

amṛtanādopaniṣat¹

amṛtanādopaniṣatpratipādyam parākśaram
traipadānandasāmrājyaṁ hṛdi me bhātu santatam

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṁ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 śāstrāṅyadhītya medhāvī abhyasya ca punaḥ punaḥ
paramaṁ brahma vijñāya ulkāvatānyathotsṛjet
- 2 oṅkāraṁ rathamāruhya viṣṇuṁ kṛtvātha sārathim
brahmalokapadānveṣī rudrārādhanatatparaḥ
- 3 tāvadrathena gantavyaṁ yāvadrathapathi sthitaḥ
sthitvā rathapathasthānaṁ rathamutsṛjya gacchati
- 4 mātrāliṅgapadaṁ tyaktvā śabdavyaṅjanavarjitam
asvareṇa makāreṇa padaṁ sūkśmaṁ ca gacchati
- 5 śabdādiviṣayāḥ pañca manaścaivāticañcalam
cintayedātmano raśmīnpratyaḥhāraḥ sa ucyate
- 6 pratyāhārastathā dhyānaṁ prāṇāyāmo atha dhāraṇā
tarkaścaiva samādhiśca ṣaḍaṅgo yoga ucyate
- 7 yathā parvatadhātūnām dahyante dhamanāmalāḥ
tathendriyakṛtā doṣā dahyante prāṇanigrahāt

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

AMRITANADA UPANISHAD

¡Om! Que a los dos nos proteja,
Que a los dos nos nutra
Que podamos trabajar juntos con gran energía
Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
Que no disputemos (u odieemos a nadie)

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

- Los sabios, luego de haber estudiado los *shastras* y de haber reflexionado sobre ellos una y otra vez, después de haber llegado a conocer a Brahman, deberían abandonarlos como a un hierro candente.
- Aquel que desee ascender a la sede del *Brahmaloka* determinado a venerar a Rudra, luego de montar en el carro del Om llevando a Vishnu (el yo superior) por auriga, debe marchar en ese carro mientras pueda avanzar. Luego abandonará el carro y llegará al lugar del Señor del carro
- Después de abandonar *matra*, *linga* y *pada*, alcanza el *pada* (sede o palabra) sutil, sin vocales ni consonantes, mediante la letra “M” sin *svara* (acento).
- Se llama *pratyahara* al (estado de) pensar en los cinco objetos sensibles como el sonido, etc., y en la inestable mente apenas como las riendas de *Atman*.
- Se dice que las seis partes del *yoga* son: *pratyahara* — subyugación de los sentidos, *dhyana* — contemplación, *pranayama* — control de la respiración, *dharana* — concentración, especulación — *tarka* y absorción — *samadhi*.
- Así como la fragua quema las impurezas de los minerales de la montaña, se queman las faltas cometidas por los órganos controlando al *prana*.

8	prāṇyāmaidaheddoṣāndhāraṇābhiśca kilbiṣam pratyāhāreṇa saṃsargāddhyānenānīśvarāṅguṇān
9	kilbiṣam hi kśayam nītvā ruciram caiva cintayet
10	ruciram recakam caiva vāyorākarṣaṇam tathā prāṇyāmastrayaḥ proktā recapūrakakumbhakāḥ
11	savyāhṛtīm sapraṇavām gāyatrīm śirasā saha triḥ paṭhedāyataprāṇaḥ prāṇyāmaḥ sa ucyate
12	utkṣīpya vāyumākāśam śūnyam kṛtvā nirātmakam śūnyabhāvena yuñjīyādrecakasyeti lakṣaṇam
13	vaktreṇotpalanālena toyamākarṣayennaraḥ evam vāyurgrahītavyaḥ pūrakasyeti lakṣaṇam
14	nocchvasenna ca niśvāset gātrāṇi naiva cālayet evam bhāvam niyuñjīyāt kumbhakasyeti lakṣaṇam
15	andhavatpasya rūpāṇi śabdaṃ badhīravat śṇu kāṣṭhavatpasya te dehaṃ praśāntasyeti lakṣaṇam
16	manaḥ saṅkalpakam dhyātvā saṃkṣīpyātmani buddhimān dhārayitvā tathā a atmānam dhāraṇā parikīrtitā
17	āgamasyāvirodhena ūhanam tarka ucyate samaṃ manyeta yaṃ labdhvā sa samādhiḥ prakīrtitaḥ
18	bhūmibhāge same ramye sarvadoṣavivarjite kṛtvā manomayīm rakṣām japtvā caivātha maṇḍale
19	padmakam svastikam vāpi bhadrāsanamathāpi vā baddhvā yogāsanam samyaguttarābhimukhaḥ sthitaḥ
20	nāsikāpuṭamaṅgulyā pidhāyaikena mārutam ākṛṣya dhārayedagniṃ śabdamevābhicintayet
21	omityekākṣaram brahma omityekena recayet divyamantreṇa bahuśaḥ kuryādātmamalacyutim

Con el <i>pranayama</i> hay que quemar las impurezas; con <i>dharana</i> los pecados; con <i>pratyahara</i> las (malas) asociaciones, y con <i>dhyana</i> las cualidades no divinas.
Luego de destruir los pecados, se ha de pensar en <i>Ruchira</i> (el Brillante)
<i>Ruchira</i> (cesación), exhalación e inhalación son los tres <i>pranayamas</i> de la exhalación, la inhalación y la cesación de la respiración (<i>rechaka</i> , <i>puraka</i> , <i>kumbhaka</i>).
Se considera (un) <i>pranayama</i> a la repetición por tres veces del <i>gayatri</i> con sus <i>vahritis</i> y el <i>pranava</i> (antepuesto), y el <i>siras</i> (la cabeza) unido posteriormente, con una respiración prolongada.
Se llama <i>rechaka</i> (exhalación) a hacer subir el <i>vayu</i> desde el <i>akasha</i> (la región del corazón) y vaciar al cuerpo (de <i>vayu</i>), uniendo (el alma) con ese estado de vacío.
Se llama <i>puraka</i> (inhalación) a hacer entrar el <i>vayu</i> como sorbería agua una persona a través de un tallo de loto.
Se llama <i>kumbhaka</i> (cesación de la respiración) cuando no hay inhalación ni exhalación y el cuerpo permanece inmóvil, quieto en una posición.
Entonces ve las formas como los ciegos, escucha sonidos como los sordos y percibe al cuerpo como a una madera. Esta es la característica del que ha alcanzado mucha quietud.
Se llama <i>dharana</i> cuando el hombre inteligente considera que la mente es <i>sankalpa</i> , y funde el <i>sankalpa</i> en <i>Atman</i> , y contempla (sólo) a <i>Atman</i> .
Se llama <i>tarka</i> cuando uno realiza inferencias que no están en conflicto con los <i>Vedas</i> . Se llama <i>samadhi</i> cuando el que lo logra, considera a todo por igual.
Hay que sentarse sobre el suelo, en un asiento de hierba <i>kusha</i> que sea agradable y que esté libre de todo mal, y luego se protegerá mentalmente (de toda influencia maligna) pronunciando el <i>Ratha Mandala</i> , y se adoptará la postura <i>Padma</i> o <i>Svastika</i> o <i>Bhadra</i> u otra cualquiera que pueda practicarse fácilmente, de cara al norte, y tapándose la fosa nasal, reteniendo el aliento adentro y preservando el <i>agni</i> (fuego). Entonces, hay que pensar sólo en el sonido (Om).
El monosílabo Om es Brahman. No hay que exhalar el Om. Este <i>mantra</i> divino debe practicarse muchas veces para librarse de las impurezas.

22	paścāddhyāyīta pūrvoktakramaśo mantravidbudhaḥ sthūlātisthūlamātrāyaṁ nābherūrdhvarupakramaḥ
23	tiryagūrdhvamadho dṛṣṭim vihāya ca mahāmatih sthirasthāyī viniṣkampaḥ sadā yogam samabhyaset
24	tālamātrāviniṣkampo dhāraṇāyojanaṁ tathā dvādaśamātro yogastu kālato niyamaḥ smṛtaḥ
25	aghoṣamavyañjanamasvaraṁ ca akaṅṭhatālvoṣṭhamanāsikaṁ ca arephajātamubhayoṣmavarjitaṁ yadaksāraṁ na kśarate kadācit
26	yenāsau paśyate mārḡam prānastena hi gacchati atastamabhyasennityaṁ sanmārḡagamaṇāya vai
27	hr̥ddvāraṁ vāyudvāraṁ ca mūrdhadvāramataḥ param mokśadvāraṁ bilaṁ caiva suṣiraṁ maṇḍalaṁ viduḥ
28	bhayaṁ krodhamathālasyamatisvapnātijāgaram atyāharamanāharam nityaṁ yogī vivarjayet
29	anena vidhinā samyañnityamabhyasataḥ kramāt svayamutpadyate jñānaṁ tribhirmāsairna samśayaḥ
30	caturbhiḥ paśyate devānpañcabhistulyavikramaḥ icchayāpnoti kaivalyaṁ ṣaṣṭhe māsi na samśayaḥ
31	pārthivaḥ pañcamātrastu caturmātrāṇi vāruṇaḥ āgneyastu trimātro asau vāyavyastu dvimātrakaḥ
32	ekamātrastathākāśo hyardhamātraṁ tu cintayet siddhim kṛtvā tu manasā cintayedātmanātmani
33	trimśatparvāṅgulaḥ prāṇo yatra prāṇaḥ pratiṣṭhitaḥ eṣa prāṇa itī khyāto bāhyaprāṇasya gocaraḥ
34	aśītiśca śataṁ caiva sahasrāṇi trayodaśa lakśaścaikonaniḥśvāsa ahorātrapramāṇataḥ

Después, como ya se dijo, el sabio que conoce los <i>mantras</i> debe meditar con regularidad en los (estados) denso, primario (o menos) denso y sutil, comenzando del ombligo hacia arriba.
Los muy sabios deberían dejar de lado todo mirar hacia el costado, hacia arriba o abajo y deben practicar el <i>yoga</i> manteniéndose siempre inmóvil y sin temblores.
La unión según se ha dicho, (efectuada) permaneciendo sólo sin temblores en el tallo hueco (el <i>Sushumna</i>), es <i>dharana</i> .
Eso que nunca decae es <i>akshara</i> (el Om), que no tiene <i>ghosha</i> (la tercera, cuarta y quinta letras después de la “K”), ni consonantes, vocales, palatales, guturales, nasales, ni letra “R”, ni sibilantes.
El <i>Prana</i> viaja (o atraviesa) por el camino que recorre este <i>akshara</i> (Om). Por eso hay que practicarlo todos los días, para atravesar ese sendero.
Va a través de la apertura (u orificio) del corazón, por la abertura de <i>vayu</i> (probablemente el ombligo), por la abertura de la cabeza y por la apertura de <i>moksha</i> . Lo llaman <i>bila</i> (caverna), <i>sushira</i> (agujero) o <i>mandala</i> (rueda).
(Ahora acerca de los obstáculos del <i>yoga</i> ;) el <i>yogi</i> debe evitar siempre el miedo, la cólera, la pereza, el exceso de sueño y de vigilia, y el exceso de comida o de ayuno.
Si se practica esta regla bien y estrictamente cada día, la sabiduría espiritual surgirá por sí sola en tres meses, sin duda.
En cuatro meses verá a los <i>devas</i> , en cinco meses conoce (o se vuelve) <i>brahma nishtha</i> ; y en seis meses, verdaderamente alcanza <i>kaivalya</i> cuando quiere, no cabe duda.
Lo que pertenece a la tierra tiene cinco <i>matras</i> (o se precisan cinco <i>matras</i> para pronunciar el <i>parthiva pranava</i>). El que es del agua tiene cuatro <i>matras</i> , el de <i>agni</i> , tres <i>matras</i> , el del <i>vayu</i> , dos.
El de <i>akasha</i> , uno. Pero hay que pensar en aquello que no tiene <i>matras</i> . Luego de unir a <i>Atman</i> con <i>manas</i> , hay que contemplar a <i>Atman</i> mediante <i>Atman</i> .
<i>Prana</i> mide treinta dedos de largo. Esa es la posición (o el alcance) de los <i>pranas</i> . Se llama <i>Prana</i> al que es la sede de los <i>pranas</i> externos
Las respiraciones diurnas y nocturnas se cuentan en 1, 13,180 (¿o 21.600?)

35 prāṇa ādya hr̥disthāne apānastu punargude
samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamāśritaḥ
36 vyānaḥ sarveṣu cāṅgeṣu sadā vyāvṛtya tiṣṭhati
atha varṇastu pañcānāṃ prāṇādīnāmanukramāt
37 raktavarno maṇiprakhyaḥ prāṇo vāyuh prakīrtitaḥ
apānastasya madhye tu indragopasamaḥ
38 samānastu dvayormadhye gokśīradhavalaprabhaḥ
āpāṇḍara udānaśca vyāno hyarcissamaḥ
39 yasyedaṃ maṇḍalaṃ bhitvā māruto yāti mūrdhani
yatra tatra mriyedvāpi na sa bhūyo abijāyate
na sa bhūyo abhijāyata ityupaniṣat

Om saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryaṃ karavāvahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti kṛṣṇayajurvedīya amṛtanādopaniṣatsamāptā

Prana, el primero (de los *pranas*) impregna el corazón; *Apana* el ano, *Samana* el ombligo; *Udana* la garganta y *Vyana* todas las partes del cuerpo.

Ahora vienen los colores de los *pranas* según su orden:

Se dice que *Prana* es de color de la piedra rojo sangre (coral); *Apana*, que está en el medio, tiene el color del (insecto) *indragopa* (blanco o rojo). *Samana* está entre el color de la leche pura y el del cristal (o sea aceitoso y resplandeciente); entre ambos, (*Prana* y *Apana*), *Udana* es *apandara* (blanco pálido) y *Vyana* se parece al color del *archis* (rayo de luz).

Sin importar dónde muera, nunca renacerá el hombre cuyo aliento escapa por la cabeza, luego de atravesar este *mandala* (de la glándula pineal), no, nunca renacerá. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Que a los dos nos proteja,
Que a los dos nos nutra
Que podamos trabajar juntos con gran energía
Que nuestro estudio sea vigoroso y efectivo
Que no disputemos (u odiamos a nadie)

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

Así finaliza el *Amritanada Upanishad*, que pertenece al *Krishna-Yajur Veda*.