

# Yogaśikhā Upaniṣad



Edición de la

**Gran Fraternidad Universal**

Instauración del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière



Portada:  
La Divina Comuni3n de Śiva y Śakti en la  
danza del amor divino Īḍā y Pīṅgalā por  
Ekabhumi Charles Elik

## *Apauruṣeya*

**Implica que el texto no fue compuesto por un individuo específico, sino que es una revelación o manifestación de una verdad superior.**

# Yogaśikhā

# Upaniṣad

Contiene:

La versión larga, adjunta al Kṛṣṇā  
Yajurvēda y la versión corta,  
adjunta al Atharvavēda

**Edición revisada por el**



**Servicio Iniciático Esotérico**

Y el

**Servicio Centralizador de la Literatura**

De la

**Gran Fraternidad Universal**

INSTAURACIÓN DEL Dr. SERGE RAYNAUD DE LA FERRIÈRE



# Introducción

El término sánscrito Upaniṣad originalmente significaba “conexión” o “equivalencia”, pero llegó a entenderse como “sentarse cerca de un maestro”, de upa “por” y ni-ṣad “sentarse”, “sentarse cerca”, refiriéndose al estudiante que se sienta cerca del maestro mientras recibe conocimiento espiritual (Gurumukh "venir de la persona del gurú", o "estar en el carácter o personalidad del gurú", e implica estar centrado en Dios). Otros significados del diccionario incluyen “doctrina esotérica” y “doctrina secreta”. El Diccionario Sánscrito Monier-Williams señala: “Según las autoridades nativas, Upaniṣad significa disipar la ignorancia revelando el conocimiento del espíritu supremo”. Todo esto nos conduce a entender que: Upa ni-ṣad significa ‘sentarse más bajo que otro (para escuchar respetuosamente sus enseñanzas)’. El verbo ṣad 'sentarse' es cognado del latín sed(ere) y el inglés seat.

Los Upaniṣads son textos sánscritos v̄edicos tardíos y pos v̄edicos que «documentan la transición del ritualismo arcaico del V̄eda a nuevas ideas e instituciones religiosas» y el surgimiento de los conceptos religiosos centrales del hinduismo. Son la adición más reciente a los V̄edas, las escrituras más antiguas del hinduismo, y tratan sobre el Yoga, la meditación, la filosofía, la conciencia y el conocimiento ontológico. Las partes anteriores de los V̄edas trataban sobre mantras, bendiciones, rituales, ceremonias y sacrificios.

Si bien se encuentran entre la literatura más importante de la historia de las religiones y la cultura Īndias, los Upaniṣads documentan una amplia variedad de ritos, encantamientos y conocimiento esotérico, que se apartan del ritualismo v̄édico y se interpretan de diversas maneras en las tradiciones comentativas posteriores. Los Upaniṣads son ampliamente conocidos, y sus diversas ideas, interpretadas de diversas maneras, dieron origen a las tradiciones posteriores del hinduismo. El objetivo central de todos los Upaniṣads es descubrir las relaciones entre el ritual, las realidades cósmicas (incluidos los dioses) y el cuerpo/persona humana, postulando a Ātman y Brahmān como la "cumbre del universo jerárquicamente organizado e interconectado",

pero se pueden encontrar diversas ideas sobre la relación entre Ātman y Brahmān.

Se conocen 108 Upaniṣads, de los cuales aproximadamente la primera docena son los más antiguos e importantes y se denominan los Upaniṣads principales o principales ( mukhya ). Los Upaniṣads mukhya se encuentran principalmente en la parte final de los Brāhmaṇas y Āraṇyakas y fueron, durante siglos, memorizados por cada generación y transmitidos oralmente. Los Upaniṣads mukhya son anteriores a la Era Común, pero no hay consenso académico sobre su fecha, o incluso sobre cuáles son pre o post budhistas. El Bṛhadāraṇyaka es visto como particularmente antiguo por los eruditos modernos.

Las traducciones de los Upaniṣads a principios del siglo XIX comenzaron a atraer la atención del público occidental. El filósofo alemán Arthur Schopenhauer quedó profundamente impresionado por los Upaniṣads y los calificó como «la lectura más provechosa y enriquecedora que... es posible en el mundo». Los indólogos modernos han analizado las similitudes entre los conceptos fundamentales de los Upaniṣads y las obras de los principales filósofos occidentales.

Upaniṣads menores, son un conjunto de escrituras hindúes que se consideran parte de la tradición religiosa hindú. Son menos conocidas que las Upaniṣads principales (o mukhya), pero aún son importantes para la comprensión del pensamiento hindú, son escrituras del período post-védico, que se desarrollaron después de los Vēdas (los textos más antiguos de la tradición hindú).

Las Upaniṣads menores son una colección heterogénea de textos que pertenecen a diferentes tradiciones y ramas del pensamiento hindú, incluyendo el Shaivismo, el Vaishnavismo, el Tantra y otros.

Las Upaniṣads menores complementan las Upaniṣads principales, brindando una comprensión más amplia y diversa del pensamiento hindú.

Existen unos 150 Upaniṣads (aunque la tradición afirma que los Upaniṣads son 108, de acuerdo con el número cabalístico hinduista), la mayoría de los cuales están escritos en prosa con algunos rasgos poéticos, siendo que cierto número de ellos han sido compuestos en verso.

Las Upaniṣads sirven de base para la práctica del yoga. Hay 108 Upaniṣads en el canon Mukṭikā, incluidos 10 mayores y 98 menores (2 están designados como mayores: Śvetāśvataropaniṣad y Kauṣītaki Upaniṣad). Los principales Upaniṣads son sagrados, forman parte del Śruti (lo que se oye o percibe con el oído; sonidos o palabras sagrados y eternos tal como los oyen los sabios) y forman la conclusión de los Vēdas:

El Yogaśikhā Upaniṣad es un texto sánscrito y uno de los Upaniṣads menores del hinduismo. Es uno de los veinte Yoga Upaniṣads en los cuatro Vēdas; existen dos versiones del Yogaśikhā Upaniṣad: una corta, adjunta al Atharva vēda en algunas antologías, y una versión larga, adjunta al Kṛṣṇā Yajurvēda en antologías en télugu. La versión larga consta de seis capítulos y es aproximadamente cuarenta veces más extensa que la versión corta. La versión corta aparece intercalada en el primer capítulo de la versión larga.

Este texto del Yogaśikhā Upaniṣad ha sido cuidadosamente elaborado para los estudiantes de Yoga Supremo en la Gran Fraternidad Universal Instauración del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, por lo que él contiene dos versiones, una conocida como corta y otra como larga, lo cual, por su importancia ambas versiones se encuentran incluidas en dicho texto.

Se encuentra datado en el mismo período en el que se compusieron los siguientes textos hindúes todos ellos conocidos como Upaniṣads menores: Maitri Upaniṣad, las partes didácticas del Mahābhārata, los principales Saṁnyāsa Upaniṣads y junto con otros Yoga Upaniṣads tempranos como BrahmāBindhu Upaniṣad (AmṛitaBindhu Upaniṣads), Brahmā vidyā Upaniṣad, TejoBindhu Upaniṣad, Yogatattva Upaniṣad, NādaBindhu Upaniṣad, Kṣurikā Upaniṣad, DhyānaBindhu Upaniṣad y AmṛitaBindhu Upaniṣad. Estos textos, junto con el Yogaśikhā Upaniṣad, agrega Mircea Eliade, que fueron compuestos antes que los diez u once Upaniṣads yoghicos posteriores, como el Yoga-Kuṇḍali Upaniṣad, Varāha Upaniṣad y Pāsupatāstrabrahmā Upaniṣads. El académico británico de religión comparada especializado en shaivismo y fenomenología Gavin Dennis Flood data este texto, junto con otros Yoga Upaniṣads, probablemente del período de 100 a. C. al 300 d. C.

Lista de los Yoga Upaniṣads			
Título	Número de serie de Muktikā	Vēda adjunto	Periodo de creación
<i>Upaniṣad de Haṃsa</i>	15	Shukla Yajurvēda	
<i>AmṛitaBindhu Upaniṣad</i>	20	Atharvavēda	Siglos finales del siglo A.C. o primeros siglos del siglo D.C.
<i>NādaBindhu Upaniṣad o Amṛta Nada Bindhu Upaniṣad</i>	21	Ṛgvēda o Atharva vēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Kṣurikā Upaniṣad</i>	31	Atharvavēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>TejoBindhu Upaniṣad</i>	37	Atharvavēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>NādaBindhu Upaniṣad</i>	38	Atharvavēda o Ṛgvēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>DhyānaBindhu Upaniṣad</i>	39	Atharvavēda y Sāmavēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Brahmāvidyā Upaniṣad</i>	40	Atharvavēda y Kṛṣṇā Yajurvēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Yogatattva Upaniṣad</i>	41	Atharvavēda	100 a. C. a 300 d. C. o alrededor de 150 d. C. o del siglo XI al XIII
<i>Trīśikhi-brāhmaṇa Upaniṣad</i>	44	Shukla Yajurvēda	Principios del primer milenio d.C.
<i>Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad</i>	46	Sāmavēda	Siglos XIV al XV d. C.
<i>Mandala-brāhmaṇa Upaniṣad</i>	48	Shukla Yajurvēda	Principios del primer milenio d.C.
<i>Advayatāraka Upaniṣad</i>	53	Shukla Yajurvēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Upaniṣad de Śaṅḍilya</i>	58	Atharvavēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Yogaśikhā Upaniṣad</i>	63	Kṛṣṇā Yajurvēda	100 a. C. a 300 d. C.
<i>Pāśupata brahmā Upaniṣad</i>	77	Atharvavēda	Era posterior
<i>Yoga-kūṇḍālinī Upaniṣad</i>	86	Kṛṣṇā Yajurvēda	Texto de la era común, compuesto en algún momento después de los Yoga Sūtras
<i>Darśana Upaniṣad</i>	90	Sāma vēda	Alrededor del año 100 a. C. al 300 d. C.
<i>Mahāvākya Upaniṣad</i>	92	Atharvavēda	Alrededor del año 100 a. C. al 300 d. C.
<i>Varāha Upaniṣad</i>	98	Krishna Yajurvēda	Mediados del segundo milenio d.C.

# Yogaśikhā Upaniṣad

## Índice:

1. Introducción a los Upaniṣad
2. Introducción al Yogaśikhā Upaniṣad
3. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 1
4. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 2
5. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 3
6. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 4
7. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 5
8. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 6

## Introducción II

Yogaśikhā Upaniṣad también se llama Yogaśikhōpaniṣad. Es el sexagésimo tercer Upaniṣad de la orden Muktikā Upaniṣad y se encuentra adjunto al Kṛṣṇā Yajur Vēda . Yogaśikhā significa el cráneo, el miembro principal del cuerpo. Yoga Yogaśikhā Upaniṣad significa literalmente el Upaniṣad relacionado con el aspecto principal del yoga. Es uno de los mayores Upaniṣads como el Tejo Bindhu Upaniṣad y contiene seis capítulos.

# Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 1

*Hiraṇyagarbha* le preguntó al Señor *Māheśvarā* : “Todos los seres vivientes están atrapados en la red de la felicidad y la miseria por *Māyā* (ilusión por ignorancia). ¡Señor Śaṅkara! Dime. ¿Cómo pueden alcanzar la salvación con tu gracia? Por favor, explíqueme el camino por el cual se logra el éxito y la felicidad cortando la trampa de *Māyā*, escapando del ciclo de nacimiento y muerte y liberándose de la vejez y las enfermedades ”.

Lord *Māheśvarā* respondió: El estimado estado de soledad (salvación) es difícil de alcanzar incluso recurriendo a varios caminos. Es alcanzable sólo por medio de la realización de Para-Brahmān. No por ningún otro medio. Aquellos atrapados en las redes del conocimiento de las escrituras fallan simplemente debido a los *māyās* del conocimiento.

Brahmān se manifiesta por sí solo. ¿Cómo pueden las escrituras manifestar a Brahmān? Brahmān no tiene dígitos, es impecable, sereno, está más allá de todo y no está enfermo. Ese Brahmān está integrado con la forma de *Jīva*.

*Hiraṇyagarbha* preguntó: “¿Cómo *Paramātman*, que trasciende todo, alcanza el *Jīva-hood* ? ¡Señor *Mahā-dēva* ! Explica esto con tu gracia ”.

*Brahmān lo* trasciende todo y tiene la forma de conocimiento y está libre de ataduras. Se manifiesta por sí solo como el aire y en eso surge la autoconciencia.

Luego asume un carácter quintuple y, posteriormente, alcanza el estado de *Nithya Bhūti* (existencia eterna).

Después de alcanzar la individualidad completa, se convierte en *Lila Bhūti* (existencia lúdica). Posteriormente, al desplegar diversos roles de delirio, se convierte en *Moha Bhūti* (existencia del engaño).

Después de asumir varias formas materiales, se convierte en *Jada Bhūti* (existencia material).

El material del cual consta de constituyentes y cualidades asume el *Jīva-hood* . Por esta razón, *Paramātman* se atribuye a la forma de *Jīva*.

*Jīva* tiene defectos como la lujuria, la ira, el miedo, el engaño, la codicia, el nacimiento, la muerte, la miseria, la tristeza, el letargo, el hambre, la sed, la insaciabilidad, la miseria, la depresión y la alegría. *El Jīva* que está desprovisto de estos defectos es *Śiva* .

Explicaré los medios a través de los cuales se logra la liberación de estos defectos. Algunos dicen que el conocimiento servirá al propósito.

¿Cómo puede el conocimiento sin yoga (*Jñāna* sin *yoga* ) otorgar liberación? ¿O yoga sin *Jñāna* ? Por lo tanto, el buscador debe recurrir tanto al *Jñāna* como al *Yoga* simultáneamente y practicarlos con firmeza.

Primero debe recurrir a *Jñāna*, que es el único medio para alcanzar el conocimiento de *Brahmān* . También debería examinar qué es la ignorancia. Debería conocer la forma real de *Brahmān* . Debería conocer el maravilloso estado de soledad alcanzado al eliminar los defectos del *Jīva* .

¿Cómo puede el *Jīva* liberarse a través de *Jñāna* cuando los defectos como la lujuria, la ira y el miedo no se eliminan? La forma real de *Ātman* lo incluye todo, como *Jñāna* . Los defectos como la lujuria, la ira y otros no tienen existencia separada.

¿Dónde está la regla de conducta prescrita para él? ¿Cómo puede surgirle la cuestión de la prohibición? Aquel que pudo discriminar cosas deshaciéndose de *Māyā* (Ilusión) se libera.

(Nota: Los defectos no se pueden eliminar enmarcando y siguiendo las reglas de conducta o enumerando y adhiriendo a las prohibiciones, sino solo deshaciéndose de los *māyās* mediante la discriminación. Por ejemplo, el *Jñāna* de que la ira no es buena no eliminará la ira o De la misma manera, seguir estrictamente la regla de que uno no debe mostrar la ira, no será de ninguna ayuda. Solo se puede eliminar cortando la trampa de *Māyā* mediante la discriminación).

Llega a saber que *Brahmān* es la existencia real que tiene una forma integral y es divisible. También es indivisible por su forma

integral.

(Nota: aquí se necesita mucha explicación para entenderlo correctamente. Es divisible en el sentido de que puede percibirse como muchos y es indivisible en el sentido de que trasciende todas las percepciones. Ātman es parte de Brahmān debido a la naturaleza divisible de *Brahmān* . Paramātman lo trasciende todo, debido a la naturaleza indivisible de *Brahmān* ).

Debido a la era de *Kālī* , *Brahmān* , que es indivisible, puro y sereno y que se manifiesta abiertamente en todos como éter, ha alcanzado el carácter dinámico de la existencia mundana al asumir la forma de movilidad.

(Nota: lo estático se ha vuelto cinético, *Paramātman* toma la forma de *Ātman* ).

Alcanzó esta forma que carece de origen, existencia, disolución, continuidad y *Jñāna*. ¿Cómo entonces se sumerge en el océano de *Māyā* entregando su sabiduría una y otra vez?

## El *Jñāna* de menor calidad

Los ignorantes están apegados a los engaños mundanos por la influencia de los placeres y los dolores. Cuando un hombre de *Jñāna* toma su posición entre esos engaños impulsados por los deseos mundanos, entonces no hay diferencia entre ellos porque las mentes de ambos están influenciadas por las impresiones mundanas.

Si esta es la naturaleza de *Jñāna*, ¿cuál podría ser la naturaleza de la ignorancia? El hombre que de alguna manera ha alcanzado *Jñāna* mediante sus esfuerzos debe estar libre de apegos. El hombre que tiene el *Jñāna* de las virtudes y que aún no ha conquistado sus sentidos no podría alcanzar la liberación sin la ayuda del yoga durante su vida.

Los seres terrenales son de dos clases: los maduros y los inmaduros. Los inmaduros son aquellos sin yoga y los maduros alcanzaron ese estado con el yoga.

Por el fuego del yoga, todo el cuerpo se volverá consciente y

estará desprovisto de dolor. El cuerpo inconsciente e inmaduro tiene cualidades terrenales y es fuente de dolor.

El inmaduro está siendo perturbado por los órganos de los sentidos durante la meditación. A pesar de sus incondicionales esfuerzos, se enfrenta a los impedimentos.

Está preocupado por los pares de opuestos como el calor y el frío, la comodidad y el sufrimiento y cosas por el estilo. También está perturbado por varios tipos de miserias y por las fuentes externas como otros seres, armas, fuego, agua y vientos.

Debido a estos problemas, encuentra su mente agitada. Como resultado, su vida está en peligro y su sistema respiratorio se ve perturbado. De esta manera, las mentes de los hombres se agitan por los tormentos experimentados.

Cualquier cosa que el Jīva conciba durante su salida del cuerpo, se volvería como tal. Ésta es la razón de la nueva encarnación. Los hombres no saben qué encarnación les espera después de la muerte.

Por lo tanto, el *Jñāna* de calidad inferior y el desapasionamiento que surge del mismo son simplemente la indolencia del *Jīva*. . Está perturbado en su meditación incluso por una hormiga que se arrastra por su cuerpo. ¿Cómo podría ser el disfrutador de la felicidad si lo pica un escorpión o termina con su existencia corporal?

¿Cómo puede ser esto posible? Todos son tontos con ideas falsas que realmente no saben.

## **El concepto de *I-ness* o "*Yo-idad*"**

Si se pierde el concepto de sí mismo ( *yoidad* ), su cuerpo también se pierde. Sin mencionar los problemas. Entonces, ¿a quién le preocupan el agua, el fuego, las heridas de las armas y cosas por el estilo?

A medida que el concepto de *yoidad* crece o declina, también lo hace el inicio de los problemas. No puede haber ningún efecto sin una causa. Del mismo modo, no podría haber ningún problema sin el

concepto de *yoidad* .

El cuerpo ha conquistado a todos (los no yoghis) y el yoghi ha conquistado el cuerpo. ¿Cómo podrían afectarle los efectos del placer, el dolor y cosas por el estilo? Cómo la lujuria, la ira y cosas por el estilo conquistan a quien ha conquistado los órganos de los sentidos. No le preocupa nada en absoluto.

Los *Mahā Bhūtas* y *Tattvas* estarán bajo su control uno tras otro. Los siete tipos de humor del cuerpo serán consumidos lentamente por el fuego del yoga.

Será dotado de tal poder que ni siquiera los semidioses podrían percibir. Su cuerpo estará libre de cambios y ataduras, estará en posesión de múltiples poderes y se volverá trascendente como el éter, incluso más claro que eso.

Su cuerpo tendrá el poder de encogerse a una forma más sutil que la subprueba. Su cuerpo podría volverse burdo, pero aún no burdo y sensible, pero aún no sensible.

Tendrá el poder de asumir cualquier forma de su elección y por su cuenta. (Sin el apoyo de la ayuda externa). Estará libre de vejez y muerte.

Puede viajar a cualquier lugar que desee en los tres mundos. Puede asumir cualquier forma y se retira de ella a su gusto, dominando los órganos de los sentidos.

Por el poder de la virtud del yoga, no morirá. Ya está muerto a causa del Jñāna perfecto. Entonces, ¿cómo llega la muerte a alguien que ya ha muerto? Cuando todos están muertos, el yoghi está verdaderamente vivo. Cuando los tontos están vivos, el yoghi está muerto.

Todavía no tiene nada que hacer. El Karma anterior no podía afectarlo. Se convierte en un *Jīvanmukta* que siempre es puro e impecable. Las personas de *Jñāna* llenas de pasión son siempre conquistadas por el cuerpo.

Siendo la masa de la carne de sus cuerpos dirigida contrariamente, ¿cómo se pueden comparar con los yoghis? Los resultados del virtuosismo y los pecados los retienen después de su

muerte. Nacerán de nuevo después de disfrutar o soportar los frutos de sus acciones.

Entonces logra la asociación de un Siddha debido a sus acciones virtuosas. Se convierte en yoghi por la gracia del *Siddha*, no por ningún otro medio. Entonces cesa el ciclo de nacimiento y muerte y no por ningún otro medio.

Esta es la declaración de Lord *Śiva*.

## La importancia del *Yoga*

El *Jñāna* sin *Yoga* no otorga liberación.

Asimismo, el *Yoga* sin *Jñāna* no otorga logros.

*El yoga* se obtiene a través de *Jñāna* durante el transcurso de varias encarnaciones, mientras que el *Jñāna* se puede lograr a través del *Yoga* en una sola encarnación.

Por tanto, además del *Yoga*, no hay otro camino real para alcanzar la liberación. Después de una larga investigación a través de *Jñāna*, se llega a la actitud mental: "Estoy liberado".

¿Es posible en ese momento que la liberación se alcance simplemente por la actitud mental? Puede ser posible después de cientos de encarnaciones y eso también a través del *Yoga* solo.

A diferencia de *Jñāna*, no habrá numerosos nacimientos y muertes a través del *Yoga*. La fusión de *Prāṇā* y *Apāna* da como resultado la fusión del Sol y la Luna.

Por el fuego del *yoga*, debe estimular su cuerpo, que se compone de siete tipos de humor. Todas las enfermedades desaparecen, sin mencionar cortes, heridas y similares.

Su cuerpo asumirá la forma de éter trascendente. ¿Tiene alguna utilidad amplificarlo más? Para él, la muerte no está asegurada. Aparece como los restos quemados de alcanfor en forma humana.

## La importancia de *Prāṇā* y su control

En todas las Jīvas, la mente está atada al Prāṇá, como un pájaro está atada con una cuerda. La mente no puede ser reprimida por investigaciones de diversos tipos. El único medio que se puede emplear para conquistar la mente es el Prāṇá solo.

Prāṇá es susceptible de control solo por los medios establecidos (Nota: *técnicas* establecidas de *Prāṇāyāma* ) y *no por introspección, discurso, escrituras, trucos, fórmulas místicas* o drogas.

Aquel que recurre al Yoga con poco conocimiento de las técnicas establecidas se encontrará en problemas.

Aquel que, sin haber controlado el Prāṇá, desea el camino del Yoga, es como un hombre que desea cruzar el océano embarcándose en un bote hecho con la olla cruda.

Aquel que ha perdido el Prāṇá dentro de su cuerpo, puede estar vivo y su forma humana puede existir, pero su mente está torturada con enfermedades.

Si la mente es pura, el *Ātman* se manifiesta. Por lo tanto, en una sola encarnación, *Jñāna* se obtiene a través del *yoga* . El practicante debe hacer *yoga* primero. El Prāṇá debe controlarse primero para alcanzar la salvación.

*Yogātparataraṃ puṇyaṃ                      Yogātparataraṃ śivam |*  
*Yogātparataraṃ sūkṣmaṃ    Yogātparataraṃ nahi ||*

Significa,

*No hay virtuosismo superior al Yoga . Ninguna santidad es mayor que el Yoga . No hay sutileza más sutil que el Yoga . Nada está más allá del Yoga .*

La fusión de Prāṇá y Apāna, igualmente fluidos rojos y blancos, la unión del Sol y la Luna, la unificación de Jīvātman y Paramātman y de esta manera la unión de los muchos pares es Yoga.

Ahora yo (el Señor *Māheśvarā* ) procederé a explicar *Yoga-Yogaśikhā*, que es superior a todos los *Jñānas* . Cuando se medita sobre

un mantra, se genera un temblor corporal.

En cambio, debe contemplar en Ōṃkara asumiendo la postura del Loto (Padmāsana) o cualquier otra postura adecuada, fijando los ojos en la punta de la nariz, manteniendo las manos y los pies bajo control y retirando la mente de todas partes.

Teniendo al Señor Parameśvara sentado en su corazón, siempre debería dedicarse a la meditación. No debe concebir que su cuerpo tenga un solo pilar, nueve orificios, tres estallidos y cinco deidades. En cambio, debería concebir su cuerpo como el disco solar de rayos y llamas.

Debe encender el fuego en el medio como encender la lámpara ajustando la mecha. A la dimensión, se enciende la llama de la lámpara, así mismo, brilla la dimensión del Señor Parameśvara. De esta manera, debe contemplarse.

Por el poder de su práctica, atraviesa el disco del sol. Otro método es perforar la puerta de Suṣumṇā Nāḍī, que es completamente brillante y está hecha específicamente para este propósito, bebiendo en la cavidad craneal y contemplando ese estado.

(Nota: Romper la puerta del Sol es abrir la puerta de Brahmā Randhra directamente. Es posible solo para almas muy elevadas. Otros deberían recurrir a romper la puerta de Suṣumṇā).

Si una persona, incluso por pereza e ideación errónea, contempla tres veces sobre eso, logra un estado encomiable. El estado que se ha descubierto lo describo brevemente yo (Lord Māheśvarā).

Entonces el yoghi verá al Señor Parameśvara manifestarse en toda su gloria. Sus pecados de miles de nacimientos anteriores son expiados. Entonces ve el gran desarraigo de los apegos en todos los reinos del mundo.

Ahora yo (el Señor Māheśvarā) explicaré la naturaleza de la práctica real del yoga. Siempre debe servir al Gurú que ha conquistado el Prāṇá. La ciencia de conquistar el Prāṇá se le transmite oralmente por la gracia del Gurú. (Nota: Significa que no se explica completamente aquí en Yoga Yogaśikhā Upaniṣad).

Con un trozo de tela suave y blanca que mida una longitud de

doce angulas y una anchura de cuatro angulas, debe atar como se dijo. (Nota: Se dice que el trozo de tela descrito debe atarse alrededor del Sarasvatī Nāḍī. En la India, la palabra "angula" se refiere a la medida de la longitud de un dedo. Es una de las unidades de medida tradicionales utilizadas en la India, que todavía se puede encontrar en algunas regiones, especialmente en áreas rurales.).

Regulando el Prāṇā de tal manera que esté en consonancia con la activación del poder de kūṇḍālinī, que tiene la forma de ocho espirales, debe fortalecer la Kūṇḍālinī y despertarla mediante la constricción del ano. Aunque está en el umbral de la muerte, no le teme a la muerte.

Este es el profundo secreto que les estoy transmitiendo.

## Cómo despertar Kūṇḍālinī

Asumiendo diariamente la postura de Vajrāsana, debe practicar la constricción hacia arriba. El fuego que enciende el Prāṇā calentará el Kūṇḍālinī continuamente.

El poder que tiene la capacidad de engañar a los tres mundos calentados por el fuego entrará en *Candra Daṇḍa* (el eje lunar) que se encuentra dentro del orificio de *Suṣumṇā*. (Nota: *Candra Daṇḍa* no debe confundirse con *Īḍā Nāḍī*. Se dice que *Candra Daṇḍa* se encuentra dentro de *Suṣumṇā Nāḍī*).

## Tres nudos o Granthis

El Prāṇā junto con el fuego abren el *nudo de Brahmā* ( *Brahmā Granthi* es el nudo que obstruye el camino de *Suṣumṇā* y se encuentra por encima del *Mūlādhāra Cakra* ).

Luego perfora *el nudo de Viṣṇú* ( *Viṣṇú Granthi* es el nudo ubicado en la puerta de *Anāhata Cakra* ).

Después de eso, perfora *el nudo de Rudra* ( *Rudra Granthi* se encuentra en la puerta de *Ājñā Cakra* ). Se realiza ejercitando la

inhalación constante y *Kumbhaka* (retención de la respiración) una y otra vez.

## Tipos de Kumbhaka

Uno debe practicar *Sūrya Bheda*, *Ujjāyī*, *Śītālī* y *Bhastrikā*.

Juntos constituyen el *Kumbhaka* cuádruple junto con los tres *Bandhas* para alcanzar *Kevala Kumbhaka*. ( *Kevala Kumbhaka* es la retención de la respiración que se produce sin la inhalación y la exhalación acompañantes).

### ***Sūrya Bheda Prāṇāyāma***

Yo (el Señor Māheśvarā) por la presente doy un relato preciso y claro de *Sūrya Bheda*.

Asegurando un lugar apartado, el yoghi con un estado de ánimo estable, comida moderada, Prāṇá controlado y otras cosas según lo prescrito, debe meditar en el principio más elevado (Paramātman), que es el néctar que lo salva de las inclinaciones mundanas.

Debe inhalar el aire a través de *Sūrya Nāḍī* (fosa nasal derecha) y después de realizar *Kumbhaka* según lo prescrito, exhalar a través de *Candra Nāḍī* (fosa nasal izquierda). Destruye todas las enfermedades del vientre y cura los efectos desagradables de los gusanos duodenales.

Debe practicarse una y otra vez. Este es *Sūrya Bheda*.

### ***Ujjāyī Prāṇāyāma***

Inhalando por ambas fosas nasales, debe dirigirlo hacia el *Kūṇḍālinī* por ambos lados y retenerlo en el vientre y soltarlo por la fosa nasal izquierda. (Nota: aquí no se ofrece una descripción detallada de *Ujjāyī*).

Esto elimina las enfermedades que surgen del desequilibrio de la flema. Elimina las enfermedades de la garganta. Elimina las toxinas de los *Nāḍī*. Anula los defectos del humor del cuerpo.

*Ujjāyī* se puede practicar incluso estando de pie o durante el movimiento del cuerpo.

### ***Śītālī Prāṇāyāma***

*Śītālī* inhala por la boca y exhala por las fosas nasales. (Nota: Kumbhaka debe realizarse en el medio, aunque no se menciona explícitamente). Cura la bilis, el hambre y la sed.

### ***Bhastrikā Prāṇāyāma***

Como un par de fuelles de herrero, expulsa el aire de los dos pechos y lo inhala, hasta que se fatiga.

Al sentir fatiga, debe llenarlo por la fosa nasal derecha y constreñir la garganta que debe expulsar por la fosa nasal izquierda.

Elimina la pesadez de la mente, la bilis y la flema. Eleva la temperatura del cuerpo y despierta la *Kūṇḍālīnī* . Destruye las enfermedades de la boca. Otorga lo auspicioso y es saludable.

Elimina problemas como la flema que obstruye el camino de *Brahmā Randhra*. Junto con el ejercicio efectivo de los Bandhas, es capaz de perforar los tres nudos.

Esto es *Bhastrikā* y esto debe practicarse particularmente.

## **Tres Bandhas**

Ahora yo (el *Señor Māheśvarā* ) procedo a explicar la secuencia de los *Bandhas* que se deben realizar para obtener el dominio de *Prāṇā* .

Teniendo un dominio exitoso sobre Kumbhakas, uno debe recurrir a los Bandhas triples que relato aquí. El primero es *Mūla-Bandha* . El segundo es *Uḍḍiyāna-Bandha* y el tercero es *Jālandhara-Bandha* .

Daré una cuenta detallada.

### ***Mūla Bandha***

Contrayendo el ano con el talón, debe subir el aire etapa por etapa. Al ejercitar *Mūla-Bandha* , *Prāṇā* se fusionará con Apāna y *Nāda* con *Bindhu*, lo que da la maestría del Yoga.

### ***Uḍḍiyāna-Bandha***

*Uḍḍiyāna-Bandha* debe realizarse al final de *Kumbhaka* y al

comienzo de la inhalación.

Debido a que trae a colación el Prāṇá en el Suṣumṇā, se llama Uḍḍiyāna-Bandha.

Siempre es transmitido directamente por un Gurú. El aspirante debe practicarlo sin letargo. Incluso hará que el Viejo sea joven.

Debe contraer el abdomen por encima y por debajo del ombligo. Para él, que practica durante seis meses, no hay muerte. No hay duda de ello.

### ***Jālandhara-Bandha***

Jālandhara-Bandha debe realizarse al final de la inhalación.

Consiste en contraer la garganta con el objetivo de obstruir el movimiento ascendente de Prāṇá. Después de la constricción, el Prāṇá debe colocarse de manera constante en la región del corazón. Este es *Jālandhara-Bandha*.

Provoca el pleno flujo de néctar. Cuando esta constricción se combina con la constricción de las partes traseras por *Paścimottānāsana* en el medio, Prāṇá entrará en *Brahmā Nāḍī*.

## **Estado supremo**

Asumiendo *Vajrāsana*, debería realizar Bhastrikā y despertar rápidamente Kūṇḍālinī.

Al igual que las articulaciones del bambú se perforan y se abren, Prāṇá perforará los nudos de la columna vertebral. Produce una sensación que se asemeja al gaseo de una hormiga.

Mediante la práctica continua, la sensación se produce en el Suṣumṇā. Luego, mediante la perforación de Rudra-Granthi, alcanza el estado de Śiva.

Esta unión tiene lugar después de que el Sol y la Luna alcanzan su estado equilibrado. Las tres Guṇas (Rājas, Tāmas y Sāttva) se trascienden debido al resultado de la perforación de los tres Granthis.

Mediante la unión de Śiva y Śakti (Kūṇḍālinī), se logra el estado

supremo. (Nota: Después de haber perforado los tres nudos, se alcanza el estado de Śiva. Cuando el Kūṇḍalinī se une a este estado, se alcanza el estado supremo o Nirvikalpa Samādhi).

El elefante bebe agua siempre solo con su trompa. Del mismo modo, Suṣumṇā obtiene el Prāṇā solo con la columna vertebral.

Veintiún nodos brillantes están unidos a la columna vertebral a lo largo del curso de Suṣumṇā como una cadena de gemas. Suṣumṇā que tiene la forma de universo erigido en el camino de la liberación.

El período de tiempo se determina con referencia a las posiciones del Sol y la Luna. El Prāṇā inhalado y retenido en Kumbhaka allí no se apagará. Si lo hace, se restablecerá una y otra vez hasta que se alcance el *statu quo ante*. Ésta es la cualidad de la puerta trasera.

El Prāṇā entró por la puerta trasera debido al Kumbhaka, distribuido a todas las partes del cuerpo. Si desaparece, se desperdicia. Si entra, todas las partes del cuerpo se nutren.

Aquel que consiguió que su mente y su cuerpo se fusionaran en el Brahmān, el origen mismo de sí mismo, solo él está liberado. Está purificado y libre del yo, que está desprovisto del engaño de percibirse a sí mismo como otro que Ātman.

Los tontos que no tienen el conocimiento de Ātman caen en el estado corporal. Si la mente se disuelve, incluso es posible que cese el flujo de Prāṇā. Si no, no hay escrituras, no hay conocimiento de Ātman, no hay Gurú y no hay Liberación.

El Chacal, bajo la fuerza, chupa su propia sangre. Asimismo, Brahmā Nāḍī es arrojado al mundo corpóreo con sus reacciones.

Mediante la práctica constante de este yoga junto con los Āsanas y Bandhas, la mente se disuelve y el Bindhu nunca baja. Habiendo dejado de inhalar y exhalar, debe mantener la regularidad en su respiración (retención).

Se generan diferentes sonidos. La región lunar comenzará a gotear. Entonces todas las dolencias como la sed y el hambre desaparecerán. Entonces el yoghi se fijará solo en el Brahmān, que es *Saccidānanda* (la realidad de la conciencia dichosa).

Este yoga se les describe por mi gracia.

## Clases de Yoga

*Mantra yoga* , *Laya yoga* , *Haṭha yoga* y *Rāja Yoga* son los pasos secuenciales. Es *Mahā Yoga* que es uno y se llama por cuatro diversos nombres.

### ***Mantra Yoga***

(Aliento) Salir con el sonido de 'Ha' y entrar con el sonido de 'Sa' genera el Mantra “ *Haṃsa, Haṃsa* ”.

Todos los *Jīva* hacen *Jāpa* en este mantra siempre. Con la guía del *Gurū* y durante el curso de *Suṣumṇā Yoga*

(explicado anteriormente), el *Japa* se invierte y el mantra se convierte en " *So haṃ* " " *So haṃ* " .

Esto es *Mantra yoga* .

### ***Haṭha Yoga***

'*Ha*' significa el sol. '*Ṭha*' significa la luna. *Haṭha yoga* es la fusión del Sol y la Luna. El *haṭha yoga* elimina todas las dolencias del cuerpo.

### ***Laya Yoga***

La fusión de *Ātman* y *Paramātman*, ocurre el *Laya Yoga*. Cuando sucede, la mente se disuelve y el *Prāṇā* alcanza la estabilidad.

A partir del *Laya Yoga* se logra el bienestar, la dicha de *Ātman* y la proximidad a *Brahmān*.

### ***Rāja Yoga***

*Rājas* que se parece a las flores de *Japa* y *bandhūka* (flores de color rojo sangre) se encuentra en el medio de los genitales de todas las criaturas. Es del principio femenino. Su unión con las *Retas* del principio masculino es *Rāja yoga*.

Los *Siddhis* (poderes psíquicos) *Anima* (atenuación) y similares los obtiene el *yoghi* que tiene el dominio del *Rāja Yoga*.

### ***Características comunes del yoga cuádruple***

La unión de Prāṇá y Apāna se conoce como el yoga cuádruple. Estas palabras de Śiva son precisas y no podría ser de otra manera. El objetivo del yoga se alcanza únicamente con la práctica gradual y no de otra manera.

La liberación es posible incluso con un solo cuerpo (nacimiento) con prácticas constantes en el orden prescrito, poco a poco, como el orden del mono. (Nota: el mono come la comida poco a poco).

Si el cuerpo deja de existir antes de dominar el yoga, con las impresiones latentes dejadas por las experiencias del nacimiento anterior, obtendrá otro cuerpo. Por la influencia del virtuosismo acumulado durante los nacimientos anteriores y la gracia del Gurú, alcanzará el éxito.

La meta se alcanza rápidamente al haber recurrido al camino de Suṣumṇā avanzando por la práctica realizada durante los partos anteriores.

### ***La importancia de la práctica***

Hay una doctrina conocida como Kaaka-Mata (se refiere a la postura o āsana de la "Madre Grulla" en yoga. También se conoce como Bakāsana o "Postura del Cuervo"), (en la que Lord Māheśvarā tiene control sobre Māyā). Existe aún otra doctrina más allá de Kaaka-Mata. Eso es Abhyāsa -yoga.

(Yoga obtenido mediante técnicas prácticas). La liberación se logra solo a través de eso y no por ningún medio.

## **Beneficios del Suṣumṇā Yoga**

Excepto por el camino de Suṣumṇā, no existe otro camino hacia la liberación. Solo se puede lograr mediante la práctica de Haṭha Yoga junto con la disolución de Jīvātman y cosas por el estilo.

Las enfermedades mueren con solo comenzar la práctica. La torpeza innata perece a continuación. Se alcanza el equilibrio y la luna empieza a llover. Luego, el fuego junto con Prāṇá consume el humor del cuerpo.

Los diversos tipos de sonidos se manifiestan y el cuerpo se vuelve más joven y florece. Supera el frío debido a la ducha y cosas por el estilo. Se vuelve capaz de viajar a través de las regiones etéreas. Obtiene todo el conocimiento. Asume cualquier forma de su elección. Alcanza la rapidez del viento. Viaja a través de los tres mundos si lo desea. Se acumulan diferentes poderes psíquicos como este.

Cuando el alcanfor sea consumido por el fuego, ¿dónde estará la solidez del alcanfor? Cuando el yoga consume el yo, ¿dónde estará la rigidez del cuerpo? Los reyes del yoga pueden hacer lo que quieran, por sí mismos, asumiendo numerosas formas.

Tales yoghis se convertirán en Jīvan-mukta, sin ninguna duda.

## Siddhis

*Los Siddhis* (poderes psíquicos) son de dos tipos: naturales y artificiales.

Los poderes psíquicos obtenidos mediante el empleo de mercurio, hierbas y hechizos místicos son poderes psíquicos artificiales que son transitorios y menos potenciales.

Los poderes obtenidos sin el empleo de los medios anteriores se generan en el curso del yoga de Ātman y la fuente de estos poderes es aceptable para el Señor *Īśvara*.

Los poderes obtenidos de esta manera no son artificiales y se manifiestan por sí mismos, como resultado de la práctica prolongada del yoga y estos poderes están desprovistos de las impresiones de los nacimientos anteriores.

Estos poderes son duraderos y de alto potencial. Estos poderes deben ser salvaguardados por el yoghi que toma su posición en Paramātman a través del Mahā Yoga.

Estos poderes deben mantenerse en profundo secreto cuando no haya una necesidad real de ellos. Este es el procedimiento habitual que adoptan los adeptos del yoga.

Como la ciudad de Benarés es accesible a través de varios

caminos, los Siddhis se pueden obtener por sí solos a través de varios caminos en el curso del yoga.

Un grupo de Siddhis está en camino, hayan sido buscados o no. Así como la calidad del oro la determina el orfebre, los poderes psíquicos determinan un yoghi o un *Jīvan Mukta* .

Las cualidades mundanas comunes le faltan a menudo. Se puede asumir como atada a una persona sin poderes psíquicos.

Un *Jīvan Mukta* es alguien que tiene el conocimiento de Brahmān y cuyo cuerpo está desprovisto de vejez y muerte. Los animales, pájaros, gusanos y otros seres se encuentran con la muerte.

¿Ellos ( *Jīvan Muktas* ) logran la liberación cortando el ciclo de nacimientos y muertes? *Prāṇá* no saldrá de ellos. Como resultado, no se encontrarán con la muerte.

La liberación con la caída del cuerpo es la liberación frustrada. Cuando el cuerpo ha alcanzado el estado de Brahmān como la sal disuelta en el agua, se dice que es el liberado. Las extremidades y los órganos de los sentidos son inconsistentes.

Brahmān ha alcanzado la forma del cuerpo como el agua ha alcanzado la forma de una burbuja.

## La morada del Señor Śiva

El cuerpo es una ciudad de diez puertas. Diez clases de Aires viajan a través de las diez clases de *carreteras* de *Nāḍīs* allí. Está conectado con diez órganos de percepciones y acciones motoras.

También cuenta con seis cámaras de centros de energía llamados cakras y un gran bosque apto para la práctica de seis yoga: *Mantra Yoga* , *Laya Yoga* , *Haṭha Yoga* , *Rāja Yoga* , *Bhāvaṇa Yoga* y *Sahaja Yoga*.

Está provisto de cuatro Pīthas (asientos) de los Vēdas sobre los que *Mahāliṅga* está sentado con su conciencia más íntima de *Nāda* y *Bindhu* .

Por tanto, el cuerpo es el templo del Señor Śiva que otorga poderes.

## Cakras

El *Mūlādhāra* tiene forma triangular y se encuentra entre el ano y los genitales. Es el asiento del Señor *Śiva* en forma humana.

Es el lugar donde se encuentra el Para-Śakti en forma de *Kūṇḍalīnī*. Es el lugar donde se origina el aire vital, donde se origina el fuego, donde se origina el Bindhu, donde se genera *Nāda*, donde se genera *Haṃsa* y donde se crea la mente.

Es el asiento conocido como *Kāmarupa* que otorga los frutos del deseo.

En la raíz de los genitales está *Svādhiṣṭhāna* con seis esquinas.

En la región del ombligo se encuentra *Maṇipūra* con 10 pétalos.

*Anāhata* es el gran plexo ubicado en la región del corazón conocida como la sede de *Pūrṇa Giri*.

*Viśuddha* tiene dieciséis pétalos y está situado en el pozo de la garganta, el asiento de *Jālandhara*.

El gran plexo *Ājñā* con dos pétalos está situado entre las cejas. Sobre esto se establece el gran asiento *Uḍḍiyāna*.

### ***Las deidades que presiden los Cakras***

El Señor *Brahmā* es la deidad que preside la tierra de cuatro pétalos ( *Mūlādhāra* ).

*Lord Viṣṇú* es la deidad que preside el agua en forma de media luna ( *Svādhiṣṭhāna* ).

*Lord Rudra* es la deidad que preside la región triangular del Fuego (*Maṇipūra*).

*Lord Īśvara* es la deidad que preside el aire ( *Vāyu* ) de seis pétalos ( *Anāhata* ).

*Lord Sadāśiva* es la deidad que preside la región circular del éter (*Viśuddha*).

La región de la mente es el centro de las cejas que se conoce con la forma de *Nātha* ( *Anja* ).

# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad:

## Capítulo 2

*Hiraṇyagarbha* le pidió al *Señor Māheśvarā* que explicara la calidad del yoga que otorga la sabiduría que irradia como el sol.

Lord Māheśvarā respondió:

Debe mantenerse como un profundo secreto. Para el que rinde un servicio desinteresado a su Gurú durante doce años, Gurú imparte *Vidyā* (ciencia) además del conocimiento real de Brahman.

No debe ser otorgado como resultado del orgullo del conocimiento o en la búsqueda de dinero o por error de juicio. El *Vidyā* aprendido, escuchado y llevado a cabo de esta manera no dará resultados.

Sólo quien entiende el *Mūla-mantra* explicado por el Gurú tiene éxito. El *Mūla-Mantra* que constituye a *Śiva* y *Śakti* emana de *Mūlādhāra*.

Aquel que es capaz de escuchar ese *mantra* es raro. Este *mantra* es el asiento y *Nāda Liṅga* tiene mis características. El mero conocimiento de él rápidamente convierte a cualquiera en un *Jīvanmukta* y se enriquece con los *Siddhis* (poderes psíquicos) como *Anima* (atenuación) y similares.

### Mūla-Mantra

El término *mantra* se llama así porque se usa para meditar, ayuda al flujo de energía vital y también se usa como ayuda para invocar mi forma.

Se llama *Mūla mantra* (el mantra base) porque se basa en mí, es la raíz de todos los mantras, se origina en *Mūlādhāra* y es la forma básica de *Liṅga*. (El *mantra* indicado aquí es *Praṇava*).

*Liṅga* se llama así por su naturaleza sutil y casual, por su naturaleza estática y movilidad y por su forma simbólica que representa a *Īśvara* .

*Sūtra* se llama así por su presencia en todas partes y en todo momento y porque es indicativo de su forma.

El universo está siendo sostenido por Mahā-Māyā (la gran diosa de la ilusión), Mahā-Lakṣmī (la gran diosa de la riqueza), Mahā-Devī (la gran diosa), Sarasvatī (la diosa de la sabiduría) y Kūṇḍalinī Śakti que emana de Mūlādhāra. .

Existe como Bindhu en forma casual y sutil y Pīṭha (asiento) en forma burda. Siendo recitado por Prāṇā, habiendo roto exhaustivamente el asiento de *Bindhu* , asumiendo *ṣaṭmukhi Mudrā* de acuerdo con las pautas del gurú, *Nātha-Liṅga* destella de inmediato.

## Tipos de Brahmān

Las formas del Brahmān son de tres tipos: Vairāja , Hiranyagarbha y Nātha.

La forma burda constituida por los cinco *Mahābhūtas* (grandes elementos) es *Vairāja Brahmān* .

La forma sutil es *Hiranyagarbha* y la forma constituida por las tres letras *Bījā* (letras semilla *AuṂ*) es *Nātha Brahmān* .

Mediante la práctica del *Ātma Mantra* (*Ahaṁ Brahmāsmi, Tat Tvam Asi* y otros Mahā Vākya Mantras), se manifiesta el Brahmān trascendente que es la verdad más elevada, la Conciencia Pura de Bienaventuranza, inconmensurable, indemostrable, más allá del alcance del habla y el pensamiento, puro, sutil, permanente, desapegado, indivisible, inigualable y no enfermizo.

Los signos de manifestación son las puertas de los poderes psíquicos. El yoghi que ha alcanzado este estado ve la llama de una lámpara, la luna, la luciérnaga, las estrellas y otros objetos brillantes en forma sutil.

La riqueza de Siddhis (poderes psíquicos) como Anima (atenuación) se le otorga de inmediato.

No hay mantra más alto que *Nātha* . No hay Dios más grande que el propio *Ātman*. No hay adoración más elevada que la indagación. No hay felicidad más alta que la satisfacción.

Aquel que esté interesado en obtener poderes psíquicos siempre debe mantener esto en secreto. Habiendo entendido esto, mi adorador (el devoto del Señor *Māheśvarā* ) se vuelve bendecido y feliz.

Los significados explicados aquí se manifestarán en la gran alma que tiene la devoción al Señor *Īśvara*, como se manifiesta en el *Gurú* y el Señor *Īśvara*.

# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad:

## Capítulo 3

Habiendo realizado la Conciencia, que es la causa principal de todos los Siddhis (poderes psíquicos), se logra la liberación de la esclavitud del nacimiento. Se describe como *Parama Akṣara (letra), Nātha, Brahmān*.

Allí reside un poder llamado *Bindhu* en *Mūlādhāra*. *Nātha* brota allí como una semilla sutil. El yoghi ve el universo a través de eso y se llama *Paśyanti*.

Cuando este sonido se coloca en el corazón, se parece a los sonidos de un trueno. Se conoce como *Madhyamā*.

También se le llama *Vikhari* y se le conoce como *Svara* cuando se fusiona con Prāṇā.

Las letras sánscritas de la "A" a la "Kṣa" deben pronunciarse con el movimiento adecuado del paladar y cosas por el estilo. La forma del árbol la asumen los brotes y las ramas.

Asimismo, las letras y las palabras forman las frases. Mantra, Vēda y escrituras en su totalidad se forman así. Los Purāṇas, las epopeyas, los diferentes idiomas, las siete notas musicales, las canciones populares y todo lo que se produce a partir de los sonidos son las frases de las letras.

Así, la *Diosa Sarasvatī* habita en los corazones de todos los seres y asume la forma de las palabras de dos o tres sílabas por el viento y el fuego en diferentes etapas.

El yoghi, que ha alcanzado el poder de *Vaikhari* por la gracia de la *Diosa Sarasvatī*, recibe el asombroso poder del habla. Se convertirá, por sí solo, en el autor de Vēdas, Escrituras y epopeyas.

## Parama Akṣara

*Parama Akṣara* es el lugar donde se disuelven *Bindhu*, *Nātha*, el sol, la luna, el fuego, el aire y todos los sentidos, donde se disuelven todos los aires vitales y donde la mente descansa.

Nada es digno de ser considerado como una medida superior más allá de esto. Habiendo tomado la mente una vez su posición sobre él, ni siquiera una gran calamidad podría perturbarlo.

Ātman es visto por el Ātman y se regocija en el Ātman. Es la felicidad intensa que está más allá del alcance de los sentidos y que sólo percibe el intelecto.

*Parama Akṣara* está más allá de todo lo que es perecedero e imperecedero. Todos los seres son perecederos. Ātman es imperecedero.

El *Brahmān* que está desapegado e indeterminado es imperecedero. Es incomparable, sin objetivo, sin descripción, sin definición, más allá de todos los lados, incomprensible, sin apoyo, apoyo de todos los seres, inconmensurable, más allá del rango de percepción, sin átomos, sin sonido, sin forma, intangible, sin miembros, omnisciente, omnipresente, pacífico, viviendo en los corazones de todos, capaz de ser captado por las pautas del Gurú, incapaz de ser captado incluso con grandes esfuerzos por aquellos que no tienen un buen intelecto, más allá de cualquier medida, sin calidad, inmutable, independiente, mancha menos, inamovible, inalterado y constante.

La celebridad de los famosos, situada en las fronteras de la oscuridad. Está libre de supuestos y no supuestos y al alcance de los supuestos. Puede lograrse por medio de la devoción y la mente volcada hacia adentro.

La ascunción es la causa y es la causa de volver a asumir la entidad corporal. Si un hombre medita sobre un tema, su mente obtiene una visión profunda del tema. Asimismo, si medita en mí, se disuelve en mí.

# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad: Capítulo 4

## La conciencia y el mundo fenoménico

La asunción de una forma en la conciencia es igualmente percibida por Jīva como tal sin ninguna diferencia.

Incluso si una cuerda se asume como una serpiente, Jīva la percibe únicamente como una serpiente. En ausencia del conocimiento sobre la cuerda, la conciencia pone el aspecto de una serpiente en la cuerda.

Es la conciencia sola. El mundo fenoménico es solo conciencia, cuyos aspectos son el disfraz. (Nota: En el momento en que surge el conocimiento real, el mundo fenoménico deja de existir y solo queda la conciencia).

### Brahmán

Brahmán es la causa del mundo fenoménico. Por tanto, todo el mundo fenoménico es solo Brahmán. Nada más.

¿Dónde está el espacio para la diferencia de opiniones ?, si la verdad se entiende como: Todo es Brahmán y Brahmán lo trasciende todo.

Por esta razón, todos los seres tienen su raíz en Brahmán. Por esta razón, todo es solo Brahmán. Solo Brahmán es el sostén de diversos nombres, formas y acciones.

La calidad del oro se encuentra para siempre en los adornos hechos de oro. Asimismo, Brahmán se encuentra en todo lo que está hecho de Brahmán.

### Dualismo

Las terribles consecuencias son el resultado de hablar con personas necias que hacen la más mínima diferencia entre Ātman y Paramātman. La ignorancia es la causa del dualismo.

También ve dualismo en otras cosas. Cuando amanece la

sabiduría, comienza a ver los caracteres de Ātman en todo excepto en ningún átomo.

Aunque estamos experimentando el mundo y podemos llevar a cabo las rutinas diarias, es en forma de no existencia como un sueño que puede deshacerse al minuto siguiente.

No hay estado de vigilia (Jāgrat) en un sueño (svapna) ni sueño en un estado de vigilia. Ninguno de ellos está presente en el sueño profundo (Suṣṭi) y tampoco el sueño profundo está presente en ellos.

Los tres son el resultado de tres Guṇas y son falsos. Aquel que conoce esto trasciende las tres Guṇas y los tres estados. Es un estado de conciencia y es eterno.

Como la ilusión de que el estado de ser tierra se pierde en una vasija de barro y la plata se pierde en una ostra perla, Brahmān se pierde en Jīva. La ilusión desaparece cuando se observa en espacios cerrados.

La tierra siempre es aparente en la vasija de barro. El oro es evidente en los adornos dorados. Asimismo, Brahmān es evidente en Jīva.

El mundo fenoménico es en el Ātman como el color azul observado en el espacio etéreo o el espejismo observado en un desierto o choza en un tronco de madera. En principio, la existencia del mundo fenoménico es como el vampiro ( *Vedal* ) reduciéndose al Vacío, la existencia de la ciudad de *Gandharva* en los espacios celestiales y dos lunas en el espacio etéreo.

El agua se identifica con las olas, pequeñas o grandes, la tierra con la olla y el hilo con la tela. Asimismo, Brahmān se identifica con el mundo fenoménico. Todo es solo Brahmān.

Una mujer estéril no tiene hijos. El desierto no tiene aguas. El cielo no tiene árboles. Asimismo, el mundo fenoménico no existe.

Cuando se frota una olla, la tierra se manifiesta. Asimismo, el mundo fenoménico se examina de cerca, solo Brahmān se manifiesta.

Yo soy el Ātman puro. Parece impuro. Al igual que la cuerda se percibe de manera diferente al conocer a la persona y el ignorante y la olla similar se percibe de manera diferente, la conciencia también se percibe de manera diferente.

La diferencia entre Ātman y Anātman la hacen en vano los sabios. Como la cuerda es percibida por la persona ignorante como una

serpiente, la ostra perla como la plata, el estado de Ātman también se percibe como el carácter del cuerpo.

La tierra es considerada como la olla, el espejismo como el agua, los troncos de madera como la casa y el hierro como la espada. Asimismo, la ignorancia está ligada al Ātman.



# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad:

## Capítulo 5

Una vez más, yo (el *Señor Māheśvarā* ) les revelo los secretos del *yoga* . Escuche con la debida atención.

El cuerpo es una ciudad de diez puertas de entrada, provista de diez *carreteras* de *Nāḍīs* , transitadas por los diez aires vitales, cubierta por diez sentidos de percepción y acción, con diez cámaras de plexos.

Es el gran bosque apto para la realización del *yoga* séxtuple con cuatro asientos provistos de cuatro lámparas de *Vēdas*. Es la residencia de *Bindhu* , *Nātha* , el gran *Liṅga* , *Viṣṇú* y *Lakṣmī* .

Se dice que es el templo de *Viṣṇú* que otorga dones especiales a los mortales. *Mūlādhāra* se encuentra entre el ano y los genitales. Es el asiento del Señor *Śiva* en forma de *Jīva*.

Allí se encuentra el maravilloso poder de *Kūṇḍālinī*. El aire Vital se origina allí. *Bindhu* y Fuego tienen su origen allí. *Nātha* se manifiesta allí. Allí se crea *Haṃsa*. La mente tiene su origen ahí. Es el asiento de *Kama-rūpa* que satisface todos los deseos.

En la raíz de los genitales se ubica el plexo llamado *Svādhiṣṭhāna* con seis pétalos.

En la región del ombligo se sitúa *Maṇipūra* con diez pétalos.

Los plexos *Anāhata* también conocidos como *Purna-Giri* con sus doce pétalos se encuentran en la región del corazón.

*Viśuddha* con dieciséis pétalos está en el pozo de la garganta.

*Ājñā* con sus dos pétalos se encuentra en la mitad de las cejas.

Sobre esto, se encuentra la sede de *Uḍḍiyāna*. *El Señor Brahmān* es la deidad que preside el *cakra* de la tierra con cuatro rayos.

*Lord Viṣṇú* es la deidad que preside el *cakra* del agua en forma de media luna. *Lord Rudra* es la deidad que preside el *cakra* del fuego en forma triangular.

*Lord Śaṅkara* es la deidad que preside el *cakra* del aire con seis viruelas.

*El Señor Nārāyaṇa* es la deidad que preside el *cakra* del éter en forma circular. *El Señor Śāmbhū* preside el *cakra* de la deidad de la

mente en forma *Nātha* . Esto ya te ha sido explicado.

## Nāḍī-Cakra

De ahora en adelante, se declara el *Nāḍī-Cakra*.

*Suṣumṇā* con una longitud de doce *angulas* se encuentra en el triangular *Mūlādhāra* . Aparece como un bambú medio partido en la raíz. Se lo conoce como *Brahma-Nāḍī*.

A ambos lados se encuentran *Nāḍīs Īḍā* y *Piṅgalā* .

*Vilambinī* se entreteje hasta llegar a las fosas nasales. El aire dorado fluye a través de *Īḍā* a la izquierda. El aire con la calidad del Sol fluye a través de *Piṅgalā* a la derecha. *Vilambinī* se coloca peculiarmente en el ombligo, que es la unión de *Nāḍīs* que se originan y van hacia arriba, hacia abajo y transversalmente, haciendo que el cakra del ombligo sea como el huevo de la gallina.

*Gandhari* y *Hasti-jihvā* se originan a partir de ahí y proceden a los dos ojos. *Pusa* y *Alambuṣā* a las orejas. Desde allí, el gran *Nāḍī Sura* procede a la mitad de las cejas. *Viśvodhara Nāḍī* digiere alimentos de cuatro tipos.

*Sarasvatī Nāḍī* va a la punta de la lengua. *Raka Nāḍī* consume agua rápidamente y produce estornudos y flemas en la nariz.

*Śaṅkhinī* se origina en la cavidad de la garganta y se dirige hacia abajo para buscar comida y llena la cresta. Tres *Nāḍīs* descienden por debajo del ombligo.

*Kuhū* evacua las heces. *Vāruṅī* ayuda a descargar la orina y *Citra*, el *Nāḍī* del frenillo del prepucio, ayuda a descargar el semen.

Esto se conoce como *Nāḍī-Cakra*.

## Formas de Brahmān

Las formas de *Brahmān* son de tres tipos: denso, sutil y trascendente. Lo asqueroso es *Bindhu* con la calidad del semen. El sutil es la forma de cinco fuegos (*Pancha Agni*). El trascendente es la forma con la cualidad de la luna. *Acyuta* (Lord *Nārāyaṇa*) es el testigo eterno.

## Los cinco fuegos

*Kalagni* se establece en la región inferior.

*Mulagni* donde el *Nātha* se manifiesta se establece en el cuerpo.

*Vāḍavāgni* se establece en medio de los huesos donde se coloca el fuego de leña y piedra. Es de tierra y asentado en la porción del tubo digestivo por donde se distribuye el calor vital.

El fuego que se coloca en la región etérea media es de relámpago y tiene cualidades internas de Ātman. El fuego que se coloca en la región etérea es de Sol y se encuentra en la región del ombligo. Este Sol derrama veneno hacia abajo y néctar hacia arriba.

La Luna que se encuentra en la raíz del paladar derrama néctar hacia abajo. *Bindhu en forma* de cristal se asienta en la mitad de las cejas. Esto se conoce como *Mahā-Viṣṇú* en forma sutil.

El yoghi inteligente que conoce estos cinco fuegos concibe que los alimentos y bebidas consumidos por él aportan la ofrenda de sacrificio sólo a los fuegos, sin ninguna duda.

## El proceso de despertar el Kūṇḍālinī

Con aspiraciones de buena salud, comida moderada y bien digerida, purificando su cuerpo primero, asumiendo una postura conveniente, el yoghi debe purificar los *Nāḍīs* con inhalación, retención y exhalación.

Habiendo contraído el ano con esfuerzo ( *Mūla-Bandha* ), primero debe adorar a *Kūṇḍālinī* .

Debe realizar *Uḍḍiyāna Bandha* en el ombligo y en la mitad de los genitales. Al hacer esto, el poder vuela hasta la sede de *Uḍḍiyāna* (la sede de *Uḍḍiyāna* se encuentra por encima de Ājñā).

Debería realizar *Jālandhara bandha* apretando un poco su garganta. Luego, con una mente firme, debe realizar *Khēcārī-Mudrā* moviendo su lengua hacia la cavidad del cráneo y volviendo sus ojos hacia el interior de sus cejas.

Cuando la cavidad detrás de la úvula se bloquea haciendo *Khēcārī-Mudrā*, el néctar que gotea hacia abajo se detiene y bloquea el

movimiento ascendente de Prāṇá. El hambre, la sed, el sueño y la indolencia se desvanecen. Para quien conoce *Khecarī-Mudrā*, no hay muerte.

La sede de Uḍḍiyāna se encuentra en la parte delantera y trasera de la región de *Dvādaśānta* (es como el *triśūla*, que representa tres tipos de energía : la de la voluntad, la del conocimiento y la de la actividad.), que es la morada de *Acyuta* (Lord *Nārāyaṇa*). Al llegar a la mitad del disco de la luna, derramando siempre el néctar, el yoghi debe meditar en el *Señor Nārāyaṇa*, que está sentado en medio del loto y que no es dual, no tiene apoyo y está desapegado.

Entonces debería romper el cakra del corazón. Todas las dudas y Karmas se desvanecerán. Entonces pudo ver lo que hay en esta orilla y en la otra.

## Siddhis

De ahora en adelante explico los Siddhis (poderes psíquicos) y las formas de alcanzarlos por aquellos que conquistaron sus sentidos, respiración y mente y alcanzaron la tranquilidad.

El reposo de la mente en *Nātha* ("primer Señor original" y es sinónimo de Śiva, el fundador de los *Nāthas*) da clariaudiencia. El reposo de la mente en *Bindhu* (el principio de la creación, la unidad y la energía) da clarividencia. El reposo de la mente en *Kālātman* (Espíritu Supremo) da el conocimiento del pasado, presente y futuro.

Concentrar la mente en el cuerpo de otro le permite al yoghi entrar en otro cuerpo. Para contrarrestar los efectos del hambre, la sed y el veneno, uno debe concentrarse en el néctar en la cavidad etérea de la cresta.

Realizar *Dhāraṇā* en la tierra le permite a uno viajar al inframundo. Al realizar *Dhāraṇā* en el agua, uno dominará los problemas transmitidos por el agua.

*Dhāraṇā* en el poder le dará dominio sobre el fuego. No será tocado por el fuego. En el aire, levitación. En el éter, a los *Siddhis* les gusta *Anima* (poderes psíquicos como la atenuación) y cosas por el estilo.

Al realizar *Dhāraṇā* en *Viraja*, (un ser primigenio mítico asociado con la creación, a menudo personificado como un creador

secundario) podría aumentar su tamaño a su antojo. Dhāraṇā sobre el Señor Brahmān lo convierte en el creador del mundo.

En el *Señor Indra* , todos los placeres carnales. En *Lord Viṣṇú*, el sustento del universo. En *Lord Rudra*, incluso puede destruir su resplandor.

En *Lord Nārāyaṇa*, se convierte en Nārāyaṇa. Por Lord *Vāsudeva*, todo el éxito . De la misma manera, el yoghi puede lograr cualquier cosa realizando *Dhāraṇā* en los objetos previstos.

Para esto, la mente es la causa.

## Gurú

*Gurú* es *Brahmān* . *Gurú* es *Viṣṇú* . *Gurú* es siempre Acyuta.

Nadie es más alto que un *Gurú* en todos los mundos.

Uno debe adorar al *Gurú* con extrema devoción, quien otorga sabiduría divina, quien es el guía espiritual y quien es el Señor Supremo mismo. Aquel que adora al *Gurú* obtiene el fruto del conocimiento.

*El Gurú* es como el Señor Supremo y el Señor Supremo es como el *Gurú*. Debería adorarlos con gran devoción. No hay diferencia entre ellos. No se debe discutir con un *Gurú* sobre la igualdad de estatus en ningún lugar.

Con devoción, uno siempre debe contemplar al *Gurú*, Dios y *Ātman*. El yoghi del intelecto conocerá el secreto del *Yoga Yogaśikhā*.

Nada le es desconocido en los tres mundos. Los efectos del acto virtuoso o del pecado, la causa de la angustia, el dolor, la derrota, estar en el ciclo del nacimiento y la muerte, no son para él de ninguna manera.

El yoghi no debe, ni siquiera con la menor oscilación, permitir que su mente se concentre en los Siddhis. Sin embargo, una vez que llegue a conocer esta verdad, será liberado sin ninguna duda.

# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad:

## Capítulo 6

### El método de activación de Kūṇḍālinī

*Hiraṇyagarbha* pidió explicar el método de activación de Kūṇḍālinī mediante el cual se logra la liberación.

Ahora declaro la práctica secreta y el método a realizar.

Para tener el conocimiento para obtener los frutos que le siguen, escuche con atención y realice la práctica de la manera correcta. Mis saludos a *Suṣumṇā*, *Candra-Manḍala-Sudha*, *Kūṇḍālinī*, *Manonmanī* quien es «mente más allá de la mente», *Mahā-Śakti* y *Cit-Ātman*. (Nota: Están personificadas como Diosas o Dios).

## Suṣumṇā

Ciento un *Nāḍīs* emanan de la región del corazón. De estos uno sube a la cresta. Yendo con este *Nāḍī*, uno alcanza la inmortalidad. Un centenar de otros *Nāḍīs* van en otras direcciones, de las cuales una es *Para*.

*Suṣumṇā* descansa en *Para*, que es puro y tiene la forma de *Brahmān*. *Īḍā* está a la izquierda y *Piṅgalā* a la derecha. El asiento supremo está entre estos dos. El conocedor del Vēda lo sabe.

Uno debe retener la respiración inhalada para prolongar la duración de la respiración. Esto debe ser practicado solo por las etapas. En la parte posterior del ano, hay *Vīṅā-Daṅḍa* (columna vertebral). Hasta el final de la estructura ósea, *Brahma Nāḍī* se extiende. Se encuentra entre *Īḍā* y *Piṅgalā* como un tubo fino en forma de sol.

Este *Suṣumṇā* es llamado *Brahmā Nāḍī* por los sabios. Todos los *Nāḍīs* que se extienden por todo el cuerpo se originan en *Suṣumṇā*. El Sol, la Luna, el Fuego y *Paramēśvara* se encuentran a lo largo de su curso.

Del mismo modo, *Bhūtas*, direcciones, lugares sagrados, los

océanos, las rocas, las montañas, los ríos, los Vēdas, escrituras, ciencias supremos, artes y artesanías, alfabetos, notas musicales, mantras, epopeyas, *Guṇas* , *bījas* (cartas de semillas), *Bījātman*, (semilla del alma o el alma individual, también conocida como el cuerpo causal) aires vitales y sus testigos.

El mundo fenoménico existe en el interior. Todo lo que hay en el cuerpo es alcanzado por *Suṣumṇā*, el *Ātman* interior, a través de pequeños *Nāḍīs* que conectan las partes remotas. El *Prāṇā* llega a todas partes a través del camino de *Suṣumṇā* con sus raíces hacia arriba y las ramas hacia abajo.

Hay setenta y dos mil *Nāḍīs* repartidos por el cuerpo a través del cual viaja *Prāṇā*. ¿Cuál podría ser el uso de estos caminos de *Prāṇā* en los *Nāḍīs* que van hacia arriba, hacia abajo y transversalmente, si el *Kūṇḍālinī* obstruye el camino?

El yoghi podría alcanzar la liberación con el conocimiento de *Kūṇḍālinī* y *Prāṇā* . Después de conocer el *Suṣumṇā* y perforarlo abriéndolo y pasar aire vital *Prāṇā* por el medio del *Suṣumṇā*, debe controlar en la raíz de la fosa nasal en el medio de las cejas.

De los 72000 *Nāḍīs*, *Suṣumṇā* es la diosa *Śāmbhavī* , el resto de ellos no son nada si “*HRIM* / se pronuncia *HREEM* ” (mantra del corazón y su energía solar en todos los niveles, desde el corazón físico hasta el corazón espiritual (*Hṛdaya*) . Es el mantra principal de la Diosa (*Dēvi*), específicamente de *Śakti* como consorte de *Śiva*, en todas sus formas: *Durgā*, *Pārvatī*, *Uma* y *Gaurī*), (sonido monosilábico conocido como mantra *bīja* o "semilla". Es el mantra *bīja* de la diosa *Bhuvaneśvarī*, una de las muchas formas de *Pārvatī*, la consorte de *Śiva*. *Pārvatī* simboliza la energía femenina divina conocida como *Śakti*, por lo que se cree que este mantra conecta al practicante con las energías de *Śiva* y *Śakti* simultáneamente), se establece en la raíz del paladar. Debe fijar su mente allí, que es el lugar de la conciencia suprema, y recitar el mantra de *Para-Śakti* que reside en *Brahmā Randhra* (la grieta de *Brahmān*). Se alcanza a *Brahmā Sṛṣṭi*. (creación del universo por el dios *Brahmā*. Significa el acto de traer el universo a la existencia desde un estado de potencialidad, así como la posterior formación de diversos seres y elementos).

Entonces debería renunciar al engaño de los asuntos mundanos.

La oscuridad dentro de todos es destruida por la lámpara de la conciencia suprema. Es posible alcanzarlo y no alcanzarlo también.

Saludo al Haṃsa en forma de Paramātman.

## El sonido de Anāhata

El sonido de *Anāhata* no se crea. En el interior del eco de ese sonido, existe un resplandor. La mente existe en ese resplandor. La disolución de la mente trae un estado extremo de *Viṣṇú* .

## Ādhāra

Se cree que *Suṣumṇā* y *Sarasvatī* son *Ādhāra* (los poderes básicos o el soporte). *Ādhāra* es donde el universo se manifiesta y se disuelve. Para este (conocimiento), uno debe refugiarse a los pies del Gurú. (Nota: *Ādhāra* significa la base o la causa. Aquí se refiere al poder de *Kūṇḍālinī* ).

Cuando el poder que reside en *Ādhāra* está latente, el universo es dominado por la pasividad. Cuando se activa, los tres mundos están activos. El que conoce a *Ādhāra* sale de la oscuridad . El mero conocimiento destruye todos los pecados.

Si el *Gurú* está complacido, la liberación se logra sin ninguna duda a través del poder de *Ādhāra* que irradia como un racimo de relámpagos. Debería cortar en pedazos los efectos de los actos virtuosos y los pecados con el brillo de (láser) *Ādhāra* .

Al restringir *Prāṇā* en *Ādhāra Cakra*, el yoghi busca reposo en otras regiones etéreas. Al restringir *Prāṇā* en *Ādhāra Cakra* , su cuerpo se sacude, baila eternamente y ve el universo como uno solo. *Ādhāra* de todos los seres es solo *Ādhāra* . (La causa de todos los seres es la causa principal: *Brahmān* ).

Todos los *Vēdas* y todas las deidades habitan solo en *Ādhāra*. Por tanto, recurre a *Ādhāra* . En *Ādhāra* , confluencia de tres *Nāḍīs*. Bañarse y beber destruye todos los pecados. *Paścima Līṅga* y sus puertas existen en *Ādhāra*.

Al abrir las puertas, uno se libera de la esclavitud del mundo. En

la parte trasera de *Ādhāra*, está el Sol y la Luna. Allí está el señor del universo contemplando con quién se logra la unión.

En la parte trasera del *Ādhāra*, las deidades toman su morada. Debe contener el Prāṇá que salió de *Brahmā Randhra* a través de *Īḍā* y *Piṅgalā* .

Debería abrir a la fuerza las puertas de *Suṣumṇā* y los seis cakras y llegar a **Sahasrāra**, el lugar de la conciencia Suprema, y descansar allí.

Aquel que entra en *Brahmā Randhra* alcanza el estado más elevado.

## Suṣumṇā Yoga

*Haṃsa* sube y baja por la causa del movimiento de Prāṇá. Si *Prāṇá* entra en *Suṣumṇā*, es estable y el Sol y la Luna se disuelven. Aquel que conoce el reposo es el verdadero conocedor del yoga.

Todos los (granthis) nudos se romperán, todas las dudas se desvanecerán, se perderá en el éter trascendente y alcanzará el estado supremo cuando la corriente de la mente se pierda en *Suṣumṇā*, cuando el yoghi se coloque en *Suṣumṇā* aunque sea por un solo minuto, cuando el yoghi tiene el mando en *Suṣumṇā* incluso durante medio minuto, y cuando el yoghi se disuelve en *Suṣumṇā* como sal o leche en agua.

Bañarse en el río Ganges o en el océano o adorar al *Mānikarṇikā* no representa ni siquiera una decimosexta parte del *Suṣumṇā* Yoga. La liberación está garantizada para quien visita Śrī-Saila, quien muere en Benarés, quien bebe el agua de *kedāra* y quien ve el *Nāḍī* *Suṣumṇā* medio.

Miles de *Aśvamedha yajña* o cientos de *Vājapeya yajña* no representan ni siquiera el dieciseisavo de la *Meditación Suṣumṇā* .

Todos los pecados se desvanecen para el que discute sobre *Suṣumṇā* y alcanzará la bienaventuranza eterna. Solo el *Suṣumṇā* Yoga es el peregrinaje más sagrado. Es solo la oración más eficaz. Es solo la meditación suprema. Es solo el objetivo más serio.

Los diferentes tipos de sacrificios, adoraciones, caridades, votos y *Virādhas* no son iguales ni siquiera a una decimosexta parte del *Suṣumṇā* Yoga. *El Señor Śiva*, la conciencia suprema, descansa en *Brahmā Randhra* .

La *Diosa Mahā-Dēvi* reside en Suṣumṇā. *Māyā-Śakti* (Diosa de la ilusión) reside en la parte principal de la frente.

En el medio de la frente, *Para-Śakti* (la Diosa suprema) en forma de *Nātha*. En la parte trasera de la frente, *Śakti* en forma de Bindhu. Dentro de *Bindhu*, *Jīva* reside en forma sutil.

En el medio del corazón, *Jīva* reside en forma densa.

## Haṃsa-Yoga

*Jīva* siendo controlado por *Prāṇā* y *Apāna* salta hacia arriba y hacia abajo, sin moverse hacia los lados. Como una pelota que el antebrazo arroja repetidamente al suelo, *Jīva* sube y baja sin descanso.

*Apāna* y *Prāṇā* se atraen. Se apaga con el sonido de *Ha* y llega con el sonido de *Sa*. *Jīva* siempre recita este *Mantra* : " *Haṃsa* ", "*Haṃsa*". *Jīva* se vuelve imperecedero al saber esto.

En el lugar sobre el ombligo, *Kūṇḍalinī* en forma de Liberación para yoghis. Para los ignorantes, es esclavitud.

## Praṇava

Los tres mundos, *Bhūr*, *Bhūvah* y *Suvar*, la luna, el sol y el fuego son las deidades. El *Praṇava Ōṃ* es el resplandor trascendente.

Tres duraciones de pasado, presente y futuro, tres deidades de *Brahmā*, *Viṣṇu* y *Rudra*, los tres mundos de *Bhūr*, *Bhūvah* y *Suvar*, los tres (*mātrās*) *Svara* de *Hrasva*, *Dīrgha* y *Pluta*, y tres *Vēdas* de *Ṛg*, *Yajur* y *Sāma* toman su posición sobre el trascendente resplandor *Ōṃ*.

## Yoga Mental

Cuando la mente se mueve, se ocupa de los asuntos mundanos. Cuando está inmóvil, es liberación. Por lo tanto, es la sabiduría suprema fijar la mente.

La mente es la causa de todos los fines y propósitos de la vida. Si permanece, el mundo existe. Si se disuelve, el mundo se desvanece.

Debe cuidarse con esfuerzo.

Yo, la mente, soy el aspecto del éter. Yo, la mente, me dirijo a todas partes. Yo, la mente, soy Ātman en todo. Brahmān no es la mente sola. Las acciones son iniciadas por la mente. Es la mente la que está detrás de las acciones pecaminosas.

Uno llega al éxtasis con la mente si no hay efectos causados por acciones virtuosas y pecaminosas.

*La mente se vuelve vacía si la mente la mira.*

Entonces verá el *Para Brahmān* . El yoghi que mira su mente con la mente se libera. Mirando la mente con la mente, uno solo debe recordar su éxtasis final.

Al hacerlo, está decidido a practicar yoga para siempre. Al hacerlo, verá *Daśa-pratyaya* (las convicciones de que yo soy el Brahmān y cosas por el estilo).

Si reconoce esas convicciones, se convierte en el señor del yoga. *Bindhu, Nātha, Kala, Jyotir, Ōṃ, Avikalpa* son solo *Para Brahmān*.

En el cuerpo, la mente experimenta placer o dolor con la ayuda de la memoria, cuando uno se ríe, se regocija, tiene miedo al peligro, se pelea, se venga, se aflige, se embriaga con la nueva fortuna, está en comunión con el sexo opuesto y sonrío.

Dondequiera que el Prāṇá entra en el cuerpo, la mente va allí. La mente se considera la luna, el sol, el aire, los dos ojos y el fuego. Son *Bindhu, Nātha, Kala* y las deidades *Brahmā, Viṣṇú e Īśvara* .

Aplicar la mente a Nātha borra la impresión previa en la mente. En ausencia de apego, Prāṇá y mente descansan. Lo que es Nātha es Bindhu y nuevamente eso es mente. Se cuenta como tal.

Debe lograrse la unión de Nātha, atar y la mente. La mente como Bindhu es la causa detrás de la creación y el sustento. Bindhu se produce de la mente como el ghee de la leche.

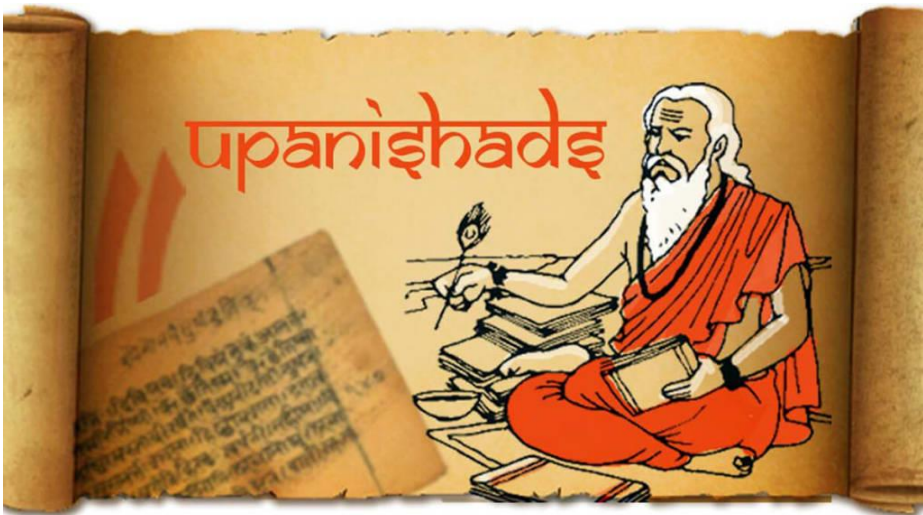
El conocimiento profundo de seis cakras hace que uno entre en su zona de confort, Suṣumṇā. Habiendo entrado en él, atrayendo el Prāṇá, debe empujarlo más alto. Debe practicarlo bien con Bindhu, Cakras y la Mente. El yoghi alcanza Samādhī y néctar solo simultáneamente.

Sin la práctica del yoga, la lámpara de la sabiduría no brillará como el fuego en la madera no se encenderá sin agitarse.

La lámpara dentro de la olla no brilla. Si la olla se rompe, el brillo se manifestará. El cuerpo de uno es como una olla y Jīva es la lámpara. Solo cuando se rompe con la ayuda de la sabiduría del Gurú, Brahmān se manifiesta.

Al refugiarse en el Gurú, que sostiene el timón para hacer funcionar el bote, uno debe cruzar el océano de la existencia mundana con el poder ganado por la práctica del yoga y las impresiones dejadas por la asociación de las personas rectas.

Así termina el Yoga Yogaśikhā Upaniṣad.  
¡Ōm! ¡Haced encaje! ¡Se sentó!



# Yoga Yogaśikhā Upaniṣad:

TEXTO CORTO

## Primer capítulo

“Todos los seres vivos están rodeados por la red de la ilusión, Oh Dios, Parameśvara, Oh Dios de los Dioses, ¿Cómo alcanzarán la salvación? Tenga la amabilidad de contarlo”. Preguntó el Señor Brahmā al Señor Parameśvara y él respondió lo siguiente: 1.1

Algunas personas dicen que la única salida es Jñāna (conocimiento). Para alcanzar poderes ocultos, eso solo no será suficiente. ¿Cómo puede Jñāna sin Yoga conducir a la salvación? También es cierto que el Yoga por sí solo sin Jñāna no conducirá a la salvación. Por tanto, el que aspira a la salvación debe aprender juntos Jñāna y Yoga. 1.2

Como una cuerda ata a un pájaro, las mentes de todos los seres vivos están atadas. Las indagaciones e investigaciones no afectan el vínculo de esta mente. Entonces, la única forma de conquistar esta mente es a través de la victoria sobre Prāṇā. No hay otra opción para obtener la victoria sobre el Prāṇā excepto el Yoga y no hay métodos excepto los que muestran los Siddhas. 1.3

Así que les estoy enseñando este Yoga Śikhā (líder de todos los yogas). Es más grande que todos los Jñānas. Después de sentarse en Padmāsana (posición de loto) o en cualquier otro āsana, y después de concentrar la vista en la punta de la nariz (Nāsāgre) y después de controlar las manos y las piernas, medite en la letra 'Aum' con una mente concentrada. Si uno medita continuamente en Parameśvara, se convertiría en un experto en yoga y el Parameśvara aparecería ante él. 1.4

Si nos sentamos en un āsana y practicamos continuamente, el Bindhu dejará de descender. Sin Pūraka y Rechaka, el Prāṇā permanecería en Kumbhaka durante mucho tiempo. Oírías diferentes tipos de sonido. El néctar comenzará a fluir desde el lugar de la luna. El hambre y la sed cesarán. La mente se concentraría en la dicha siempre

fluida. Los cuatro pasos para esto son Mantra Yoga, Laya Yoga, Haṭha Yoga y Rāja Yoga. El gran Mahā Yoga, que es uno, se ha dividido en cuatro y se le ha dado el nombre anterior. El Prāṇá sale con el sonido "ham̐" y entra con la palabra "sa", y todos los seres cantan naturalmente el mantra "haṃsa, haṃsa" (mientras exhalan e inhalan). Esto se canta en el Suṣumṇā después de haber sido enseñado por el Gurú de manera invertida (Haṃsa invertido es so'ham̐). el Yoghi obtiene todos los poderes ocultos como Anima. Tienes que entender que estos cuatro tipos de Yogas no son más que la fusión de Prāṇá, Apāna y Samāna. 1,5

Para todos aquellos que tienen un cuerpo, su cuerpo es el templo de Śiva. Puede darles poderes ocultos. La parte triangular entre el ano y el pene se llama mūlādhāra. Este es el lugar donde vive Śiva como una fuerza que da vida. Allí vive el Parāśakti llamado Kuṇḍālinī. De ahí se produce el viento. El fuego también se produce a partir de ahí. A partir de ahí solo se producen también el sonido 'Haṃsa' y la mente. Este lugar que da todo lo que se pide se llama Kamakhya peetam (el asiento de la pasión). En el borde del ano está el Svādhiṣṭhāna Cakra con seis pétalos. Cerca del vientre está el Maṇipūra Cakra con sus diez pétalos. En el lugar cercano al corazón existe el Anāhata Cakra con sus 12 pétalos. Y, Hey Lord Brahmā, esto se llama Poorna (pūrṇa) Giri Peeta. En la depresión de la garganta, existe Viśuddha Cakra con sus 16 pétalos. Hey señor de los Señores, ese es el Jālandhara Cakra. Entre los párpados está el Ājñā Cakra con sus dos pétalos. Sobre eso está el Mahā Peeta llamado Uḍḍiyāna. 1,6

## Segundo Capítulo

Este mundo funciona debido al poder fundamental poco claro que se describe como Mahā Māyā, Mahā Lakṣmī, Mahā Devī y Mahā Sarasvatī. Ese poder brilla en una forma micro como un Bindhu (punto) en el Peeta (asiento). Ese Bindhu rompe el Peeta y emerge de allí en forma de Nāda (sonido). Ese Nāda Brahmā asume tres formas, a saber, macro, micro y externa. La forma macro es la forma grande que está invadida por los cinco Brahmānes. La micro forma que surge del Nadha con sus tres Bheejas (raíces o semillas) es la forma de Hiraṇya Garbha. Para es la propiedad siempre verdadera de Ṣaṭ-cit-ānanda. Al cantar

continuamente el Ātma mantra, el brillo se producirá en Para Tattwa (la filosofía de lo externo). Para el yoghi que ha detenido su mente, esto aparece en la forma micro similar a la llama de la lámpara, la luna creciente, como una mosca de fuego, como un rayo de luz y como el brillo de las estrellas. No hay mayores mantras que Nāda (sonido), no hay dioses más grandes que Ātma, no hay mayor adoración que la meditación y ningún placer mayor que la satisfacción. Mi devoto que entienda esto permanecerá estable en su felicidad. Para ese gran hombre que tiene una gran devoción a Dios, así como una gran devoción similar a su maestro, todo esto se entendería automáticamente. no hay mayor adoración que la meditación y ningún placer mayor que la satisfacción. Mi devoto que entienda esto permanecerá estable en su felicidad. Para ese gran hombre que tiene una gran devoción a Dios, así como una gran devoción similar a su maestro, todo esto se entendería automáticamente. no hay mayor adoración que la meditación y ningún placer mayor que la satisfacción. Mi devoto que entienda esto permanecerá estable en su felicidad. Para ese gran hombre que tiene una gran devoción a Dios, así como una gran devoción similar a su maestro, todo esto se entendería automáticamente.

## Tercer Capítulo

Ese gran Nāda (sonido) que siempre vive se llama Śabda Brahmān. Es la fuerza que reside en el Mūlādhāra. Para es la base de su propio yo y tiene la forma de Bindhu. Ese Nāda que sale de Parāśakti (similar al germen que sale de la semilla) se llama Paśyanti (vemos). Los yoghis que pueden ver usando Paśyanti Śakti, entienden que es el mundo entero. Ese poder produce un sonido como una lluvia partiendo del corazón. Hey Señor de los Señores, ahí se llama Madhyama. Se llama Vaikhari cuando se fusiona en la forma sonora con Prāṇā y existe en la garganta y la mandíbula. Produce todos los alfabetos desde Aa hasta Kṣa. Del alfabeto surgen las palabras y de las palabras surgen las oraciones y de ellas todos los Vēdas y Mantras. Esta Diosa Sarasvatī vive en la cueva de la inteligencia en todos los seres. En la meditación, cuando la fuerza de voluntad se derrite, puedes alcanzar este Para Tattwa.

## Capítulo cuarto

Debido a que el poder divino es único, no hay diferencias allí. Tienes que entender que el proceso de pensamiento de los seres vivos es como ver una serpiente en una cuerda. Cuando no lo sabes, es una cuerda y luego por un rato la cuerda aparece como una serpiente. La inteligencia ordinaria es similar a esto. Vemos todo como el mundo que vemos. No hay razón ni base para que este mundo sea diferente de este Brahmān. De modo que el mundo es solo Brahmān y nada diferente. Si entiendes el Para Tattwa de esta manera, ¿dónde está la causa de la diferenciación? 4.1

En Taittirīya Upaniṣad se ha dicho que el miedo pertenece a esa persona tonta que encuentra la diferencia entre Jivātma (alma) y Paramātma (Dios). Aunque se ha dicho que este mundo es algo para experimentar, en el momento siguiente se desvanece como un sueño. No existe el estado de despertar en un sueño. No hay sueño en el estado de despertar. Ambos no están en Laya. Laya no está en ambos. Los tres son ilusiones creadas por los tres personajes. El que vea esto estaría por encima de las características y lo estaría para siempre. 4.2

La Chaithanya (actividad, "conciencia", "ser consciente" o "inteligencia") comienza en forma de mundo. Todos estos son Brahmān. Es inútil diferenciarlo como Ātma y Anātma cuando se trata de personas sabias. El necio piensa que el cuerpo está unido al alma. La creencia de que la olla se mezcla con el barro y el agua se mezcla con el espejismo y, de manera similar, la creencia de que el cuerpo se mezcla con el alma se debe a que se recurre a la ignorancia. 4.3

## Capítulo quinto

Ese yoghi que ha dominado el yoga y que tiene un control total sobre sus sentidos lograría todo lo que imagina. El Maestro (gurú) es Brahmā, Él es Viṣṇú y Él es el Señor de los Señores Sadāśiva y no hay nadie más grande que el Maestro en los tres mundos. Debemos adorar con devoción a Paramēśvara, quien es la gran Alma que nos ha enseñado

el conocimiento divino. El que adora así obtendrá el resultado de Jñāna por completo. No mantenga su objetivo debido a la mente vacilante sobre los poderes ocultos. El que conoce bien este principio, es el que ha alcanzado la salvación. No hay duda de ello.

## Capítulo Sexto

Esa gran luz en la que Bhū Loka, Bhuvar Loka y Suvar Loka [Mundos] y los Dioses del Sol, la Luna y el Fuego, son sólo una pequeña parte de la letra “Aum̐”. Cuando la mente vacila, la vida mundana y cuando es firme, la salvación resultará. Entonces, Señor Brahmā, usando gran inteligencia tenemos que mantener la mente para no vacilar. Para el deseo de poseer riquezas, la mente es la razón. Cuando eso sea destruido, el mundo será destruido. Uno debe con mucho esfuerzo comenzar el tratamiento para eso. Cuando un hombre cuida su mente usando su mente y se da cuenta de que ha dejado de funcionar, verá el Parabrahmān, que es muy difícil de ver. El yoghi puede obtener la salvación viendo su mente con su mente. Tenemos que ver la mente con la mente y anhelar ese estado de locura. Tenemos que ver la mente con la mente y estar estables en el Yoga. 6.1

En cualquier lugar donde se mueva el viento, la mente también vacila. La mente se llama luna, sol, viento, vista y fuego. El Bindhu (punto), Nāda (sonido) y el Kāla (media luna) son los dioses Viṣṇú, Brahmā e Īśvara. Mediante la práctica constante de Nāda, las malas influencias desaparecerán. Aquello que es Nāda se convierte en Bindhu y luego se convierte en la mente. Uno tiene que apuntar claramente a la unificación de Nāda, Bindhu y Chinthā. La mente misma es el Bindhu y esa es la razón del estado de creación del mundo. Similar a la leche que produce la vaca, Bindhu es producido por la mente. 6.2

Quien conoce bien las seis ruedas (Ājñā cakras) entra en el mundo del placer. Hay que entrar en él controlando los aires del cuerpo. Uno tiene que enviar el aire (Vāyu) hacia arriba. Hay que practicar Vāyu, Bindhu Cakra y Chinthā. Una vez que el yoghi se da cuenta de Samādhi por uno de ellos, siente que todo es como néctar. Similar al hecho de que

el fuego dentro de la madera no se puede apagar sin batirlo con otra madera, sin práctica, la lámpara de la sabiduría no se puede encender. Adoptando a su maestro como el que pilota el barco y adoptando sus enseñanzas como barco estable, con el poder de la práctica constante, se cruza el mar de este nacimiento. Así dice este Upaniṣad.

¡Aum! Que Él nos proteja a los dos juntos; que nos alimente a los dos juntos;

Que trabajemos conjuntamente con gran energía, que nuestro estudio sea vigoroso y eficaz;

Que no discutamos mutuamente (o que no odiamos a ninguno).

¡Aum! ¡Que haya paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

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

Aquí termina el Yoga-Śikhopaniṣad perteneciente al Kṛṣṇá-Yajur-Vēda.

**Edición revisada por el**



**Servicio Iniciático Esotérico**

**Y el**

**Servicio Centralizador de la Literatura**

**De la**

**Gran Fraternidad Universal**

**INSTAURACIÓN DEL Dr. SERGE RAYNAUD DE LA FERRIÈRE**

