

Hamsa-Upanishad

La Doctrina Secreta del Cisne Místico



La palabra "Upanishad" está formada por la combinación de tres palabras: "Upa" que significa "próximo", "ni" que significa "debajo" y "shad" que significa "permanecer sentado". Por tanto, "Upanishad" significa, "permanecer sentado junto a... (el Gurú, para recibir sus enseñanzas)".

Existen más de doscientos libros con el nombre de Upanishad. Puesto que no hay ninguna autoridad central hindú, cualquiera puede escribir un libro y titularlo Upanishad.

No obstante, las Upanishad reconocidas como tales son las que reflejan aspectos concretos del pensamiento védico y están, por tanto, conectadas a uno de los cuatro Vedas, a saber, Rigveda, Yajurveda, Sámaveda y Atharvaveda.

Las Upanishad son escrituras pertenecientes al "corpus" védico que exponen la metafísica del no-dualismo (Advaíta Vedanta) y se consideran la última fase de la revelación védica (shruh); se sitúan normalmente en las secciones finales de los Brahmanas y Aranyakas de los cuatro Vedas. Fueron compuestas entre el siglo X a.C. y el siglo XX d.C. No deben considerarse libros uniformes pues cada texto se conecta a un Veda concreto y su enseñanza se presenta a menudo en el contexto de un particular himno védico o ritual.

El Hamsa-Upanishad

Esta Upanishad trata del conocido término sánscrito “*hamsa*” (cisne). Forma parte del *Sukla Yajur Veda* y consta de 21 secciones cortas donde se expone de forma muy condensada la teoría y práctica del *mantra hamsa*. Este mantra se le considera como el resultado del sonido natural de la respiración.

Shabda Brahman es sonido y el sonido es la base de las palabras, del lenguaje. Este aspecto y función de la Divinidad aparece como Sarasvati, diosa del habla y el intelecto, quien tiene a *Hamsa*, el cisne, como su vehículo (*Hamsa* puede separar el agua de la leche al beberla, símbolo del discernimiento inteligente). Sarasvati es la señora del pensamiento, la palabra y el lenguaje, que cobran



SARASVATI con el cisne HAMSA _ pintura tibetana

forma perceptible con el aliento. *Ham-Sa*, como mantra básico, vital, se emite de forma natural en el proceso respiratorio: *Ham*, al inhalar, *Sa*, al exhalar; esto sucede 21.600 veces al día, manteniendo así la vida y proclamando su naturaleza divina por medio del aliento.

El *Hamsa-Upanishad*, escrito en forma de diálogo entre el sabio *Sanatkumara* y su discípulo *Gautama*, la enseñanza que propone se puede encuadrar dentro del *Kundalini Yoga*. Esta *Upanishad* aconseja practicar la recitación silenciosa de *hamsa* a quienes son incapaces de contemplar directamente el *Sí-mismo-trascendental*.

Esto implica la observación consciente de la “plegaria” espontánea de la respiración. De esta forma, afirma el texto, se generan todo tipo de sonidos internos (*nada*). Afirma que *hamsa* penetra en el cuerpo como el fuego penetra la madera o el aceite impregna la semilla de sésamo.

El texto menciona ocho funciones principales de *hamsa* pero realmente describe doce relacionadas con el “loto del corazón” (*hrit padma*). También da una descripción de los diez niveles de manifestación del sonido interno, asociándolos con distintos fenómenos, los cuales resultan significativos a partir del cuarto: temblor en la cabeza, profusión del néctar de la inmortalidad (*amrita*), disfrute del fluido de ambrosía, adquisición del conocimiento secreto, perfección del discurso (*para-vak*), habilidad para volverse invisible y contemplar lo infinito



BRAHMA

y, finalmente, identificación con lo Absoluto. Se pide al practicante que se concentre en el décimo nivel, el del sonido más sutil semejante al trueno (*megha nâda*).

Todo este proceso conduce a la identificación con el sí-mismo-trascendental, a la realización de *Sada-Shiva* (el “*Shiva* Eterno”), que es el resplandeciente y pacífico sostén de toda existencia.

Texto

*Om! Este (Brahman) es infinito,
y este (universo) es infinito.
Lo infinito procede de lo infinito.
Incluso extrayendo la infinitud del infinito(universo),
Lo único que permanece es lo infinito (Brahman)
¡Om! ¡Penetre en mí la paz!
¡Haya paz a mí alrededor!
¡Haya paz en las fuerzas que actúan en mí!*

1. *Gautama* se dirigió a *Sanatkumara* de la siguiente forma: “sabio Señor, que conoces todos los *Dharmas* y eres experto en todos los *Shastras*, te ruego me indiques el camino que tengo que adoptar para comprender *Brahma-Vidya* (conocimiento de lo Absoluto)”.

2. *Sanatkumara* respondió: “te enseñaré, *Gautama*, la doctrina fundamental (*tattva*) tal como la expuso *Parvati* (esposa de *Shiva*) después de comprender todas las enseñanzas de *Shiva* y analizar completamente todos los *Shastras*”.

3. *Sanatkumara* continua: “esta enseñanza es muy secreta y el yogui debe preservarla cuidadosamente como un gran tesoro; la enseñanza permite comprender la naturaleza de *hamsa*; el practicante alcanzará así la

liberación y el conocimiento puro (de *Brahman*); por tanto, no debe mostrarse en detalle a quien no esté lo suficientemente cualificado como para asimilar tales resultados”.

4. *Sanatkumara* sigue a continuación: “ahora voy a explicarte detalladamente la auténtica naturaleza de *hamsa* para beneficio del *brahmacharin* (estudiante de yoga), que ha dominado sus sentidos y venera a su *guru*.”

5. Quien comprenda la Esencia Suprema que reside en todo ser como la inherente presencia del fuego en las brasas o del aceite en las semillas de sésamo, nunca se encontrará con la muerte.

6. Efectuar la contracción anal (*asvinimudra*) con el talón contra el perineo; elevar *vayu* (*prana* o *kundalini*) a partir del *chakra* raíz (*muladharachakra*) y dar tres vueltas al *chakra svadhisthana*, atravesar *manipurachakra*, cruzar *anahatachakra* y controlar *prana* en *visuddhichakra*; después alcanzar *ajñachakra* y meditar en *brahmarandhra* (en la cabeza); de esta forma se comprende que la auténtica naturaleza del sí mismo carece de forma.



SHIVA

7. El *sisna* (pene) tiene dos lados (izquierda y derecha, según se mira hacia abajo). Realmente es *paramahamsa* (el supremo *hamsa*, o supremo sí-mismo) con el resplandor de miríadas de estrellas y gracias al cual surge (se fertiliza) todo el universo.

8. Este *hamsa* que tiene *buddhi* como vehículo tiene ocho *vritti* (pétalos), en el loto del corazón.



9. Cuando se contempla *hamsa* en el pétalo oriental, la persona se inclina hacia una gran actividad; en el pétalo sur-oriental, surge sueño, pereza, etc; en el del sur, hay inclinación hacia la crueldad; en el sur-occidental, hay inclinación hacia los pecados; en el occidental, hay inclinación hacia la actividad sensual; en el nor-occidental, se despierta el deseo de caminar, entre otros; en el del norte, aparece el deseo de lujuria; en el nor-oriental, se despierta el deseo de amasar riqueza; en el medio (en los espacios entre los pétalos), hay indiferencia ante los placeres materiales.

10. Cuando se contempla *hamsa* en el tallo (del loto del corazón), surge el estado de vigilia; en el pericarpio aparece *svapna* (sueño ligero, con ensoñaciones); en el *bija* (semilla del pericarpio), surge *sushupti* (sueño

profundo, sin ensueños); al dejar el loto, aparece *turiya* (cuarto estado).

11. Cuando *hamsa* está absorto en *nada* (sonido místico), se alcanza un estado más allá del cuarto. *Nada* (qué está en el límite del sonido y más allá de la palabra y la mente) permanece como el cristal puro y se extiende desde *muladhara* a *brahmandhra*. Esto es realmente *Brahma* o *Paramatman*.

12. A continuación se trata el *ajapa gayatri*: ahora *hamsa* es el *rishi*; la medida es *avyakta gayatri* (lo inmanifestado); *paramahamsa* (lo absoluto) es *devata* (deidad que preside), “*ham*” es *bija*; “*sa*” es *Shakti*; *so’ham* (el sonido del aire al respirar) es *kilaka* (la unión). Se compone (por tanto) de seis formas.

13. Se producen 21.600 *hamsa* (o respiraciones) durante un día completo. Saludo a *Surya*, *Soma*, *Niranjana* (el puro) y *Nirabhasa* (el ilimitado).

14. *Ajapa mantra*. Que el sutil y carente de forma sea una guía (e ilumine mi comprensión). Ahora se debe practicar (la contemplación) *anganyasas* y *karanayasas* (debe efectuarse recitando el mantra) en el corazón y otros lugares.

15. Habiendo hecho esto así, se debe contemplar *hamsa* (el cisne místico) como *atman* en el corazón; *agni* y *soma* son sus alas (lados derecho e izquierdo); *omkara* es su cabeza; *ukara* y *bindu* son los tres ojos y la cara, respectivamente; *Rudra* y *Rudrani* (*Shiva* y *Shakti*) son los pies.



16. *Kanthata* (la comprensión de la unidad entre *jivatma* o *hamsa*, el ser individualizado, y *paramatman* o *paramahamsa*, el ser absoluto) se realiza de dos maneras (*samprajñata* y *asamprajñata*).

17. Después de esto, *unmani* (estado de realización, más allá de lo mental) se halla al final del *ajapa* (*mantra*). Habiéndose reflejado así en *manas* por medio de este (*hamsa*), se escucha *nada* como fruto de una larga recitación de este *ajapa* (*mantra*). *Nada* tiene diez formas (niveles) de manifestación.

18. La primera es *chini* (como el sonido de esa palabra); la segunda es *chini-chini*; la tercera es el sonido de la campanilla; la cuarta es el de la concha; la quinta es el del *tantiri* (laúd); la sexta es el sonido del *tala* (címbalos); la séptima es el de la flauta; la octava es el del *bheri* (tambor); la nove-

na es el del *mridanga* (tambor doble); y la décima es el de las nubes (es decir, el del trueno).

19. Se puede experimentar el décimo sin experimentar los nueve primeros sonidos (a través de la iniciación con un *gurú*).

20. En la primera fase, el cuerpo se vuelve *chini-chini*; en la segunda, hay estremecimiento (*bhanjana*) en el cuerpo; en la tercera, hay penetración (*bhedana*); en la cuarta, la cabeza tiembla; en la quinta, el paladar produce néctar (*amrita*); en la sexta, se disfruta del néctar de la

inmortalidad; en la séptima, surge el conocimiento de lo oculto (en el mundo); en la octava, se perfecciona el discurso (*paravak*); en la novena, el cuerpo se vuelve invisible y se desarrolla la visión divina; en la décima, se logra la identificación de *para-brahman* con *atman*, que es *brahman* (identificación con lo absoluto).

21. Después de esto, una vez destruido o disuelto *manas*, el cual es la fuente de *sankalpa* y *vikalpa*, y debido a la destrucción de estos dos, cuando se han destruido las virtudes y los pecados, entonces se resplandece como *Sadashiva* con la naturaleza de *Shakti* que lo invade todo, siendo reluciente en su auténtica esencia, inmaculado, eterno, puro y el *om* más puro. Así es la enseñanza de los *Vedas*; y así es el *Upanishad*".

