



DARSHANA-UPANISHAD

Doctrina Secreta del Sistema Yoga. Manual de Instrucción Avanzada.

Síntesis técnica, anatómica y espiritual de los Capítulos V al X.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Mapa de la Ascensión



Purificación de los Nāḍīs (Capítulo V)

Requisitos Base



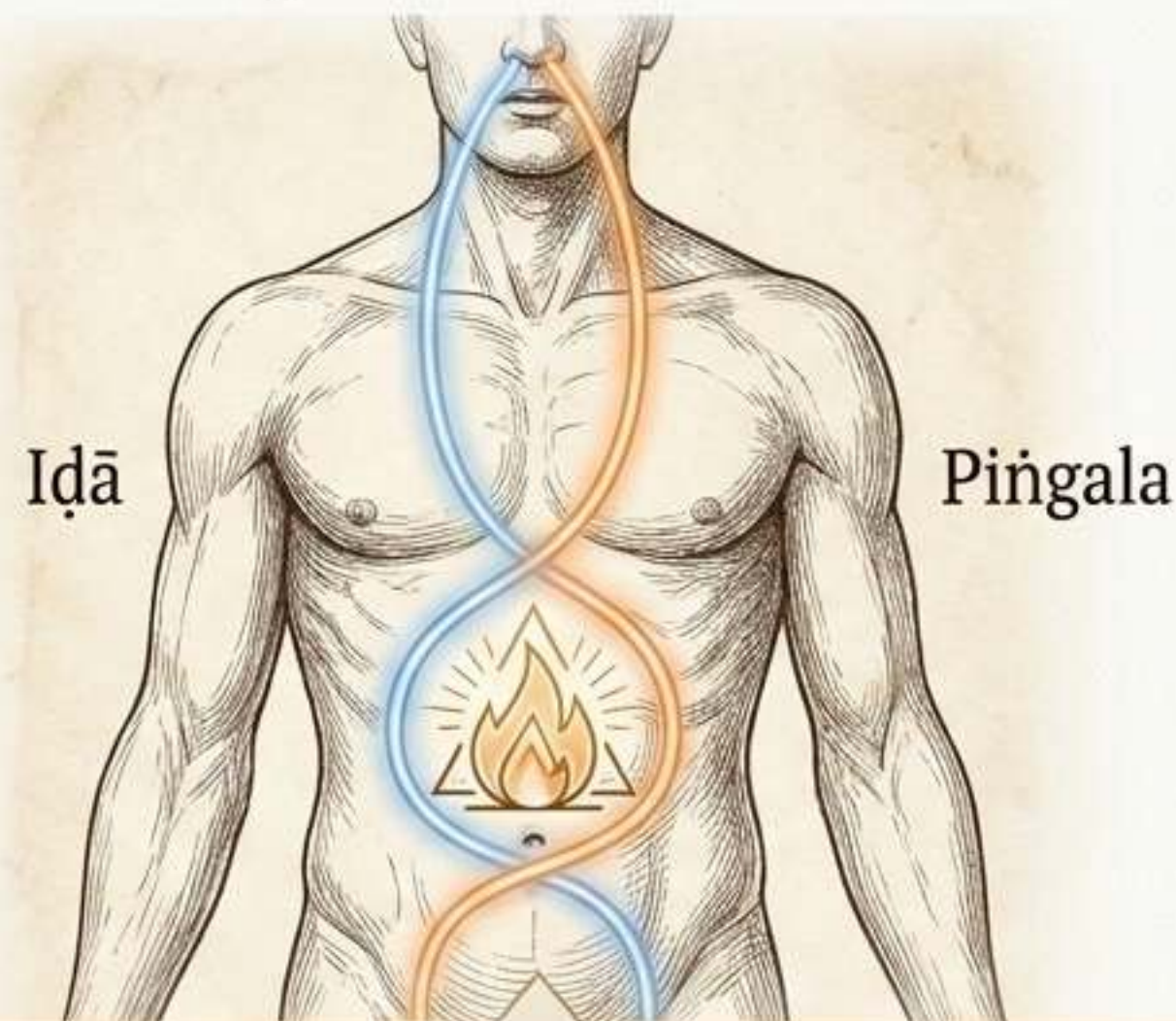
- **Entorno:** Ashram elevado, río o bosque cercano a un árbol sagrado (bilva).



- **Actitud:** Espíritu sereno, veraz, sin sensualidad. Afirmado en el Ātman.



- **Alineación:** Cuerpo recto, inmóvil, boca cerrada. Mirada en la nariz observando el disco de la luna.



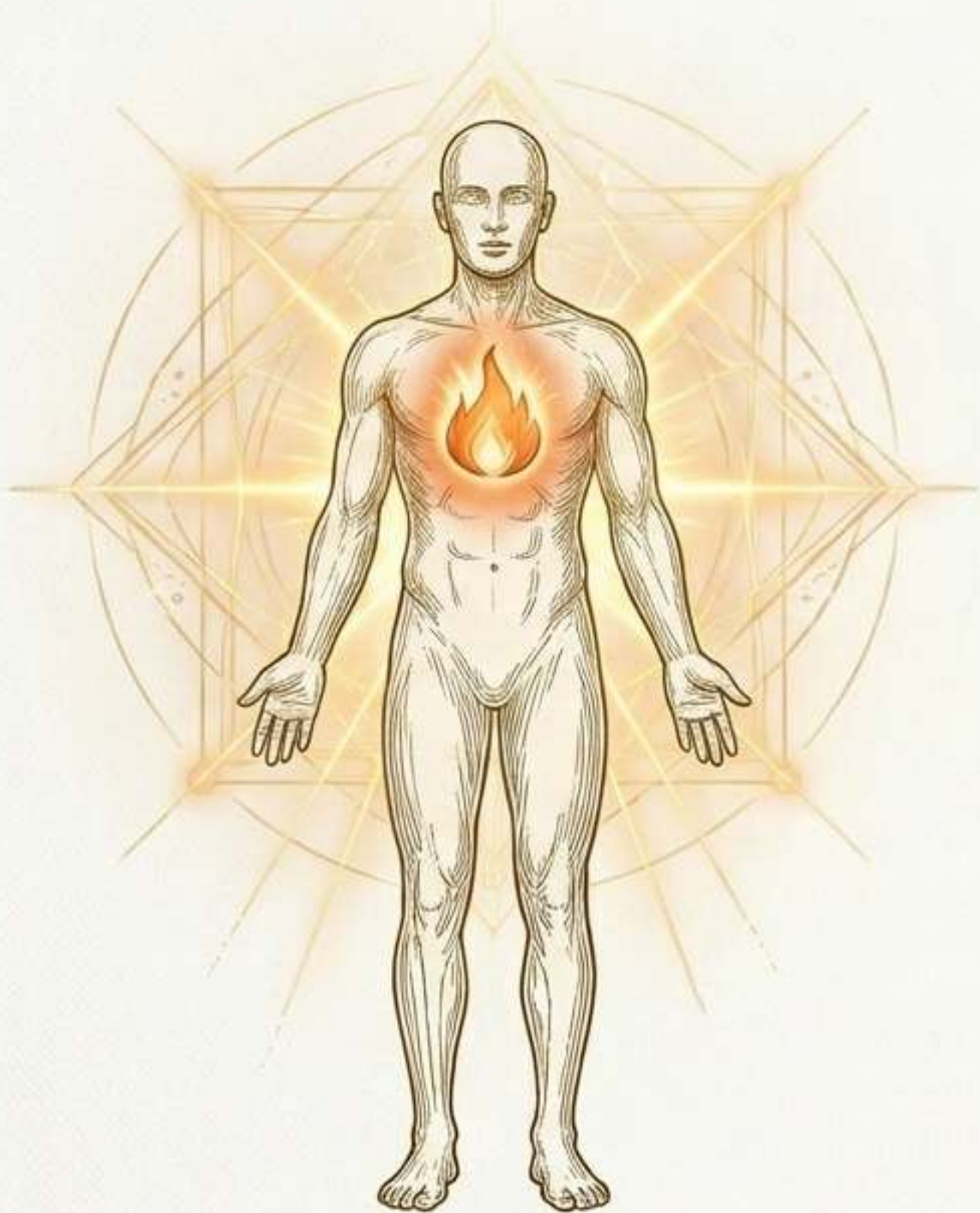
Mecánica Nadi Shodhana (V.7-10)

- Paso 1:** Inspirar por Idā hasta el vientre.
- Paso 2:** Meditar en el fuego central y percibir el sonido (Nada).
- Paso 3:** Expulsar por Piṅgala.
- Paso 4:** Invertir el ciclo.

Prescripción: 3 sesiones diarias, 6 tandas por sesión.



Los Frutos de la Limpieza (V.11-14)



Transformación Física

- Canales (Nāḍīs) completamente purificados.
- Cuerpo luminoso y resplandeciente por el fuego interior.
- Claridad absoluta en la percepción del sonido místico.

Diagnóstico Espiritual

El Problema:

El Ātman (alma) es eternamente puro y luminoso, pero está manchado por la suciedad de la ignorancia.

La Solución: Solo el conocimiento verdadero (las siguientes fases) puede quitar el fango y devolver la pureza original.

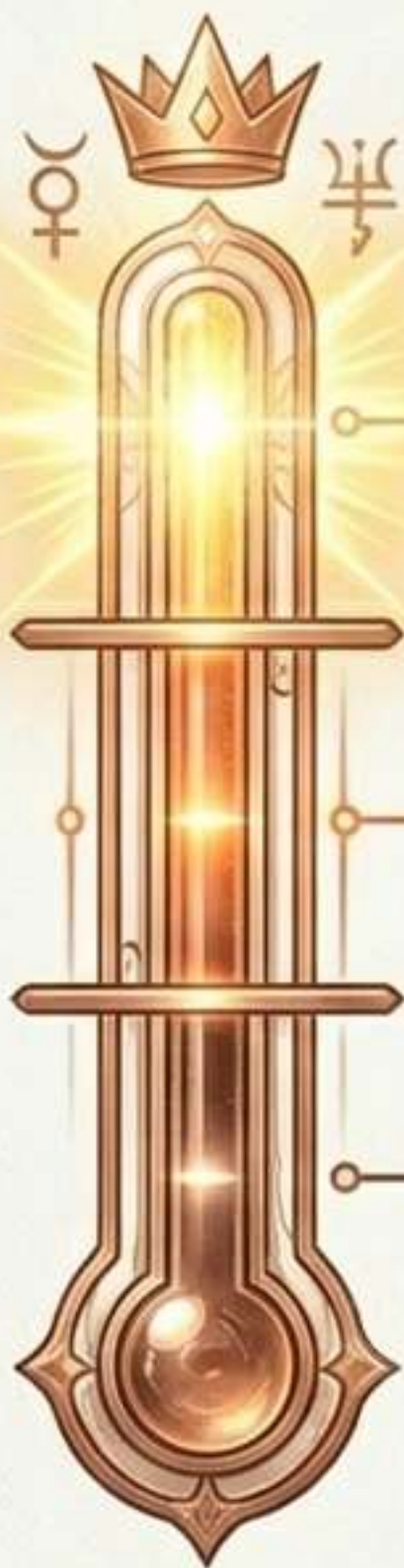
La Ecuación Sagrada del Prāṇāyāma (VI.1-10)

Sincronización del aliento vital y los tres fonemas (A-U-M).

		ॐ	
		↓	↑
Ciclo I	Inhalación (Puraka): Canal Idā Fonema A 16 medidas mín.	Retención (Kumbhaka): Interior Fonema U (resonando OM) 16 medidas.	Exhalación (Recaka): Canal Piṅgala Fonema M 32 medidas.
Ciclo II (Nivel Maestro)	Inhalación: Canal Piṅgala Fonema A 16 medidas.	Retención: Interior Fonema U (esfuerzo máximo) 64 medidas.	Exhalación: Canal Idā Fonema M 16 medidas.



Indicadores de Evolución (VI.11-19)



Nivel 3: Levitación
(Cuanto mejores son,
más se elevan)

Nivel 2: Temblor corporal
(Práctica intermedia)

Nivel 1: Transpiración
(Efecto básico)

Efectos Físicos Secundarios

- **Regeneración celular** (el cabello gris recupera color).
- **Elevación definitiva:** El espíritu se une al aliento, el cuerpo se rodea de luz y se borran los pecados, limitándose solo a Kumbhaka.



6 Meses:
Te conviertes
en Maestro.

1 Año:
Visión directa
de Brahm



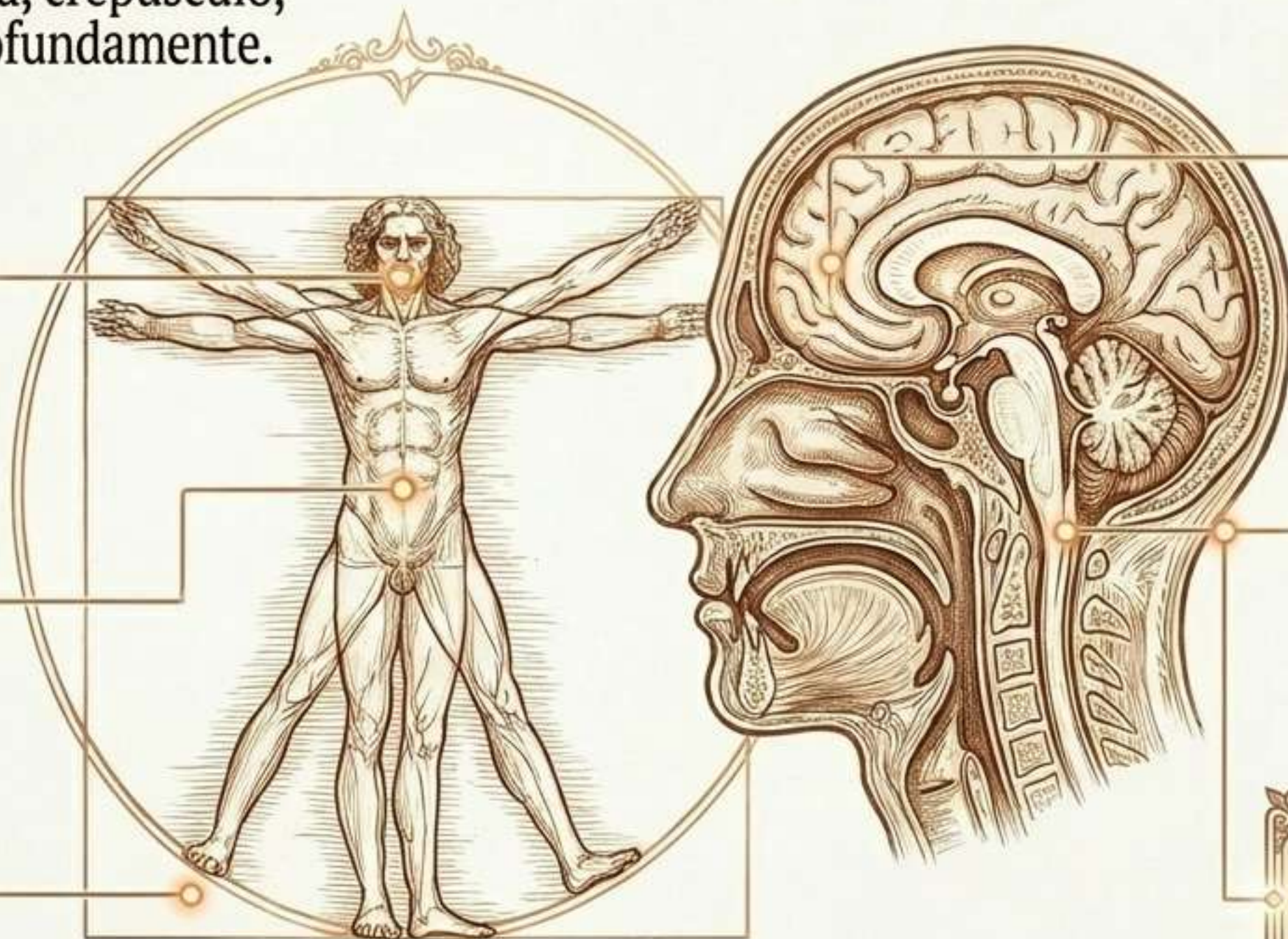
Nyasa: Direccionando el *Kumbhaka* (VI.20-31)

Protocolo: Practicar al alba, crepúsculo, o mediodía inspirando profundamente.

Punta de la nariz:
Otorga el verdadero dominio; permite vivir 100 años.

Ombligo:
Inmunidad absoluta contra enfermedades.

Dedos de los pies:
El cuerpo se torna brillante.



Frente: Cura enfermedades de los ojos.

Oídos:
Cura enfermedades auditivas.

Fondo de la cabeza:
Cura jaquecas.

Bebiendo el Néctar Interno (VI.25-30)



Técnicas de Absorción Sutil

- **Por la Boca (con la lengua):** Erradica sed, hambre y fatiga eternamente.
- **Raíz de la Lengua:** Permite beber la ambrosía y conocer la verdadera felicidad.
- **Entrecejo (Ajna):** Inhalando por Idā y reteniendo aquí, garantiza salud perpetua.
- **Hacia el Ombligo:** Usando Idā y Piṅgala conjuntamente, preserva de todo mal.

El Protocolo del Mes

Beber el néctar gota a gota durante un mes entero (inhalando 3 veces al día en el punto elegido) hace al adepto invulnerable a males del viento o la bilis.

El Sello Supremo y la Manifestación de Nāda (VI.32-51)



Postura y Ejecución (Svastikāsana):

- **Aislar los sentidos:** Pulgares en oídos, índices en ojos, restantes en nariz.
- Hacer ascender Apāna repitiendo el Praṇava hacia la puerta de Brahmarañdhra (coronilla).

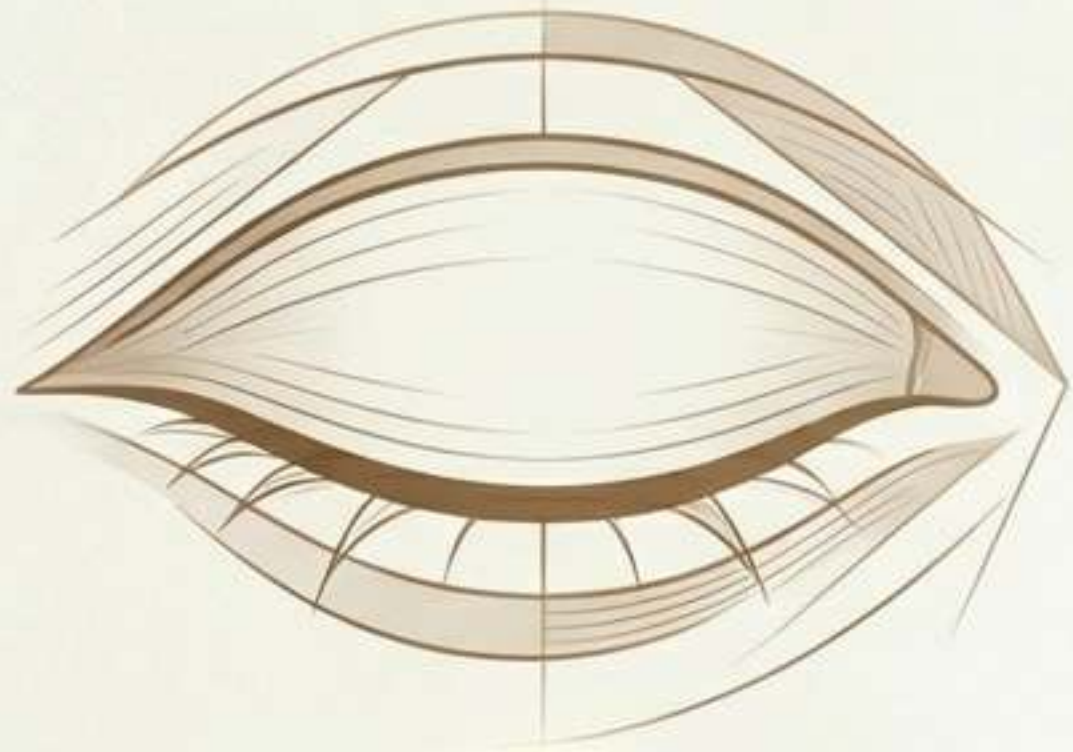
Fase 3 (Coronilla): El fragor de una cascada de montaña. Resultado: El Ātman se revela.

Fase 2 (Media): Como un trueno resonante.

Fase 1 (Base): Como si se soplara en una caracola.



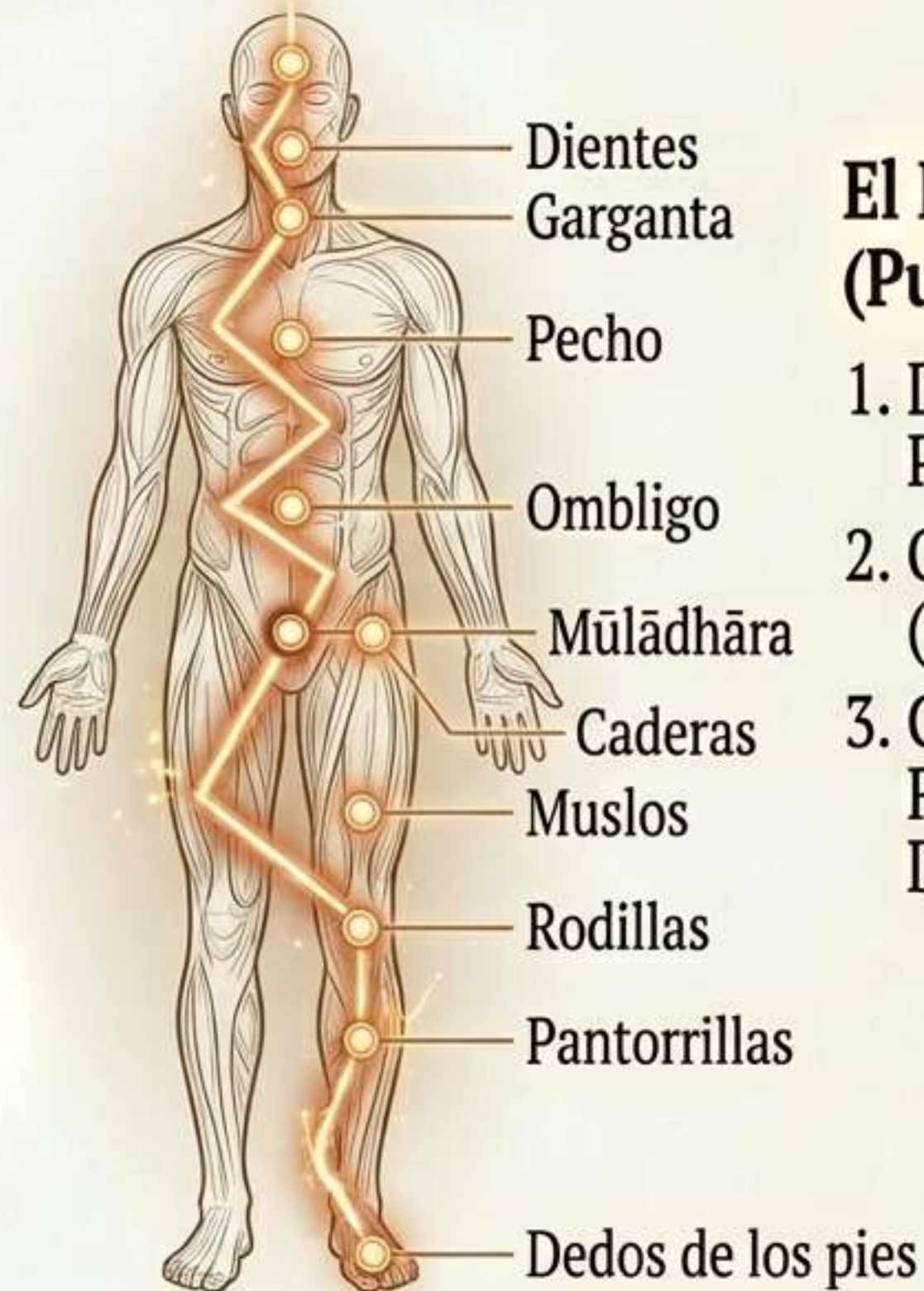
Pratyāhāra: Retirada de los Sentidos (Capítulo VII)



Las Dos Definiciones

Mecánica: Obligar a los sentidos a volverse sobre sí mismos en lugar de dispersarse.

Trascendental: Ver a Brahman en todas las cosas, hagas lo que hagas, bueno o malo, hasta tu muerte.

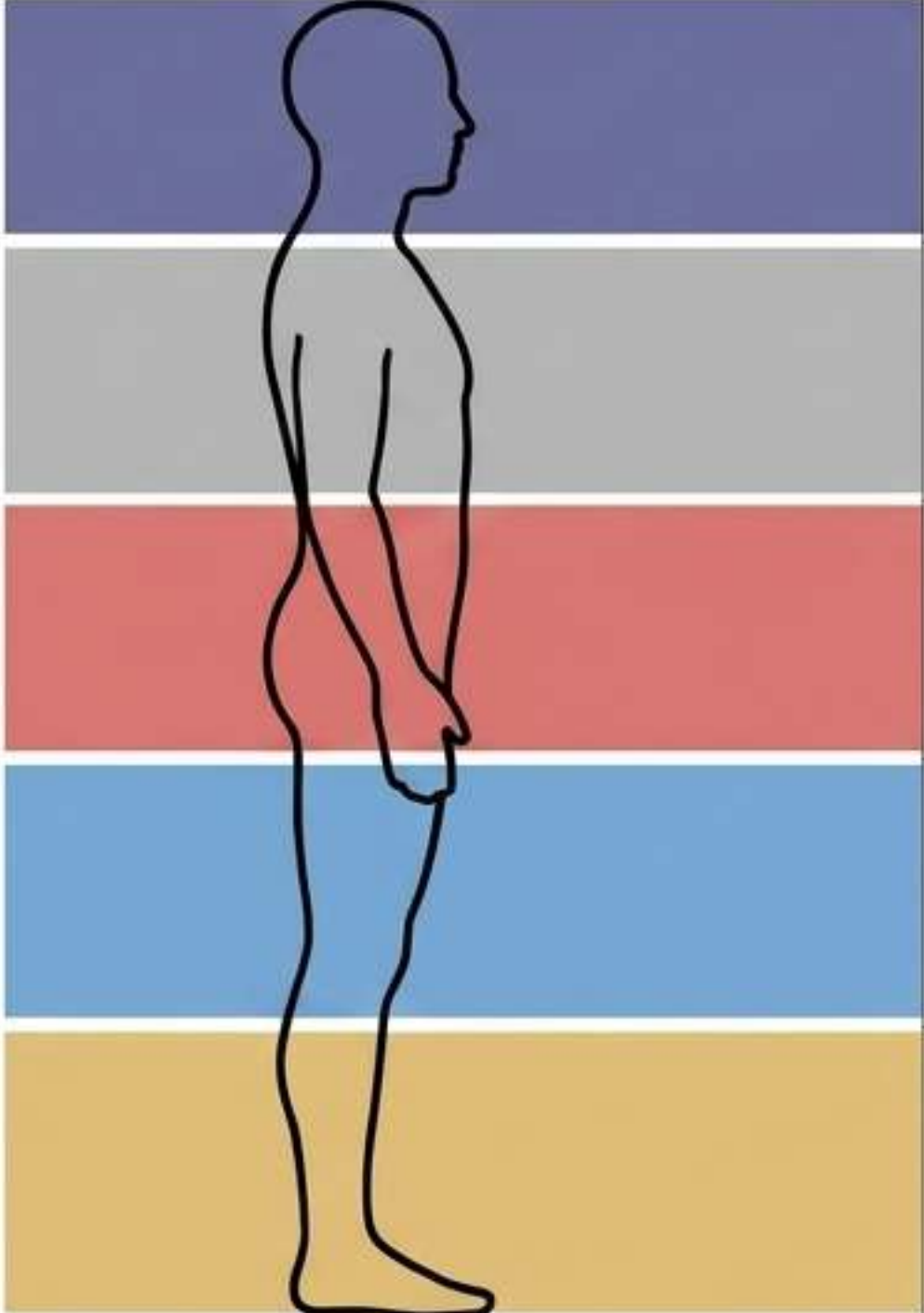


El Enrutamiento Físico (Purificación Secuencial):

1. Dientes → Garganta → Pecho → Ombligo.
2. Ombligo → Mūlādhāra (morada de Kuṇḍalinī).
3. Caderas → Muslos → Rodillas → Pantorrillas → Dedos de los pies.

Dharana: La Matriz de los Mahābhūtas (VIII.1-6)

Nota: Fusionar el elemento exterior con el homólogo corporal es el acto fundacional de Dharana.



5. Cabeza (Espacio Central)	Elemento ESPACIO	Shiva
4. Corazón a Frente	Elemento AIRE	Ishvara
3. Ano al Corazón	Elemento FUEGO	Maheshvara (Shiva)
2. Rodillas al Ano	Elemento AGUA	Vishnu
1. Pies a Rodillas	Elemento TIERRA	Brahman Mantras YAM-VAM-RAM-LAM



Dhyana: Disolución en lo No-Manifestado (Capítulos VIII-IX)

De la Forma al Vacío: Al mirar fijamente al no-manifestado, se comprueba que el principio único es tu propio Ātman.



El Objeto de Meditación (Ishana):
La verdad y conocimiento puro.
Sin pasado, presente ni futuro.
Imperceptible.
Sat-Cit-Ananda (Ser-Conciencia-Beatitud).

El Cambio Cognitivo Supremo:
Pasar de observar el objeto a
comprender: Yo soy él.



Samadhi: La Ilusión de la Vasija (X.1-4)



Definición de Unidad: La aparición del conocimiento verdadero de que el Ātman individual es idéntico al Ātman cósmico (omnipresente y sin segundo).

La Metáfora Estructural:

Así como el espacio dentro de la olla no es distinto del espacio que la rodea, así también no hay más que un Ātman.

Las formas son puramente ilusorias. No existe dualidad, ni mundo fenoménico, ni transmigración.



Yo no soy ni cuerpo, ni aliento vital, ni sentidos, ni pensamiento. Soy el testigo único. ¡Yo soy Shiva, tando el thiva ésico. ¡Yo soy Shiva! ¡Yo soy Shiva! Sí, yo soy el Brahman.

Como la espuma y las olas nacen en el océano y en él se disuelven, así también, el mundo nació de mí y en mí se disuelve.

El adepto se convierte en Purusha. Alcanza la inmortalidad de golpe y la conciencia universal resplandece en su corazón.





El Estado Perpetuo (X.9-12)

Si no se ve nada más que eso,
permaneciendo siempre en
Samadhi, el adepto es para
siempre el Brahman. El mundo se
desvanece por completo. Ya no
queda más que la alegría.

*Dattatreya calló. El estudiante Samkriti buscó
refugio en su alma y no conoció más la inquietud.
Tal es la Upanishad.*

