



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

# Maitreya Upanishad

## Introducción

Cuenta la leyenda que, el rey Brihadratha empezó a sentirse disgustado por la vida mundana, por lo que decidió abdicar al trono a favor de su hijo para exiliarse en el bosque en busca de penitencia. Después de mil años permaneciendo de cara al sol con los brazos en alto, se le acercó el dios sol en forma del sabio Sakayanya y le pidió que eligiera una bendición como recompensa por su penitencia. El rey autoexiliado le pidió que le hablara sobre el Atman y su naturaleza.

Al principio, el dios no quiso ahondar en el Atman, pero tras la súplica de Brihadratha decidió explicarle el cómo se puede llegar a conocer el Atman (esencia, alma o sí mismo). Explica que, el Atman se encuentra siempre presente en nosotros, pero que, gracias al apego que sentimos por los objetos mundanos, nuestra esencia termina perdiendo su propósito. Continúa explicando que, para poder visualizar nuestra alma es necesario calmar nuestra mente, encaminándonos de manera correcta. Y concluye diciendo: *Libre del apego a los hijos y al cuerpo, uno debe vivir en la felicidad suprema sin fin.*

Por otro lado, Maitreya fue a Kailasa para hablar con el Señor (Shiva) y pedirle que le explique el secreto de la suprema Verdad. Ante la pregunta, el dios empezó a hablar sobre la naturaleza impura del cuerpo y objetos mundanos y en cómo estos son impedimento para poder alcanzar la Verdad suprema. Continúa explicando que, el camino de la renuncia es el único camino que puede llevarnos a la liberación y, por ende, a la suprema Verdad, pues la renuncia es la unidad del Yo y Atman: *Se ha declarado que la renuncia es la unidad del yo individual (Jiva) y el Yo universal (Atman).*

Dos diálogos entre humanos y dioses que son representados en el Maitreya Upanishad (मैत्रेय उपनिषत्), el vigésimo noveno Upanishad de acuerdo al canon del Muktikā Upanishad y uno de los veinte Sannyasa Upanishads; es decir, Upanishads dedicados a la renuncia. En este texto, tanto el dios sol, como Shiva, hablan sobre la importancia de la renuncia y el conocimiento del Sí mismo (Atman) para poder alcanzar el Moksha (la liberación). Además, durante el texto, Shiva<sup>1</sup> recalca el concepto de Namaste<sup>2</sup> tal cual como lo solemos entender en occidente al decir que: *el Señor supremo está presente en medio del loto del corazón de uno...*

Un detalle a recalcar sobre este Upanishad es el hecho de que habla de cómo es que el cuerpo, y todos los objetos mundanos, provienen de actos inmundos y, por ende, debe ser rechazado; idea que estuvo presente entre practicantes de yoga durante siglos, motivándolos a ver con buenos ojos al suicidio, bajo ciertos términos<sup>3</sup>. Y no fue hasta el surgimiento del Hatha Yoga, de influencia tántrica, que el cuerpo adquirió importancia al ser el vehículo que nos permite transitar en este mundo, mientras adquirimos el conocimiento necesario para poder alcanzar la iluminación (Samadhi) y liberación.

---

<sup>1</sup> Realmente esto lo dice el dios sol en la primera parte del Upanishad, pero muchas fuentes aseguran que se refieren al mismo dios (aunque esto es debatible).

<sup>2</sup> En Occidente nos gusta pensar que, Namaste significa "la divinidad que habita dentro de mi reconoce/saluda a la divinidad que habita dentro de ti".

<sup>3</sup> Esto último se ahonda levemente en el Jabala Upanishad, pues ahí se asegura que, la muerte (auto— infringida) bajo ciertos términos puede ayudar a liberarnos de Maya.

Para que puedas conocer más sobre el Jābāla Upaniṣad, a continuación, podrás encontrar una traducción al español de este texto. Esta versión está basada en la traducción al inglés publicada por [learnkriyayoga.com](http://learnkriyayoga.com).

## Maitreya Upanishad

¡Om! Deje que mis extremidades y el habla, Prana, ojos, oídos, vitalidad

Y todos los sentidos crecen en fuerza.

Toda la existencia es el Brahman de los Upanishads.

Que nunca niegue a Brahman, ni Brahman me niegue.

Que no haya negación alguna:

Que no haya negación al menos de mi parte.

Que las virtudes que se proclaman en los Upanishads estén en mí,  
que soy devoto del Atman; que residan en mí.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

¡Que haya Paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

1.1. El rey, de nombre Brihadratha, hizo instalar a su hijo mayor en el trono y considerando que el cuerpo era impermanente y sintiéndose disgustado (con la vida mundana) fue a un bosque (de penitencia). Allí hizo la penitencia más alta y permaneció de cara al sol con el brazo en alto. Al cabo de mil años, el dios sol (en la forma del sabio Sakayanya) se acercó al sabio.

Como fuego (ardiendo) sin humo y quemándolo todo con su refulgencia, el sabio Sakayanya, el conocedor del Ser, dijo al rey: "Levántate, levántate, elige una bendición". Inclínándose ante él, el rey dijo: 'Reverenciado señor, no conozco el Atman. Pero oímos que eres un conocedor de la verdad.

Explícame eso'. Esta petición tuya es imposible a simple vista. No me hagas esta pregunta. Oh descendiente de Ikshvaku, elige (el cumplimiento de) otros deseos'. Tocando con reverencia los pies del sabio Sakayanya, el rey pronunció el siguiente texto religioso (Gatha).

1.2. Ahora bien, ¿por qué hablar de otras cosas? (Existe) el secado de los grandes mares, la caída de las montañas, el movimiento de la estrella polar o de los árboles, el hundimiento de la tierra y la pérdida de posición por parte de los dioses. En esta vida mundana que es de la naturaleza de (distinción entre) 'él' y 'yo', ¿de qué sirve gozar de los deseos si, acudiendo a ellos, se ve el retorno repetido (al mundo fenoménico)?

Por lo tanto, corresponde de tu parte animarme. Soy como una rana en un pozo en esta vida mundana. Venerado señor, usted es mi refugio'. Así (dijo el Rey).

1.3. Reverenciado señor, este cuerpo nace de la unión sexual solamente, está desprovisto de conciencia y es verdaderamente el infierno tal como ha salido por el camino del urinario, lleno de huesos, embadurnado de carne y envuelto en piel; está completamente lleno de heces, orina, gases, bilis, flema, médula, grasa, exudaciones grasosas y muchas otras cosas inmundas. Permaneciendo en un cuerpo de este tipo, venerado señor, eres mi refugio. Así (imploró).

1.4. Entonces el reverenciado sabio Sakayanya, muy complacido, le dijo al rey:

'Gran rey Brihadratha, eres prominente en la familia de los Ikshvakus, un conocedor del Atman, uno que ha cumplido bien con su deber y eres bien conocido con el nombre de Marut. Tal es tu Ser.

Venerado señor, ¿quién debe ser descrito? Y dijo al rey:

1.5. Los objetos tales como los señalados por el sonido y el tacto son aparentemente (una fuente de) peligro; porque el yo individual (encerrado en los cinco elementos) puede no recordar la meta más alta cuando está apegado a ellos.

1.6. A través de la penitencia uno llega a conocer la disposición innata (Sattva); de Sattva uno obtiene (estabilidad de) la mente; a través de la mente uno realiza el Atman; al darse cuenta del Sí mismo (la vida mundana es) prevenida.

1.7. Así como el fuego, cuando se agota el combustible, se calma el sí mismo, así la mente, cuando se agota su actividad, se vuelve inactiva en su fuente (es decir, en el Sí mismo).

1.8. Cuando la mente se calma en su fuente y va por el camino verdadero, los resultados que dependen de las actividades son irreales ya que los objetos de los sentidos se confunden (es decir, las acciones realizadas no lo afectan ya que está sin apego).

1.9. Es la mente la que constituye la vida mundana; esto debe ser purificado. Como la mente, así las cosas aparecen coloreadas por ella; este es el eterno secreto.

1.10. Por la pureza de la mente uno destruye (el efecto de) las buenas y malas acciones. Cuando con una mente pura uno permanece en el Sí mismo, uno disfruta de una bienaventuranza inagotable.

1.11. Si la mente de una persona, que está bien apegada a la región de los objetos de los sentidos, se volviera hacia Brahman, ¿quién no se liberaría de la esclavitud?

1.12 a 14. Uno debe sentir que el Señor supremo está presente en medio del loto del corazón de uno como espectador de la danza del intelecto, como la morada del amor supremo, más allá del alcance de la mente y el habla, como el barco de rescate que dispersa toda preocupación (de aquellos que se hunden en el mar de la vida mundana), como de la naturaleza de la Existencia refulgente únicamente, como más allá del pensamiento, como lo indispensable, como incapaz de ser captado por la mente (activa), que posee atributos poco comunes, lo inmóvil, constante y profundo, ni luz ni oscuridad, libre de toda duda y apariencia, y es la conciencia consistente en la bienaventuranza final.

1.15. Eso que es lo eterno, lo puro, lo siempre vigilante, libre de la naturaleza (de los engaños), lo verdadero, lo sutil, lo supremamente poderoso, lo que no tiene segundo, el océano de dicha y trascendencia, que soy yo, la esencia más íntima (de todos); No hay duda de ello.

1.16. ¿Cómo puede acercarse el peligro (de la dualidad), recurriendo como lo hago a la dicha interior del Ser, que desprecia al duende femenino de los deseos, que ve el mundo fenoménico como una ilusión y que no está apegado a él?

1.17. Esas personas ignorantes que se apegan a castas y órdenes de vida obtienen el fruto (sin valor) de sus respectivas acciones. Aquellos que descartan los caminos de la casta, etc., y son felices con la bienaventuranza del Ser, se sumergen en Brahman (lit. Purushas).

1.18. El cuerpo que consta de varios miembros y observa las (reglas de) castas y órdenes tiene un principio y un final y es solo un gran problema. Libre del apego a los hijos, etc., y al cuerpo, uno debe vivir en la felicidad suprema sin fin.

## Parte 2

2.1. Entonces el reverenciado sabio Maitreya fue a Kailasa. Acercándose a él (al Señor) dijo: "Señor, explícame el secreto de la suprema Verdad". El gran dios le dijo:

2.2. Se dice que el cuerpo es el templo; el Sí mismo individual (Jiva) es solo Shiva. Uno debe descartar las flores marchitas en forma de ignorancia espiritual y adorar a Dios (con la convicción) 'Él y yo somos uno'.

2.3. El verdadero conocimiento consiste en ver lo no diferente (en todo); la meditación profunda consiste en liberar la mente de pensar en objetos sensoriales; el baño es la eliminación de impurezas en la mente y la limpieza consiste en controlar los sentidos.

2.4. Debe beber el néctar, Brahman, buscar limosna para preservar el cuerpo y volverse devoto del uno (Brahman) vivir en el lugar solitario de la unidad libre de dualidad. Así debe pasar la vida un hombre sabio; sólo él alcanzará la liberación.

2.5. Este cuerpo nace y tiene muerte; se ha originado de las secreciones impuras de la madre y del padre; es la morada de la alegría y la tristeza y es impuro. Se ordena bañarse en la forma de desechar el apego a él cuando uno lo toca con la idea de que le pertenece.

2.6. Está compuesto de fluidos primarios, sujeto a graves enfermedades, morada de acciones pecaminosas, transitorio y difuso con sentimientos agitados. Tocando este cuerpo, se ordena bañarse (como se ha dicho).

2.7. Siempre exuda naturalmente, en el momento apropiado, secreciones impuras a través de las nueve aberturas (ojos, oídos, etc.). Al tener materia impura huele mal. Al tocar esto, se ordena el baño (como se ha dicho).

2.8. Se asocia con la madre en la impureza al nacer y nace con la impureza causada por el parto; como nace asociado a la muerte (en su momento) y a la impureza causada por el parto, se ordena tocar este cuerpo, bañarse (como se ha dicho).

2.9. Ver el cuerpo como 'yo' y mío es untarse con heces y orina en lugar de cosméticos. Así se ha hablado de limpieza pura (en los versículos anteriores). La limpieza (del cuerpo) con barro y agua es (la externa) practicada en el mundo.

2.10. La limpieza que purifica la mente consiste en la destrucción de las tres tendencias innatas (loka-vasana, shastra-vasana y dehasana); Se dice que la limpieza (real) es mediante el lavado con lodo y agua en forma de conocimiento (verdadero) y desapego (Jnana y Vairagya).

2.11. Sentimiento de no dualidad es la limosna (que se consume) y sentimiento de dualidad es la cosa no apta para el consumo. La recepción de limosnas por parte del monje mendicante está ordenada de acuerdo con las instrucciones del Gurú y las escrituras.

- 2.12. Después de abrazar la renuncia por su propia voluntad, el sabio se alejará de su lugar natal y vivirá lejos, como un ladrón que ha sido liberado de la prisión.
- 2.13. Tan pronto como (el asceta) se ha alejado del hijo del ego, el hermano de la riqueza, el hogar de la ilusión y la esposa de los deseos, se libera (de la esclavitud mundana); No hay duda de ello.
- 2.14 y 15. ¿Cómo debo realizar la adoración del crepúsculo (Sandhya, es decir, no hay necesidad de ella) cuando la madre de la ilusión está (simplemente) muerta y el hijo del verdadero despertar ha nacido, causando una doble impureza? ¿Cómo puedo realizar la adoración del crepúsculo cuando el brillante sol de la conciencia siempre brilla en el cielo del corazón y nunca se pone ni sale? (es decir, no hay crepúsculo en absoluto y, por lo tanto, no hay lugar para la adoración).
- 2.16. La convicción, que está presente en las palabras del Gurú de que solo hay una (realidad) sin segundo, solo es la soledad (necesaria para la meditación) y no un monasterio ni el interior de un bosque.
- 2.17. Hay liberación para aquellos que están libres de dudas; no hay emancipación ni siquiera al final de repetidos nacimientos para aquellos cuyas mentes están invadidas por dudas (sobre la no dualidad del Atman). Por lo tanto, uno debe tener fe.
- 2.18. No hay renuncia (verdadera) al descartar la acción, ni al recitar los mantras de Alabanza (en la ceremonia formal de renuncia). Se ha declarado que la renuncia es la unidad del yo individual (Jiva) y el Yo universal (Atman).
- 2.19. Aquel a quien todos los deseos primarios, etc., (tales como el de esposa, riqueza y progenie) aparecen como vómito y quien ha descartado el orgullo de su cuerpo, tiene derecho a la renuncia.
- 2.20. Un hombre sabio debe abrazar la renuncia sólo cuando ha surgido en su mente el desapego por todas las cosas mundanas; de lo contrario, está caído.
- 2.21. El que renuncia a la vida mundana para amasar riquezas (aportadas por discípulos ricos) o en aras de alojamiento y vestido (asegurados) o por una posición estable (como cabeza de un monasterio) está doblemente caído (es decir, no tiene los plenos placeres de vida mundana ni liberación); no merece la bienaventuranza final.
- 2.22. Los más sabios llevan a la contemplación sobre la realidad (de Brahman); los medios contemplan sobre la escritura; la gente baja piensa en los mantras; los más bajos son engañados por (la eficacia) de los lugares sagrados.
- 2.23. Un tonto en vano se deleita (teóricamente) en Brahman sin experimentarlo prácticamente (como yo soy Brahman), como la alegría de saborear los frutos que se encuentran en la rama de un árbol reflejada (en un lago).
- 2.24. Si un sabio no se da por vencido: la interna (convicción de no dualidad en) la recolección de limosnas de varias casas como una abeja hace la miel de las flores, el padre en forma de desapasionamiento, la esposa de la fe y el hijo del verdadero conocimiento, él está liberado.
- 2.25. Las personas ricas en riquezas, los ancianos en edad y de manera similar aquellos maduros en conocimiento, todos estos son (pero) sirvientes, (no) los sirvientes de los discípulos de aquellos que son maduros en sabiduría.

2.26. ¡Incluso los eruditos tienen sus mentes engañadas por la ilusión creada por mí y sin darse cuenta de mí, el Atman, que soy omnipresente, solo vagan como vacas para llenar el vientre miserable!

2.27. Para alguien que desea la liberación, la adoración de ídolos hechos de piedra, metal, piedras preciosas y arcilla resulta sólo en la experiencia del renacimiento; por lo tanto, el sabio debe realizar la adoración de su corazón solo (es decir, contemplar a Brahman consagrado en su corazón, no diferente del Sí mismo). Para evitar el renacimiento, evitará la adoración externa (de ídolos).

2.28. El que está lleno por dentro y por fuera es como una vasija llena en el mar; el que está vacío por dentro y vacío por fuera es como un cántaro vacío en el cielo.

2.29. No te vuelvas uno que disfruta de los objetos (de los sentidos), no te vuelvas también uno que cree en los sentidos. Rechazando todas las ideas, conviértete en lo que queda.

2.30. Descartando (las ideas de) el vidente, viendo y lo que se ve junto con las tendencias internas, que recurras solo al Atman que es la fuente principal de todos los fenómenos.

2.31. Ese estado de permanecer como una piedra con todas las ideas en reposo y libre de los estados de vigilia y sueño es el estado supremo del Ser (en el estado desencarnado).

Así (finaliza la instrucción dada por Lord Shiva y el segundo capítulo).

3.1. Soy yo, soy el otro (el supremo), soy Brahman, soy la fuente (de todo), soy también el Gurú de todos los mundos, soy todos los mundos, Eso soy.

3.2. Yo solo soy, he alcanzado la perfección, soy puro, soy el supremo, permanezco siempre, soy Él, soy eterno, soy puro.

3.3. Soy el verdadero conocimiento (Vijnana), soy el especial, soy Soma, soy el todo. Soy el auspicioso, estoy libre de tristeza, soy la conciencia, soy el imparcial.

3.4. Estoy desprovisto de honor y deshonra, estoy sin atributos, soy Shiva, estoy libre de dualidad y no dualidad, estoy libre de los pares (de opuestos), soy Él.

3.5. Estoy desprovisto de ser y no ser, estoy más allá del habla, soy refulgencia, soy el poder del vacío y el no vacío y soy lo auspicioso y lo desfavorable (es decir, más allá de ambos).

3.6. Estoy desprovisto de lo igual y lo desigual, eterno, puro, siempre auspicioso; Soy libre de todo y de lo que no es todo, soy el justo y permanezco siempre.

3.7. Estoy más allá del número uno y también estoy más allá del número dos. Estoy por encima de la distinción entre el bien y el mal y estoy desprovisto de ideación.

3.8. Estoy libre de la distinción de muchas almas, siendo de la forma de felicidad pura. No soy (existente como entidad), no soy otro, estoy desprovisto del cuerpo, etc.,

3.9. estoy libre del concepto de sustrato y del objeto que descansa sobre él; Estoy desprovisto de un apoyo. Estoy por encima del cautiverio y la liberación, soy el Brahman puro, soy Él.

- 3.10. Estoy desprovisto de todas las cosas, como la mente, soy lo supremo, más grande que lo grande. Soy siempre de la forma de la investigación, estoy libre de la investigación. Soy él.
- 3.11. Soy de la forma de la letra 'a' y 'u' y soy la letra 'm' que (como Om) es eterna. Estoy libre de meditación y siendo un meditador, estoy más allá del objeto de meditación, soy Él.
- 3.12. Soy de la forma que llena todo, poseyendo las características de Existencia, Conciencia y Bienaventuranza. Soy de la forma de todos los lugares sagrados, soy el Atman supremo, soy Shiva.
- 3.13. Estoy desprovisto de objetivo y no objetivo y soy la dicha 9rasa0 que no tiene extinción. estoy más allá de la medida y la medida y la cosa medida; Soy Shiva.
- 3.14. Yo no soy el mundo, soy testigo de todo y estoy desprovisto de ojos, etc., soy inmenso, estoy despierto, soy sereno y soy Hara (Shiva).
- 3.15. Estoy desprovisto de todos los sentidos y hago todas las acciones. Soy el (objeto de) satisfacción de todos los Upanishads, siempre soy fácilmente accesible (para los devotos).
- 3.16. Soy alegría (para los devotos) y tristeza (para los descuidados), soy el amigo de todo silencio. Siempre soy de la forma de la conciencia y siempre soy de la forma de la Existencia y la Conciencia.
- 3.17. No estoy desprovisto ni de lo más mínimo, ni soy un poco. Estoy sin el nudo del corazón (es decir, parcialidad debida al afecto) y habito en medio del loto del corazón.
- 3.18. Estoy desprovisto de los seis cambios (del nacimiento, etc.), estoy sin las seis envolturas (el cuerpo material denso, etc.); Estoy libre del grupo de los seis enemigos (internos) (pasiones, etc.) y soy el testigo, siendo el Dios supremo.
- 3.19. Soy libre de espacio y tiempo, soy la dicha de los principales sabios desnudos, estoy más allá del 'hay' y 'no hay' y estoy desprovisto de toda negación (es decir, soy pura Existencia sin contrapartida).
- 3.20. Soy de la forma de éter ininterrumpido y soy de forma omnipresente. Soy la mente (chitta) libre del mundo fenoménico y estoy desprovisto del mundo fenoménico.
- 3.21. Soy de la forma de toda refulgencia, soy la refulgencia de la conciencia pura. Estoy más allá de las tres duraciones (pasado, presente y futuro) y estoy libre de pasión, etc.
- 3.22. Estoy por encima del cuerpo y su morador y soy único, desprovisto de atributos. Estoy más allá de la liberación, estoy liberado y siempre estoy desprovisto de la emancipación final.
- 3.23. Estoy por encima de la verdad y la falsedad, siempre soy nada más que pura Existencia. No estoy obligado a ir a ningún lugar, estando libre de movimiento, etc.
- 3.24. soy siempre ecuánime, soy quietud, el ser más grande (Purushottama); el que tiene su propia experiencia así es sin duda yo mismo. El que escucha esta (experiencia) incluso una vez (con fe suprema) se convierte en sí mismo (es decir, se fusiona con) Brahman. Así (termina) el Upanishad.
- ¡Om! Deje que mis extremidades y el habla, Prana, ojos, oídos, vitalidad  
Y todos los sentidos crecen en fuerza.  
Toda la existencia es el Brahman de los Upanishads.

Que nunca niegue a Brahman, ni Brahman me niegue.

Que no haya negación alguna:

Que no haya negación al menos de mi parte.

Que las virtudes que se proclaman en los Upanishads estén en mí,  
que soy devoto del Atman; que residan en mí.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

¡Que haya Paz en las fuerzas que actúan sobre mí!

Aquí finaliza el Maitreyopanishad, incluido en el Sama-Veda.