



# Darshana-Upanishad

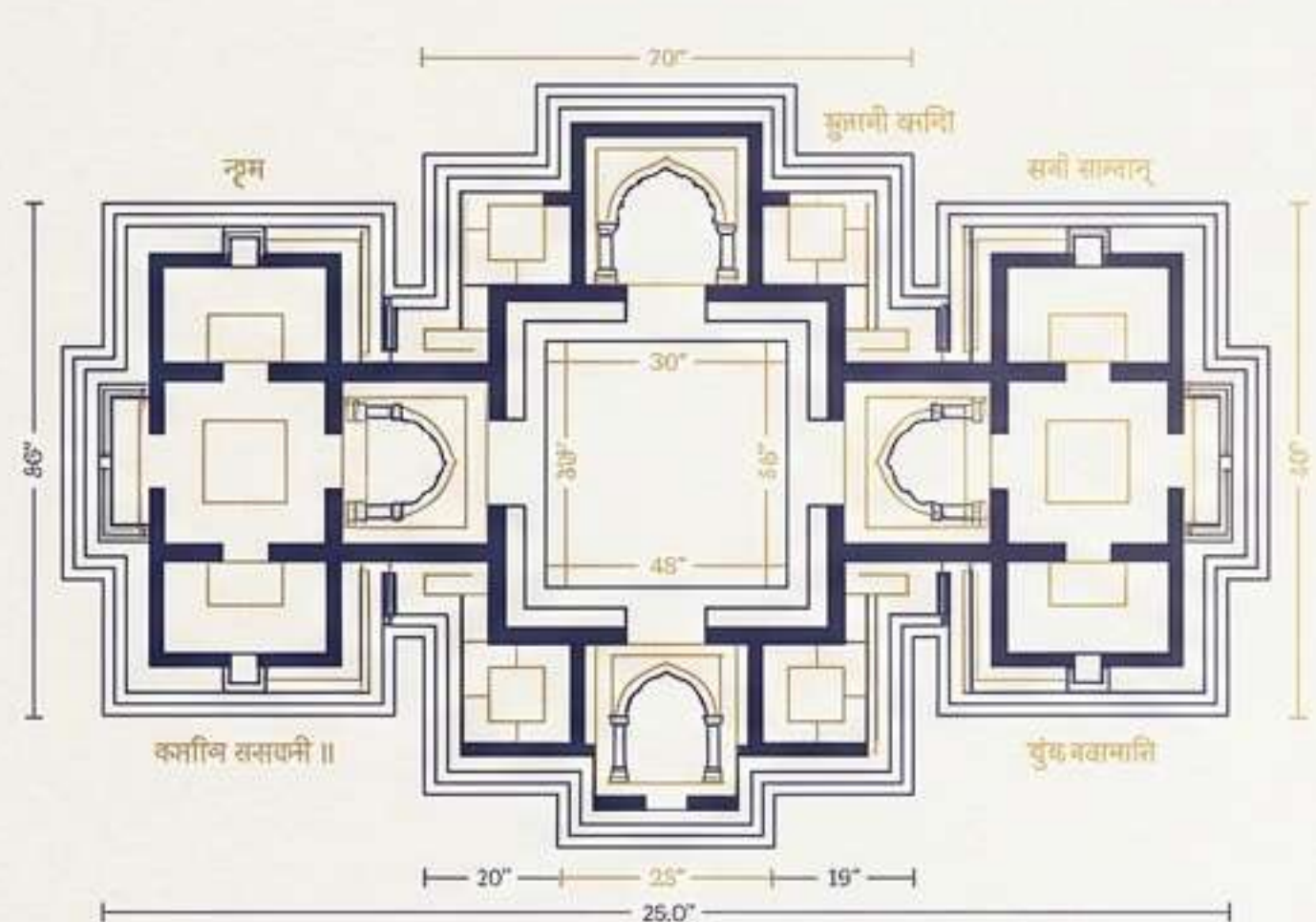
## La Doctrina Secreta del Sistema Yoga

Anatomía Sutil, Vedanta y el Camino de los Diez Yamas



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

# La Estructura del Texto: Un Puente entre Dos Mundos



## El Cimiento Clásico

### Raíces:

Calcado sobre el Ashtanga Yoga de Patañjali.



### Estructura:

Dividido en 10 Khandas (capítulos).



### Propósito:

Resumir y ordenar las enseñanzas prácticas existentes.



## La Revelación Esotérica

### Adiciones:

Teoría profunda de los Nadis (canales vitales).



### Geografía:

Mapeo del cuerpo sutil con montañas y ríos sagrados.



### Expansión Moral:

Ampliación de las disciplinas éticas a 10 preceptos.



# El Linaje de la Transmisión



**Vishnu (Dattatreya):** El gran Yogui, magnánimo señor de cuatro brazos, soberano absoluto de la ciencia del Yoga.

दत्तात्रेय योगिराज



**Samkriti Maharshi:** El discípulo devoto, que en soledad pide la ciencia de los 8 miembros.

संकृति महर्षि अष्टाङ्ग योग



**El Propósito:**  
**Jivanmukti** - El estado del liberado en vida.

जीवनमुक्ति

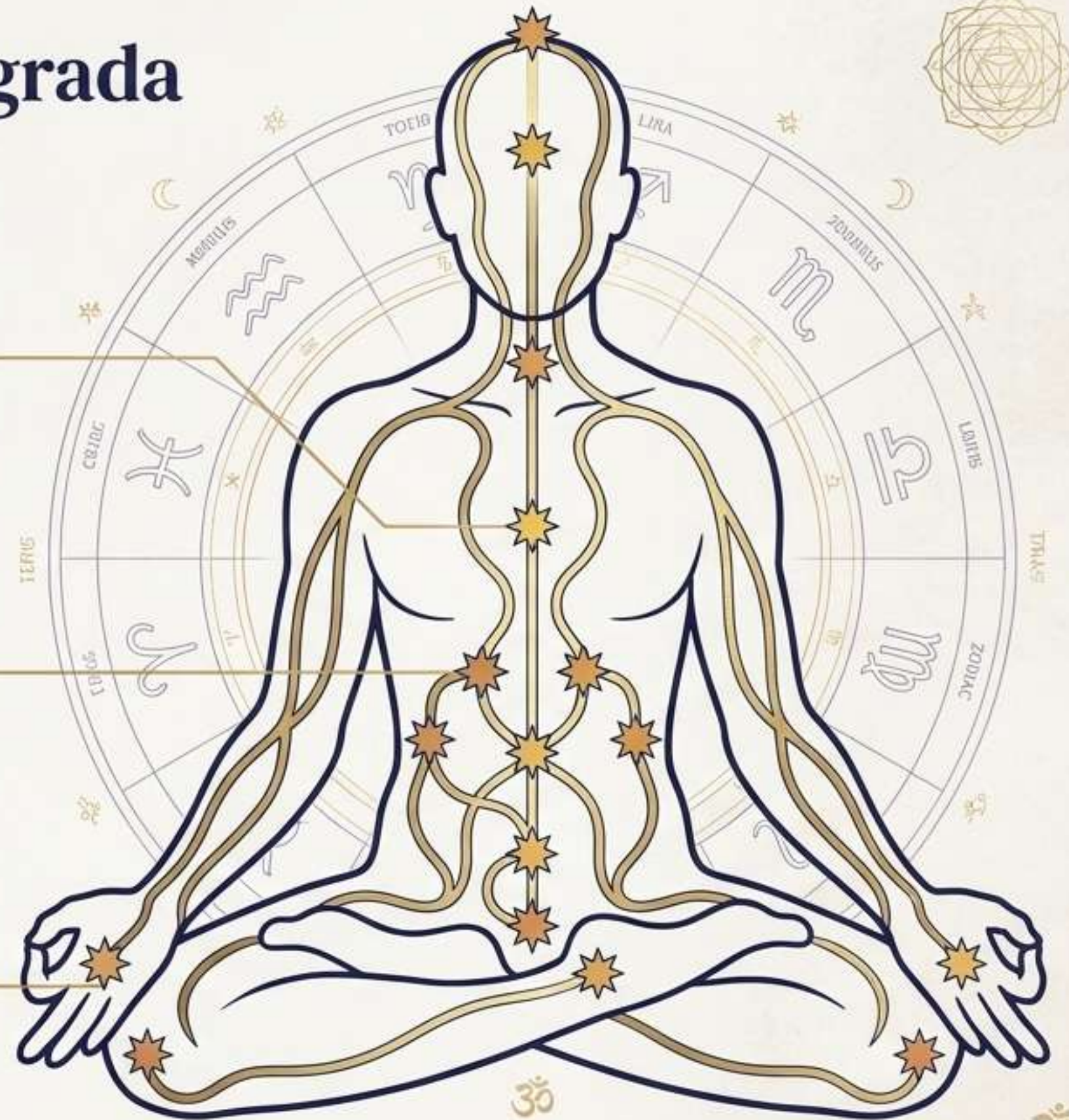


# Anatomía Sutil y Geografía Sagrada

**Los Nadis:** Los canales de prana no son simples vías de energía; el texto los comprende como ríos cósmicos dentro del cuerpo.

**Los Tirthas:** Lugares sagrados de peregrinación situados físicamente en el cuerpo sutil, a ser reconocidos bajo la guía del Guru.

**El Ciclo Solar:** La circulación del Prana (aliento vital) está intrínsecamente sincronizada con el paso del sol a través del zodiaco.

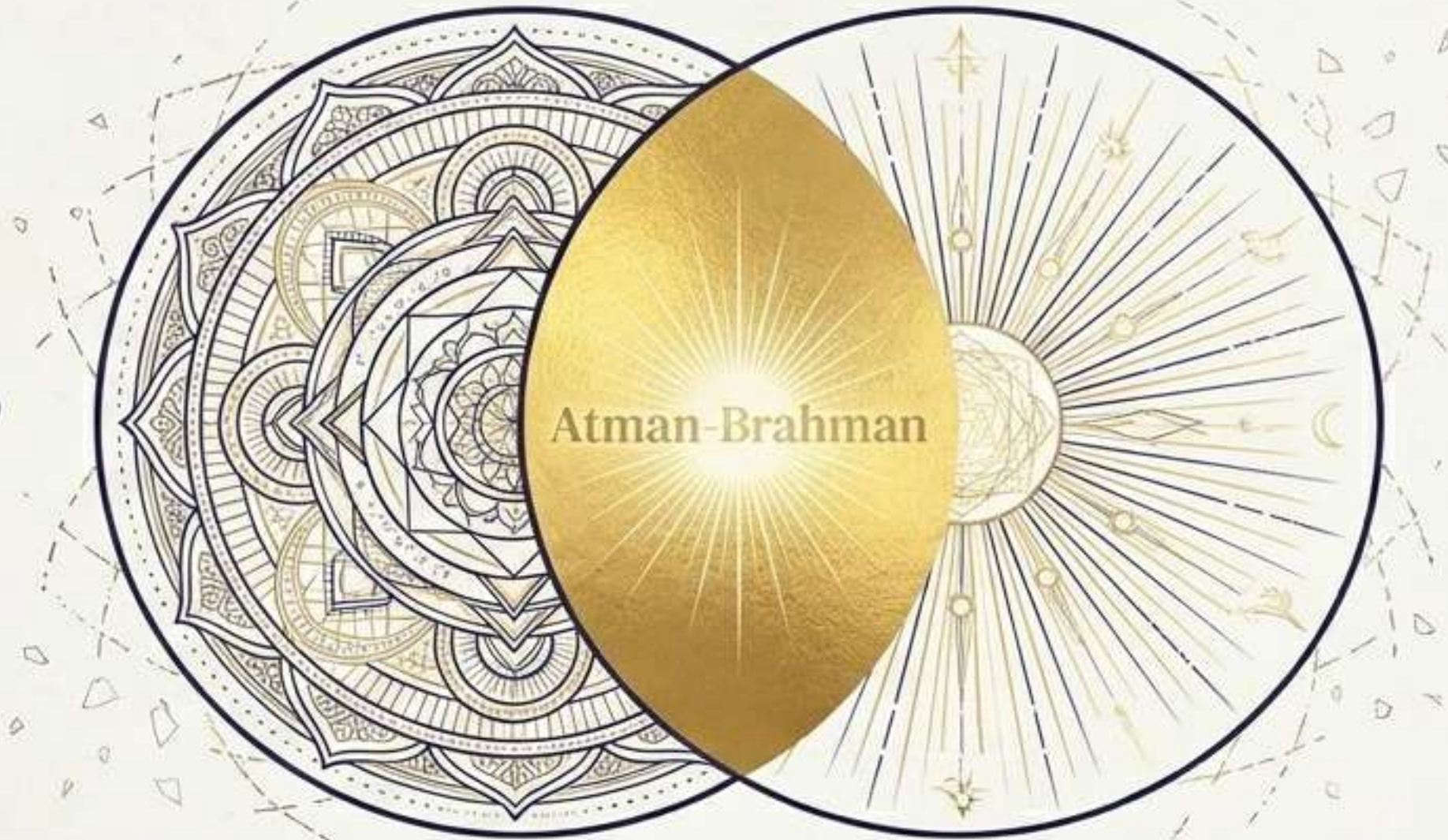




# La Fusión Absoluta: Yoga y Vedanta



**El Individuo  
(Yoga)**



Atman-Brahman

**Lo Absoluto  
(Vedanta)**

**El Leit-Motiv Central:** Atman (el alma individual) es exactamente idéntico a Brahman (la esencia pura universal).

**La Ilusión del Samsara:** El universo fenoménico es trascendido. El Samsara se revela como una ilusión carente de realidad objetiva.

**El Veredicto (Khanda X.3):** No existe un mundo fenoménico separado de Brahman.



# El Fruto del Yoga: Samadhi y Kaivalya



**El Objetivo Final:** Tomar consciencia profunda de que nada existe fuera de Brahman, alcanzando Kaivalya (la soledad trascendental).

## La Brevedad Deliberada del Texto

**Nadis:** Más de 60 estrofas.  
(El mapa interno revelado por el Guru).

**Pranayama:** 50 estrofas.

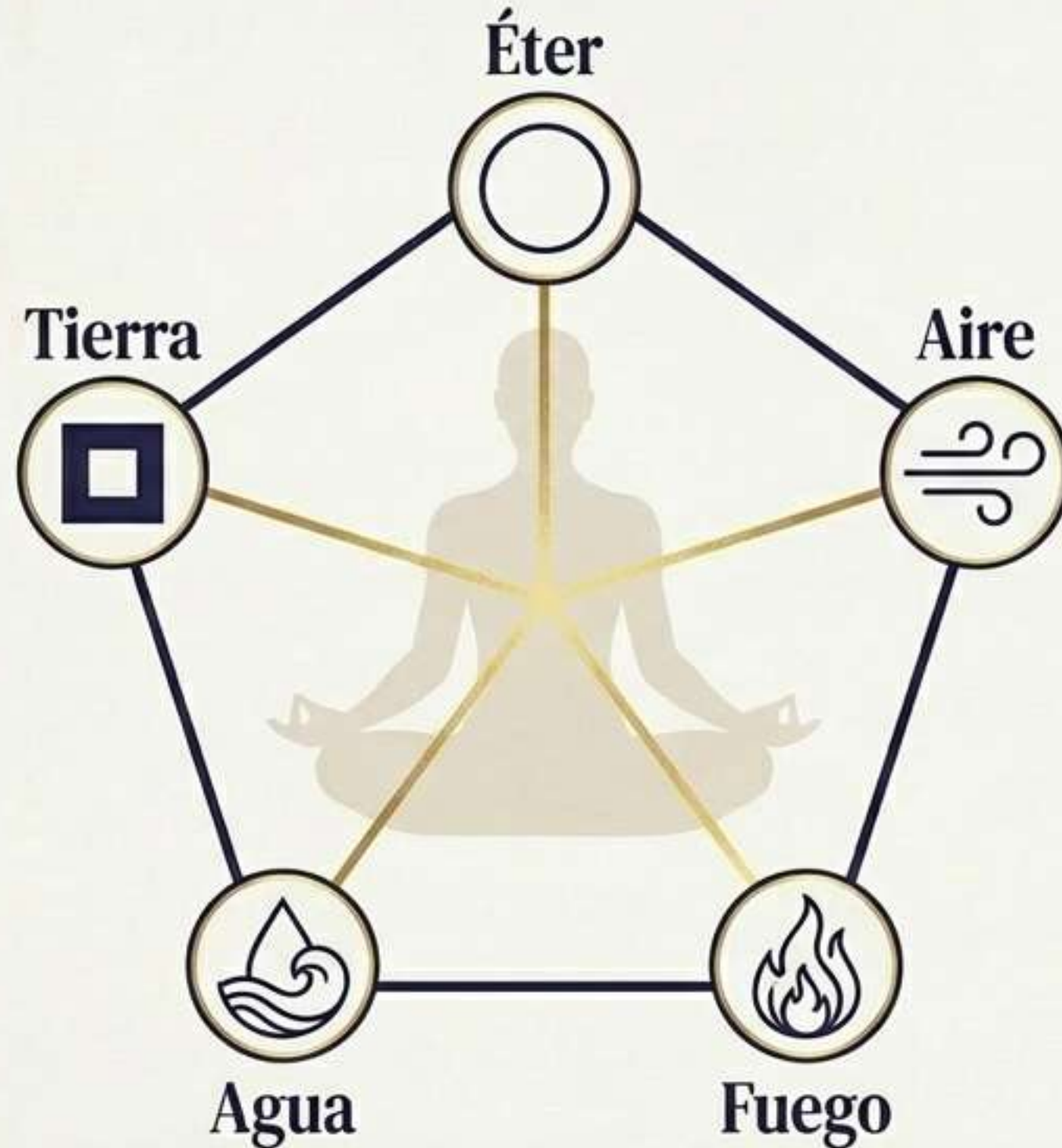
**Samadhi:** Solo 10 estrofas.

**¿Por qué?:** Los autores omiten repetir las técnicas de Patañjali para enfocarse en la revelación esotérica de su maestro.

# Dharana: La Contemplación de los Elementos

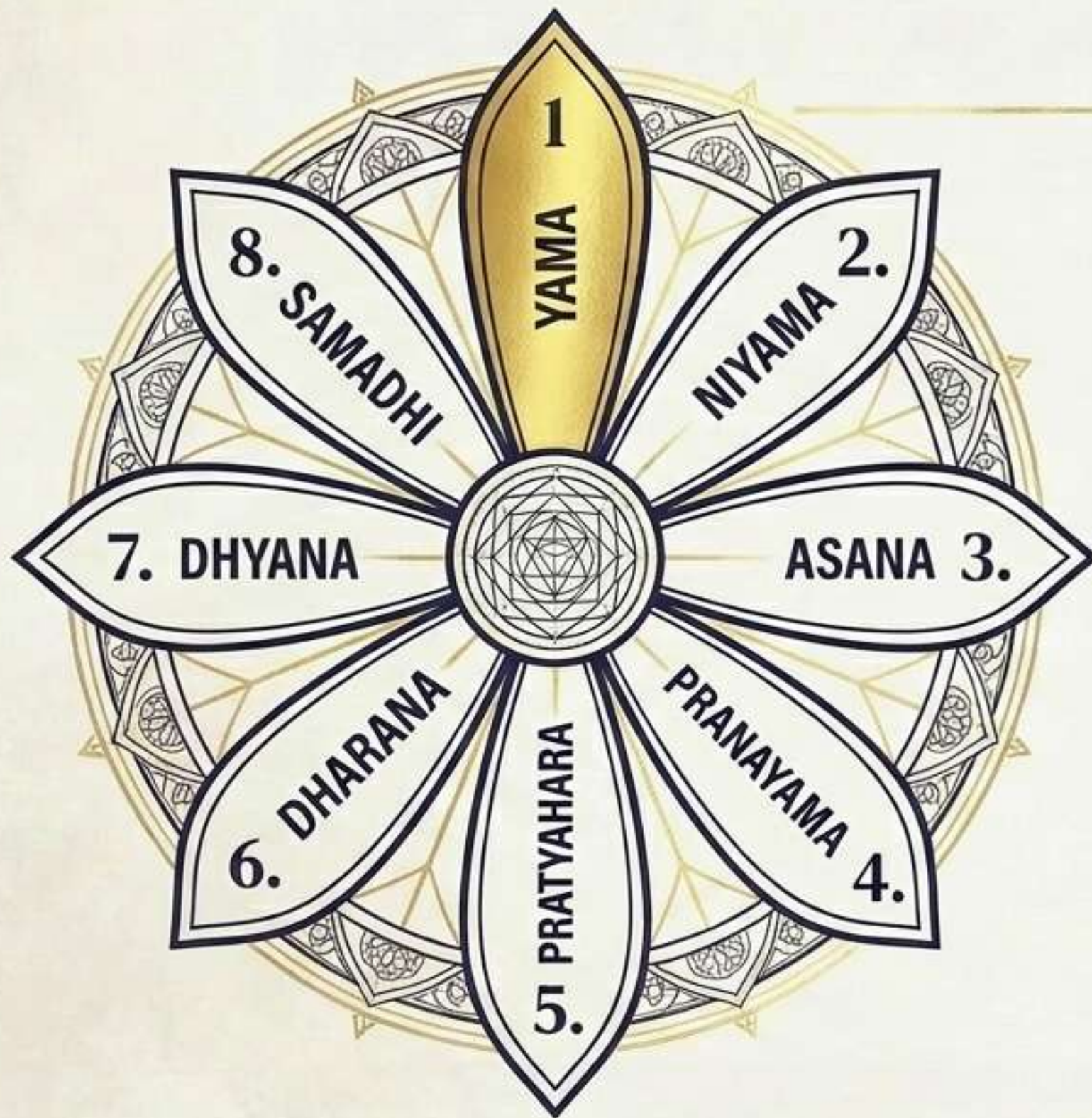
**El Enfoque Tradicional:**  
Fijación de la atención  
en un solo punto  
(omitido en detalle  
técnico por este texto).

**La Vía de la  
Upanishad:** Utilizar  
Dharana para mapear  
el universo en el  
microcosmos.



**La Práctica:**  
El adepto debe  
reconocer en su  
**propio cuerpo** la  
presencia de los  
**cinco elementos  
cósmicos**, junto  
con las divinidades  
que actúan como  
sus guardianes.

# Ashtanga: La Rueda de los Ocho Miembros



- **1. Yama:** Abstenciones éticas. (Foco del Capítulo 1)
- **2. Niyama:** Observancias.
- **3. Asana:** Posiciones físicas.
- **4. Pranayama:** Control de la energía fundamental.
- **5. Pratyahara:** Abstracción sensorial.
- **6. Dharana:** Concentración.
- **7. Dhyana:** Meditación profunda.
- **8. Samadhi:** Interiorización completa y total.



# Capítulo Primero: Los Diez Yamas



**El Mandato:** Antes de la postura o la respiración, el yogui debe dominar su relación con el mundo y consigo mismo.

**El Enfoque:** Cada abstención se enseña en dos niveles: una regla conductual y una revelación profunda fundamentada en el Vedanta.

1. Ahimsa 	2. Satya 	3. Asteya 	4. Brahmacharya 	5. Daya 
6. Arjava 	7. Kshama 	8. Dhriti 	9. Mitahara 	10. Shaucha 

La Expansión: Mientras el canon clásico exige cinco, la Darshana-Upanishad exige diez abstenciones fundamentales.



# Ahimsa (No Violencia)

## Yama 1



### La Instrucción Literal

No causar daño a nadie en acto, palabra o pensamiento.

### El Significado Vedántico

El verdadero Ahimsa es una visión cosmológica. Consiste en reconocer que el Atman —invisible e inaccesible a los sentidos ordinarios— está presente y vibrante en absolutamente **todos los seres vivos**. Herir al otro es herir al **Todo**.

# Satya (Sinceridad y Verdad)

## Yama 2



### La Instrucción Literal

Comunicarse con sinceridad inquebrantable en todo momento.

### El Significado Vedántico

Lo verdadero no es solo no mentir. Es comprender que todo lo que se percibe por la visión, el oído y los demás sentidos es, en última instancia, Brahman. Decir la verdad es **afirmar la realidad absoluta que subyace a la forma.**

# Asteya (Honradez y No Robar)

## Yama 3



### La Instrucción Literal

No codiciar con el pensamiento el bien ajeno, sin importar si es simple paja, oro, joyas o perlas.

### El Significado Vedántico

La forma más elevada de honradez es el abandono de la dualidad. Es no ver en el Atman su contrario. Quien comprende que todo es Atman **no encuentra nada "ajeno" que pueda ser codiciado o robado.**

# Brahmacharya (Moderación Sensual)

## Yama 4



### La Instrucción Literal

Abstenerse de las mujeres en acto, palabra y pensamiento (incluyendo a la propia esposa, salvo en los días posteriores al ciclo).

### El Significado Vedántico

El control de la energía vital tiene un fin direccional: aplicar el espíritu y la mente, **sin la más mínima distracción, de manera exclusiva a la búsqueda y realización de Brahman.**

# Yama 5

## Daya (Compasión)

### La Instrucción Literal

Actuar, hablar y pensar hacia todos los seres con profunda compasión.

### El Significado Vedántico

La empatía no es lástima, es identificación pura. Contemplar al prójimo en cada interacción como si fueses tú mismo, **porque en el plano de lo real, ambos comparten exactamente el mismo Atman.**

# Arjava (Ecuanimidad)

## Yama 6



### La Instrucción Literal

Comportarse siempre con un balance mental inquebrantable.

### La Aplicación Universal

El yogui debe mantener exactamente el mismo trato, actitud y estabilidad interior **sin importar si se encuentra ante un hijo, un amigo íntimo, su esposa o un enemigo declarado.**

# Kshama (Fortaleza ante la Ira)

## Yama 7



### La Instrucción Literal

No ceder ante la debilidad de encolerizarse bajo ninguna circunstancia.

### La Prueba del Adepto

Esta abstención se pone a prueba en la adversidad. Exige mantener la calma absoluta incluso cuando los enemigos actúan de manera deliberada para provocarte. La ira se entiende como una pérdida del poder yógico.

# Dhriti (Fortaleza de Espíritu y Confianza)

## Yama 8

### El Camino del Despertar

Saber con certeza que el conocimiento real solo despierta a través de la renuncia al mundo y el estudio de las escrituras sagradas.

### El Decreto Vedántico

Mantener una fe inquebrantable en la máxima afirmación del Veda: "Yo soy Atman y nada más". Esta certeza estructural es la verdadera fortaleza.



# Mitahara (Moderación en la Dieta)

## Yama 9



### La Instrucción Literal

Ahuyentar activamente la gula por el alimento que se sirve ante el practicante.

### El Propósito en el Camino

No es una simple regla dietética, sino una tecnología de control energético. El texto establece explícitamente que la moderación estricta en el alimento es un requisito indispensable para poder progresar en el camino del yoga.

# Shaucha (Limpieza Física y Mental)

## Yama 10

### La Pureza Externa

Mantener limpio el cuerpo frotándolo con barro y agua.

### El Significado Vedántico

La verdadera pureza espiritual consiste en recordar que el Atman es absoluto y puro, mientras que el cuerpo físico es, por naturaleza, impuro.

# El Sabio, el Brahman y el Fin del Deber

## La Ambrosía del Conocimiento

El yogui que ha integrado estas abstenciones se sacia con el conocimiento y abandona las ataduras del mundo ilusorio.

## La Ausencia de Deberes

Quien se imagina que aún tiene "deberes que cumplir" en el mundo fenoménico, pierde el derecho a ser llamado sabio.

## El Fin Último de Yama

El propósito de dominar las abstenciones no es ser "moral", sino llegar a comprender que no hay nada que valga la pena hacer en el mundo excepto realizar que el Atman es idéntico al inmutable Brahman.

