstos prohíben.
	Las <i>Asanas</i> (posturas) son (principalmente) ocho, a saber: <i>svastika</i> , <i>gomukha</i> , <i>padma</i> , <i>vira</i> , <i>simha</i> , <i>bhadra</i> , <i>mukta</i> y <i>mayura</i> . <i>Svastika</i> consiste en estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido poniendo cada uno de los pies entre el muslo y la rodilla de la pierna contraria.
	<i>Gomukha</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) poner el tobillo del pie izquierdo por debajo y el costado de la nalga derecha, y el tobillo del pie derecho por debajo y al costado de la nalga izquierda, formando como un <i>gomukha</i> (cara de vaca).
	<i>Padma</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) poner el dorso de cada pie en el muslo opuesto mientras la mano derecha sujeta los dedos del pie derecho y la izquierda, los del pie izquierdo. A esta postura todos la elogian, Sandilya.
	<i>Vira</i> consiste en estar sentado tranquilo (con el cuerpo erguido), con un pie ubicado en el muslo opuesto y el otro pie por debajo del muslo (opuesto correspondiente)
	<i>Simha</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) presionar el lado derecho (del muslo) con el hueco del talón izquierdo y viceversa. Las manos han de apoyarse en las rodillas con los dedos separados; con la boca abierta dirigir cuidadosamente la mirada a la punta de la nariz. Esto es algo que los <i>yogis</i> siempre elogian.
	<i>Siddha</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y simultáneamente) presionar el perineo con el talón izquierdo, y poner el talón del pie derecho encima del órgano genital, concentrando la mente en el punto medio de las dos cejas.
	<i>Bhadra</i> consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) hacer presión firme contra el <i>sivani</i> (parte inferior del órgano genital) con los

	suniścalam - bhadrāsanam bhavedetatsarvavyādhiṣāpaham
11	saṃpīḍya sīvinīm sūksmām gulphenaiḥ tu savyataḥ savyam dakṣiṇagulphenam muktāsanamudīritam
12	avaśtabhya dharām samyaktalābhyām tu
13	karadvayoḥ - hastayoḥ kūrparau cāpi sthāpayennābhipārśvayoḥ - samunnataśiraḥpādo daṇḍavadvyomni samsthitaḥ - mayūrāsanametattu sarvapāpaprāṇāśanam
14	śarīrāntargatāḥ sarve rogā vinasīyanti - viśāṇi jīryante - yena kenāsanena sukhadhāraṇam bhavatyasaktastatsamācāret - yenāsanam vijitam jagattrayam tena vijitam bhavati - yamaniyamābhyām saṃyuktaḥ puruṣaḥ prāṇyāmaṃ caret - tena nāḍyaḥ śuddhā bhavanti
15	atha hainamatharvāṇam śāṇḍilyaḥ papraccha kenopāyena nāḍyaḥ śuddhāḥ syuḥ - nāḍyaḥ katisaṃkhyākāḥ - tāsāmutpattiḥ kīdrśī - tāsū kati vayavastiṣṭhanti - teṣāṃ kāni sthānāni - tatkarmanī kāni - dehe yāni yāni vijñātavyāni tatsarvaṃ me brūhīti -
	sa hovāca atharvāṇa athedaṃ śarīram ṣaṇṇavatyaṅgulātmakam bhavati - śarīratprāṇo dvādaśāṅgulād dhiko bhavati - śarīrastham prāṇamagninā saha yogābhyāsenā samam nyūnam vā yaḥ karoti sa yogipuṅgavo bhavati - dehamadhye śikhīsthānam trikoṇam taptajāmbūnadaprabham manuṣyaṅgam - catuṣpadam caturasram - vihaṅgānām vṛttākāram - tanmadhye śubhā tanvī pāvakī śikhā tiṣṭhati - gudādvyaṅgulādūrdhvaṃ meḍhrādvyaṅgulādadhō dehamadhyam manuṣyaṅgam bhavati - catuṣpadam hṛṇmadhyam - vihaṅgānām tuṅgamadhyam - dehamadhyam navāṅgulam

tobillos de ambos pies, sujetando firmemente las rodillas con las manos. Este es *bhadra*, que destruye toda dolencia y veneno.

Mukta consiste en (estar sentado tranquilo con el cuerpo erguido y) presionar con el talón izquierdo el costado derecho de la parte blanda del *sivani*, y el costado izquierdo con el talón derecho.

Mayura (el pavo real): Descansar el cuerpo sobre el suelo apoyando las dos palmas y ubicar los codos a los lados del ombligo; levantar pies y cabeza y mantenerse en el aire como una estaca (como una balanza). Esta es la postura *mayura*, que destruye todos los pecados.

Con ellas se destruye toda dolencia del cuerpo y se digiere cualquier veneno. La persona que no pueda practicar todas estas posturas dedíquese a una cualquiera (de ellas) que encuentre fácil y agradable. El que domina las posturas, conquista los tres mundos. La persona que tiene práctica en *yama* y *niyama* deberá practicar *pranayama* pues con esto se purifican los *nadis*.

Entonces Sandilya interrogó a Atharvan:

-¿De qué manera se purifican los *nadis*? ¿Cuántos son? ¿Cómo aparecen? ¿Qué *vayus* (aires vitales) se localizan en ellos? ¿Cuáles son sus sedes? ¿Cuáles son sus funciones? Dime todo lo que sea digno de saberse sobre el cuerpo.

A esto respondió Atharvan:

- El cuerpo mide noventa y seis dedos de largo. El *prana* se extiende doce dedos más allá del cuerpo. Aquel que reduzca su *prana* en el cuerpo con la práctica del *yoga* hasta que sea igual o no menos que el fuego que hay en él, se vuelve el más grande de los *yogis*. En el hombre, el fogón — *shikhīsthana* tiene forma triangular y brilla como el oro fundido. Está situado en el medio del cuerpo. En los cuadrúpedos (el fogón) es cuadrangular, en las aves es circular. En el centro (de la región vital) se halla situada la llama purificadora, beneficiosa y sutil. En el hombre, el centro del cuerpo está dos dedos por encima del ano y dos debajo del órgano genital. En los cuadrúpedos está en el centro del corazón. En las aves, está en el centro del cuerpo.

A nueve dedos a partir del centro del cuerpo, se halla una forma ovalada

caturaṅgulamutsedhāyatamaṇḍākṛti - tanmadhye
nābhiḥ - tatra dvādaśārayutaṁ cakram -
taccakramadhye puṇyapāpaprakodito jīvo bhramati
- tantupañjaramadhyasthalūtikā yathā bhramati tathā
cāsau tatra prāṇāscarati - dehe asmiñjīvaḥ
prāṇārūḍho bhavet - nābhestiryagadha ūrdhvaṁ
kuṇḍalinīsthānam - aṣṭaprakṛtirūpāṣṭadhā
kuṇḍalīkṛtā kuṇḍalinī śaktirbhavati
yathāvadvyūsaṁcāram jalānnādīni paritaḥ
skandhaḥ pārśveṣu nirudhyainam mukhenaiiva
samāveṣṭya brahmarandhraṁ yogakāle -
cāpānenāgninā ca sphurati - hṛdayākāśe mahojjvalā
jñānarūpā bhavati

Madhyasthakuṇḍalinīmāśritya mukhyā
nāḍyaścaturdaśā bhavanti - tatra suṣumnā
viśvadhāriṇī mokśamārgeti cācakāśate - gudasya
pṛṣṭhabhāge viṇādaṇḍāśritā mūrdhaparyantaṁ
brahmarandhre vijñeyā vyaktā sūksmā vaiṣṇavī
bhavati

suṣumnāyāḥ savyabhāge idā tiṣṭhati - dakṣiṇabhāge
piṅgalā idāyāṁ candraścarati - piṅgalāyāṁ raviḥ -
tamorūpaścandraḥ - rajorūpo raviḥ - viśabhāgo raviḥ
- amṛtabhāgaścandramāḥ - tāveva sarvakālaṁ dhatte
suṣumnā kālabhoktrī bhavati - suṣumnā
pṛṣṭhapārśvayoḥ sarasvatīkuhū bhavataḥ
yaśasvinīkuhūmadhye vāruṇī pratiṣṭhitā bhavati -
pūṣāsarasvatīmadhye payasvinī bhavati - gāndhārī
sarasvatīmadhye yaśasvinī bhavati - kandamaye
alambusā bhavati - suṣumnāpūrvabhāge meḍhrāntam
kuhūrbhavati - kuṇḍalinyā adhaścordhvaṁ vāruṇī
sarvagāminī bhavati - yaśasvinī saumyā ca
pādāṅguṣṭhāntamiṣyate - piṅgalā cordhvaḡ
yāmyanāsāntam bhavati - piṅgalāyāḥ pṛṣṭhato
yāmyanetrāntam pūṣā bhavati - yāmyakarnāntam

de cuatro dedos de largo y de ancho. En su centro está el ombligo. En él está situado el *chakra* (la rueda) de doce radios. En el medio del *chakra* deambula el *jiva(-tman)*, impulsado por sus buenas y malas acciones. Como se mueve la araña de aquí para allá por la red de filamentos sutiles, así se mueve aquí el *Prana*. En este cuerpo, el *jiva* cabalga al *Prana*. En el medio del ombligo y por encima está la sede de *Kundalini*. La *Kundalini Shakti* tiene la forma de las ocho *prakritis* (materias) y se enrosca de ocho maneras (u ocho veces). El movimiento de los *vayus* (aires vitales) controla adecuadamente el alimento y la bebida en derredor del *skandha*. Con su cabeza cierra (el orificio de) el *brahmarandhra* y durante el lapso (de la práctica) del *yoga*, la despierta el fuego (del *Apana*) y entonces brilla con gran esplendor en el *akasha* del corazón, en forma de sabiduría.

En dependencia de *Kundalini*, que está situada en el centro, hay catorce *nadis* principales [: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Sarasvati*, *Varuni*, *Pusha*, *Hastijihva*, *Yashasvini*, *Vishvodari*, *Kuhu*, *Shankhini*, *Payasvini*, *Alambusa* y *Gandhari*.] De ellos, se dice que el *Sushumna* es el sostén del universo y el sendero de la salvación. Situado detrás del ano, se halla ligado a la columna vertebral y se extiende hasta el *brahmarandhra* en la cabeza; es invisible y sutil, y es *vaishnavi* (o sea, tiene la *shakti* o potencia de Vishnu).

A la izquierda del *Sushumna* está situado *Ida*, y a la derecha está *Pingala*. Dentro del *Ida* se mueve la luna, y dentro del *Pingala*, el sol. La luna tiene naturaleza de *tamas*, y el sol, de *rajas*. La porción de veneno es del sol, y la del néctar, de la luna. Ambos dirigen (o indican) el tiempo, y *Sushumna* es el gozador (o consumidor) del tiempo.

Detrás y al costado de *Sushumna* se hallan ubicados respectivamente *Sarasvati* y *Kuhu*. Entre *Yashasvini* y *Kuhu* está *Varuni*.

Entre *Pusha* y *Sarasvati*, se halla *Payasvini*.

Entre *Gandhari* y *Sarasvati* se halla situado *Yashasvini*.

En el medio del plexo (del ombligo) está *Alambusa*.

Delante del *Sushumna* está *Kuhu*, que se extiende hasta los genitales. Por encima y por debajo de *Kundalini* se halla situado *Varuni*, que va por todas partes. *Yashasvini*, que es hermoso (o perteneciente a la luna), llega hasta los dedos gordos de cada pie. *Pingala* asciende hasta la fosa nasal derecha. *Pusha* va por delante de *Pingala* y llega hasta el ojo derecho. *Yashasvini* va hasta el oído derecho.

yaśasvinī bhavati - jihvāyā ūrdhvānataṁ sarasvatī
bhavati - āsavyakarnāntamūrdhvagā śāṅkhinī
bhavati - idāpṛṣṭhabhāgātsavyanetrāntagā gāndhārī
bhavati - pāyumuḷādadhordhvagā lambusā bhavati -
etāśca caturdaśasu nāḍiṣvanyā nāḍyaḥ saṁbhavanti
- tāsanyāstāsanyā bhavantīti vijñeyāḥ -
yathāśvatthādīpatraṁ śīrābhīrvyāptamevaṁ śārīraṁ
nāḍībhīrvyāptam

prāṇāpānasamānodānavyānā
nāgakūrmakṛkaradevadattadhanañjayā ete daśa
vāyavaḥ sarvāsu nāḍiṣu caranti -
āśyanāsikākaṅṭhanābhi
pādāṅguṣṭhadvayakuṇḍalyadhaścordhvabhāgeṣu
prāṇaḥ saṁcarati
śrotrāksīkaṭīgulphagrāṇagalasphigdeśeṣu vyānaḥ
saṁcarati - gudameḍhrorujānūdaravṛṣaṇa
kaṭījaṅghānābhi gudāgnyagāreṣvapānaḥ saṁcarati -
sarvasandhistha udānaḥ - pādahastayorapi -
sarvagātreṣu sarvavyāpī samānaḥ
bhuktānnaśādikaṁ gātregninā saha
vyāpayandvisaptasahasreṣu nāḍīmārgeṣu
caransamānavāyuragninā saha
sāṅgopāṅgakalevaraṁ vyāpnoti

nāgādivāyavaḥ pañcatvagasthyādisambhavāḥ -
tundasthaṁ jalamannaṁ ca rasādiṣu samīritam
tundamadyagataḥ prāgastāni pṛthakkuryāt -
agnerupari jalaṁ sthāpya jaloparyannāḍīni
saṁsthāpya svayamapānaṁ saṁprāpya - tenaiva
saha mārutaḥ prayāti dehamadyagataṁ jvalanam -
vāyunā pālito vahnirapānena śanairdehamadhye
jvalati - jvalano jvālābhiḥ prāṇena
koṣṭhamadyagataṁ jalamatyuṣṇamakarot - jalopari
samarpitavyāñjanasaṁyuktamannaṁ
vahnisaṁyuktavāriṇā pakvamakaroti -
tenasvedamūtrajala raktavīryarūparasapurīṣādikaṁ

Sarasvati va hacia la parte superior de la lengua, y *Shankhini* va al oído izquierdo. *Gandhari* va por delante de *Ida* y llega hasta el ojo izquierdo. *Alambusa* sube y baja a partir de la base del ano. De estos catorce *nadis* brotan otros *nadis* (menores), de éstos brotan otros, y de éstos otros más. Esto es lo que hay que saber.

Así como la hoja del árbol *ashvattha* está recubierta por fibras delgadasísimas, también así el cuerpo está atravesado totalmente por los *nadis*.

Prana, *Apana*, *Samana*, *Udana*, *Vyana*, *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya* son los diez *vayus* o aires vitales que se mueven dentro de todos los *nadis*.

- El *Prana* se mueve en las fosas nasales, la garganta, el ombligo, los dedos gordos de ambos pies, y en las partes superior e inferior de *Kundalini*.

- El *Vyana* se mueve en el oído, el ojo, la zona lumbar, los tobillos, la nariz, la garganta y las nalgas.

- El *Apana* se mueve en el ano, los genitales, los muslos, las rodillas, el estómago, en la simiente, en la zona lumbar, las pantorrillas, el ombligo y en el asiento del fuego en la región anal.

- El *Udana* vive en todas las articulaciones, y también en manos y piernas.

- El *Samana* se halla impregnado en todas las partes del cuerpo. Junto con el fuego corporal, hace que el alimento y la bebida ingeridos circulen por el cuerpo. Se mueve por los setenta y dos mil *nadis*, e impregna la totalidad del cuerpo junto con el fuego

. Los cinco *vayus* que van de *Naga* en adelante van a la piel, los huesos, etcétera. El *Prana* que está en el ombligo separa la bebida y el alimento que hay allí y produce los *rasas* (humores) y demás. Pone el agua encima del fuego, y el alimento encima (o en) el agua, se acerca al *Apana* y conjuntamente avivan el fuego del centro del cuerpo.

Este fuego, avivado por *Apana*, aumenta gradualmente su fulgor en el centro del cuerpo. Entonces, con sus llamas calienta el agua que *Prana* lleva a los intestinos. Entonces el fuego y el agua hacen que la comida y los aderezos que están más arriba, se cocinen hasta el punto justo.

Luego *Prana* los separa en sudor, orina, agua, sangre, semen, excrementos

16

prāṇaḥ pṛthakkuryāt - samānavāyunā saha sarvāsu
 nāḍīṣu rasam vyāpayañchvāsarūpeṇa dehe
 vāyuścaraṭi - navabhirvyomaraṇdhraiḥ śarīrasya
 vāyavaḥ kurvanti viṇmūtrādivisarjanam -
 niśvāsocchvāsakāśaśca prāṇakarmocyate -
 viṇmūtrādivisarjanamapānavāyukarma -
 hānopādānaceṣṭādi vyānakarma -
 dehasyonnayanādikamudānakarma -
 śarīrapoṣaṇādikaṁ samānakarma - udgārādi
 nāgakarma - nimīlanādi kūrma karma - kśutkaraṇam
 kṛkarakarma - tandrā devadattakarma - śleṣmādi
 dhanañjayakarma - evaṁ nāḍīsthānam vāyusthānam
 tat karma ca samyagjñātvā nāḍīsamśodhanam kuryāt

yamaniyamayutaḥ puruṣaḥ sarvasaṅgavivarjitaḥ
 kṛtavidyāḥ satyadharmarato jītakrodho
 guruśuśrūṣānirataḥ pitṛmātrīdheyāḥ
 svāśramoktasadācāra vidvacchikṣitaḥ
 phalamūlodakānvitaṁ - tapovanam prāpya
 ramyadeśe brahmaghoṣasamanvite
 svadharmaniratabrahmavitsamāvṛte
 phalamūlapuṣpavāribhiḥ saṁpūrṇe devāyatane
 nadīṭire grāme nagare vāpi suśobhanamaṭhaṁ -
 nātyuccanīcāyatamalpadvāram gomayādiliptaṁ
 sarvarakśāsamanvitaṁ kṛtvā tatra vedāntaśravaṇam
 kurvanयोगam samārabhet -

Ādau vināyakaṁ saṁpūjya sveṣṭadevatām natvā
 pūrvoktāsane sthitvā prāṇmukha udaṇmukho vāpi
 mṛdvāsaneṣu jītasanaḡato
 vidvānsamagrīvaśironāsāgradṛgbhrūmadhye
 śaśabhrdbimbam
 paśyannetrābhyāmamṛtaṁ pibet -
 dvādaśamātrayā iḍayā vāyumāpūryodare sthitaṁ
 jvālāvalīyutaṁ

y demás. Y junto con el *Samana* lleva los jugos (o esencias) hacia todos los *nadis* y circula por el cuerpo en forma de aliento. Los *vayus* excretan la orina, las heces, etc., por las nueve aberturas del cuerpo que conectan al aire exterior.

Las funciones del *Prana* son la inhalación, la exhalación y la tos. Las de *Apana* son la excreción de las heces y de la orina. Las de *Vyana* son (acciones como) dar y recibir. Las de *Udana* son mantener erguido el cuerpo, y la de *Samana* es nutrir al cuerpo. Las de *Nagana* son el vómito, etc., a *Kurma* corresponde el batir de los párpados; *Krikara* causa el hambre, etc., *Devadatta* la pereza, etc., y *Dhananjaya* origina la flema. Luego de haber alcanzado así un conocimiento acabado de la sede de los *nadis*, y de los *vayus* con sus funciones, hay que comenzar con la purificación de los *nadis*.

La persona que haya practicado *yama* y *niyama*, que evite toda compañía, que haya concluido el curso de sus estudios, que se deleite en la verdad y la virtud, que haya dominado la cólera, que esté dedicada al servicio de su instructor espiritual, que haya sido obediente a sus padres y que se haya instruido bien en todas las prácticas religiosas y en el saber propio de su orden de vida, debe marcharse a un bosque sagrado donde abunden frutos, raíces y agua. Allí deberá escoger un lugar agradable en donde siempre resuenen los cantos de los *Vedas*, que sea frecuentado por los conocedores de Brahman que perseveren en los deberes propios de su condición de vida y que sea pródigo en frutos, raíces, flores y agua. (O si no) habrá de construirse un bello eremitorio en un templo, o a orillas de un río, o en una aldea o poblado. No será ni muy largo ni muy alto; tendrá una puerta pequeña, estará revocado con estiércol de vaca y tendrá todo tipo de protecciones. Allí escuchará la exposición del *Vedanta* y luego comenzará a practicar el *yoga*.

En principio ha de adorar a Vinayaka (Ganesha), y luego saludará a su *Ishta-devata* (la deidad que ha elegido). Se sentará entonces en una de las posturas ya explicadas sobre un asiento blando, con el rostro vuelto hacia el este o el norte, y luego de haber dominado la postura, el hombre entendido mantendrá erguidos cabeza y cuello y fijará la mirada sobre el extremo de la nariz; contemplará la esfera de la luna entre medio de sus cejas y beberá el néctar (que de ella fluirá hacia sus ojos). Inhalará el aire por *Ida*, por espacio de doce *matras* y contemplará la esfera de fuego ubicada en el vientre como si la viera envuelta en llamas y con la letra “RA” como (*mantra*-)semilla y luego lo exhalará por *Pingala*. Volverá a

rephabinduyuktamagnimaṇḍalayutaṁ
dhyāyedrecayetpiṅgalayā -
punaḥ piṅgalayāpūrya kumbhitvā recayedīḍayā -
tricutricatuḥsaptatricāturmāsaparyantaṁ
trisandhiṣu tadantarāleṣu ca ṣaṭkṛtva
ācarennāḍīśuddhirbhavati - tataḥ śārīre
laghudīptivahnivṛddhinādābhivvyaktirbhavati

- 17 prāṇāpānasamāyogaḥ prāṇāyāmo bhavati
recakapūrakakumbhakabhedena sa trividhaḥ
te varṇātmakāḥ - tasmātpraṇava eva prāṇāyāmaḥ
padmādyāsanasthaḥ pumānnāsāgre śaśabhṛdbimba-
jyotsnājālavitānitākāramūrti raktāṅgī hamsavāhini
daṇḍahastā bālā gāyatrī bhavati
ukāramūrtiḥ śvetāṅgī tārksyavāhini yuvatī cakra-
hastā sāvitrī bhavati
makāramūrtiḥ kṛṣṇāṅgī vṛṣabhavāhini vṛddhā
triśūladhāriṇī sarasvatī bhavati - akārāditrayāṇāṁ
sarvakāraṇamekāksāraṁ paramjyotiḥ praṇavaṁ
bhavatīti dhyāyet
īḍayā bāhyādvāyumaḥpūrya ṣoḍaśamātrābhirakāraṁ
cintayanpūritaṁ vāyumaḥ catuḥṣaṣṭimātrābhiḥ kumb-
hayitvokāraṁ - dhyāyanpūritaṁ piṅgalayā dvātrim-
śanmātrayā makāramūrtidhyānenaivaṁ krameṇa
punaḥ punaḥ kuryāt

- 18 athāsanadṛḍho yogī vaśī mitahitāśanaḥ
suṣumnānāḍīsthamalaśoṣārthaṁ yogī
baddhapadmāsano vāyumaḥ candreṇāpūrya
yathāśakti kumbhayitvā sūryeṇa recayitvā
punaḥ sūryeṇāpūrya kumbhayitvā candreṇa
virecyā yayā tyajettayā sampūrya dhārayet
tadete ślokā bhavanti

prāṇaṁ prāḡīḍayā pibenniyamitaṁ bhūyo anyayā
recayetpītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā

inhalarlo por *Pingala* y luego de retenerlo, lo exhalará por *Ida*. Ha de practicar así seis veces en cada una de las tres sesiones en los *sandhyas* (mañana, mediodía y atardecer) y en los intervalos, durante veintiocho meses. Con esto se purifican los *nadis*, y entonces el cuerpo se vuelve liviano y brillante, se aumenta el fuego (gástrico) y se manifiesta el *nada* (sonido interior).

Se dice que *pranayama* consiste en la unión de *Prana* y *Apana*. Es de tres claes: exhalación — *rechaka*, inhalación — *puraka* y cesación - *kumbhaka*. (En toda práctica correcta del *pranayama*), éstas [operaciones] se hallan asociadas con las letras del alfabeto (Sánscrito). Por lo tanto se afirma que sólo el *praṇava* (el Om) es (verdadero) *pranayama*. La persona se sentará en la postura *padma* y visualizará en el extremo de su nariz a Gayatri, como una niña de tez rojiza rodeada por los innumerables rayos de la figura de la luna, montada sobre un cisne (*hamsa*) y que lleva una maza en la mano. Ella es el símbolo visual de la letra “A”. La letra “U” tiene por símbolo visual a Savitri, una mujer joven de tez blanca que lleva un disco en la mano y que va montada en un *garuda* (águila). La letra “M” tiene por símbolo visual a Sarasvatī, una mujer anciana que cabalga un toro y lleva un tridente en la mano. Debe meditar que ese monosílabo, esa luz suprema que es el *Pranava* (Om), es el origen o fuente de esas tres letras, “A”, “U” y “M”. Inhalará el aire a través de *Ida* por espacio de dieciséis *matras*, meditando en la letra “A” por ese lapso; retendrá el aire inhalado por espacio de sesenta y cuatro *matras*, meditando en la letra “U” durante ese lapso; luego exhalará el aire retenido por espacio de treinta y dos *matras* meditando en la letra “M” durante ese lapso. Una y otra vez practicará esto en el orden indicado.

El *yogi*, luego de alcanzar firmeza en la postura y de preservar un perfecto autocontrol, debe sentarse en *padmasana* (postura del loto) para desalojar las impurezas del *Sushumna*, y luego de inhalar el aire por la fosa nasal izquierda deberá retenerlo todo el tiempo que pueda y lo exhalará por la derecha. Luego volverá a inhalarlo por la derecha, lo retendrá y lo exhalará por la izquierda, de modo que lo inhale siempre por la misma fosa nasal por la que antes lo ha exhalado luego de retenerlo. En este contexto, nos vienen (a la memoria) los siguientes versos:

“Al comienzo, después de inhalar el aliento (*prana*) por la narina izquierda según la regla, exhálese por la otra, y después de inhalar por la derecha el aire, reténgaselo y exhale por la otra. Los *nadis* de quienes practiquen

	tyajedvāmayā sūryācandramasoranena vidhinā abhyāsaṁ sadā tanvatāṁ śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṁ māsatrayādūrdhvataḥ
19	prātmadyandine sāyamardharātre tu kumbhakān śanairāśītiparyantaṁ caturvāraṁ samabhyaset
20	kanīyasi bhavetsvedaḥ kaṁpo bhavati madhyame uttiṣṭhattyuttame prāṇarodhe padmāsanaṁ mahat
21	jalena śramajātena gātramardanamācaret dr̥ḍhatā laghutā cāpi tasya gātrasya jāyate
22	abhyāsakāle prathamam śastam kśīrājyabhojanam tato abhyāse sthirībhūte na tāvanniyamagrahaḥ
23	yathā simho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam
24	yuktaṁ yuktaṁ tyajedvāyuraṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet yuktaṁ yuktaṁ ca badhniyādevam siddhimavāpnuyāt
25	yatheṣṭadhāraṇādvāyoranalasya pradīpanam nāḍābhivyaktirārogyam jāyate nāḍiśodhanāt
26	vidhivatprāṇasaṁyāmairnāḍīcakre viśodhite suṣumnāvanam bhittvā sukhādviśati mārutaḥ
27	mārute madhyasaṁcāre manaḥsthairyam prajāyate & yo manaḥsusthiro bhāvaḥ saivāvasthā manonmanī
28	pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ kumbhakānte recakādaḥ kartavyastūḍḍiyāṇakaḥ
29	adhastātkuñcanemāśu kaṇṭhasaṅkocane kṛte madhye paścimatānena syātprāṇo brahmanāḍigaḥ

según estas reglas se purifican en tres meses.”

Se debe practicar la cesación del aliento - *kumbhaka* al amanecer, al mediodía y al atardecer, lentamente hasta llegar a ochenta (veces por día) durante cuatro semanas.

En las primeras etapas se produce sudoración; en las intermedias hay temblor del cuerpo, y en la última etapa se produce la levitación en el aire. Estos (resultados) provienen de la retención del aliento al permanecer sentados en la postura *Padma*.

Cuando se produce sudoración de resultados del esfuerzo, hay que frotarla bien por todo el cuerpo. Con eso el cuerpo se vuelve firme y liviano.

En las primeras etapas de la práctica, es excelente ingerir alimentos con leche y *ghi*. El que cumple con esta regla adquiere firmeza en la práctica y no siente *tapa* (sensación de ardor en el cuerpo).

Así como se domestica gradualmente a los leones, los tigres, los elefantes, también (se llega a controlar) el aliento cuando se lo conduce bien; caso contrario, puede matar al practicante.

(En la medida conforme a su salud y a su seguridad) hay que exhalarlo propiamente, propiamente hay que inhalarlo y propiamente hay que retenerlo. (Sólo) así se alcanza el éxito.

Al retener de este modo el aliento de la manera aprobada, y con la purificación de los *nadis*, se logra aclarar el fuego (gástrico), escuchar con claridad los sonidos (místicos) y estar en (buena) salud.

Cuando los centros nerviosos han quedado purificados mediante la práctica regular del *pranayama*, el aire fuerza fácilmente su paso ascendente a través de la boca del *Sushumna* que está en el centro. Hay que hacer pasar el aire por el medio, y al lograr la firmeza de la mente, con el pensamiento fijo en la mente quieta se logra el estado de mente-sin-mente — *mano-unmani*

Hay que terminar la inhalación practicando el *jalandhara bandha*, y terminar *kumbhaka* y *rechaka* mediante el *uddiyana bandha*.

Por contracción de los músculos del cuello y contracción del que está abajo (o sea *Apana*), el *Prana* que está en el *nadi* occidental entra en el

- 30 apānamūrdhvamutthāpya prāṇam kaṇṭhādadhō
nayan
yogī jarāvinirmuktaḥ ṣoḍaśo vayasā bhavet
- 31 sukhāsanastho dakṣanāḍyā bahiṣṭhaṃ pavanam
samākṛṣyākeśamānakhāgram kumbhayitvā
savyanāḍyā recayet - tena kapālaśodhanam
vātanāḍīgatasarvarogasarvavināśanam bhavati -
hṛdayādikaṇṭhaparyantaṃ sasvanam nāsābhyām
śanaiḥ pavanamākṛṣya yathāśakti kumbhayitvā
iḍayā virecyā gacchamstiṣṭhankuryāt
tena śleṣmaharam jaṭharāgnivardhanam bhavati -
vaktreṇa sītākārapūrvakam vāyum grhītvā yathāśakti
kumbhayitvā nāsābhyām recayet - tena
kṣutṛṣṇālasyanidrā na jāyate
jihvayā vāyum grhītvā yathāśakti kumbhayitvā
nāsābhyām recayet - tena
gulmaplīhajarapittakṣudhādīni naśyanti -
atha kumbhakaḥ - sa dvividhaḥ sahitaḥ kevalaśceti
recakapūrakayuktaḥ sahitaḥ tadvivarjitaḥ kevalaḥ -
kevalasiddhiparyantaṃ sahitamabhyaset
kevalakumbhake siddhe triṣu lokeṣu na tasya
durlabham bhavati -
kevalakumbhakātkuṇḍalinībodho jāyate - tataḥ
kṛṣavapuḥ prasannavadano nirmalalocano
abhivyaktanādo nirmuktarogajālo
jitabinduḥ paṭvagnirbhavati
- 32 antarlakṣyaṃ bahirdṛṣṭirnimeṣonmeṣavarjitā - eṣā sā
vaiṣṇavī mudrā sarvatantreṣu gopitā
antarlakṣyavilīnacittapavano yogī sadā vartate
dṛṣṭyā niścalatārayā bahiradhaḥ
paśyannapaśyannapi
mudreyaṃ khalu khecarī bhavati sā lakṣyaikatānā
śivā
śūnyāśūnyavivarjitaṃ sphurati sā tattvaṃ padam
vaiṣṇavī

Sushumna.

Haciendo subir al *Apana* y empujando al *Prana* hacia debajo de la garganta, el *yogi* libre de vejez se vuelve como un joven de dieciséis años.

Hay que sentarse en posición agradable y luego de inhalar el aire por la fosa nasal derecha y de retenerlo desde la punta de los cabellos hasta la uña de los dedos de los pies, lo exhalará por la misma fosa nasal. De ese modo se purifica el cerebro y se destruyen las enfermedades de los *nadis* aéreos. Inhalará el aire por las fosas nasales con ruido (como para llenar el espacio que va) desde el corazón hasta el cuello y luego de haberlo retenido (dentro) lo más posible, lo exhalará por la nariz. De este modo no aparece hambre ni sed, pereza o somnolencia

Tomará el aire por la boca (bien abierta) y luego de retenerlo todo lo posible lo expulsará por la nariz. De esta manera se acaba con (enfermedades como) el *gulma* y el *pliha* (dos enfermedades del bazo), la bilis, la fiebre, el hambre, etcétera.

Ahora seguiremos con *kumbhaka* (restricción del aliento). Hay dos clases: *sahita* y *kevala*. Se llama *sahita* a la que va asociada con la exhalación y la inhalación. Se llama *kevala* (sola) a la que está exenta de éstas. Hasta llegar a la perfección en (la forma) *kevala*, hay que practicar (la forma) *sahita*. Al que ha dominado (la forma) *kevala*, no hay cosa que no pueda lograr en los tres mundos. Por la restricción del aire (en forma) *kevala*, surge el conocimiento de *Kundalini*. Entonces (el practicante) se vuelve delgado de cuerpo, sereno de rostro y de vista clara, escucha claramente los sonidos (místicos), queda libre de toda dolencia y domina su fluido seminal (*bindu*) y su fuego gástrico aumenta.

Centrar la mente en un objeto interior mientras los ojos miran hacia fuera, sin cerrar ni abrir los párpados es lo que se llama *Vaiṣṇavi Mudra*. Esto es algo que ocultan todas las obras tántricas.

El *yogi* con su mente y aliento absorbidos en un objeto interno, aunque en realidad no ve los objetos que tiene alrededor y por debajo, aún (parece que) los ve con ojos de inmóvil pupila. A esto se lo llama *Khechari Mudra*. Tiene como esfera de extensión un (único) objeto y es sumamente beneficioso. Entonces comienza a amanecer en él la verdadera condición de Vishnu, que es vacío y no vacío.

33 ardhonmīlitalocanaḥ sthīramanā nāsāgradatteksāṇasā
candrārḥkāvapi
līnatāmupanayanniṣpandabhāvottaram
jyotīrūpamaśeeṣabāhyarahitaṁ dedīpyamānaṁ
paraṁ
tattvaṁ tatparamasti vastuviṣayaṁ śāṇḍilya
viddhīha tat

34 tāraṁ jyotiṣi saṁyojya kiñcidunnamayanbhruvau
pūrvābhyāsasya mārgo ayamunmanīkārakaḥ kṣāṇāt

35 tasmātkhecarīmudrāmabhyaset - tata unmanī bha-
vati - tato yoganidrā bhavati - labdhayoganidrasya
yoginaḥ kālo nāsti - śaktimadhye manaḥ kṛtvā śak-
tiṁ mānasamadyagām - manasā mana ālokyā śāṇḍi-
ilya tvaṁ sukhī bhava

36 khamadhye kuru cātmanāmātmamadhye ca khaṁ
kuru
sarvaṁ ca khamayaṁ kṛtvā na kiñcidapi cintaya

37 bāhyacintā na kartavyā tathaivāntaracintikā
sarvacintāṁ parityajya cinmātraparamo bhava

38 karpūramanale yadvatsaindhavaṁ salile yathā
tathā ca līyamānaṁ ca manastattve vilīyate

39 jñeyaṁ sarvapatītaṁ ca tajjñānaṁ mana ucyate
& jñānaṁ jñeyaṁ samaṁ naṣṭaṁ nānyaḥ panthā
40 dvitīyakaḥ
jñeyavastuparityāgādvilayaṁ yāti mānasam
mānase vilayaṁ yāte kaivalyamavaśiṣyate

41 dvau kramau cittanāśasya yogo jñānaṁ munīśvara
yogastadvṛttirodho hi jñānaṁ samyagavekṣāṇam

42 tasminnirodhite nūnamupaśāntaṁ mano bhavet
manaḥspandopaśāntāyaṁ saṁsāraḥ pravilīyate

43 sūryālokapariśpandaśāntau vyavahṛtiryathā
śāstrasajjanasamṣparkavairāgyābhyāsayogataḥ

Con los ojos semicerrados y la mente firme, fijos los ojos en la punta de la nariz y absorto en el sol y la luna, luego de permanecer inmovido de tal forma (llega a tener conciencia de) la cosa resplandeciente que es la Verdad Suprema y que se encuentra más allá. Debes saber que eso es el TAT (Aquello), Sandilya.

Fundir el sonido en la luz y elevar un poco las cejas es el camino (o una parte) de la práctica anterior. Esto trae consigo el estado *unmani*, que causa la destrucción de la mente.

Por eso hay que practicar el *Khechari Mudra*. Así se alcanza el estado *unmani* y se entra en el *yoga nidra* (trance). Para el que obtiene el *yoga nidra* no existe el tiempo. Sé feliz, Sandilya, poniendo la mente en *shakti*, y a *shakti* en el medio de la mente, y mirando a la mente con la mente.

Pon al *Atman* en el medio del *akasha*, y al *akasha* en el medio de *Atman*, y luego de reducir todo a *akasha* no pienses más en otra cosa.

Entonces no habrás de pensar ni en lo externo ni en lo interno. Abandona todo pensamiento, convirtiéndote en el propio pensamiento abstracto.

Como el alcanfor en el fuego y la sal en el agua, también la mente queda disuelta en el *tattva* (la verdad).

Aquello a que se llama *manas* (mente) es el conocimiento de todo lo que se conoce y su clara captación. Cuando se pierden a la vez el conocimiento y el objeto conocido, no queda segundo camino (o sea, ése es el único camino). Al abandonar toda cognición de objetos, (la mente) se disuelve y cuando la mente se disuelve, sólo subsiste *kaivalya* (el aislamiento).

Hay dos maneras de aniquilar al *chitta*: el *yoga* y el *jñana*. Sabrás, príncipe de los sabios, que el *yoga* es la supresión (activa) de las modificaciones mentales y que el *jñana* es la indagación a fondo de las mismas.

Cuando se inhiben las modificaciones de la mente, ésta alcanza la verdadera paz. Así como cesan las acciones humanas al detenerse los movimientos del sol (al atardecer), de la misma manera llegan a su fin los ciclos de nacimientos y muertes cuando cesan las modificaciones de la

44	anāsthāyām kṛtāsthāyām pūrvam saṁsāravṛttiṣu yathābhivāñchitadhyānācciramekatayohitāt
45	ekatattvadṛḍhābhyāsātpṛāṇaspando nirudhyate pūrakādyanilāyāmāḍṛḍhābhyāsadakhedajāt
46	ekāntadhyānayogācca manaḥspando nirudhyate oṅkāroccāraṇapṛāntaśabdatattvānubhāvanāt susupte saṁvidā jñāte pṛāṇaspando nirudhyate
47	tālumūlagatām yatnājjihvayākramya ghaṅṭikām ūrdhvarandhraṁ gate pṛāṇe pṛāṇaspando nirudhyate
48	pṛāṇe galitasaṁvittau tālūrdhvaṁ dvādaśāntage abhyāsādūrdhvarandhreṇa pṛāṇaspando nirudhyate
49	dvādaśāṅgulaparyante nāsāgre vimale ambare saṁviddṛṣi praśāmyantyām pṛāṇaspando nirudhyate
50	bhrūmadhye tārakālokaśāntāvantamupāgate cetanaikatane baddhe pṛāṇaspando nirudhyate
51	omityeva yadubhūtam jñānam jñeyātmakam śivam asaṁsprṣṭavikalpāṁśaṁ pṛāṇaspando nirudhyate
52	cirakālam hr̥dekāntavyomasamvedanānmune avāsanamanodhyānātpṛāṇaspando nirudhyate
53	ebhiḥ kramaistathānyaiśca nānāsaṁkalpakalpitaḥ nānādeśikavaktrasthaiḥ pṛāṇaspando nirudhyate
54	ākuñcana kuṇḍalinyāḥ kavātamudghāṭya mokśadvāram vibhodayet - yena mārgeṇa gantavyam tadvāram mukhenācchādy prasuptā

mente. Se evitan las fluctuaciones del *prana* cuando ya no se tienen ansias de esta existencia mundana o cuando se han gratificado en ésta los deseos mediante el estudio de los libros religiosos, la compañía de buenas personas, la indiferencia (ante el goce), la práctica y el *yoga* o contemplación determinada de cualquier objeto (elevado) que se quiera, o por la práctica firme de una sola verdad – *ekatattva*.

Las fluctuaciones de la mente se detienen gracias a la represión de la inhalación, etc., a la práctica continua en tanto no cause fatiga, y a la meditación en un sitio solitario. Las fluctuaciones del *prana* se inhiben gracias a la correcta percepción del sonido que se halla al término de la pronunciación de la sílaba OM (el *ardhamatra*) y cuando la conciencia conoce rectamente en *sushupti* (el estado de sueño profundo).

Cuando el paso al extremo del paladar que semeja una campana, o sea la úvula, se cierra esforzadamente con la lengua y así el aliento asciende (por el orificio superior), se detienen entonces las fluctuaciones del *prana*.

Cuando se disuelve la conciencia (*samvit*) en *prana* y gracias a la práctica el *prana* atraviesa el orificio superior llegando al *dvadasanta* (el duodécimo centro) por encima del paladar, entonces se detienen las funciones de *prana*. Cuando el ojo de la conciencia (esto es, el ojo espiritual o tercer ojo) se calma y se alcanza al punto de ser capaz de ver con claridad en el *akasha* transparente hasta una distancia de doce dedos a partir del extremo de la nariz, entonces se detienen las fluctuaciones de *prana*. Las fluctuaciones cesan cuando los pensamientos que surgen en la mente quedan contenidos en la contemplación calmada del mundo de *taraka* (estrella u ojo) en el entrecejo y de este modo se destruyen, cesando así las fluctuaciones.

Las modificaciones de *prana* cesan cuando surge en nosotros el conocimiento que tiene la forma del objeto a conocer, que es beneficioso e inalcanzado por modificación alguna, y que se percibe como Om puro, sin otra cosa.

Las modificaciones del *prana* cesan tras larga contemplación del *akasha* que se halla en el corazón y por contemplación de la mente libre de impresiones — *vasanas*.

Las modificaciones cesan a través de estos métodos y por otros varios que se le ocurren a (nuestro) pensamiento, y mediante el contacto con los muchos guías espirituales.

Luego de haber abierto la puerta de *Kundalini*, hay que abrir por la fuerza la puerta de *moksha*. La *Kundalini* duerme enroscada como una serpiente, y con su boca tapa la puerta por la que se debe salir. El que haga moverse a

	kuṇḍalinī kuṭilākārā sarpavadveṣṭitā bhavati - sā śaktiryena cālītā syātsa tu mukto bhavati - sā kuṇḍalinī kaṇṭhordhvabhāge - suptā cedyoginām muktaye bhavati - bandhanāyādho mūḍhānām - idādimārgadvayaṃ vihāya suṣumnāmārgenāgacchettadviṣṇoḥ paramaṃ padam - marudabhyasanaṃ sarvaṃ manoyuktaṃ samabhyaset itaratra na kartavyā manovṛttirmanīṣiṇā
55	divā na pūjayedviṣṇuṃ rātrau naiva prapūjayet satataṃ pūjayedviṣṇuṃ divārātraṃ na pūjayet
56	suṣiṛo jñānajanakaḥ pañcasrotaḥsamanvitaḥ tiṣṭhate khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ
57	savyadakṣiṇanāḍīstho madhye carati mārutaḥ tiṣṭhataḥ khecarī mudrā tasminsthāne na saṃśayaḥ
58	idāpiṅgalayormadhye śūnyaṃ caivānilaṃ graset tiṣṭhantī khecarī mudrā tatra satyaṃ pratiṣṭhitam
59	somasūryadvayormadhye nirāmbatale punaḥ saṃsthitā vyomacakre sā mudrā nāmnā ca khecarī

esta *Kundalini* es una persona emancipada. Si esta *Kundalini* duerme en la parte superior del cuello de un *yogi*, éste camina hacia la emancipación. (Si va a dormir) en la parte inferior (del cuerpo), eso ocasiona las ligaduras del ignorante. (El *prana*) debería moverse en el *Sushumna*, abandonando los dos *nadis*, *Ida* y el otro (*Pingala*). Esa es la condición suprema de Vishnu. Hay que practicar el control de la respiración junto con la concentración mental. El hombre sagaz no debe dejar que la mente descanse en ninguna otra cosa.

No hay que venerar a Vishnu sólo de día, no hay que venerar a Vishnu sólo de noche; hay que venerarlo siempre, y no meramente durante el día y la noche.

La abertura que produce la sabiduría (cerca de la úvula) tiene cinco pasajes. Éste es el *Khechari Mudra*, Sandilya. Prácticalo.

En quien se sienta en *Khechari Mudra*, el *vayu* que antes circulaba por los *nadis* izquierdo y derecho fluye ahora por el del medio (*Sushumna*); de ello no cabe duda.

Tienes que tragar el aire por el espacio vacío (*Sushumna*) entre *Ida* y *Pingala*. En ese lugar se sitúa el *Khechari Mudra*, y ese es el asiento de la verdad.

El *Khechari Mudra* es asimismo el que está situado en el *akasha chakra* (de la cabeza), en la sede *niralamba* (sin sostén) que está entre el sol y la luna (o sea, *Ida* y *Pingala*).

- 60 chedanacālanadāhaiḥ phalāṃ parāṃ jihvāṃ kṛtvā
 dṛṣṭiṃ bhrūmadhye sthāpya kapālakuhare jihvā
 viparitagā yadā bhavati tadā khecarī mudrā jāyate
 jihvā cittam ca khe carati tenordhvajihvaḥ
 pumānamṛto bhavati - vāmapādamūlena yonim
 sampīḍya dakṣiṇapādaṃ prasārya taṃ karābhyāṃ
 dhṛtvā
 nāsābhyāṃ vāyumāpūrya kaṅṭhabandham
 samāropyordhvato vāyum dhārayet - tena
 sarvakleśāhāniḥ - tataḥ pīyūṣamiva viṣaṃ jīryate
 kṣayagulmagudāvartajirṇatvagādidoṣā naśyanti
 eṣa prāṇajayopāyaḥ sarvamṛtyūpaghātaḥ -
 vāmapādapārṣṇim yonisthāne niyojya
 dakṣiṇacaraṇaṃ vāmorūpari samsthāpya
 vāyumāpūrya hṛdaye cubukaṃ nidhāya
 yonimākuñcyā manomadhye yathāsakti dhārayitvā
 svātmānaṃ bhāvayet - tenāparokśasiddhiḥ
 bāhyātrāṇaṃ samākṛṣya pūrayitvodare sthitam
 nābhimadhye ca nāsāgre padāṅguṣṭhe ca yatnataḥ
- 61 dhārayenmanasā prāṇaṃ sandhyākāleṣu vā sadā
 sarvarogavinirmukto bhavedyogī gataklamah
- 62 nāsāgre vāyuvijayaṃ bhavati - nābhimadhye
 sarvarogavināśaḥ -
 pādāṅguṣṭhadāraṇāccharīralaghutā bhavati -
 rasanādvāyumākrṣya yaḥ pibetsatatataṃ naraḥ -
 śramadāhau tu na syātāṃ naśyanti vyādhayastathā
- 63 sandhyayorbrāhmaṇaḥ kāle vāyumākrṣya yaḥ pibet
 trimāsāttasya kalyāṇī jāyate vāk sarasvatī
- 64 evaṃ ṣaṇmāsābhyāsātsarvaroganivṛttiḥ
 jihvayā vāyumānīya jihvāmūle nirodhayet
 yaḥ pibedamṛtaṃ vidvānsakalaṃ bhadramaśnute
- 65 ātmanyātmānamiḍayā dhārayitvā bhruvontare
 vibhedyā tridaśāhāraṃ vyādhistho api vimucyate

Cuando se ha logrado estirar la lengua un *kala* (un dedo) cortando el frenillo, frotándola y ordeñándola, hay que fijar la mirada en el entrecejo y con la lengua dada vuelta, cerrar el orificio del cráneo. Esto es *Khechari Mudra*. La lengua y el *chitta* (mente) se mueven ambas en el *akasha* (*khecharati*); entonces la persona con la lengua levantada se vuelve inmortal. Oprimir firmemente el *yonī* (perineo) con el talón izquierdo, estirar la pierna derecha, sujetar los pies con las dos manos e inhalar el aire por las fosas nasales; practicar entonces el *Kantha Bandha*, reteniendo el aire arriba. Con eso se destruyen todas las aflicciones y se digieren los venenos como si fueran néctar. Se eliminan así el asma, las enfermedades del bazo, el prolapso del ano y la insensibilidad de la piel. Este es el método con que se conquista a *prana* y se acaba con la muerte. Apretar el *yonī* con el talón izquierdo, poner el otro pie sobre el muslo izquierdo, inhalar el aire, apoyar el mentón sobre el pecho, contraer el *yonī* y contemplar (todo lo posible) al propio *Atman* situado en nuestra mente. Así se logra la percepción directa de la verdad. Hay que inhalar el *prana* externo y llenar con él el vientre, centrar con la mente el *prana* en el medio del ombligo, en la punta de la nariz y en los dedos de los pies durante los *sandhyas* (amanecer y atardecer) o en todo momento. Así se libera el *yogi* de toda enfermedad y fatiga.

Al centrar el *prana* en la punta de la nariz, alcanza el dominio del elemento aire; al centrarlo en el medio del ombligo, destruye todas las enfermedades; al centrarlo en los dedos de los pies, su cuerpo se hace liviano. El que bebe el aire (haciéndolo pasar) por la lengua acaba con la fatiga, la sed y las enfermedades.

Al que bebe el aire con la boca durante los dos *sandhyas* y las dos últimas horas de la noche, dentro de los tres meses, la auspiciosa Sarasvati (la diosa de la palabra) se manifiesta en su *vak* (palabra) (o sea, se vuelve elocuente y hábil al hablar).

En seis meses queda libre de toda enfermedad. Hay que hacer pasar el aire por la lengua y retenerlo en la base de la lengua. El hombre sabio que bebe el néctar de este modo, goza de total prosperidad.

Al fijar el *Atman* en *Atman* en el entrecejo (luego de inhalar) a través de *Ida* y de atravesar ese (centro) treinta veces, hasta el enfermo se libra de

66 nāḍībhyāṁ vāyumāropya nābhau tundasya
pārśvayoḥ
ghaṭīkaikāṁ vahedyastu vyādhībhiḥ sa vimucyate

67 māsamekaṁ trisandhyaṁ tu jihvayāropya mārutam
vibhedya tridaśāhāraṁ dhārayettundamadhyame

68 jvarāḥ sarve api naśyanti viṣāṇi vividhāni ca
muhūrtamapi yo nityaṁ nāsāgre manasā saha
sarvaṁ tarati pāpmānaṁ tasya janma śatārjitam -

69 tārasaṁyamātsakalaviṣayajñānaṁ bhavati - nāsāgre
cittasaṁyamāḍindralokajñānaṁ - tadadhaścitta-
saṁyamāḍagnilokajñānaṁ - cakṣuṣi cittasaṁyamāt-
sarvalokajñānaṁ - śrotre cittasya saṁyamāḍya-
malokajñānaṁ - tatpārśve saṁyamāṁnirṭiloka-
jñānaṁ - pṛṣṭhabhāge saṁyamāḍvaruṇalokajñānaṁ
vāmakarṇe saṁyamāḍvāyulokajñānaṁ - kaṅṭhe
saṁyamāḍsomalokajñānaṁ - vāmacakṣuṣi
saṁyamāḍchivalokajñānaṁ - mūrdhni saṁyamāḍ-
brahmalokajñānaṁ - pādādobhāge saṁyamāḍata-
lalokajñānaṁ - pāde saṁyamāḍvitalalokajñānaṁ
pādasandhau saṁyamāṁnitalalokajñānaṁ - jaṅghe
saṁyamāḍsotalalokajñānaṁ - jānau saṁyamāṁma-
hātatalokajñānaṁ - ūrau cittasaṁyamāḍrasātataloka-
jñānaṁ - kaṭau cittasaṁyamāḍtālatalokajñānaṁ -
nābhau cittasaṁyamāḍbhūlokajñānaṁ - kukśau
saṁyamāḍbhuvvarlokajñānaṁ - hṛdi cittasya
saṁyamāḍsvarlokajñānaṁ - hṛdayordhvabhāge citta-
saṁyamāṁmaharlokajñānaṁ - kaṅṭhe citta-
saṁyamāḍjjanolokajñānaṁ - bhrūmadhye citta-
saṁyamāḍttapolokajñānaṁ - mūrdhni citta-
saṁyamāḍsatyalokajñānaṁ
dharmāḍdharmaṁsaṁyamāḍatītānāgatajñānaṁ - tat-
tajjantudhvanau cittasaṁyamāḍsarvajanturutajñānaṁ
saṁcītakarmaṇi cittasaṁyamāḍpūrvajātijñānaṁ

sus dolencias.

El que hace pasar el aire por los *nadis* y lo retiene en el ombligo y a los lados del vientre durante veinticuatro minutos, queda libre de enfermedades.

El que por espacio de un mes haga pasar el aire por la lengua durante los tres *sandhyas* (atardecer, amanecer y medianoche o mediodía), perfora treinta veces y retiene el aliento en el medio del ombligo, queda libre de toda fiebre y veneno. El que retiene el *prana* junto con la mente en la punta de su nariz, incluso durante un *muhurta* (cuarenta y ocho minutos), destruye todos los pecados que haya cometido en cien nacimientos.

Practicando quietamiento — *samyama* en *Tara* (Om), conoce todas las cosas; reteniendo la mente en el extremo de la nariz, adquiere conocimiento del mundo de Indra, y por debajo de ésta, el conocimiento del mundo de Agni (fuego). Practicando *samyama* del *chitta* en el ojo, logra el conocimiento de todos los mundos y en el oído, el conocimiento del mundo de Yama (el dios de la muerte); en los costados de los oídos, el conocimiento del mundo de Nritti; en su parte de atrás, el conocimiento del mundo de Varuna; en el oído izquierdo, el conocimiento del mundo de Vayu; en la garganta, el conocimiento del mundo de Soma (la luna); en el ojo izquierdo, el conocimiento del mundo de Shiva; en la cabeza, el conocimiento del mundo Atala; en los pies, el del mundo Vitala; en los tobillos, el conocimiento del mundo Nittala (o tal vez, Sutala); en las pantorrillas, el del mundo Sutala (o tal vez Talatala); en las rodillas, el conocimiento del mundo Mahatala; en los muslos, el del Rasatala; en la zona lumbar, el conocimiento del Talatala (o tal vez Patala);

en el ombligo, el conocimiento de Bhur (la tierra); en el estómago, el de Bhuvan (la atmósfera); en el corazón, el conocimiento de Suvar (el cielo); en el lugar por encima del corazón, el conocimiento de Mahar; en la garganta, el conocimiento del Jana; en medio de las cejas, el conocimiento de Tapa; y en la cabeza, el de Satya.

Al vencer a *dharma* y *adharma*, uno conoce el pasado y el futuro. Al centrarla (a la mente) en los sonidos de cada criatura, se obtiene el conocimiento de las voces (el lenguaje) del animal. Al centrarla en el *sanchitta karma* (el *karma* pasado que aún debe experimentarse) se

paracitte cittasamīyamātparacittajñānam - kāyarūpe
cittasamīyamādanyādṛśyarūpam - bale citta-
samīyamāddhanumadādibalam - sūrye citta-
samīyamādbhuvanajñānam - candre cittasamīyamāt-
tārāvyūhajñānam - dhruve tadgatidarśanam -
svārthasamīyamātpuruṣajñānam - nābhicakre
kāyavyūhajñānam - kaṇṭhakūpe kśutpipāsā nivṛtṭiḥ
kūrmanāḍyām sthairyam - tāre siddhadarśanam
kāyākāśasamīyamādākāśagamanam - tattatsthāne
samīyamāttattatsiddhaya bhavanti

atha pratyāhāraḥ - sa pañcavidhaḥ viśayeṣu
vicaratāmindriyāṇām balādāharaṇam pratyāhāraḥ -
yadyatpaśyati tatsarvamāmeti pratyāhāraḥ -
nityavihitakarmaphalatyāgaḥ pratyāhāraḥ -
sarvaviśayaparāṇmukhatvaṃ pratyāhāraḥ -
aṣṭādaśasu marmasthāneṣu kramāddhāraṇam
pratyāhāraḥ - pādāṅguṣṭha
gulphajāṅghājānūrupāyumedhṛanabhiḥṛdayakaṇṭhak
ūpatālunāsākśibhrūmadhyalalāṭamūrdhni sthānāni
teṣu kramādārohāvarohakrameṇa pratyāharet

70 atha dhāraṇā - sā trividhā - ātmani manodhāraṇam
daharākāśe - bāhyākāśadhāraṇam
pṛthivyaptejovāyvakāśeṣu - pañcamūrtidhāraṇam
ceti

71 atha dhyānam - taddvidham saṅgam nirguṇam
ceti - saṅgam mūrtidhyānam -
nirguṇamātmayāthātmyam

72 atha samādhiḥ - jīvātmaparamātmayāvasthātri-

produce en nosotros el conocimiento de los nacimientos previos. Al centrarla en la mente de otro, se induce el conocimiento de la mente (o de los pensamientos ajenos). Al centrarla en el *kaya rupa* (la forma corporal), se ven otras formas. Al fijarla en *bala* (la fuerza), se obtiene la fuerza de seres como Hanuman. Al fijarla en el sol, se produce el conocimiento de los mundos. Al fijarla en la luna, se logra el conocimiento de las constelaciones. Al fijarla en Dhruva (la estrella polar) se alcanza la percepción de sus movimientos. Al fijarla en su propia Mismidad (*Atman*), se adquiere el conocimiento del *Purusha*. Al fijarla en el ombligo, se logra el conocimiento del *kaya vyuha* (la distribución mística de todas las partículas del cuerpo, lo que le permite a la persona agotar todo su *karma* en una sola vida); al fijarla en el hueco de la garganta, se alcanza firmeza (en la concentración). Al fijarla en el *tara* (la pupila del ojo), logra la visión de los *Siddhas* (seres espirituales). Al dominar al *akasha* del cuerpo, logra remontarse por el *akasha*. (En resumen,) al centrar la mente en cualquier parte, se conquistan los *siddhis* que corresponden a esa parte.

Luego viene *pratyahara*, que es de cinco clases.

- Consiste en hacer desviar a los órganos del aferrarse a los objetos de los sentidos.

- *Pratyahara* es contemplar a *Atman* en todo lo que vemos.

- *Pratyahara* es renunciar al fruto de nuestras acciones cotidianas.

- *Pratyahara* es el darse vuelta respecto de todos los objetos de los sentidos.

- *Pratyahara* es practicar *dharana* en los dieciocho lugares importantes ya mencionados: los pies, los dedos de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, el ano, los genitales, el ombligo, el corazón, el hueco de la garganta, el paladar, la nariz, los ojos, el entrecejo, la frente y la cabeza, en orden ascendente y descendente.

Luego viene *Dharana*. Es de tres clases:

- fijar la mente en *Atman*,

- llevar el *akasha* exterior al *akasha* interior del corazón, y

- contemplar las cinco *murtis* (formas de los *devatas*) en los cinco elementos (tierra, *apas*, fuego, *vayu* y *akasha*).

Luego viene *Dhyana*. Es de dos clases:

- *saguna* (con *gunas* o cualidades) y

- *nirguna* (sin cualidades).

Saguna es meditación en una *murti*; *nirguna* es meditar en la realidad de la Mismidad.

Samadhi es la unión del *jivatma* (individualidad) con *Paramatman* (la

puṭīrahitā - paramānandasvarūpā śuddhacaitanyāt-
mikā bhavati

iti prathamo adhyāyaḥ

atha ha śāṅḍilyo ha vai brahmaṛṣiscaturṣu vedeṣu
brahmavidyāmalabhamānaḥ kiṁ nāmetyatharvāṇaḥ
bhagavantamupasannaḥ papracchādhi bhagavan
brahmavidyām yena śreyo avāpsyāmīti -
sa hovācātharvā śāṅḍilya satyaṁ vijñānāmanantaḥ
brahma yasminnidamotaṁ ca protaṁ ca
yasminnidaṁ saṁ ca vicaiti sarvaṁ yasminvijñāte
sarvamidaṁ vijñātaḥ bhavati -
tadapāṇipādamacakṣuḥśrotramajihvamaśarīramagrā
hyamanirdeśyam - yato vāco nivartante - aprāpya
manasā saha - yatkevalaṁ jñānagamyam - prajñā
yasmātprasṛtā purāṇī - yadekamadvitīyam -
ākāśavatsarvagataṁ susūksmaṁ nirañjanaṁ
niṣkriyaṁ sanmātraṁ cidānandaikarasaṁ śivaṁ -
praśāntamamṛtaṁ tatparaṁ ca brahma

tattvamasi - tajjñānena hi vijānīhi ya eko deva
ātmaśaktipradhānaḥ sarvajñaḥ sarveśvaraḥ
sarvabhūtāntarātmā sarvabhūtādhivāśaḥ
sarvabhūtanigūḍho bhūtayoniryogaikagamyah -
yaśca viśvaṁ sṛjati viśvaṁ bibharti viśvaṁ bhuṅkte
sa ātmā - ātmani taṁ taṁ lokaṁ vijānīhi - mā
śocīrātmavijñānī śokasyāntaṁ gamiṣyati

iti dvitīyo adhyāyaḥ

Mismidad Suprema), exenta del estado de triplicidad (o sea la distinción de
conocedor, conocimiento y objeto de conocimiento). Tiene por naturaleza
la extrema bienaventuranza y la pura conciencia.

Así termina el primer *Adhyaya*

Segundo *Adhyaya*

Entonces el *Brahmarshi* Sandilya, al no hallar el conocimiento de
Brahman en los cuatro *Vedas* se acercó al Señor Atharvan y le preguntó:
-¿Cómo es? Enséñame la ciencia de Brahman con la que podré obtener
Eso que es lo más excelente.
Atharvan le respondió:
- Sandilya, Brahman es Verdad — *satya*, Conocimiento experiencial —
vijñāna e Infinitud — *ananta*, es aquello en lo que está entretejido este
mundo, tanto en la trama como en la urdimbre, de lo que todo se originó y
en lo que todo se disuelve, y que al ser conocido, hace conocer todo lo
demás. Está exento de manos y pies, de ojos y oídos, de lengua y de
cuerpo, y es inalcanzable e indefinible. De él regresan sin haberlo podido
alcanzar ni *vak* (la palabra) ni la mente; es lo que ha de conocerse por
jñāna y por *yoga*, es de quien brotó *prajña* en el principio. Eso que es uno
y no dual, que todo lo impregna igual que *akasha*, que es extremadamente
sutil, sin mácula y exento de acción, sólo *Sat* (ser), la esencia,
bienaventuranza de la conciencia, benéfico, calmo e inmortal, y que está
más allá, eso es Brahman.

Tú eres aquello. Conócelo mediante la sabiduría. El que es uno, brillante,
que otorga el poder de *Atman*, el omnisciente, Señor de todo y Alma inte-
rior de todos los seres, que habita en todos los seres, que está oculto en
todos los seres y es fuente de todos los seres, que es alcanzable sólo por
yoga, y que crea, sustenta y destruye todas las cosas, ese es el *Atman*.
Conoce en *Atman* a los diversos mundos. No sufras, conocedor de *Atman*;
alcanzarás el fin del sufrimiento.

Así termina el segundo *Adhyaya*

athainam śāṇḍilyo atharvāṇam papraccha
 yadekamakśaram niṣkriyam śivam sanmātram
 parambrahma - tasmātkathamidaṁ viśvam jāyate
 katham sthīyate kathasmimīlyate - tanme
 saṁśayam
 chettumarhasīti -
 sa hovācātharvā satyam śāṇḍilya parambrahma
 niṣkriyamakśaramiti - athāpyasyārūpasya
 brahmaṇastrīṇi rūpāṇi bhavanti sakalam niṣkalam
 sakalanīṣkalam ceti - yatsatyaṁ vijñānamānandaṁ
 niṣkriyam nirañjanam sarvagataṁ susūksmaṁ
 sarvatomukhamanirdeśyamamṛtamasti tadidaṁ
 niṣkalam rūpam - athāsya yā sahajāstyavidyā
 mūlaprakṛtirmāyā lohitaśuklakṛṣṇā - tayā sahāyavān
 devaḥ kṛṣṇapiṅgalo mameśvara īṣṭe - tadidamasya
 sakalanīṣkalam rūpam - athaiṣa jñānamayena
 tapasā cīyamāno akāmayata bahu syāṁ prajāyeyeti
 athaitasmāttapyamānātsatyakāmātrīnyakśarānyajāy
 anta - tisro vyāhṛtayastrīpadā gāyatrī trayo
 vedāstrayo devāstrayo varṇāstrayo agnayaśca
 jāyante - yo asau devo
 bhagavānsarvaiśvaryaśampannaḥ sarvavyāpī
 sarvabhūtānāṁ hṛdaye saṁniviṣṭo māyāvi māyayā
 krīḍati sa brahmā sa viṣṇuḥ sa rudraḥ sa indraḥ sa
 sarve devāḥ sarvāṇi bhūtāni sa eva purastātsa eva
 paścātsa evottarataḥ sa eva dakṣiṇataḥ sa
 evādhastātsa evopariṣṭātsa eva sarvam - athāsya
 devasyātmaśakterātmakrīḍasya
 bhaktānukampino dattātreyarūpā surūpā tanūravāsā
 indīvaradalaprakhyā caturbāhuraghorāpāpakaśinī -

Tercer Adhyaya

Entonces Sandilya interrogó así a Atharvan:

-¿Cómo surgió este universo de Brahman, que es Om, imperecedero, exento de acción, benéfico, *Sat* (ser), único y supremo? ¿Y cómo es que existe en él? ¿Y cómo se absorbe en él? Por favor, resuélveme estas dudas.

Atharvan le respondió:

-El supremo Brahman, la Verdad, es lo imperecedero, lo exento de acción. Después, a partir del Brahman sin forma surgieron tres formas (o aspectos): *nishkala* (sin partes), *sakala* (con partes) y *sakala-nishkala* (con y sin partes). Eso que es *satya*, *vijñana* y *ananda*, Eso que está exento de acción, sin impureza alguna, omnipresente, extremadamente sutil, de faz a todos lados vuelta, indefinible e inmortal, es su aspecto *nishkala*.

Maheshvara (El gran Señor), que es negro y amarillo, gobierna a través de *avidya*, *mula-prakriti* o *maya* que es roja, blanca y negra, y que es coexistente con él. Este es su aspecto *sakala-nishkala*. Luego el Señor, movido por su sabiduría espiritual, deseó (o quiso) lo siguiente: -¿He de convertirme en muchos? ¿He de manifestar?

Entonces, de su Persona sumida en la contemplación y cuyos deseos están satisfechos siempre, brotaron tres letras, tres *vyahritis*, los tres pies del *Gayatri*, los tres *Vedas*, los tres *Devas*, los tres *varnas* (colores o castas) y los tres fuegos. Ese Señor supremo, que está dotado con todos los tipos de bienes, que todo lo impregna, que está situado en el corazón de todos los seres, que es el Señor de *maya* y cuya forma es *maya*, Él es Brahma, es Vishnu, es Rudra, es Indra, es todos los *devas*, es todos los *bhutas* (elementos o entidades). El sólo está delante, Él sólo está detrás, Él sólo está a nuestra izquierda, Él sólo está a nuestra derecha, Él sólo está debajo, Él sólo está encima, Él sólo es el todo. Su forma de Dattatreya, que se regocija con su *shakti*, que es bondadosa con sus devotos, que es brillante como el fuego, que semeja los pétalos de un loto rojo, y que tiene cuatro manos, que es suave y que brilla inmaculada, esa es su forma *sakala*.

tadidamasya sakalaṃ rūpam

atha hainamatharvāṇaṃ śāṇḍilyaḥ papraccha
bhagavansanmātraṃ cidānandaikarasam
kasmāducyate paraṃ brahmeti -
sa hovācātharvā yasmācca bṛhati bṛimhayati ca
sarvaṃ tasmāducyate paraṃbrahmeti
atha kasmāducyate ātmeti -
yasmātsarvamāpnoti sarvamādatte sarvamatti
ca tasmāducyate ātmeti -
atha kasmāducyate maheśvara iti -
yasmānmahata īśaḥ śabdadhvanyā cātmaśaktyā ca
mahata īśate tasmāducyate maheśvara iti -
atha kasmāducyate dattātreyā iti -
yasmātsuduścaraṃ tapastapyamānāyātraye
putrakāmāyātitarāṃ tuṣṭena bhagavatā
jyotirmayenātmaiva datto
yasmāccānasūyāyāmatrestanayo
abhavattasmāducyate dattātreyā iti - atha yo asya
niruktāni veda sa sarvaṃ veda
atha yo ha vai vidyayainaṃ paramupāste so ahamiti
sa brahmavidbhavati -
atraithe ślokā bhavanti -

dattātreyāṃ śivaṃ śāntamindranīlanibhaṃ prabhum
ātmamāyārataṃ devamavadhūtaṃ digambaram
bhasmoddhūlitasarvāṅgaṃ jaṭājūṭadharaṃ vibhum
caturbāhumudārāṅgaṃ prafullakamalekṣaṇam

jñānayoganidhiṃ viśvagurum yogijanapriyam
bhaktānukampinaṃ sarvasākṣiṇaṃ siddhasevitam
evaṃ yaḥ satataṃ dhyāyeddevadevaṃ sanātanam
sa muktaḥ sarvapāpebhyo niḥśreyasamavāpnuyāt

oṃ satyamityupaniṣat

iti tṛtīyo adhyāyaḥ

Entonces Sandilya le preguntó a Atharvan:

- Señor, ¿por qué se llama *Parabrahman* a eso que es sólo *Sat* y que es la esencia de la bienaventuranza de la conciencia?

Respondió Atharvan:

- Se lo llama *Parabrahman* porque aumenta – *brihati*, y hace que todo aumente – *brimhayati*; por eso se lo llama *Parabrahman*

- ¿Por qué se lo llama *Atman*?

- Porque todo lo obtiene – *apnoti*, porque lleva a todo de regreso – *adatti*, y porque todo lo devora – *atti*, por eso se lo llama *Atman*.

- ¿Por qué se lo llama *Maheshvara* (gran señor)?

- Por el sentido de las palabras, *Mahat-isha* (gran señor) y porque por su propio poder el Gran Señor lo gobierna todo.

- ¿Por qué se lo llama *Dattatreya*?

- Porque el Señor se sintió muy complacido con (el *rishi*) Atri, que practicaba unas austeridades difícilísimas y que había manifestado su deseo de ver a Ese que es la Luz misma, y se ofreció (*datta*) Él mismo a ser su hijo, y porque la dama Anasuya fue su madre y Atri su padre. Por lo tanto, el que conoce el significado (secreto) lo conoce todo.

El que contempla siempre Aquello supremo que es Él mismo, llega a ser conocedor de Brahman.

Al respecto vienen estas *shlokas* a la memoria:

Aquel que contemple así siempre al Antiguo, al Señor de Señores, en la forma de Dattatreya, el benéfico, el tranquilo, del color del zafiro, que se divierte con su propia Maya, ese Señor que está desligado de todo, desnudo y con su cuerpo ungado con cenizas sagradas, de cuatro brazos, que es la apariencia misma de la bienaventuranza, cuyos ojos son como el loto totalmente florecido, depósito del *jñana* y del *yoga*, que es el instructor espiritual de todos los mundos y amado por los *yogis*, que es misericordioso con sus devotos, que es testigo de todas las cosas y es venerado por los *siddhas*, ese queda libre de todo pecado y obtendrá (al Espíritu).

¡Om *Satyam*! Así dice el *upaniṣad*

Así termina el tercer *adhyaya*.

Om bhadraṃ karṇebhiḥ śruṇuyāma devā
bhadraṃ paśyemākśabhiryajatrāḥ
sthirairaṅgaistuṣṭuvāṃsastanūbhirvyaśema devahi-
taṃ yadāyuh
svasti na indro vṛddhaśravāḥ
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ
svasti no bṛhaspatirdadhātu

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti śāṇḍilyopaniṣatsamāptā

¡Om! Que con nuestros oídos oigamos lo auspicioso, *Devas*
Que con nuestros ojos veamos lo auspicioso, oh dignos de adoración.
Que podamos alcanzar el plazo vital asignado por los *Devas* al alabarlos
con cuerpo y miembros firmes.
Que Indra el glorioso nos bendiga
Que nos bendiga el Sol omnisciente,
Que nos bendiga Garuda, rayo contra el mal
Que Brihaspati nos otorgue bienestar

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

Así finaliza el *Shandilya Upanishad*, perteneciente al *Atharva Veda*.
