



Adhyatma Upanishad

Introducción

Brahman es uno de los conceptos más interesantes y bellos dentro de la filosofía vedanta y los hinduismos. Se refiere al principio universal, la causa de la existencia; en otras palabras, a Dios. Pero, es un Dios muy diferente al Dios judeocristiano, pues este no es un ser independiente, antropomorfo, iracundo e inseguro (como lo llegan a describir en el Antiguo Testamento), sino que él es el universo en sí. Es la esencia que permite la existencia de todo ser y objeto del universo y, por lo mismo, se encuentra presente dentro de la creación. En otras palabras, Brahman no solo creó al universo, sino que se encuentra dentro de cada ser de la creación, de la misma forma en la que cada ser se encuentra dentro del mismo Brahman. Este es el principio del No Dualismo, del Advaita o la No Dualidad.

Pero... ¿Cuál es la naturaleza de Brahman? ¿Por qué, si Brahman es parte de nuestra esencia humana, los seres humanos nos encontramos tan alejados del mismo Brahman? ¿Cómo podemos alcanzar la unión con dios? El Adhyatma Upanishad (Adhyātma) o Adhyatmopanishad es un texto que busca responder estas preguntas, ahondando de una u otra forma, en la naturaleza de Brahman.

El nombre de este Upanishad, Adhyatma, es una yuxtaposición de los términos sánscritos "adhi" que se traduce como superior, y "atma", que se traduce como "uno mismo" o alma; por lo tanto, podríamos decir que, la traducción del nombre de este texto sería "el ser o alma más elevada" y, por ende. Cabe mencionar, que en el Bhagavad Gita, el término Adhyatma se usa para referirse al "yo superior", que se describe como la forma en que Brahman se manifiesta en el alma de todos los seres.

El Adhyatma Upanishad describe la forma eterna de Brahman, el no nacido (Aja) que permanece en el interior del corazón. Dice que, su cuerpo se representa como la tierra (Prithvi), el agua (Apa), el fuego (Agni), el aire (Vayu), el éter (Akasha), la mente (Manas), el intelecto (Buddhi), el sentido del yo (ahamkara), la mente subconsciente. o memoria (chitta), no manifestado (Avyakta), indestructible (akshara) y Muerte (mrityu), todos estos elementos actúan dentro de sí mismos y dentro del cuerpo sin que uno se dé cuenta. Entonces, Brahman se equipara con el dios Narayana (Vishnu) que reside en el alma y limpia todo y lava todas las fechorías.

El Upanishad continúa estableciendo que quien evita el ego de "yo y mío" al meditar en Brahman, será consciente de su estado de Pratyagatma (Brahman en un individuo), de intelecto. Y, de esta forma continúa hablando de la manera en la que podemos entrar en contacto con Brahman, a través de la meditación y, en especial, del Samadhi, explicando o nombrando diferentes conceptos indispensables para entender mejor la filosofía de la India y también la práctica clásica del yoga.

Para que puedas conocer más sobre el Advaya Taraka, a continuación, podrás encontrar una traducción al español de este texto. Esta versión está basada en la traducción al inglés publicada por learnkriyayoga.com

Puedes descargarlo en PDF, dado clic en el botón, o leerlo en línea avanzando en esta misma página.

Adhyatma Upanishad

¡Om! Eso (Brahman) es infinito, y este (universo) es infinito.

El infinito procede del infinito.

(Luego) tomando el infinito del infinito (universo),

Permanece como el infinito (Brahman) solo.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

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

En la cueva del cuerpo está eternamente sentado el que no ha nacido.

La tierra es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de la tierra, la tierra no lo conoce.

El agua es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del agua, el agua no lo conoce.

El fuego es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del fuego, el fuego no lo conoce.

El aire es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del aire, el aire no lo conoce.

El éter es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del éter, el éter no Lo conoce.

La mente es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de la mente, la mente no lo conoce.

El intelecto es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del intelecto, el intelecto no lo conoce.

El ego es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro del ego, el ego no Lo conoce.

La materia mental es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de la materia mental, la materia mental lo conoce.

Lo no manifiesto es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de lo no manifiesto, lo no manifiesto lo conoce.

Lo imperecedero es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de lo imperecedero, lo imperecedero sabe El no.

La Muerte es Su cuerpo.

(Aunque) moviéndose dentro de la Muerte, la muerte no lo conoce.

Él, entonces, es el yo interior de todos los seres, sin pecado, nacido del cielo, luminoso, el único Narayana.

1. La superposición es el pensamiento, 'Yo soy y míos son el cuerpo, los sentidos, etc., que son todos distintos del Sí mismo. A través de la devoción a Brahman, el sabio debe repudiarlo.
2. Saberse sujeto, testigo del intelecto y de sus operaciones, rechazar la idea de que el Yo sea otro que el sujeto, identificando el 'yo' con eso (el sujeto).
3. Rechazar la conformidad con el mundo, el cuerpo y los Shastras elimina la superposición sobre el Sí mismo.
4. La mente del Yogin parece cuando permanece sin interrupción en el Sí mismo solo, sabiendo, a través del razonamiento, Shruti y experiencia, que uno es el Sí mismo de todos los seres.
5. Sin conceder por un momento siquiera un punto de apoyo para el sueño, el chisme, los intercambios verbales, etc., y el olvido de sí mismo, medite en el Sí mismo en el sí mismo.
6. Echar el cuerpo a un lado, el hijo de las exudaciones paternas, ya que su estado no es mejor que el de un paria, y volverse Brahman, buscar la plenitud.
7. Disolver el yo en el Yo supremo como el espacio de la vasija se disuelve en el espacio infinito; entonces, como el Infinito, calla para siempre, ¡oh sabio!
8. Habiéndote convertido en el Sustrato autoluminoso, como Ser, rechaza tanto el macrocosmos como el microcosmos que no son más que moradas de impurezas.
9. Ubicando el sentido del yo ligado al cuerpo en el Yo espiritual siempre dichoso, renuncia al cuerpo sutil; ser eternamente el Absoluto.
10. Sabiendo 'Yo soy ese Brahman' en el cual esta apariencia del mundo (existe) como una ciudad reflejada en un espejo, encuentra plenitud, ¡Oh, el que no tiene pecado!
11. Liberado de las garras del egoísmo, como la luna (después del eclipse), pleno, siempre dichoso, autoluminoso, uno alcanza su propia esencia.
12. La destrucción de las acciones conduce a la del pensamiento; de ahí resulta la disminución de los impulsos innatos (actuar). La destrucción de los impulsos innatos es liberación; se considera que es libertad en la vida.
13. En todo lugar y por todos los medios, percibiendo todo como Espíritu, se logra la disolución de los impulsos innatos al fortalecerse la actitud de buena voluntad universal.
14. Nunca se debe descuidar la devoción a Brahman; "la negligencia es la muerte", así afirman los filósofos de Brahman con respecto a (esta) ciencia.

15. Así como una caña de agua arrancada no se queda quieta, ni siquiera por un momento, Maya (incesantemente) envuelve incluso a un hombre sabio si aparta su rostro (de la Verdad).
16. Quien gana la absolutidad en vida continúa siendo absoluto incluso después de la muerte. Arraigado en la concentración, oh único, permanece firme.
17. Con la visión del Sí mismo no dual a través de la concentración inquebrantable viene la disolución sin residuos de los nudos de ignorancia en el corazón.
18. Fortaleciendo el sentido del Yo frente a esta visión, y rechazándolo frente al ego, etc., permanece indiferente a todos ellos, como a objetos como ollas y ropa.
19. Todas las cosas, desde Brahma hasta las matas de hierba, no son más que complementos irreales. Distinto del, ver el propio Sí mismo existente como el pleno inmutable.
20. Uno mismo es Brahma, Vishnu, Indra y Shiva; todo este mundo es uno mismo; aparte de este Sí mismo, no hay nada.
21. Después de repudiar todas las apariencias objetivas superpuestas al propio Sí mismo, uno permanece solo como el Brahman supremo, pleno, no dual, inmóvil.
22. El mundo es una postulación, tan buena como inexistente, en la única Realidad que es inmutable, sin forma, sin calificar; cuando es la diferencia?
23. (En la única Realidad) desprovista de distinciones como el percipiente, la percepción y lo percibido, y de todo sufrimiento, en el Sí mismo absolutamente pleno y espiritual, como el océano en el momento de la disolución cósmica, (de donde es la diferencia)?
24. La oscuridad implícita en Ella como en la luz es la causa del engaño. ¿De dónde procede la diferencia en la suprema Realidad no dual e incalificada?
25. En esta Realidad uniforme y suprema, ¿cómo puede morar el agente de las diferencias? En el sueño profundo, eso no es más que felicidad, ¿quién ha percibido la diferencia?
26. Esta percepción de la diferencia está enraizada en la mente (del perceptor); no hay nada de eso en ausencia de la mente. Por lo tanto, concentra la mente en el Ser supremo como sujeto.
27. Al darse cuenta del Sí mismo que es bienaventuranza impartida como la propia esencia de uno (sigue) saborear la bienaventuranza eterna que es el Sí mismo, tanto externa como internamente.
28. Del desprendimiento el fruto es el conocimiento: del conocimiento el fruto es el retraimiento. La experiencia del Sí mismo como dicha conduce a la paz; de nuevo, la paz es el fruto de la retirada.
29. Sin los estados consecuentes, los precedentes son infructuosos, en verdad. La cesación es la satisfacción suprema; la dicha incomparable es espontánea.
30. El sentido expresado de la palabra tat (Dios) tiene a Maya como Su complemento; Él es la causa del mundo. Se caracteriza por la omnisciencia, etc.; está teñido por la trascendencia, y es esencialmente Verdad y demás.

31. El sentido expresado de la palabra 'Tvam' brilla como el contenido de la idea y expresión 'yo'; es conciencia mezclada con la mente (el órgano interno de percepción).
32. Sólo a través de la exclusión de Maya y avidya, los adjuntos de Dios y Jiva es el Espíritu supremo, el Ser, la Conciencia y la Bienaventuranza imparciales, indicados.
33. 'Escuchar', por lo tanto, es perseguir por medio de oraciones su significado. Por otro lado, 'pensar' consiste en percibir su consistencia con la razón.
34. "Meditación" es de hecho la atención exclusiva de la mente fijada en (el significado) hecho indubitable a través de escuchar y pensar.
35. Se dice que la 'concentración' es la mente que, superando el dualismo entre el meditador y la meditación, mora gradualmente exclusivamente en el objeto (de meditación) y es como una llama en un lugar sin viento.
36. Las modificaciones de la mente con respecto al Sí mismo son desconocidas en ese estado; se infieren (solo) como pasados, después de abandonar el estado de Samadhi.
37. Crores de karmans, acumulados en esta vida transmigratoria sin comienzo, se disuelven por medio de la concentración: (entonces) la virtud pura comienza a florecer.
38. Los mejores conocedores del Yoga llaman a esta concentración la nube de virtudes, ya que hace llover las aguas de inundación de la virtud en mil corrientes.
- 39-40. Cuando la carga de impulsos innatos se disuelve sin residuos por medio de esto (nube de virtudes) y los montones de karmans, buenos y malos, son totalmente erradicados, el texto principal, que al principio brilló inmediatamente, ahora sin obstáculos, produce la conciencia inmediata como (claro) como el mirobálano en la palma (de la mano).
41. La no ocurrencia del impulso (de gozar, etc.) con respecto a los objetos de goce marca el colmo del desapego. El grado más alto de conciencia es (marcado por) la no ocurrencia del sentido egoísta.
- 42(a). El apogeo de la abstinencia es (marcado por) la no ocurrencia de (incluso) el impulso latente (de disfrutar).
- 42(b). Él es el asceta de la sabiduría inquebrantable que disfruta de la bienaventuranza para siempre; 43-44(a). Cuyo ser se fusiona solo en Brahman; quien es inmutable y quieto. La sabiduría (prajna) se define como el inquebrantable espiritual modo cuyo contenido es la unidad de Brahman y Atman purgados (de todos los adjuntos).
- 44(b). Quien la posee (sabiduría) sin interrupción es liberado en la vida;
45. Quien no tiene concepto de 'yo' con respecto al cuerpo y los sentidos; ni el concepto de los objetos con respecto a las cosas distintas de ellos: quien está libre de estos dos conceptos con respecto a cualquier cosa, está liberado en la vida;
46. Quien, en su sabiduría, no percibe diferencia entre el sujeto y Brahman; quien ni se refiere al creador ni la creación se libera en vida.

47. Cuya actitud es la misma tanto cuando es honrado por los virtuosos como cuando es perseguido por los malvados es liberado en vida.
48. El que ha realizado la verdad de Brahman ya no transmigra, como hasta ahora; si lo hace, esta verdad no ha sido realizada por él; no es más que un extrovertido.
49. Mientras dura la experiencia del placer, etc., se mantiene que persisten los karmans operativos del pasado. Las acciones (causales) preceden a la ocurrencia de los efectos; esto nunca está precedido por acciones.
50. Como consecuencia de la experiencia 'Yo soy Brahman', los karmanes acumulados en el transcurso de eones se disuelven, al igual que las acciones en los sueños, al despertar.
51. Así como nada se aferra al espacio, para el sabio, que sabe que el Sí mismo es desapegado e indiferente, las acciones futuras no se aferran en lo más mínimo.
52. Así como el espacio no se ve afectado por el olor del licor aunque toque la olla (que contiene el licor), así el Yo no se ve afectado por los atributos de Sus adjuntos.
53. Los karmans hechos antes del amanecer del conocimiento no perecen como resultado de ese conocimiento; deben producir su efecto apropiado incluso como una flecha disparada para dar en el blanco (no se detiene antes de dar en él).
54. La flecha disparó (alcanzar) lo que se tomó por un tigre no se detiene, aunque, después, se sabe que (el blanco) es una vaca; el objetivo es golpeado con toda su fuerza.
55. 'Estoy des-envejeciendo'; 'Soy inmortal': ¿cómo puede alguien que sabe que su Sí mismo es tal y vive ese conocimiento fabricar acciones pasadas operativas?
56. Sólo entonces la acción pasada operativa es real cuando uno se confunde con el propio Sí mismo con el cuerpo. El tratamiento del cuerpo como Sí mismo es impropio; por lo tanto, rechace (la noción) de acción pasada operativa.
57. La fabricación de acciones operativas pasadas es también, en verdad, un engaño debido a este cuerpo.
58. ¿Cómo puede ser real lo superpuesto? ¿Cómo puede nacer lo irreal?
- ¿Cómo puede perecer el nonato? ¿Cómo puede lo irreal poseer acciones pasadas operativas?
- 59-60. Para responder a los tontos (quienes) que dudan preguntan cómo persiste este cuerpo si todos los efectos de la nesciencia con su causa son destruidos por el conocimiento, Shruti, con una mirada externa, propone la teoría de las acciones pasadas operativas; no sugerir a los sabios que el cuerpo, etc., son reales.
61. Pleno total, sin principio ni fin, medida y cambio.
- Ser e inteligencia concentrados, bienaventuranza eterna concentrada, sin disminución, 62. Con el solo sabor del sujeto, completo, sin fin, contempla todo, Ni para ser evitado ni agarrado, ni para ser retenido ni apuntalado; 63. Más allá de las fuerzas y acciones inertes, sutiles, ciertas, intachables; Esa esencia está más allá del pensamiento, más allá de la mitad y las palabras;

64. Existente, una plenitud, probada por sí misma, pura, despierta e inigualable.

Uno solo es Brahman no dual; aquí no hay pluralidad en absoluto.

A Apantaratamas se le impartió esta ciencia. Se lo impartió a Brahma, quien se lo pasó a Ghorangiras. Este último se lo dio a Raikva y Raikva a Rama. Rama lo impartió a todos los seres. Este es el mandato con respecto al Nirvana; este es el mandato de los Vedas, de los Vedas. Esta es la enseñanza secreta.

¡Om! Eso (Brahman) es infinito, y este (universo) es infinito.

El infinito procede del infinito.

(Luego) tomando el infinito del infinito (universo),

Permanece como el infinito (Brahman) solo.

¡Om! ¡Que haya Paz en mí!

¡Que haya Paz en mi entorno!

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

Aquí termina el Adhyatmopanishad perteneciente al Sukla-Yajur-Veda.