

vairājātmopāsanayā sañjātajñānavahninā
dagdhvā karmatrayaṃ yogī yatpadaṃ yāti
tadbhaje

Om vāñme manasi pratiṣṭhitā
mano me vāci pratiṣṭitam
āvīrāvīrma edhi
vedasya mā āñisthaḥ
śrutaṃ me mā prahāsīḥ
anenādhītenāhorātrānsandadhāmi
ṛtaṃ vadiṣyāmi satyaṃ vadiṣyāmi
tanmānavatu tadvaktāramavatu
avatu māmavatu vaktāram

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

- 1 Om akāro dakṣiṇaḥ pakṣa ukārastūtaraḥ smṛtaḥ
makāraṃ pucchamityāhurardhamātrā tu mastakam
- 2 pādādikam guṇāstasya śarīraṃ tattvamucyate
dharmo asya dakṣiṇaścakṣuradharmo yo aparaha
smṛtaḥ
- 3 bhūrlokaḥ pādayostasya bhūvarlokastu jānuni
suvarlokaḥ kaṭhedeṣe nābhideṣe maharjagat
- 4 janolokastu hr̥ddeṣe kaṇṭhe lokastapastataḥ
bhruvorlalāṭamadhya tu satyaloko vyavasthitaḥ
- 5 sahasrārṇamatīvātra mantra eṣa pradarsītaḥ

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

¡Om! Que mi palabra se apoye en (o concuerde con) el pensamiento,
Que mi pensamiento se apoye en la palabra.
¡Oh ser que resplandeces por ti mismo, revélate a mí!
Ojalá que ambos (pensamiento y palabra) me traigan a los *Vedas*,
Ojalá que jamás se vaya de mí lo que he escuchado.
Con este estudio uniré (o eliminaré la diferencia entre) noche y día
Diré lo que es verdad verbal, diré lo que es verdad mental.
Que Aquello (Brahman) me proteja, que Aquello proteja al que habla
(el maestro),
Que me proteja Aquello, que proteja Aquello al que habla.

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

Se considera que la letra “A” es el ala derecha (del pájaro OM); “U” la izquierda; “M” la cola, y el *ardha-matra* (media unidad) es su cabeza.

Las cualidades (*rajásicas* y *tamásicas*) son desde los pies hacia arriba (del lomo); *sattva* es su cuerpo (principal); se considera a *dharma* su ojo derecho, y a *adharma* el izquierdo.

El *Bhur-loka* está situado en sus pies, el *Bhuvar-loka* está en sus rodillas; el *Suvar-loka* en el lomo, y el *Mahar-loka* en el ombligo.

En el corazón está situado el *Jana-loka*; *Tapo-loka* está en la garganta y *Satya-loka* en el centro de la frente, en medio de las cejas.

Luego se explica el *matra* (o *mantra*) que está más allá del *sahasrara* (el de mil rayos), sí, hay que explicarlo.

6	evametām samārūḍho haṁsayogavicakṣaṇaḥ na bhidyate karmacāraiḥ pāpakoṭīśatairapi
7	āgneyī prathamā mātrā vāyavyeṣā tathāparā bhānumaṇḍalasaṁkāsā bhavenmātrā tathottarā paramā cārḍhamātrā yā vāruṇīm tām vidurbudhāḥ
8	kālatraye api yatremā mātrā nūnaṁ pratiṣṭhitāḥ eṣa oṅkāra ākhyāto dhāraṇābhirmibodhata
9	ghoṣiṇī prathamā mātrā vidyunmātrā tathā aparā pataṅgiṇī tṛtīyā syāccaturthī vāyuvegiṇī
10	pañcamī nāmadheyā tu ṣaṣṭhī caindryabhidyate saptamī vaiṣṇavī nāma aṣṭamī śāṅkarīti ca
11	navamī mahatī nāma dhṛtistu daśamī matā ekādaśī bhavennārī brāhmī tu dvādaśī parā
12	prathamāyām tu mātrāyām yadi prāṇairviyuḥjate bharate varṣarājāsau sārvaḥmaḥ prajāyate
13	dvitīyāyām samutkrānto bhavedyakṣo mahāt- mavān vidyādharastrīyāyām gāndharvastu caturthikā
14	pañcamyāmātha mātrāyām yadi prāṇairviyuḥjate uṣitaḥ saha devatvaṁ somaloke mahīyate
15	ṣaṣṭhyāmindrasya sāyujyam saptamyām vaiṣṇavaṁ padam aṣṭamyām vrajate rudraṁ paśūnām ca patim tathā
16	navamyām tu maharlokam daśamyām tu janam vrajat ekādaśyām tapolokam dvādaśyām brahma śāśvatam
17	tataḥ parataram śuddham vyāpakam nirmalam

El adepto en *yoga* que así cabalga a (el pájaro) *Hamsa* (es decir el que medita en el Om), no se ve afectado por las influencias *kármicas* o por decenas de millones de pecados.

El primer *matra* tiene como *devata* (deidad presidente) a Agni; el segundo tiene como *devata* a Vayu; el siguiente *matra* es resplandeciente como la esfera del Sol, y el último, o *Ardha-matra* pertenece a Varuna (la deidad presidente de las aguas), como lo saben los sabios.

Cada uno de estos *matras* tiene tres *kalas* (partes). A esto se lo llama *Omkaara*. Hay que conocerlo mediante los *dharanas* (concentraciones) en cada uno de los doce *kalas* (o variaciones de los *matras* producidas por la diferencia de *svaras* o entonaciones).

El primer *matra* se llama *ghosini*, el segundo *vidyunmali* (o *vidyunmatra*); el tercero, *patangini*; el cuarto, *vayuvegini*; el quinto, *namadheya*; el sexto, *aindri* el séptimo, *vaishnavi*; el octavo, *sankari*; el noveno, *mahati*; el décimo, *dhriti* (*dhruva*); el undécimo *nari* (*mauni*) y el duodécimo, *brahmi*.

Si una persona llega a morir durante el primer *matra* (o sea mientras medita en él), nace de nuevo como un gran emperador en Bharata Varsha (India)

Si muere en el segundo *matra*, se convierte en un *yaksha* ilustre; si muere en el tercer *matra*, en un *vidyadhara*; si muere en el cuarto, en un *gan-dharva*²

Si llega a morir en el quinto, o sea en *Ardha-matra*, vive en el mundo de la Luna y allí es muy glorificado con el rango de *deva*.

Si muere en el sexto, se funde en Indra; si en el séptimo, alcanza la sede de Vishnu; si en el octavo, va con Rudra, señor de todas las criaturas.

Si en el noveno, llega al *Mahar-loka*; si en el décimo, al *Jana-loka*; si en el undécimo, al *Tapo-loka*, y si en el duodécimo, alcanza el estado eterno de Brahma.

Aquello que está más allá de estos (a saber) *Parabrahman*, el que está

² Estas son las tres huestes celestiales.

	śivam sadoditaṃ paraṃ brahma jyotiṣāmudayo yataḥ
18	atīndriyaṃ guṇātītaṃ mano līnaṃ yadā bhavet anūpamaṃ śivaṃ śāntaṃ yogayuktaṃ sadā viśet
19	tadyuktastanmayo jantuḥ śanairmuñcetkalevaram saṁsthito yogacāreṇa sarvasaṅgavivarjitaḥ
20	tato vilīnapāśo asau vimalaḥ kamalāprabhuḥ tenaiva brahmabhāvena paramānandamaśnute
21	ātmānaṃ satataṃ jñātvā kālaṃ naya mahāmate prārabdhamakhilaṃ bhuñjannodvegāṃ kartu- marhasi
22	utpanne tattvavijñāne prārabdham naiva muñcati tattvajñānodayādūrdhvaṃ prārabdham naiva vid- yate
23	dehādīnāmasattvātu yathā svapno vibodhataḥ karma janmāntariyaṃ yatprārabdhamiti kīrtitam
24	tattu janmāntarābhāvātpumso naivāsti karhicit svapnadeho yathādhyastastathavāyaṃ hi dehakaḥ
25	adhyastasya kuto janma janmābhāve kutaḥ sthitiḥ upādānaṃ prapañcasya mṛdbhāṅḍasyeva paśyati
26	ajñānaṃ ceti vedāntaistasminnaṣṭe kva viśvatā yathā rajjuam parityajya sarpaṃ gṛhṇāti vai bhramāt
27	tadvatsatyamavijñāya jagatpaśyati mūḍhadhīḥ rajjukhaṅḍe pariñāte sarparūpaṃ na tiṣṭhati
28	adhiṣṭhāne tathā jñāte prapañce śūnyatām gate dehasyāpi prapañcatvātpṛārabdhāvasthitiḥ kṛtaḥ
29	ajñānanabodhārthaṃ prārabdhamiti cocyate

	allende (los <i>matras</i> enunciados), el puro, el omnipenetrante que está más allá de los <i>kalas</i> , por siempre resplandeciente y fuente de todos los <i>jyotis</i> (luces), es lo que hay que conocer.
	Cuando la mente va más allá de los órganos y las <i>gunas</i> , y queda absorta sin poseer existencia separada ni acción mental, entonces (el <i>guru</i>) ha de instruirle (acerca de su futuro sendero de desarrollo).
	Esa persona dedicada permanentemente a la contemplación y absorta en ella siempre, debe dejar gradualmente su cuerpo (o familia) siguiendo la vía del <i>yoga</i> y evitando toda relación con la sociedad.
	Entonces, libre de las ataduras del <i>karma</i> y de la existencia en condición de <i>jiva</i> , ya puro goza de la bienaventuranza suprema alcanzando el estado de Brahman.
	Inteligente varón, pasa siempre tu vida en el conocimiento de la bienaventuranza suprema, gozando todo tu <i>prarabdha</i> (la porción de <i>karma</i> pasado que se está experimentando) sin quejarte de él en modo alguno.
	Incluso después de que ha despertado <i>Atma-jñana</i> (el conocimiento de sí o de <i>Atman</i>), el <i>prarabdha</i> no se va, pero el <i>prarabdha</i> ya no se siente luego del despertar del <i>tattva-jñana</i> (conocimiento de <i>tattva</i> o Verdad), porque el tiempo y otras cosas son <i>asat</i> , como son las cosas vistas en sueños para el que se despierta.
	(La parte de) el <i>karma</i> que se ha efectuado en anteriores nacimientos y que se llama <i>prarabdha</i> no afecta en absoluto a la persona (que es <i>tattva-jñani</i>) pues para él no habrá renacimiento. Tal como es irreal el cuerpo que existe en los sueños, así es este cuerpo.
	¿Cómo puede renacer una cosa ilusoria? ¿Cómo puede tener existencia algo que no tuvo nacimiento?
	Tal como la arcilla es causa material de la vasija, aprendemos del <i>Vedanta</i> que <i>ajñana</i> es la causa material del universo; cuando <i>ajñana</i> cesa de existir, ¿dónde queda entonces el Cosmos?
	Tal como una persona toma por confusión a una sogá por una serpiente, así el necio que no conoce a <i>Satya</i> (la verdad eterna) ve al mundo (como algo verdadero). Cuando sabe que se trata de una sogá, la idea ilusoria de la serpiente desaparece.
	Entonces, cuando reconoce al sustrato eterno de todo y (por lo tanto) el universo entero se le vuelve vacío, ¿dónde estará su <i>prarabdha</i> , dado que el cuerpo es parte del mundo? Por lo tanto, se acepta la palabra <i>prarabdha</i> (sólo) para esclarecer al ignorante.

30 tataḥ kālavaśādeva prārabdhe tu kśayaṃ gate
brahmapraṇavasandhānaṃ nādo jyotirmayaḥ
śivaḥ
31 svayamāvīrbhavedātmā meghāpāyeriṃ aśumāniva
siddhāsane sthito yogī mudrāṃ sandhāya
vaiṣṇavīm
32 śṛṇuyāddakśiṇe karṇe nādamantargataṃ sadā
abhyasyamāno nādo ayaṃ bāhyamāvṛṇute
dhvanim
33 pakśādvipakśamakhilāṃ jivā turyapadaṃ vrajet
śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho mahān
vardhamānastathābhyāse śrūyate
34 sūksmasūksmataḥ
ādau jaladhīmūtabherīnirjharasambhavaḥ
madhye mardalaśabdābho ghaṇṭākāhalajastathā
35 ante tu kiṅkiṇīvaṃśaviṇābhramaraniḥsvanaḥ
iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante sūksmasūksmataḥ
36 mahati śrūyamāṇe tu mahābheryādikadhvanau
tatra sūksmaṃ sūksmataraṃ nādameva parāmṛśet
37 ghanamutsṛjya vā sūksme sūksmamutsṛjya vā
ghane
38 ramamāṇamapi kśiptaṃ mano nānyatra cālayet
yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manāḥ
39 tatra tatra sthirībhūtvā tena sārdaṃ vilīyate
vismṛtya sakalam bāhyaṃ nāde dugdhāmbuvan-
manaḥ ekībhūyātha sahasā cidākāse vilīyate
40 udāsīnastato bhūtvā sadābhyāseṇa saṃyamī
unmanīkārakaṃ sadyo nādamevāvadhārayet
41 sarvacintāṃ samutsṛjya sarvaceṣṭāvivarjitāḥ
nādamevānusāmdadhyānnāde cittam vilīyate

Luego, cuando con el transcurso del tiempo el *prarabdha* se ha consumido, el sonido — *nada* resultante de la unión del *pranava* con Brahman, que es en sí el esplendor absoluto y que es el que otorga todo bien, brilla como el sol cuando se disipan las nubes.

El *yogi* que permanece en (la postura) *siddhasana* y practica el *vaishnavi mudra* debe escuchar permanentemente el sonido interior — *nada* con el oído derecho.

Este sonido con que practica lo vuelve sordo a todos los sonidos exteriores. Al haber vencido todo los obstáculos, entra en el estado de *turya* dentro de quince días.

Al principio de su práctica escucha varios sonidos intensos. Éstos aumentan gradualmente de tono y se escuchan de forma cada vez más sutil.

Al principio los sonidos son como los que producen el océano, las nubes, los tambores y las cataratas; en el (estado) intermedio, como los que produce el *mardala* (un instrumento musical) y las abejas. Así pues, va escuchando muchos sonidos como esos, cada vez más sutiles.

En el último estado, como los que producen los cascabeles, la flauta, la *vina* (un instrumento musical) y las abejas. Así pues, va escuchando muchos sonidos como esos, cada vez más sutiles.

Cuando llega al estado en que se escucha el sonido de los grandes tambores, debe tratar de distinguir sólo los sonidos más y más sutiles.

Puede cambiar su concentración del sonido denso al sutil, o del sutil al denso, pero no debe dejar que su mente se derive a otros.

La mente, que al principio se concentraba en un sonido cualquiera, se adhiere a él firmemente y se absorbe en él.

Se torna insensible a las impresiones externas y se unifica con el sonido como la leche en el agua y después se absorbe rápidamente en el *chidakasha* (el *akasha* en que prevalece *chit*)

El *yogi*, indiferente hacia todos los objetos y luego de controlar sus pasiones, a través de la práctica continua debe concentrar su atención en el sonido que aniquila la mente.

Después de abandonar todo pensamiento y quedar libre de toda acción, debe concentrar siempre su atención en el sonido y (entonces) su *chitta* quedará absorbido en él.

42 makarandaṃ pibanbhṛṅgo gandhānāpekṣate
tathā
nādāsaktaṃ sadā cittam viṣayaṃ na hi kāṅkṣati

43 baddhaḥ sunādagandhena sadyaḥ saṃtyak-
tacāpalaḥ
nādagrahaṇataścittamantaraṅgabhujaṅgamaḥ

44 vismr̥tya viśvamekāgraḥ kutracinna hi dhāvati
manomattagajendrasya viṣayodyānacāriṇaḥ

45 niyāmanasamartho ayaṃ ninādo niśitāṅkuṣaḥ
nādo antaraṅgasāraṅgabandhane vāgurāyate

46 antaraṅgasamudrasya rodhe velāyate api ca
brahmapraṇavasamlagnanādo jyotirmayātmakaḥ

47 manastatra layaṃ yāti tadviṣṇoḥ paramaṃ padam
tāvadākāśasaṅkalpo yāvachchabdaḥ pravatate

48 niḥśabdaṃ tatparaṃ brahma paramātmā samīryate
nādo yāvanmanastāvannādānte api manonmanī

49 saśabdaścākṣare kṣīṇe niḥśabdaṃ paramaṃ
padam
sadā nādānusandhānātsamīkṣiṇā vāsanā bhavet

50 nirañjane vilīyete manovāyū na saṃśayaḥ
nādakoṭisahasrāṇi bindukoṭiśatāni ca

51 sarve tatra layaṃ yānti brahmapraṇavanādake
sarvāvasthāvinirmuktaḥ sarvacintāvivarjitaḥ

52 mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṃśayaḥ
śāṅkhadundubhinādaṃ ca na śruṇoti kadācana

53 kāṣṭhavajjñāyate deha unmanyāvasthayā dhruvam

Tal como la abeja bebe (sólo) la miel sin importarle el perfume, así el *chitta* que está siempre absorto en el sonido no ansía los goces sensuales, pues está ligado por el dulce perfume del *nada* y ha abandonado su naturaleza tornadiza.

Al escuchar el *nada*, la serpiente que es *chitta* queda completamente absorbida en él, y volviéndose inconsciente de todo, se concentra en el sonido.

El sonido cumple la finalidad de filoso garfio para controlar el elefante enloquecido que es el *chitta*, que se pasea por el jardín de placer de los objetos sensuales.

Cumple la finalidad de trampa para capturar al ciervo que es *chitta*. También cumple la finalidad de la costa contra las olas del océano de *chitta*.

El sonido que proviene del *pranava*, que es Brahman, tiene naturaleza de esplendor; en él queda absorbida la mente; esa es la Sede suprema de Vishnu.

El sonido permanece hasta tanto exista la noción de *akasha* (*akasha sankalpa*). Más allá de ésta se halla el *Parabrahman* insonoro (*ashabda*) que es *Paramatman*.

La mente existe en tanto haya sonido, pero con el cese (del sonido) se produce el estado *unmani* de *manas* (es decir el estado de existir por encima de la mente).

Este sonido se absorbe en el *akshara* (indestructible) y el estado insonoro es la Sede suprema.

La mente junto con el *prana* (*vayu*) cuyas afinidades *kármicas* quedaron destruidas por constante concentración en el *nada*, queda absorbida en el Uno inmaculado, de ello no cabe duda.

Muchas miríadas de *nadas* y muchas más de *bindus* quedan absorbidas en el sonido del *Brahma-pranava*.

Liberado de todo estado y de todo pensamiento, el *yogi* queda como quien ha muerto. Es un *mukta*, de ello no cabe duda.

Luego de eso ya no vuelve a oír más los sonidos de la caracola o del *dundubhi* (gran tambor).

En el estado *unmani*, el cuerpo en verdad queda como un leño y no

54 na jānāti sa śītoṣṇam na duḥkham na sukham tathā
na mānam nāvamānam ca samtyaktvā tu
samādhinā
55 avasthātrayamanveti na cittam yoginaḥ sadā
jāgrannidrāvinirmuktaḥ svarūpāvasthatāmiyāt
56 dṛṣṭiḥ sthirā yasya vinā sadṛśyam
vāyuḥ sthiro yasya vinā prayatnam
cittam sthiram yasya vināvalambam
sa brahmatārāntaranādarūpaḥ ityupaniṣat

Om vāṇme manasi pratiṣṭhitā
mano me vāci pratiṣṭitam
āvirāvirma edhi
vedasya mā āṇisthaḥ
śrutam me mā prahāsīḥ
anenādhītenāhorātrānsandadhāmi
ṛtam vadiṣyāmi satyam vadiṣyāmi
tanmānavatu tadvaktāramavatu
avatu māmavatu vaktāram

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

iti nādabindūpaniṣatsamāptā

siente calor ni frío, ni alegrías ni pesares.

El *chitta* del *yogi* que ha abandonado la fama y el escarnio se encuentra en *samadhi* por encima de los tres estados.

Libre de los estados de vigilia y sueño, alcanza su estado verdadero.

Cuando la vista espiritual queda fija sin que se vea objeto alguno, cuando el *vayu* (*prana*) queda quieto sin ningún esfuerzo, y cuando el *chitta* queda firme sin soporte alguno, él adquiere la forma del sonido interno de *Brahma-pranava*. Así dice el *upanishad*.

¡Om! Que mi palabra se apoye en (o concuerde con) el pensamiento,
Que mi pensamiento se apoye en la palabra.
¡Oh ser que resplandesces por ti mismo, revélate a mí!
Ojalá que ambos (pensamiento y palabra) me traigan a los *Vedas*,
Ojalá que jamás se vaya de mí lo que he escuchado.
Con este estudio uniré (o eliminaré la diferencia entre) noche y día
Diré lo que es verdad verbal, diré lo que es verdad mental.
Que Aquello (Brahman) me proteja, que Aquello proteja al que habla
(el maestro),
Que me proteja Aquello, que proteja Aquello al que habla.

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

Así finaliza el *Nadabindu upanishad*, perteneciente al *Rig Veda*.