

svāvidyātatkāryajātam yadvidyāpahnavaṁ gatam
taddhamsavidyāniṣpannam rāmacandrapadaṁ bhaje

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

atha brahmavidyopaniṣaducyate

- 1 prasādābrahmaṇastasya viṣṇoradbhutarmanāḥ
rahasyaṁ brahmavidyāyā dhruvāgnim
saṁpracakṣate
- 2 Omītyekākṣaram brahma yaduktaṁ brahmavādibhiḥ
śarīram tasya vakṣyāmi sthānam kālatrayam tathā
- 3 tatra devāstrayaḥ proktā lokā vedāstrayo agnayaḥ
tisro mātrārdhamātrā ca tryakṣarasya śivasya tu
- 4 ṛgvedo gārhapatyam ca pṛthivī brahma eva ca
ākārasya śarīram tu vyākhyātaṁ brahmavādibhiḥ
- 5 yajurvedo antarikṣam ca dakṣiṇāgnistathaiva ca
viṣṇuśca bhagavāndeva ukāraḥ parikīrtitaḥ

¹ La base del texto sánscrito es la disponible en <http://sanskrit.gde.to> con algunas modificaciones y el texto inglés se ha tomado de *112 upanishads* – Parimal Publications – Delhi. (2004)

BRAHMAVIDYA 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!

Yo proclamo la ciencia de Brahman, que es omnisciencia, que es lo supremo. Se presenta como origen y fin: Brahma, Vishnu, Maheshvara Vishnu, que opera con su poder milagroso, a intervalos se convierte por compasión en un ser humano. Su secreto, que es el fuego del Om, reside en la ciencia de Brahman.

La sílaba Om es Brahman. Así verdaderamente lo enseñan los conocedores de Brahman. Voy a declarar el cuerpo, la ubicación, el momento y la extinción de esta sílaba

EL CUERPO (SHARIRA) DEL SONIDO OM

Hay tres dioses y tres mundos, tres vedas y tres fuegos, tres *matras* y medio *matra* más en ese bienaventurado trisílabo.

El Rig Veda, el fuego *garhapatya*, la tierra y Brahma es el cuerpo del sonido “A”, según lo declararon los conocedores de Brahman.

El Yajur Veda, la región intermedia, el fuego *dakshina*, y el Santo Dios Vishnu, son el sonido “U” que nos han revelado.

6	sāmavedastathā dyauścāhavanīyastathai va ca īśvaraḥ paramo devo makāraḥ parikīrtitaḥ
7	sūryamaṇḍalamadhye atha hyakāraḥ śaṅkhamadhyagaḥ ukāraścandrasaṅkāśastasya madhye vyavasthitaḥ
8	makāraṣṭvagnisaṅkāśo vidhūmo vidyutopamaḥ tisro mātrāstathā jñeyā somasūryāgnirūpiṇaḥ
9	śikhā tu dīpasamkāśā tasminnupari vartate ardhamātra tathā jñeyā praṇavasyopari sthitā
10	padmasūtranibhā sūkṣmā śikhā sā dṛśyate parā sā nāḍī sūryasamkāśā sūryaṃ bhittvā tathāparā
11	dvisaptatisahasraṇi nāḍiṃ bhittvā ca mūrdhani varadaḥ sarvabhūtānāṃ sarvaṃ vyāpyāvatiṣṭhati
12	kāṁsyaghaṇṭāninādaṣṭu yathā līyati śāntaye oṅkāraṣṭu tathā yojyaḥ śāntaye sarvamicchatā
13	yasminvilīyate śabdastatparaṃ brahma gīyate dhiyaṃ hi līyate brahma so amṛtatvāya kalpate
14	vāyuh praṇastathākāśastrividho jīvasamjñakaḥ sa jīvaḥ praṇa ityukto vālāgraśatakalpitaḥ
15	nābhisthāne sthitaṃ viśvaṃ śuddhatattvaṃ sunirmalam ādityamiva dīpyantaṃ raśmibhiścākhilaṃ śivam
16	sakāraṃ ca hakāraṃ ca jīvo japati sarvadā nābhirandhrādviniṣkrāntaṃ viśayavyāptivarjitaṃ

El Sama Veda y el cielo, así como el fuego *ahavaniya*, y el Dios supremo o Ishvara, son el sonido “M” que nos han revelado.

LA UBICACIÓN (*STHANAM*) DEL SONIDO OM

En el centro de la caja craneana brilla la “A”, igual que el esplendor del Sol. En su interior está situado el sonido “U”, esplendoroso como la luna.

También el sonido “M”, semejante al fuego sin humo, parecido a un destello de relámpago. Así brillan los tres *matras*, como la luna, el sol y el fuego.

Allí, sobre la punta de una llama, existe una luz como de antorcha. Reconócela como el medio *matra* que se escribe encima de la sílaba.

EL MOMENTO (*KALA*) DEL SONIDO OM

Más allá, semejante a sutil punta de flama, semejante al filamento del loto, esplende la arteria cerebral parecida al sol. (El OM la atraviesa y) penetra a través de la arteria solar y las setenta y dos mil arterias, emerge de la cabeza y allí queda atrayendo bendiciones para todos e impregnando al universo entero.

LA EXTINCIÓN (*LAYA*) DEL SONIDO OM

Y así como muere en silencio el sonido de un instrumento de metal o de un gong, aquel que busca al todo deja que el sonido del OM se apague en el silencio, ya que eso en lo que se apaga el sonido es el Brahman supremo. Porque la mente se disuelve en Brahman, y se alcanza así la inmortalidad.

Al *jiva* se lo compara con el viento, el *prana* y el *akasha*. Se considera que la magnitud de este organismo viviente es la centésima parte de la punta de un cabello.

El organismo viviente llamado *Vishva* está encerrado en la región del ombligo, es un elemento puro, exento de mácula, que ilumina como el sol, y sus rayos son benéficos para todos.

Cada organismo viviente repite permanentemente (el *japa* de) “Sa” y “Ha”. (al inhalar y exhalar, por eso hace *japa* del *mantra So’ham*). Se

17 tenedaṃ niṣkalaṃ vidyātkśīrātsarpiryathā tathā
kāraṇenātmanā yuktaḥ prāṇāyāmaīśca pañcabhiḥ

18 catuṣkalā samāyukto bhrāmyate ca hr̥disthitaḥ
golakastu yadā dehe kśīradaṇḍena vā hataḥ

19 etasminvasate śīghramaviśrāntaṃ mahākhagaḥ
yāvanniśvasito jīvastāvanniṣkalatām̐ gataḥ

20 nabhasthaṃ niṣkalaṃ dhyātvā mucyate
bhavabandhanāt
anāhatadhvaniyutaṃ haṃsaṃ yo veda hr̥dgatam

21 svaprakāśacidānandaṃ sa haṃsa iti gīyate
recakaṃ pūrakaṃ muktvā kumbhakena sthitaḥ
sudhīḥ

22 nābhikande samau kṛtvā prāṇāpānau samāhitaḥ
mastakasthāmṛtāsvādaṃ pītvā dhyānena sādaram

23 dīpākāraṃ mahādevaṃ jvalantaṃ nābhimadhyame
abhiṣicyāmṛtenaiva haṃsa haṃseti yo japet

24 jarāmaraṇarogādi na tasya bhuvī vidyate
evaṃ dine dine kuryādaṇimādivibhūtaye

25 īśvaratvamavāpnoti sadābhyāsarataḥ pumān
bahavo naikamārgeṇa prāptā nityatvamāgatāḥ

26 haṃsavidyāmṛte loke nāsti nityatvasādhanam
yo dadāti mahāvidyām̐ haṃsākhyām̐ pārameśvarīm̐

27 tasya dāsyam̐ sadā kuryātprajñayā parayā saha
śubhaṃ vā aśubhamanyadvā yaduktaṃ guruṇā
bhuvī

28 tatkuryādavicāreṇa śiṣyaḥ santoṣasamyutaḥ
haṃsavidyāmimām̐ labdhvā guruśūśrūṣayā naraḥ

29 ātmānamātmanā sākśādbrahma buddhvā suniścalam
dehajātyādisambandhānvarṇāśramasamanvitān

escapa por el orificio del ombligo, sin que las cosas del mundo le opongan resistencia.

Por ellas hay que conocer lo que no tiene partes, como al batir se saca el *ghi* de la manteca. Por eso, con la mente y el cuerpo disciplinado hay que controlar las cinco funciones de la respiración a través del *pranayama*.

Así como se bate la leche usando una vara, el elemento que está en el corazón y que tiene cuatro partes, es forzado a circular por todas partes del cuerpo.

Esa gran ave, esa veloz criatura que habita este cuerpo, no se da reposo. El alma viviente (*jiva*) se vuelve indiviso cuando cesa la respiración.

La persona que conozca a ese Cisne — *hamsa* que ha entrado en el corazón iluminado con el sonido de *anahata* queda libre de los lazos mundanos como resultado de haber prendido su lámpara con aquello indiviso situado en el éter.

Dueño de luz propia, Conciencia-felicidad, así describen a ese Cisne. Libre de inhalación — *puraka* y exhalación — *rechaka*, se aquieta la mente por retención.

El sabio que bebe con honor extremado el néctar que guarda en su cabeza utilizando *Prana* y *Apana*, ese llameante Mahadeva, que es como una lámpara en el medio de su ombligo, si practica el *japa* repetidamente no sufre de dolencias, ni de muerte prematura ni de los efectos de la vejez y adquiere derecho a todos los logros destacados, como *anima*, etcétera.

La persona entendida, entregada siempre a la práctica de este *brahmavidya*, alcanza la condición de Ishvara. Muchos han alcanzado esta posición perdurable mediante este único camino.

En este mundo no existe otro *sadhana* para lograr la inmortalidad más que esta sabiduría del Cisne. El que otorga esta gran sabiduría llamada del Cisne, supremamente divina, es digno siempre de toda adoración, con cualquier objeto

Sea agradable o desagradable lo que indique el *guru*, eso debe hacer sin hacer preguntas el discípulo, con contentamiento pleno. Luego de lograr mediante el maestro esta sabiduría del Cisne, el hombre debe entregarse siempre al servicio de semejante maestro.

Conociendo a *Atman* por *Atman*, y la presencia de Brahman, sin vacilaciones, habrá de renunciar a cuerpo, nacimiento, etc., y a las

30 vedaśāstrāṇi cānyāni padapāṁsumiva tyajet
gurubhaktim sadā kuryācchreyase bhūyase naraḥ

31 gurureva hariḥ sāksānnānya ityabravīcchṛtiḥ

32 śrutyā yaduktaṁ paramārthameva
tatsamśayo nātra tataḥ samastam
śrutyā virodhe na bhavetpramāṇam
bhavedanarthāya vinā pramāṇam

33 dehasthaḥ sakalo jñeyo niṣkalo dehavarjitaḥ
āptopadeśagamyo asau sarvataḥ samavasthitaḥ

34 haṁsahaṁseti yo brūyāddhaṁso brahmā hariḥ śivaḥ
guruvaktrātu labhyeta pratyakṣaṁ sarvatomukham

35 tileṣu ca yathā tailaṁ puṣpe gandha ivāśritaḥ
puruṣasya śarīre asminsa bāhyābhyantare tathā

36 ulkāhasto yathāloke dravyamālokya tāṁ tyajet
jñānena jñeyamālokya paścājjñānaṁ parityajet

37 puṣpavatsakalaṁ vidyādgandhastasya tu niṣkalaḥ
vṛkśastu sakalaṁ vidyācchāyā tasya tu niṣkalā

38 niṣkalaḥ sakalo bhāvaḥ sarvatraiva vyavasthitaḥ
upāyaḥ sakalastadvadupeyaścaiva niṣkalaḥ

39 sakale sakalo bhāvo niṣkale niṣkalastathā
ekamātro dvimātraśca trimātraścaiva bhedataḥ

40 ardhamātra parā jñeyā tata ūrdhvaṁ parātparam
pañcadhā pañcadaivatyaṁ sakalaṁ paripaṭhyate

41 brahmaṇo hṛdayasthānaṁ kaṅthe viṣṇuḥ samāśritaḥ
tālumadhye sthito rudro lalāṭastho maheśvaraḥ

42 nāsāgre acyutaṁ vidyāttasyānte tu paraṁ padam
paratvātu paraṁ nāstītyevaṁ śāstrasya nirṇayaḥ

43 dehātitaṁ tu taṁ vidyānnāsāgre dvādaśāṅgulam

distinciones de casta, estado civil., a los tópicos de los *Vedas* y a los demás libros sagrados, y procurará permanente devoción al *guru*. Entonces el hombre podrá acceder al bien supremo — *shreyah*.

El maestro mismo es Hari en forma visible, y no hay otro dios, así dice la escritura.

Lo que dice la escritura es ciertamente la verdad suprema, no hay dudas. No hay otra prueba, si se opone o está en contradicción con la prueba que dan los *Vedas*. Y si algo carece de pruebas, es dañino.

Hay que tratar a ese que está en el cuerpo con partes como carente de partes. Eso que enseña un maestro capacitado está guardado en todas partes por igual.

El que así recita “*Hamsa, Hamsa*” es la forma benevolente de Brahma, Vishnu y Shiva. El puede ver en forma patente a Brahma, que es omnipresente, reflejado en el rostro del *guru*.

Así como el aceite está en la semilla de sésamo, y el olor existe siempre en la flor, el *purusha* existe en este cuerpo, tanto fuera como dentro.

Como se abandona la antorcha cuando se encuentra la cosa buscada con su ayuda, el conocimiento se deja de lado cuando se logra el conocimiento de aquello que vale la pena conocer.

La flor ha de reconocerse compuesta, mientras que el olor no tiene partes. El árbol ha de reconocerse compuesto, mientras que su sombra no tiene partes.

En todas partes se percibe esta existencia sin partes y con partes. Lo que tiene partes es *upaya* (lo medible), y lo que no tiene partes es *upeya* (Brahman).

En *Sakala* reside el espíritu de lo compuesto, mientras que en *Nishkala* está el de lo indiviso. Un *matra*, dos *matras*, tres *matras* son para lo discriminable, el medio *matra* es el objeto de conocimiento que está por encima de lo supremo. Hay que considerar que los quintuples cinco *devas* son el (Brahman) *Sakala*.

El sitio de Brahma está en el corazón, en la garganta está afincado Vishnu, Rudra en el medio del paladar y Maheshvara en la frente.

En el extremo de la nariz está Achyuta, y hay que considerar suprema a la posición al medio de las cejas. Más alto que eso no hay nada, es opinión de los *shastras*.

Hay que imaginarse exento de cuerpo, a unos doce dedos a lo lejos de la

tadantaṁ taṁ vijānīyāttatrastho vyāpayetprabhuḥ
44 mano apyanyatra nikṣiptaṁ cakṣuranyatra pātitaṁ
tathāpi yogināṁ yogo hyavicchinnaḥ pravartate
45 etattu paramaṁ guhyametattu paramaṁ śubham
nātaḥ parataraṁ kiñcinnātaḥ parataraṁ śubham
46 śuddhajñānāmṛtaṁ prāpya paramākṣaranirṇayam
guhyādguyatamaṁ gopyaṁ grahaṇīyaṁ
prayatnataḥ
47 nāputrāya pradātavyaṁ nāśiṣyāya kadācana
gurudevāya bhaktāya nityaṁ bhaktiparāya ca
48 pradātavyamidam śāstraṁ netarebhyaḥ pradāpayet
dātāsyā naraṁ yāti siddhyate na kadācana
49 gṛhastho brahmacārī ca vānaprasthaśca bhikṣukaḥ
yatra tatra sthito jñānī paramākṣaravitsadā
50 viṣayī viṣayāsakto yāti dehāntare śubham
jñānādevāsya śāstrasya sarvāvastho api mānavaḥ
51 brahmahatyāśvamedhādyaiḥ puṇyapāpairna lipyate
codako bodhakaścaiva mokṣadaśca paraḥ smṛtaḥ
52 ityeṣaṁ trividho jñeya ācāryastu mahītale
codako darśayenmārgaṁ bodhakaḥ sthānamācāret
53 mokṣadastu paraṁ tattvaṁ yajjñātvā paramaśnute
pratyakṣayajanaṁ dehe saṁkṣēpācchṛṇu gautama
54 teneṣṭvā sa naro yāti śāśvataṁ padamavyayam
svayameva tu saṁpaśyeddehe binduṁ ca niṣkalam
55 ayane dve ca viṣuve sadā paśyati mārgavit
kṛtvāyāmam purā vatsa recapūrakakumbhakān
56 pūrvaṁ cobhayamuccārya arcayettu yathākramam
namaskāreṇa yogena mudrayārabhya cārcayet

extremidad de la nariz, y hay que poner a Prabhu (el Señor) en la punta
contraria (el *Sahasrara chakra*) de ésta
Sin importar la dinámica de la mente, así como la de los *yogis*, el *yoga* de
los *yogis* se mueve con espíritu indiviso.
Este es el supremo misterio, es lo supremamente auspicioso. Y nada es
más grande ni más grandemente auspicioso que esto.
Habiendo logrado el *amrita* del conocimiento puro, hay que decidir la
esencia de la sílaba suprema. Secreto secretísimo, valioso para cuidarlo
con extremo esfuerzo
Con quien no sea hijo ni discípulo no hay que compartir esta sabiduría.
Solo hay que dársela al verdadero devoto del divino maestro con
permanente devoción; pero a ninguno otro. Si se lo hiciera, uno iría al
infierno y no lograría perfección alguna.
Entre el jefe de familia y el joven célibe, el asceta y el monje, sea cual de
ellos fuere, y sea donde fuere que esté, sólo el concededor de la suprema
sílaba es permanente concededor de todo.
El hombre que no está vinculado a los objetos del mundo, al dejar este
cuerpo alcanza el estado supremo gracias al gran proyectil del
conocimiento.
El sabio no está afectado ni por el pecado de matar a un *brahmana* ni por
hechos meritorios como el *Ashvamedha*, se vuelve inspirador, despertador
y dador de la emancipación.
Todos los *acharyas* del mundo caben pues en estas tres categorías. El
inspirador, guía; el despertador hace andar por el camino, y el que da la
emancipación suministra la verdad — *tattva* supremo. Al conocerla, se
alcanza lo más alto. Escucha sobre ello en referencia al sacrificio que se
hace en este cuerpo, Gautama.
Al realizar esta acción el hombre alcanza una posición perdurable e
inmortal. El mismo se vuelve competente como para percibir en el cuerpo
el *bindu* y el (Brahman) sin partes.
El concededor de la vía observa permanentemente los dos *ayanas* y los
equinoccios. Hay que practicar *pranayama*, que consiste en *rechaka*,
puraka y *kumbhaka* en cada cuarto del día y la noche, en ambas quincenas
(clara y oscura).
Primero hay que venerar a ambos (Om y *Hamsa*) con el procedimiento
propio para recitar, luego por medio de las prosternaciones (con *Ham-sah*
y *So-ham*) y los *mudras* del *yoga* (como *Sambhavi*, *Khechari*, etc.)

57 sūryasya grahaṇaṁ vatsa pratyakṣayajanaṁ smṛtam
jñānātsāyujamevoktaṁ toye toyam yathā tathā

58 ete guṇāḥ pravartante yogābhyāsakṛtaśramaiḥ
tasmādyogaṁ samādāya sarvaduḥkhabahiṣkṛtaḥ

59 yogadhyānaṁ sadā kṛtvā jñānaṁ tanmayatāṁ vrajet
jñānātsvarūpaṁ paramaṁ haṁsamantraṁ
samuccaret

60 prāṇināṁ dehamadhye tu sthito haṁsaḥ sadācyutaḥ
haṁsa eva paraṁ satyaṁ haṁsa eva tu śaktikaṁ

61 haṁsa eva paraṁ vākyam haṁsa eva tu vādikam
haṁsa eva paro rudro haṁsa eva parātparam

62 sarvadevasya madhyastho haṁsa eva maheśvaraḥ
pṛthivyādiśivāntaṁ tu akārādyāśca varṇakāḥ

63 kūṭāntā haṁsa eva syānmāṭṛketi vyavasthitāḥ
māṭṛkārahitaṁ mantramādiśante na kutracit

64 haṁsajyotiranūpamyam madhye devaṁ
vyavasthitam
dakṣiṇāmukhamāśritya jñānamudrāṁ prakalpayet

65 sadā samādhiṁ kurvīta haṁsamantramanusmaran
nirmalasphaṭikākāraṁ divyarūpamanuttamam

66 madhyadeśe paraṁ haṁsam
jñānamudrātmarūpakam
prāṇo apānaḥ samānaścodānavyānau ca vāyavaḥ

67 pañcakarmendriyairuktāḥ kriyāśaktibalodyatāḥ
nāgaḥ kūrmaśca kṛkaro devadatto dhananjayaḥ

68 pañcajñānendriyairyuktā jñānaśaktibalodyatāḥ
pāvakaḥ śaktimadhye tu nābhicakre raviḥ sthitāḥ

69 bandhamudrā kṛtā yena nāsāgre tu svalocane
akārevahnirityāhurukāre ḥṛdi samsthitāḥ

70 makāre ca bhruvormadhye prāṇaśaktyā prabodhayet
brahmagranthirakāre ca viṣṇugranthirḥṛdi sthitāḥ

Hijo mío, se ha establecido que hay que venerar al Sol el día del eclipse. Así como el agua está en el agua, la posición suprema puede lograrse sólo por unión con el conocimiento

Cada vez que se manifiesten las *gunas*, hay que hacer práctica — *abhyasa* del *yoga* y aplicarlo incesantemente y con esfuerzo para eliminar todos los males del cuerpo.

El estado de meditación hay que obtenerlo gradualmente por reflexión en el *yoga* y recitando los versos de este *Brahmavidya*. El conocimiento es el único medio de alcanzar la forma suprema del himno a *Hamsa*.

En el medio de los cuerpos de los vivientes está establecido el *Hamsa*, el permanentemente invariable (Achyuta). El *Hamsa* es ciertamente la suprema verdad, y tiene la forma de la energía (*shakti*)

El *Hamsa* es la sentencia suprema, y es la esencia de los *Vedas*. Es también Rudra y el alma suprema

El *Hamsa* es verdaderamente el supremo señor entre los dioses. Desde la tierra hasta Shiva, de la *A* a la *Ksha*, este *Hamsa* existe en forma de letras. Rara vez se da la predicación de un himno sin que haya letras.

La luz suprema de *Hamsa* está establecida entre los dioses. Hay que adoptar la postura del conocimiento (*jñanamudra*) encomendándose al Señor Shiva, y practicar *samadhi* permanentemente en el *Hamsa*, escuchando el *mantra* y concentrándose en la forma divina sin igual del alma inmaculada semejante al cristal.

Hay que concentrarse siempre en el supremo *Hamsa* con forma de luz de conocimiento, situado en la región media. Los cinco vientos son *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana* y *Vyana*, que dan fuerza y poder de acción también a los cinco órganos de acción. *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* y *Dhananjaya* están vinculados a los cinco órganos de conocimiento y hacen que tengan fuerza y poder de percepción. El fuego reside entre la *Shakti* y el Sol, en el *chakra* del ombligo.

Hay que ejercitarse primero en *bhanda* y *mudra*. Entre ambos ojos y en el extremo de la nariz se dice que está el fuego de la “A”; el fuego de la “U” está en el corazón, y el fuego de la “M” está en el entrecejo. Luego hay que agregar el poder de la respiración. El nudo de Brahma está en el Om, en el extremo de la nariz, y el nudo de Vishnu está en el corazón.

71	rudragranthirbhruvormadhye bhidyate akṣaravāyunā akāre saṁsthito brahmā ukāre viṣṇurāsthitaḥ
72	makāre saṁsthito rudrastato asyāntaḥ parātparaḥ kaṅṭhaṁ saṅkucya nāḍyādau stambhite yena śaktitaḥ
73	rasanā pīḍyamāneyaṁ ṣoḍaśī vordhvaḡāmini trikūṭaṁ trividhā caiva golākhaṁ nikharaṁ tathā
74	triśaṅkhavajramoṅkāramūrdhvanālaṁ bhruvormukham kuṅḍalīm cālayanprāṇānbhedayansaśimaṅḍalam
75	sādhayanvajrakumbhāni navadvārāṇi bandhayet sumanaḥpavanārūḍhaḥ sarāgo nirguṇastathā
76	brahmasthāne tu nādaḥ syācchākinīyāmṛtavarṣiṇī ṣaṭcakramaṅḍaloddhāraṁ jñānadīpaṁ prakāśayet
77	sarvabhūtaṣṭhitaṁ devaṁ sarveśaṁ nityamarcayet ātmarūpaṁ tamālokya jñānarūpaṁ nirāmayaṁ
78	drīṣyantaṁ divyarūpeṇa sarvavyāpī nirañjanaḥ haṁsa haṁsa vadedvākyaṁ prāṇināṁ dehamāśritaḥ saprāṇāpānayorgranthirajapetyabhidhīyate
79	sahasramekaṁ dvayutaṁ ṣaṭśataṁ caiva sarvadā uccaranpaṭhito haṁsaḥ so ahamityabhidhīyate
80	pūrvabhāge hyadholiṅgaṁ śikhinyāṁ caiva paścimam jyotirliṅgaṁ bhruvormadhye nityaṁ dhyāyetsadā yatiḥ
81	acyuto ahamacintyo ahamatarkyo ahamajo asmyaham aprāṇo ahamakāyo ahamanaṅgo asmyabhayo asmyaham

El nudo de Rudra está en el entrecejo. El viento de las letras (el conocimiento de <i>Hamsa</i>) penetra en estos tres nudos. Así se estableció el lugar de Brahma en la “A”, el de Vishnu en la “U” y el de Rudra en la “M”. Luego viene el lugar de Paratpara Brahman. Hay que comprimir la garganta (con el <i>jalandhara bandha</i>) y comprimir así el poder de la <i>Sakti</i> (<i>Kundalini</i>). Luego hay que penetrar la órbita de la luna dando energía a la respiración, y al poder de <i>Kundalini</i> que se mueve hacia el entrecejo, y se debe apretar la lengua y llevar la fuerza de <i>Kundalini</i> para que empuje al aire a través del <i>Trikuta</i> (la unión de los <i>nadis Sushumna, Ida y Pingala</i> . El <i>Susumna</i> es el más sutil, y penetra en el <i>Brahmarandhra</i> .) Luego hay que empujar el aire a través del <i>Trishanka</i> (que engulle al placer y al dolor juntos) El <i>Vajra</i> no es penetrable para la persona que no sea un <i>yogi</i> , ni el poder de <i>Kundalini</i> que lleva el sonido del Om.
Hay que hacer uso de <i>Vajra Kumbhaka</i> (los <i>pranayamas Ujjayi, Sitali</i> , etc.) después de cerrar las nueve puertas. Hay que mantener la mente feliz, y tratar de alcanzar experiencia en el <i>pranayama</i> en un estado de la mente exento de cualidades.
(Como resultado de esta concentración) se escucha un sonido en el lugar de Brahma, y el <i>nadi Shankhini</i> comienza a derramar néctar, y la lámpara del conocimiento resplandece luego de penetrar la esfera de los seis <i>chakras</i> .
Hay que hacer siempre adoración del dios supremo que está dentro de todas las existencias, contemplándolo como la efigie misma del alma, efigie misma del conocimiento, libre de todo padecimiento
Hay que hacer permanente <i>japa</i> del <i>Hamsa</i> percibiendo la forma divina del dios omnipresente en su interior. El nudo de <i>Prana</i> y <i>Apana</i> que existe en el cuerpo de las criaturas vivas es el <i>ajapa japa</i> . Se convierte en el <i>Soham</i> al recitarlo 21600 veces por día.
El asceta debe practicar concentración en el <i>jyotirlinga</i> (columna de luz) en el entrecejo, y en el <i>adhalinga</i> situado delante de <i>Kundalini</i> , (pensando así:)
“Yo soy Achyuta, soy inconcebible, estoy más allá de la lógica, soy no nacido, no tengo ni <i>prana</i> ni cuerpo, ni extremidades, y carezco de temor.

82	aśabdo ahamarūpo ahamasparśo asmyahamadvayaḥ araso ahamagandho ahamanādiramṛto asmyaham	No tengo sonido, ni forma, ni textura, ni dualidad, no tengo sabor, ni aroma, no tengo origen ni muerte.
83	akśayo ahamaliṅgo ahamajaro asmyakalo asmyaham aprāṇo ahamamūko ahamacintyo asmyakṛto asmyaham	No soy perecible, no tengo signo distintivo, no envejezco, no tengo partes, no tengo <i>prana</i> ni palabra, soy inconcebible, increado
84	antaryāmyahamagrāhyo anirdeśyo ahamalakśaṇaḥ agotro ahamagātro ahamacakśuṣko asmyavāgaham	Soy el interno gobernador, incaptable, sin dirección ni característica; no tengo clan, ni grupo familiar, no tengo ojos ni palabra
85	adrśyo ahamavarṇo ahamakhaṇḍo asmyaham adbhutaḥ aśruto ahamadr̥ṣṭo ahamanveṣṭavyo amaro asmyaham	Soy invisible, no tengo color, no tengo porciones, soy admirable; no soy audible, ni visible, no tengo huellas y soy inmortal
86	avāyurapyanākāśo atejasko avyabhicāryaham amato ahamajāto ahamatisūkśmo avikāryaham	No tengo viento, ni eter, ni luz, ni infracción a la ley, no tengo mente, no he nacido, soy sutilísimo, y carezco de defecto alguno
87	arajasko atamasko ahamasattvosmyaḡuṇo asmyaham amāyo anubhavātmāhamananyo aviṣayo asmyaham	No tengo <i>rajas</i> , no tengo <i>tamas</i> , no tengo <i>sattva</i> , carezco totalmente de <i>gunas</i> . Estoy más allá de la ilusión, de la experiencia perceptiva, soy <i>Atman</i> y no otra cosa, exento de todo objeto.
88	advaito ahamapūrṇo ahamabāhyo ahamanantaraḥ aśroto ahamadīrgho ahamavyakto ahamanāmayaḥ	Soy no dual, soy pleno, no estoy ni adentro ni afuera, No tengo oídos, no tengo extensión, no soy manifiesto, y no tengo enfermedades.
89	advayānandavijñānaghano asmyahamavikriyaḥ aniccho ahamalepo ahamakartāsmayahamadvayaḥ	Soy no dualidad, bienaventuranza, experiencia de saber, no tengo defectos. Carezco de querer, no estoy involucrado, soy inactivo y no dual.
90	avidyākāryahīno ahamavāgrasanagocaraḥ analpo ahamasoko ahamavikalpo asmyavijvalan	Carezco de acciones (hechas por ilusión); estoy más allá de la captación mental y de la palabra, no soy escaso, no tengo pesares, carezco de fluctuaciones y de todo fuego (peculiar)
91	ādimadhyāntahīno ahamākāśasadr̥śo asmyaham ātmacaitanyarūpo ahamahamānandacidghanaḥ	Soy sin principio ni medio ni fin, soy como el éter, invisible. Soy la forma misma de <i>Atman</i> -conciencia, soy una mole de conciencia bienaventurada.
92	ānandāmṛtarūpo ahamātmasaṁsthohamantaraḥ ātmakāmohamākāśātparamātmēśvarosmyaham	Soy la efigie de la bienaventuranza y la inmortalidad y resido en <i>atman</i> , y yo mismo soy el alma interior de todos los seres. Soy deseoso del alma, y soy el alma suprema de <i>Ishvara</i> , que sobrepasa al cielo (<i>akasha</i>)
93	īśānosmyahamīḍyo ahamahamuttamapūruṣaḥ utr̥kṣṭo ahamupadraṣṭā ahamuttarato asmyaham	Soy <i>Ishana</i> , soy adorable, soy el supremo espíritu. Soy supremo, el testigo, y voy más allá de la palabra “más allá”.
94	kevalo aham kaviḥ karmādhyakśo aham karaṇādhipaḥ	Soy exclusivo, el poeta vidente, el señor del <i>karma</i> , soy dueño de las causas, la intención oculta, el que guarda el secreto, y soy el ojo del ojo.

95	guhāśayo ahaṁ goptāhaṁ cakṣuṣaścakṣurasmyaham cidānando asmyaham cetā cidghanaścinnmayo asmyaham jyotirmayo asmyaham jyāyāñjyotiṣāṁ jyotirasmyaham
96	tamaṣaḥ sākśyaham turyaturyo ahaṁ tamaṣaḥ paraḥ divyo devo asmi durdarśo dṛṣṭādhyāyo dhruvo asmyaham
97	nityo ahaṁ niravadyo ahaṁ niṣkriyo asmi nirañjanaḥ nirmalo nirvikalpo ahaṁ nirākhyāto asmi niścalaḥ
98	nirvikāro nityapūto nirguṇo niḥspṛho asmyaham nirindriyo niyantāhaṁ nirapekśo asmi niṣkalaḥ
99	puruṣaḥ paramātmāhaṁ purāṇaḥ paramo asmyaham parāvaro asmyaham prājñaḥ prapañcopaśamo asmyaham
100	parāmṛto asmyaham pūrṇaḥ prabhurasmi purātaṇaḥ pūrṇānandaikabodho ahaṁ pratyagekaraso asmyaham
101	prajñāto ahaṁ prasānto ahaṁ prakāśaḥ parameśvaraḥ ekadā cintyamāno ahaṁ dvaitādvaitavilakṣaṇaḥ
102	buddho ahaṁ bhūtapālo ahaṁ bhārūpo bhagavānaḥ mahājñeyo mahānasmi mahājñeyo maheśvaraḥ
103	vimukto ahaṁ vibhuraḥ varenṇyo vyāpako asmyaham vaiśvānaro vāsudevo viśvataścakṣurasmyaham
104	viśvādhiko ahaṁ viśado viṣṇurviśvakṛdasmyaham śuddho asmi śukraḥ śānto asmi śāśvato asmi śivo asmyaham
105	sarvabhūtāntarātmamahamaḥ asmi sanātaṇaḥ ahaṁ sakṛdvibhāto asmi sve mahimni sadā sthitaḥ

Soy la bienaventuranza de la conciencia, soy el que otorga conciencia, soy una mole de conciencia, estoy hecho de conciencia. Estoy hecho de luz, y soy la mejor luz entre las luces.

Soy el testigo de la oscuridad, soy el *turiya* del *turiya*, y estoy más allá de la oscuridad. Soy el *deva* radiante, difícil de mirar, y soy la inamovible Estrella Polar (*Dhruva*).

Soy permanente, no tengo defectos, no tengo acción y soy omnisciente. No tengo mácula ni fluctuación, estoy allende la palabra y soy inmóvil.

No tengo defectos, soy siempre puro, no tengo cualidades, ni ansias de posesión. No tengo sentidos, soy el regulador, no tengo límites ni partes.

Soy el espíritu, el *Atman* supremo, el antiguo, el superior. Soy lo alto y lo bajo, sabiduría, capaz de comprender el océano de la manifestación

Estoy más allá de la muerte, soy pleno, soy el Señor antiquísimo. Soy la unidad de plenitud de bienaventuranza, la Esencia Una visible.

Soy supremo conocimiento, soy tranquilo, soy el Luminoso Señor supremo. Soy el único objeto de contemplación, absolutamente diferente de dualidad y no dualidad.

Soy despierto, soy el alimentador de todos los seres, soy la efigie de la luz, soy el Bienaventurado señor, el gran objeto a conocer, soy asimismo el gran Maheshvara.

Soy liberado, soy Señor, soy adorable, y omnipresente; soy Vaishvanara, Vasudeva, soy el ojo de todo el universo

Soy más que el universo, soy el señor Vishnu, el extensivo, el creador del universo. Soy puro, resplandeciente, pacífico, infinito y benéfico

Soy el alma interior de todos los seres; soy eterno, estoy siempre iluminado por hallarme afincado permanentemente en la grandeza

- 106 sarvāntaraḥ svayaṁjyotiḥ sarvādhipatirasmyaham
sarvabhūtādhivāso ahaṁ sarvavyāpī svarāḍaham
- 107 samastasākṣī sarvātmā sarvabhūtaguhāśayaḥ
sarvendriyaguṇābhāsaḥ sarvendriyavivarjitaḥ
- 108 sthānatrayavyatīto ahaṁ sarvānugrāhako asmyaham
saccidānanda pūrṇātmā sarvapremāspado asmyaham
- 109 saccidānandamātro ahaṁ svaprakāśo asmi
cidghanaḥ
sattvasvarūpasanmātrasiddhasarvātmako asmyaham
- 110 sarvādhiṣṭhānasanmātraḥ svātmabandhaharo
asmyaham
sarvagrāso asmyaham sarvadraṣṭā sarvānubhūrahām
evaṁ yo veda tattvena sa vai puruṣa ucyata
ityupaniṣat

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

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti brahmadevyopaniṣatsamāptā

Soy la luz propia que está dentro de todos los seres, y así soy el señor de todos ellos; en mí residen todas las criaturas y soy omnipresente y rey de todo

Soy el testigo de todo, el alma de todo, la intención oculta de todos los seres, resplandezco en las capacidades de todas las facultades sensorias, pero yo carezco de órganos sensorios.

Estoy más allá de los tres estados (de conciencia), a todos les concedo la gracia, soy Existencia-Conciencia-Bienaventuranza — *sat-chit-ananda*, la plenitud de *Atman*, el estado de regocijo perfecto

Soy sólo ese *sat-chit-ananda*, soy una masa autorefulgente de conciencia, La forma misma de la verdad, la perfección, el alma de todas las cosas.

Soy nomás el sustrato de todos los seres, el que destruye las ataduras de *Atman*; soy el que percibe, el que libera, y el que ilumina.

El que esto sepa, por esa verdad es verdaderamente llamado *Puruṣa*. Así dice el *upaniṣad*.

¡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 termina el *Brahmadevy Upaniṣad* que pertenece al *Krishna Yajur Veda*