

maṇḍalabrāhmaṇopaniṣat¹

bāhyāntastārakākaram vyomapañcakavigraham
rājayogaikasaṁsiddham rāmacandramupāsmahe

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaḥ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

1 Om yājñavalkyo ha vai mahāmuniṛādityalokaṁ
jagāma tamādityaṁ natvā bho
bhagavannādiyātmatattvamanubrūhīti
sahovāca nārāyaṇaḥ
jñānayuktayamādyasṭāṅgayoga ucyate
śītoṣṇāhāranidrāvījayaḥ sarvadā śāntirniścalatvaṁ
viṣayendriyanigrahaścaite yamāḥ

gurubhaktiḥ satyamārgānuraktiḥ
sukhāgatavastvanubhavaśca tadvastvanubhavana
tuṣṭirniḥsaṅgatā ekāntavāso manonivṛttiḥ
phalānabhilāṣo vairāgyabhāvaśca niyamāḥ
sukhāsanavṛttiścīravāsāścaivamāsananiyamo
bhavati
pūrakakumbhakarecakaiḥ ṣoḍaścatuṣṣaṣṭi-
dvātri anśatsaṅkhyayā yathākramaṁ prāṇāyāmaḥ

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

MANDALA BRAHMANA UPANISHAD

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Primer *Brahmana*

Om. El gran *muni* Yājñavalkya fue hasta el *Aditya loka* (el mundo del Sol) y tras saludar (al *purusha* del Sol) le dijo:

- Reverendo señor, describeme el *atma-tattva* (o sea el *tattva* o verdad de *Atman*).

Entonces Narayana (el *purusha* del Sol) le respondió:

- Voy a describirte el óctuple *yoga* junto con el *jñana*. Vencer al frío y al calor, al hambre y al sueño, mantener la (dulce) paciencia y la imperturbabilidad en forma permanente y la contención de los órganos (ante los objetos sensibles), todo esto cae dentro de *yama*.

La devoción al *guru*, el amor hacia el camino verdadero, el disfrute de cosas que producen felicidad, la satisfacción interior, la libertad de las asociaciones, el habitar en lugares retirados, el control de *manas*, no anhelar los frutos de las acciones y el estado de *vairagya*, todo esto constituye *niyama*.

Sentarse en cualquier postura que nos agrade y vestirse de harapos o cortezas (de vegetales) es lo que se prescribe en *asana* (postura).

La inhalación, la retención del aliento y la exhalación que duren respectivamente dieciséis, sesenta y cuatro y treinta y dos (*matras*) constituye el *pranayama*.

viṣayebhya indriyārthebhyo manonirodhanam
pratyāhārah
sarvaśarīreṣu caitanyaikatānatā dhyānam
viṣayavyāvartanapūrvakam caitanye
cetaḥsthāpanam dhāraṇam bhavati
dhyānavismṛtiḥ samādhiḥ
evam sūksmāṅgāni ya evam veda sa
muktibhāgbhavati

2 dehasya pañcakoṣā bhavanti
kāmakrodhaniḥśvāsabhayanidrāḥ tannirāstu
niḥsaṅkalpakṣamālaghvāhārapramādatātattvasevana
m nidrābhayasārīrpaṁ himsāditaraṅgam
tṛṣṇāvartam dārapaṅkam saṁsāravārdhim tartum
sūksmamārgamavalambya sattvādiguṇānatikramya
tāramavalokayet
bhrūmadhye saccidānandatejahkūtarūpaṁ
tāraṅgam brahma tadupāyam lakṣyatrayāvalokanam
mūlādhrādārabhya brahmarandhraparyantaṁ
suṣumnā sūryābhā mṛṇālatantusūksmā kuṇḍalini
tato tamonivṛttiḥ taddarśanātsarvapāpanivṛttiḥ

tarjanyagronmīlitakarṇarandhradvaye
phūtkāraśabdo jāyate tatra sthite manasi
cakṣurmadya nilajyotiḥ paśyati evam hrdaye api
bahirlakṣyam tu nāsāgre catuḥ
ṣaḍaṣṭadaśadvādaśāṅgulībhiḥ
kramānnīladyutiśyāmatvasadrgraktabhāṅgīs-
phuratpītavarnadvayopetaṁ vyomatvaṁ paśyati
sa tu yogī calanadrṣṭyā vyomabhāgavīksītuḥ
puruṣasya drṣṭyagre jyotirmayūkhā vartante
taddrṣṭiḥ sthira bhavati śīrṣopari
dvādaśāṅgulimānajyotiḥ paśyati tadā amṛtatvameti
madhyalakṣyam tu

Sujetar a la mente apartándola de los objetos de los sentidos es *pratyahara* (subyugación de los sentidos).

La contemplación de la unidad de la conciencia en todos los objetos es *dhyana*.

Una vez que la mente fue apartada de los objetos de los sentidos, fijar *chaitanya* (la conciencia) (en un solo objetivo) es *dharana*.

Olvidarse de sí mismo en *dhyana* es *samadhi*.

El que conozca de este modo las ocho partes sutiles del *yoga*, alcanza la salvación.

El cuerpo tiene cinco tachas: pasión, cólera, exhalación, temor y sueño. Para eliminarlas respectivamente se precisa la ausencia de *sankalpa*, el perdón, el alimento moderado, el cuidado y la percepción espiritual de los *tattvas*. Para cruzar el océano del *samsara* cuyas serpientes son el sueño y el temor, cuyas olas son el daño, etc., cuyo remolino es *trishna* (el anhelo) y cuyo fango es la esposa, hay que adherirse al camino sutil y tras pasar por encima de *sattva* y las demás *gunas* hay que buscar a *taraka*.

Taraka es ese Brahman que está en el centro del entrecejo y cuya naturaleza es la esplendencia espiritual de *Sat-chit-ananda*. El medio para llegar a él (Brahman) es atravesar con la vista (espiritual) los tres *lakshyas* (o sea practicar las tres clases de introvisión). *Sushumna*, que va desde el *muladhara* hasta el *brahmarandhra*, tiene el esplendor del sol. En su centro está *kundalini*, que brilla cual millones de relámpagos, y sutil como las fibras del tallo del loto. Allí se destruye a *tamas*. Al verla, quedan destruidos todos los pecados.

Cuando se tapan ambos oídos con la punta de los dedos se oye un sonido *phutkara* (como de explosión). Cuando se fija la mente en él, se ve una luz azul entre los ojos y también en el corazón. (esto es *antar-lakshya* o introvisión interna). En *bahir-lakshya* (o introvisión externa), uno va mirando gradualmente por delante de la nariz a una distancia de cuatro, seis, ocho, diez y doce dedos un espacio de color azul, después uno de color como el del (ave) *shyama* (índigo-negro) y luego brillante como una ola *rakta* (roja) y luego de dos colores *pita* (amarillo y rojo anaranjado). Entonces se es un *yogi*. Cuando se mira hacia el espacio exterior moviendo los ojos y ve franjas de luz en los rabillos del ojo, entonces puede lograr visión firme. Cuando se ve el *jyotis* (luz espiritual) por encima de la cabeza hasta unos doce dedos, alcanza entonces el estado de néctar. En *madhya-lakshya* (el del medio), se ven los colores variados de la mañana, como si el sol, la luna y el fuego se hubieran juntado en el *akasha*, que no los tiene.

prātaścitrādivarṇasūryacandravahnijvālāvalīvattadvi
hīnāntarikśavatpaśyati
tadākārākārī bhavati abhyāsānnirvikāram
guṇarahitākāśam bhavati visphurattārakākāragāḍha
tamopamaṃ parākāśam bhavati kālānalasamaṃ
dyotamānaṃ mahākāśam bhavati sarvotkr̥ṣṭa
paramādvitīyapadyotamānaṃ tattvākāśam bhavati
koṭisūryaparakāśam sūryākāśam bhavati
evamabhyāsāttanmayo bhavati ya evaṃ veda

3 tadyogaṃ ca dvidhā viddhi pūrvottaravibhāgataḥ
pūrvam tu tāraḥ vidyādamanaskam taduttaramiti
tāraḥ dvividham mūrtitāraḥ mūrtitāraḥ
yadindriyāntam tanmūrtitāraḥ yad
bhrūyugātitaṃ tadamūrtitāraḥ ubhayamapi
manoyuktamabhyaset
manoyuktāntaradṛṣṭitāraḥ prakāśāya bhavati
bhrūyugamadhyabile tejasa āvirbhāvaḥ
etatpūrvatāraḥ uttaram tvamanaskam
tālumūlordhvabhāge mahājyotirvidyate
taddarśanādaṇimādisiddhiḥ lakṣye antarbāhyāyām
dṛṣṭau nimeṣonmeṣavarjitāyām ca iyaṃ sāmabhavī
mudrā bhavati sarvatantreṣu gopyamahāvidyā
bhavati tajjñānena samsāranivṛttiḥ tatpūjanaṃ
mokṣaphaladam
antarlakṣyam jalajyotiḥ svarūpaṃ bhavati
maharṣivedyaṃ antarbāhyendriyairadṛśyam

4 sahasrāre jalajyotirantarlakṣyam buddhiguhāyām
sarvāṅgasundaram
puruṣarūpamantarlakṣyamityapare
śīrṣāntargatamaṇḍalamadhyagaṃ
pañcavaktramumāsahāyam nilakaṇṭham
praśāntamantarlakṣyamiti kecit aṅguṣṭhamātraḥ
puruṣo antar- lakṣyamityeke uktavikalpaṃ
sarvamātmaiva

Entonces llega a tener la naturaleza (luminosa) de ellos. Con la práctica se unifica con *akasha*, exento de todas las *gunas* y peculiaridades. Al principio el *akasha* con sus estrellas resplandecientes se le vuelve el *para-akasha*, oscuro como el propio *tamas*, y se vuelve uno con el *para-akasha* que brilla de estrellas y es profundo como *tamas*. Luego se vuelve uno con el *maha-akasha* que resplandece (como) con el fuego del diluvio. Luego se unifica con el *tattva-akasha*, iluminado por ese brillo que es el más alto y el mejor. Luego se unifica con el *surya-akasha*, iluminado por un millón de soles. Al practicar de esta manera, se vuelve uno con ellos. Así se vuelve el que sepa esto.

Debes saber que el *yoga* tiene dos partes, según su división en *purva* (previo) y *uttara* (posterior). El previo es *taraka*, y el posterior es *amanaska* (libre de pensamiento). *Taraka* se divide en *murti* (con limitación) y *amurti* (sin limitación). *Murti taraka* es el que llega hasta el fin de los sentidos (o que existe hasta que se dominan los sentidos). *Amurti taraka* es el que va más allá de las cejas (o más allá de los sentidos). Los dos se deben practicar mediante la mente.

El *antar-drishti* (la visión interna) asociada a *manas* viene en auxilio de *taraka*. El *tejas* (la luz espiritual) aparece en el hueco entre ambas cejas. Este es el *taraka* previo; el posterior es *amanaska*.

La gran *jyotis* (luz) se halla encima de la raíz del paladar. Al verla se logran los *siddhis*, *anima* y demás. El *Sambhavi mudra* se produce cuando el *lakshya* (o visión espiritual) es interna, mientras que los ojos (físicos) miran al exterior sin parpadear. Esta es la gran ciencia que se oculta en todos los *tantras*. Cuando se sabe esto, ya no se permanece en el *samsara*. Su veneración (o práctica) otorga la salvación.

El *antar-lakshya* tiene la naturaleza de *jala-jyotis* (o *jyotis* del agua). Lo conocen los grandes *rishis* y es invisible tanto para los sentidos externos como para los internos.

El *jala-jyotis* del *sahasrara* (el loto de mil pétalos de la glándula pineal) es el *antar-lakshya*. Algunos dicen que el *antar-lakshya* es la forma del *purusha*, hermoso en todas sus partes, situado en la cueva del *buddhi*. A su vez, dicen otros que el *antar-lakshya* es Nilakantha, el absolutamente inmóvil, acompañado por (su esposa) Uma, que tiene cinco meses y que está latente en el centro de la esfera del cerebro. Aún otros dicen que el *antar-lakshya* es el *purusha* que tiene el tamaño de un pulgar. (A su vez, unos pocos dicen que el *antar-lakshya* es la Mismidad Una que llega a ser suprema por introversión en el estado de los *jivanmuktas*.) Todas las

tallakśyaṃ śuddhātmadr̥ṣṭyā vā yaḥ paśyati sa eva
brahmaniṣṭho bhavati jīvaḥ pañcaviṃśakah
svakalpitacaturviṃśatitattvaṃ parityajya ṣaḍviṃśaḥ
paramātmāhamiti niścayājjīvanmukto bhavati
evamantarlakśyadarśanena jīvanmuktidaśāyāṃ
svayamantarlakśyo bhūtvā
paramākāśākhaṇḍamaṇḍalo bhavati

iti prathamam brāhmaṇam

1 atha ha yājñavalkya ādityamaṇḍalapuruṣam
paprachha
bhagavannantarlakśyādikaṃ bahudhoktam mayā
tanna jñātam tad brūhi mahyam tadhovāca
pañcabhūtakāraṇaṃ taḍitkūṭābham
tadvaccatuḥpīṭham tanmadhye tattvaprakāśo
bhavati so atigūḍha avyaktaśca
tajjñānaplavādhirūḍhena jñeyam
tadbāhyābhyantarlakśyam tanmadhye jagallīnam
tannādabindukalātītamakhaṇḍamaṇḍalam
tatsaṅganirguṇasvarūpam tadvettā vimuktaḥ
ādāvagnimaṇḍalam tadupari sūryamaṇḍalam
tanmadhye sudhācandraṇḍalam tanmadhye
akhaṇḍabrahmatejomaṇḍalam
tavidyullekhāvacchuklabhāsvaram tadeva
śāmbhāvīlakśaṇam taddarśane tisro mūrtaya amā
pratīpatpūrṇimā ceti nimīlitarśanamamādr̥ṣṭiḥ
ardhonmīlitaṃ pratīpat sarvonmīlanaṃ pūrṇimā
bhavati tāsū

afirmaciones anteriores corresponden sólo a *Atman*.

Es *brahma-nishtha* sólo aquel que percibe que, por encima del *lakshya* está el *Atman* puro. El *jiva* que es el vigésimoquinto *tattva*, luego de abandonar a los veinticuatro *tattvas*, se convierte en *jivanmukta* con la convicción de que el vigésimosexto *tattva* (que es) *Paramatman*, es el único “yo”. Al unificarse con el *antar-lakshya* (Brahman) en el estado emancipado mediante el *antar-lakshya* (introvisión), el *jiva* se unifica con la esfera indivisa del *param-akasha*.

Así finaliza el primer *Brahmana*.

Segundo *Brahmana*

Entonces Yājñavalkya le preguntó al *purusha* del orbe solar:

- Mi señor, muchas veces se ha descrito el *antar-lakshya*, pero yo jamás lo entendí (con claridad). Te ruego que me lo describas.

Le respondió:

- Es la fuente de los cinco elementos, tiene el brillo de muchos relámpagos y tiene cuatro sedes que poseen (o que surgen de) “Aquello” (Brahman). En su centro surge la manifestación de *tattva*. Es muy oculto e inmanifiesto. (Sólo) lo puede conocer el que ha subido al bote de *jñana*. Es el objeto tanto del *bahir-lakshya* como del *antar-lakshya* (externo e interno). En su centro se absorbe el mundo entero. Es el vasto universo indiviso que está más allá de *nada*, *bindu* y *kala*. Es la forma misma de *saguna* y *nirguna*. El que lo conoce, es un liberado.

Por encima de éste (o sea la esfera de Agni), está la esfera del Sol; en el medio está la esfera de la Luna nectarina; en su centro está la esfera del indiviso *brahma-tejas* (o brillo espiritual de Brahman). Tiene el brillo de *sukla* (luz blanca) semejante al rayo del relámpago. Sólo ella posee las características de *sambhavi*. Al observarla hay tres tipos de *drishti* (vista), a saber *ama* (luna nueva), *pratīpat* (primer día de la quincena lunar) y *purnima* (luna llena). Ver *ama* es la que se ve con ojos cerrados; la que se ve con los ojos semiabiertos es *pratīpat*, y la que se ve con los ojos bien abiertos es *purnima*. De todas ellas, hay que centrarse en la práctica de *purnima*. Su *lakshya* (o blanco) es el extremo de la nariz. Luego se percibe

pūrṇimābhyāsaḥ kartavyaḥ tallakśyaṃ nāsāgram
tadā tālumūle gāḍhatamo dṛśyate
tadabhyāsādakhaṇḍamaṇḍalākārajyotirdṛśyate
tadeva saccidānandaṃ brahma bhavati
evaṃ sahañānde yadā mano liyate tadā śānto
bhavī bhavati tāmeva khecarīmāhuḥ
tadabhyāsānmanaḥsthairyam tato vāyusthairyam
taccihñāni ādau tārakavaddṛśyate tato
vajradarpaṇam tata upari pūrṇacandramaṇḍalam
tato vahniśikhāmaṇḍalam kramāddṛśyate

2 tadā paścimābhimukhaprakāśaḥ sphaṭikadhūmra-
bindunādakalānakśatrakhadyotadīpanetrasavarṇanav
aratnādīprabhā dṛśyante tadeva praṇavasvarūpam
prāṇāpānayaikaikyaṃ kṛtvā dhṛtakumbhako
nāsāgradarśanaḍṛḥhabhāvanayā dvikarāṅgulibhiḥ
ṣaṇmukhī karaṇena praṇavadhvaniṃ niśāmya
manastatra līnaṃ bhavati
tasya na karmalepaḥ raverudayāstamayayoḥ kila
karma kartavyam
evaṃvidaścidādityasyodayāstamayābhāvātsarvakar
mābhāvaḥ

śabdakālayena divārātryatīto bhūtvā
sarvaparipūrṇajñānenonyānyavasthāvaśena
brahmaikyaṃ
bhavati unmanyā amanaskaṃ bhavati
tasya niścintā dhyānam
sarvakarmanirākaraṇamāvāhanam
niścayaññānamāsanam
unmanībhāvaḥ pādyam
sadā amanaskamarghyam
sadādīptirapārāmṛtavṛttiḥ snānam
sarvatra bhāvanā gandhaḥ
dṛkṣvarūpāvasthānamakśatāḥ

una oscuridad profunda en la raíz del paladar. Al practicar de esta manera se ve un *jyotis* (luz) en forma de esfera infinita. Sólo ella es Brahman, *Sat-chit-ananda*.

Cuando la mente se absorbe en la bienaventuranza que así se produce naturalmente, entonces se produce el *sambhavi*. Sólo éste (el *sambhavi*) es llamado *khechari*. Al practicar este (*mudra*) el hombre logra la firmeza de la mente. Con ella obtiene la firmeza del *vayu*. Los signos son los siguientes: primero se ve algo parecido a una estrella; luego a un diamante que refleja (o deslumbrante); luego a la esfera de la luna llena, luego a una esfera con el brillo de las nueve gemas, luego a la esfera del sol del mediodía, luego a la esfera de la llama de Agni (fuego). A todas ellas se las ve por orden.

(Hasta aquí sobre la luz en *purva*, o nivel previo). Luego (en el nivel *uttara* o segundo) viene la luz en dirección occidental. Entonces se ven brillos de cristal, humo, *bindu, nada, kala*, estrella, luciérnaga, lámpara, ojo, oro, nueve gemas, etcétera. Sólo esta es la forma del *pranava*.

Luego de unir *Prana* y *Apana* y de retener el aire en *kumbhaka*, hay que fijar la concentración en la punta de la nariz, y al hacer *shamukhi* con los dedos de las dos manos, se escucha el sonido del *pranava* (Om) en el que *manas* llega a absorberse.

Un hombre así no recibe siquiera un roce del *karma*. El *karma* (de los *sandhya vandanas* u oraciones diarias) se realiza al salir y al ponerse el sol. Como el sol de *Chit* (la conciencia superior) no sale ni se pone (sino que brilla permanentemente) en el corazón de la persona que sabe esto, ella no tiene *karmas* que cumplir.

Se eleva por encima (de la noción) del día y de la noche, por aniquilación de sonido y tiempo, se unifica con Brahman gracias a la plenitud total del *jñana* y al logro del estado *unmani* (el estado allende *manas*). Por vía del estado *unmani* se vuelve *amanaska* (lo que está exento de *manas*).

Entonces, el no verse preocupado por ningún pensamiento (mundano) constituye el *dhyana*; el abandono de todos los *karmas* constituye el *avahana* (invocación de Dios); mantenerse firme en la sabiduría (espiritual) inmovible es el *asana* (postura); quedarse en el estado *unmani* es el *padya* (ofrenda de agua para lavar los pies de Dios); mantener el estado *amanaska* (donde se ofrece en sacrificio a *manas*) constituye el *arghya* (ofrenda de oblaciones de agua); mantenerse en el estado de brillo eterno y de néctar ilimitado es el *snana* (la ablución); la contemplación de *Atman* presente en todo constituye (la aplicación de) el sándalo (a la imagen). Quedarse en el verdadero estado de *drik* (el ojo

cidāptiḥ puṣpaṃ
cidagnisvarūpaṃ dhūpaḥ
cidādityasvarūpaṃ dīpaḥ
paripūrṇacandrāmṛtarasasyaikīkaraṇaṃ naivedyam
niścalatvaṃ pradakṣiṇam
sohaṃbhāvo namaskāraḥ
maunaṃ stutiḥ
sarvasantoṣo visarjanamiti ya evaṃ veda

3 evaṃ tripuṭyāṃ nirastāyāṃ
nistaraṅgasamudravannivātasthitadīpavadacalasaṃp
ūrṇabhāvābhāvavihīnakaivalyadyotirbhavati
jāgrannindāntaḥparijñānena brahmavidbhavati
susuptisamādhyaṃmanolayāviśeṣe api
mahadastyubhayorbhedastamasi
līnatvānmuktihetutvābhāvācca samādhau
mṛditatamovikārasya
tadākārākāritākhaṇḍākāravṛtṭyātmakasākṣicaitanye
prapañcalayaḥ saṃpadyate prapañcasya
manaḥkalpitatvāt tato
bhedaḥbhāvātkaḍācidbahirgate api mithyātvabhānāt

sakṛdvibhātasadānandānubhavaikagocarō
brahmavittadeva bhavati yasya saṅkalpanāśaḥ
syāttasya muktiḥ kare sthitā tasmādbhāvābhāvau
parityajya paramātmadhyānena mukto bhavati

punaḥpunaḥ sarvāvasthāsu jñānajñeyau
dhyānadyeyau lakṣyālakṣye dṛṣyādṛṣye
cohāpohādi parityajya jīvanmukto bhavet ya evaṃ
veda

4 pañcāvasthāḥ jāgratsvapnasusuptituriyaturiyātītāḥ
jāgrati pravṛtto jīvaḥ pravṛttimārgāsaktaḥ pāpa-
phalanarakādīmāṃstu

espiritual) es (la adoración con) las flores. El estado verdadero del Agni (del *chit*) es el *dhupa* (ofrenda de incienso). El estado del Sol del *chit* es el *dipa* (lámpara que se balancea frente a la imagen). La unión de sí mismo con el néctar de la luna llena es el *naivedya* (ofrenda de alimento, etc.); la inmovilidad en ese estado (en que el ego es uno con el todo) es el *pradakshina* (marcha alrededor de la imagen). La idea “Yo soy Él” es el *namaskara* (prosternación). El silencio (que sigue) es el *stuti* (alabanza). El contentamiento total (o serenidad en ese estado) es el *visarjana* (despedirse del Dios o terminar la adoración. (Esta es la adoración de *Atman* que hacen todos los *raja-yogis*). El que sabe esto lo sabe todo.

Cuando se disipan así los *triputis*, el yogi se convierte en el *kaivalya jyotis*, exento de *bhava* (existencia) y de *abhava* (no existencia), igual que un océano sin mareas o que la lámpara cuando no hay viento. Se convierte en un *brahmavit* (conocedor de Brahman) al conocer el fin del estado de sueño incluso mientras está en vigilia. Aunque la (misma) mente es la que se absorbe en *sushupti* tanto como en *samadhi*, hay mucha diferencia entre ambos. (En el primer caso) como la mente se absorbe en *tamas* no llega a ser medio de salvación; (pero) en *samadhi*, como las modificaciones de *tamas* en su interior han sido desarraigadas, la mente se eleva hasta la naturaleza del Indiviso. Todo eso no es otra cosa que el *sakshi-chaitanya* (sabiduría-conciencia del Yo superior), en el que se produce la absorción del universo todo, en tanto el universo no es más que una ilusión (o creación) de la mente y por lo tanto no difiere de ella. A pesar de que el universo tal vez se presenta como exterior a la mente, aún así es irreal. El que conoce a Brahman y que es exclusivo gozador de la bienaventuranza *brahmica* que es eterna y que ha amanecido una vez (y para siempre en él), ese hombre se hace uno con Brahman. Aquel en quien muere el *sankalpa*, tiene a *mukti* en su mano. Por lo tanto, uno se convierte en una persona emancipada mediante la contemplación de *Paramatman*. Luego de abandonar tanto *bhava* como *abhava*, uno se vuelve *jivanmukta* dejando atrás una y otra vez en todos los estados el *jñana* (conocimiento) y el *jñeya* (objeto de conocimiento), el *dhyana* (la meditación) y el *dhyeya* (objeto de meditación), el *lakshya* (objetivo) y el *alakshya* (ausencia de objetivo), el *drishya* (lo visible) y el *adrishya* (lo invisible), el *uha* (razonamiento) y el *apoha* (razonamiento negativo). El que sabe esto, lo sabe todo.

Hay cinco *avasthas* (estados): *jagrat* (vigilia), *svapna* (ensueño), *sushupti* (sueño profundo), *turya* (“el cuarto”) y *turyatita* (el que va allende el cuarto). El *jiva* (ego) que se implica en el estado de vigilia queda apegado al sendero del *pravritti* (lo mundano), que es particular del *naraka*

śubhakarmaphalasvargamastviti kāñkśate
sa eva svikṛtavairāgyātkarmaphalajanmā alam
saṁsārabandhanamalamiti vimuktyabhimukho
nivṛttimārga pravṛtto bhavati

sa eva saṁsāratāraṇāya gurumāśritya kāmādi
tyaktvā
vihitakarmācaransādhanacatuṣṭayasampanno
hṛdayakamalamadhye
bhagavatsattāmātrāntarlakṣyarūpamāsādyā
susuptyavasthāyā muktabrahmānandasmr̥tiṁ
labdhvā eka evāhamadvitīyaḥ
kañcitkālamajñānavṛtṭyā
vismṛtajāgradvāsānūphalena taijaso asm̥iti
tadubhayanivṛtṭyā prājña idānīmasm̥ityahameka eva
sthānabhedādavasthābhedasya paramtu nahi
madanyaditi jātavivekaḥ śuddhādvaitabrahmāhamiti
bhīdāgandham nirasya
svāntarvijṛmbhitabhānumaṇḍaladhyānatadākārākārit
a parambrahmākāritamuktimārgamārūḍhaḥ
paripakvo bhavati

sañkalpādikaṁ mano bandhahetuḥ tadviyuktaṁ
mano mokṣāya bhavati
tadvānścakśurādibāhyaprapañcarato
vigataprapañcagandhaḥ sarvajagadātmavena
paśyaṁstyaktāhañkāro brahmāhamasm̥iti
cintayannidaṁ sarvaṁ yadayamātmēti
bhāvayankṛtakṛtyo bhavati

5 sarvaparipūrṇaturiyātītabrahmabhūto yogī bhavati
taṁ brahmeti stuvanti sarvalokastutipātraḥ
sarvadeśasaṁcāraśīlaḥ paramātmagagane bindum

(infierno) como fruto de los pecados. Como fruto de sus acciones virtuosas desea el *svarga* (paraíso). Esta misma persona (después) se vuelve indiferente a todo esto diciendo: “Basta ya de nacimientos que tiendan a la acción, cuyos frutos inclinan a esclavizarnos hasta el fin de esta existencia mundana”. Entonces practica el sendero del *nivṛtti* (retorno) con el fin de alcanzar la emancipación. Esta persona busca refugio en un instructor espiritual para atravesar la existencia mundana. Abandona pasiones y demás, y hace sólo lo que le piden que haga. Luego, adquiridos los cuatro *sadhanas* (medios de salvación), alcanza en el centro del loto de su corazón a la Realidad de *antar-lakshya*, que no es otra cosa que el *Sat* del Señor, y comienza a reconocer (o recordar) la bienaventuranza de Brahman que dejara (o experimentara) en su estado de *sushupti*. Por último, alcanza el siguiente estado de discriminación: “Pienso que soy tan sólo el Uno no dual. Durante un tiempo anduve en *ajñana* (durante el estado de vigilia, y por tanto recibía el nombre de *Vishva*). De alguna manera (o involuntariamente) me convertí en un *Taijasa* (en el estado onírico) por el reflejo (en dicho estado) de las afinidades propias del olvidado estado de vigilia; y ahora, por la desaparición de esos dos estados soy un *Prajña*. Por lo tanto, soy sólo uno. (Parezco) más de uno en función de las diferencias de condición y lugar, pero en mí no hay ninguna diferencia de clase.” Luego de haber eliminado hasta el perfume de la diferencia entre (las nociones de) “yo” y de “aquello” mediante el pensamiento de que “Yo soy el puro Brahman sin segundo” y tras lograr el sendero de la salvación cuya naturaleza es *Parabrahman*, después de volverse uno con Aquel mediante el *dhyana* de ver brillar dentro de sí al orbe solar, queda completamente maduro para obtener la salvación. El *sankalpa* y demás son las causas de la esclavitud de la mente, y la mente exenta de ellos se hace apta para la salvación. Por poseer una mente así libre de todo (*sankalpa*, etc.) y al retirarse del mundo exterior de la vista y demás, manteniéndose así al margen del olor del universo, mira a todo el mundo como *Atman*, abandona la concepción de “yo”, piensa “Yo soy Brahman” y considera que todo esto es Brahman. Por ello, se convierte en alguien que ha cumplido con su deber.

El *yogi* es alguien que ha concienciado a ese Brahman que es toda plenitud y está allende *turya*. (La gente) lo ensalza como a Brahman, y peregrina por diversas comarcas convertido en objeto de alabanza del mundo entero.

nikṣīpya
śuddhādvaitājāḍyasahajāmanaskayoganidrākhaṇḍān
andapadānuvṛtyā jīvanmukto bhavati
taccānandasamudramagnā yogino bhavanti
tadapekṣayā indrādayaḥ svalpānandāḥ evaṃ
prāptānandaḥ paramayogī bhavatītyupaniṣat

iti dvitīyaṃ brāhmaṇam

1 yājñavalkyo mahāmuniṣṭhālapuruṣaṃ papraccha
svāminnamanaskalakṣaṇamuktamāpi viśmṛtaṃ
punastallakṣaṇaṃ brūhīti
tatheti maṇḍalapuruṣo abravīt
idamamanaskamatirahasyam yajñānena kṛtārtho
bhavati tannityaṃ śāṃbhavīmudrānvitam
paramātmadrṣṭyā tatpratyayalakṣyāṇi drṣṭvā tadanu
sarveśamaprameyamajāṃ śivaṃ paramākāśaṃ
nirālambamadvayaṃ
brahmaviṣṇuradrāḍīnāmekalakṣyaṃ sarvakāraṇaṃ
paraṃbrahmātmanyeva paśyamāno
guhāviharaṇameva niścayena jñātvā
bhāvābhāvādidvandvātītaḥ
samviditamanonmanyānubhavas
tadanantaramakhilendriya
kṣayavaśādamanaskasukhabrahmānandasamudre
manaḥ
pravāhayogarūpanivāsthitadīpavadacalamparaṃbr
ahma prāpnoti tataḥ
śuśkavṛkṣavanmūrcchānidrāmaya
niḥśvāsocchvāsābhāvānnaṣṭadvandvaḥ
sadācañcalagātraḥ paramaśāntiṃ svīkṛtya manaḥ

Pone el *bindu* en el *akasha* de *Paramatman*, y recorre el sendero de la dicha indivisa que produce el sueño *yóguico* de *amanaska*, puro, sin segundo, intachable e innato, y se convierte en una persona emancipada. Entonces el *yogi* queda sumergido en un océano de bienaventuranza. Cuando se lo compara con la suya, la dicha de Indra y demás (deidades) es muy escasa. El que logra esta dicha, es el *yogi* supremo, dice el *upaniṣad*.

Así finaliza el segundo *brahmana*.

Tercer *brahmana*

El gran sabio Yājñavalkya le preguntó entonces al *purusha* de la esfera (del Sol):
- Mi señor, a pesar de que has definido la naturaleza de *amanaska*, aún así la olvido (o no la entiendo con claridad). Por lo tanto, te ruego que me la expliques otra vez.
Entonces el *purusha* le dijo:
- El *amanaska* es un gran secreto. Al conocerlo, uno se convierte en una persona que ha cumplido con su deber. Hay que considerarlo *Paramatman*, asociado con *sambhavi mudra*, y debe asimismo conocer a todo aquello que puede conocerse por cognición (a fondo). Luego de ver a *Parabrahman* en su propio *Atman* como el Señor de todas las cosas, el inconmensurable, el no nacido, el auspicioso, el supremo *akasha*, el sin soporte, el sin segundo, la meta única de Brahma, Vishnu y Rudra y causa de todas las cosas, y tras asegurarse de que Ése que juega en la caverna (del corazón) es Él, habrá de elevarse por encima de las dualidades de existencia e inexistencia y tras conocer la experiencia del estado *unmani* de su *manas*, alcanza entonces el estado de *Parabrahman*, que es inmóvil como una lámpara en un lugar sin viento; luego de llegar al océano de la bienaventuranza *bráhmica*, por el río del *Amanaska yoga*, mediante la aniquilación de todos sus sentidos. Entonces se parece a un árbol seco. Pérdida toda noción sobre el universo con la desaparición del crecimiento, el sueño, la enfermedad, la exhalación y la inhalación, con su cuerpo siempre firme, alcanza una quietud suprema al quedar exento de movimientos de *manas*, y se absorbe en *Paramatman*. La destrucción de *manas* tiene lugar después de la destrucción del conjunto de los sentidos

pracārasūnyam paramātmani līnam bhavati
payasrāvānantaram dhenustanaksīramiva
sarvendriyavarge parinaṣṭe manonāśam bhavati
tadevāmanaskam tadanu nityasuddhaḥ
paramātmāhameveti tattvamasītyupadeśena
tvamevāhamahameva tvamiti
tārakayogamārgenākhaṇḍānandapūrṇaḥ kṛtārtho
bhavati

2 paripūrṇaparākāśamagnamanāḥ
prāptonmanyavasthaḥ sarṇnyastasarvendriyavargaḥ
anekajanmārjitaḥ puṇyapuñjapakva kaivalyaphalo
akhaṇḍānandanirastasarvakleśakaśmalo
brahmāhamasmīti kṛtakṛtyo bhavati

tvamevāham na bhedo asti pūrṇatvātparamātmanaḥ
ityuccarantsamāliṅgya śiṣyam jñaptimanīnayat

iti tṛtīyam brāhmaṇam

1 atha ha yājñavalkyo maṇḍalapuruṣam papraccha
vyomapañcakalakṣaṇam vistareṇānubrūhīti

sa hovācākāśam parākāśam mahākāśam
sūryākāśam paramākāśamiti pañca bhavanti
bāhyābhyantaramandhakāramayamākāśam
bāhyasyābhyantare kālānālasadṛśam parākāśam
sabāhyābhyantare aparimitadyutinibhaṁ tattvam
mahākāśam sabāhyābhyantare sūryanibhaṁ

como la ubre de la vaca (que se reabsorbe) luego de haberle sacado la leche. Esto es el *amanaska*. Al buscarlo, uno se vuelve siempre puro y llega a contarse entre los que cumplieron con su deber, al haber sido llenado con la bienaventuranza indivisa por medio del camino del *Taraka yoga*, y la iniciación en las sentencias sagradas “Yo soy *Paramatman*”, “Eso eres tú”, “Yo soy sólo tú”, “Tú eres sólo yo”, etcétera.

Cuando su *manas* se sumerge en *akasha* y él se hace completamente pleno alcanzando el estado *unmani*, luego de haber abandonado al conjunto de sus sentidos, vence a todos los pesares e impurezas mediante la bienaventuranza indivisa por haber alcanzado los frutos de *kaivalya* madurados por el conjunto de méritos recogidos en todas sus vidas anteriores y piensa siempre: “Yo soy Brahman”, con lo que se vuelve uno de los que han cumplido su deber.

“Yo sólo soy tú. No hay diferencia entre tú y yo, por obra de la plenitud de *Paramatman*”.

Así dijo (el *purusha* del Sol) y abrazando a su discípulo se lo hizo comprender.

Así finaliza el tercer *brahmana*

Cuarto *Brahmana*

Luego Yājñavalkya interpeló así al *purusha* de la esfera (del Sol):

- Te ruego que me expliques en detalle la naturaleza de la división del *akasha* en cinco partes.

Aquél le respondió:

- Son cinco: *akasha*, *parakasha*, *mahakasha*, *suryakasha* y *paramakasha*. El primer *akasha* es el que tiene naturaleza de oscuridad tanto dentro como fuera. *Parakasha* es en verdad el que contiene al fuego del diluvio tanto dentro como fuera. *Mahakasha* es el que tiene naturaleza del brillo del relámpago, tanto dentro como fuera. *Suryakasha* es el que posee brillo solar tanto dentro como fuera. *Paramakasha* es ese brillo que es indestructible, omnipenetrante y cuya naturaleza es de dicha sin igual. Al

sūryākāśam anirvacanīyajyotiḥ sarvavyāpakam
niratiśayānandalakṣaṇam paramākāśam evam
tattallakṣyadarśanāntattadrūpo bhavati
navacakram ṣaḍādhāram trilakṣyam
vyomapañcakam samyagetanna jānāti sa yogī
nāmato bhavet

iti caturtham brāhmaṇam

1 saviṣayam mano bandhāya nirviṣayam muktaye
bhavati ataḥ sarvaṁ jagaccittagocaram tadeva
cittaṁ nirāśrayam manonmanyavasthāparipakvaṁ
layayogyam bhavati
tallayam paripūrṇe mayi samabhyaset
manolayakāraṇamahameva
anāhatasya śabdasya tasya śabdasya yo dhvaniḥ
dhvanerantargataṁ jyotirjyotirantargataṁ manaḥ
yanmanastrijagatsṛṣṭisthitivyasanakarmakṛt
tanmano vilayaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam
tallayācchuddhādvaitasiddhirbhedābhāvāt
etadeva paramatattvam sa tajjño
bālonmattapiśācavajjadavṛtyā lokamācaret
evamamanaskābhyāsenaiiva
nityatṛptiralpamūtrapuriṣamitabhojanadṛḍhāṅgājādy
anidrāḍṛgvāyucalanābhāvabrahmadarśanājñātasukh
asvarūpasiddhirbhavati evam
cirasamādhijanitabrahmāmṛtapānaparāyaṇo asau
samnyāsī paramahansa avadhūto bhavati
taddarśanena sakalaṁ jagatpavitraṁ bhavati
tatsevāparo ajño api mukto bhavati
tatkulamekottaraśataṁ tārayati

conocerlos de acuerdo con esta descripción, uno llega a adquirir sus naturalezas.

El que no conoce bien los nueve *chakras*, los seis *adharas*, los tres *lakshyas* y los cinco *akashas*, es *yogi* sólo de nombre.

Así finaliza el cuarto *brahmana*

Quinto *Brahmana*

- El *manas* influenciado por objetos mundanos está expuesto a la esclavitud, y el (*manas*) que no se halla tan influenciado por éstos es apto para la salvación. De este modo, todo el mundo se vuelve objeto del *chitta*, mientras que ese mismo *chitta*, cuando no se apoya en nada y está bien maduro en el estado de *unmani*, se vuelve digno del *laya* (absorción en Brahman). Debes aprender esta absorción de mí, que soy el Omnipleno. Sólo yo soy causa de la absorción del *manas*.
El *manas* se halla dentro del *jyotis* (luz espiritual), que a su vez está latente en el sonido espiritual que pertenece al sonido de *anahata* (el corazón). Ese *manas* que es el agente de la creación, preservación y destrucción de los tres mundos, ese mismo *manas* llega a absorberse en Aquello que es la sede suprema de Vishnu.
Mediante tal absorción, uno logra el estado puro y sin segundo debido a la ausencia de diferencias en él. Esta es realmente la verdad más alta. El que sabe esto peregrina por el mundo como un niño, un idiota, un demonio o un simple. Al practicar este *amanaska*, uno está siempre contento, su orina y sus heces disminuyen, su alimentación se reduce, su cuerpo se vuelve fuerte y sus miembros están libres de enfermedad y somnolencia. Luego, cuando su respiración y su vista quedan inmóviles, conciencia a Brahman y alcanza la naturaleza de la bienaventuranza. El asceta que persiste en beber el néctar de Brahman producido por la larga práctica prolongada de esta clase de *samadhi*, se vuelve un *Paramahansa* (un asceta) o un *avadhuta* (asceta desnudo). Al verlo, todo el mundo se purifica y hasta una persona iletrada que lo sirva queda libre de la esclavitud. (El asceta) hace que ciento una generaciones de su familia atraviesen el océano del

tanmātr̥pitṛjāyāpatyavargaṁ ca muktaṁ
bhavatītyupaniṣat

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ
pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti maṇḍalabrāhmaṇopaniṣatsamāptā

samsara, y de igual forma quedan libres su madre, su padre, su esposa y sus hijos. Así dice el *upanishad*.

[Así finaliza el quinto *Brahmana*]

¡Om! Infinito es Aquél (Brahman) e infinito es éste (universo)
El infinito proviene del infinito
(Luego) al retirar la infinitud del infinito (universo)
Sólo queda lo infinito (Brahman).

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

Así finaliza el *Mandala Brahmana Upanishad*, que pertenece al *Sukla-Yajur Veda*.
