



# Brahma Vidya Upanishad

## Introducción

Brahma Vidya (sánscrito: ब्रह्मविद्या, AITS: Brahavidyā) es un término sánscrito que se puede traducir como el conocimiento de aquellos que están libres de todas las formas de limitación; en otras palabras es el conocimiento espiritual del Abosoluto o Brahman. Es un término muy importante dentro de los hinduismos, pues se refiere a la búsqueda o el conocimiento de la Verdad misma; y, por lo tanto las demás religiones orientales han retomado este concepto dedicarse a la enseñanza de lo divino, desde sus propias aproximaciones y técnicas.

El término Brahma Vidya deriva de la cultura upanishádica (vedanta tardía), pues es el tema central del Brahma Vidya Upanishad (sánscrito: ब्रह्मविद्या उपनिषत्, AITS: Brahavidyā Upaniṣad), uno de los 108 textos reconocidos dentro del canon del Muktikā Upaniṣad, y uno de los veinte Yoga Upanishads.

Los primeros diez versos dicen que Om se compone de las tres sílabas, nombrando A, U y M. Las sílabas se comparan con tres Vedas y tres mundos: Svarga (cielo, reinos superiores), Prithvi (tierra) y Patala (reinos inferiores). Se dice que representan al sol, la luna y el fuego (agni). También se describe el Sushumna Nadi (canal) que corre a lo largo de la médula espinal del cuerpo.

Explica que, el canto de Om por parte del sabio hace que él sea uno con el Brahman, de manera similar a como el sonido de las campanas se fusiona en el "sonido de la paz" liberándolo de sus fuertes convicciones. El sonido de Om se compara con el sonido producido por un recipiente metálico o el sonido de una campana, que gradualmente termina en silencio.

El ser supremo (Atman<sup>1</sup>), afirma el texto, vive en el corazón. Conocer ese yo es liberarse de todas las ataduras a este mundo (Maya). Este conocimiento se logra con devoción y dedicación a un preceptor (Gurú), y consiste en la realización de la identidad no dual del yo y Brahman, acompañada de una renuncia a todos los apegos.

El texto también afirma que cantar el soham, que significa "Yo soy eso", es similar a cantar Om y permite la realización del yo de la misma manera que el ghee (mantequilla clarificada) se obtiene de la leche. El canto realizado, con las cuerdas en medio del cuerpo, se compara con la realización que se obtiene a través del ejercicio yóguico de Kundalini. El "Ser Supremo" (Paramatman) se compara con el pájaro hamsa que reside en el corazón de todos como alma; cuya autorrealización libera de las ataduras mundanas.

La práctica de ejercicios yóguicos, a través de un gurú (que se identifica como el Señor), tiene el poder de realizar el yo último y Brahman, y así desapegarse del ciclo de la vida (Samsara), los Vedas y las ciencias, etc. Se dice que la realización de Paramatman se logra solo a través de un gurú o los Vedas. La naturaleza de Paramatman se explica con más detalle y se identifica con las deidades Brahma, Vishnu, Shiva y Purusha.

El texto describe la diferencia entre jiva (el ser vivo) y Brahman (el Ser infinito). Cinco yoes están relacionados con cinco deidades Pancha-Brahma Brahma, Vishnu, Rudra, Maheshvara y Sadashiva. Se dice que residen en "el corazón, la garganta, el paladar, la frente y la punta de la nariz" en el

---

<sup>1</sup> El término Atman se ha traducido de mil maneras, siendo alma la más popular; pero la idea del Atman es que esta es la esencia que nos une al Brahman.

cuerpo<sup>2</sup>. Por ejemplo, se dice que Brahman está colocado a 12 añgula (el ancho de un dedo) del extremo de la nariz. Es el lugar cuyo control puede traer de vuelta la respiración y vincularla a la mente para lograr el secreto de la máxima felicidad, que será ajena a las externalidades de la vista y los sentimientos.

El yoga, que le permite a uno lograr deshacerse de los aspectos del bien y del mal, debe ser impartido únicamente por un gurú a un estudiante que lo merezca y tenga la sinceridad de la devoción y el deseo de aprenderlo.

El Brahma Vidya Upanishad es un texto importante dentro de las doctrinas yóguicas antiguas, pues se enfoca principalmente en el conocimiento divino de Brahman, mismo que nos permite alcanzar la liberación de este mundo. También es importante porque es de los textos que empiezan a hablar de la importancia del gurú dentro de la práctica, así como de algunos elementos del cuerpo yóguico o sutil, que se popularizaron en la práctica del yoga medieval, y en los círculos ocultistas de finales del siglo XX (mismos que sentaron las bases del cuerpo filosófico del yoga contemporáneo).

Para que puedas conocer más sobre el Brahma Vidya Upanishad, 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) y en [Oshogulab.com](http://Oshogulab.com).

---

<sup>2</sup> Curiosamente, hay interpretaciones que aseguran que se refiere a un sistema de cinco Chakras.

## 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

1. 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.
2. 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

3. Hay tres dioses y tres mundos, tres vedas y tres fuegos, tres matras y medio matra más en ese bienaventurado trisílabo.
4. El Rig Veda, el fuego garhapatya, la tierra y Brahma es el cuerpo del sonido "A", según lo declararon los conocedores de Brahman.
5. El Yajur Veda, la región intermedia, el fuego dakshina, y el Santo Dios Vishnu, son el sonido "U" que nos han revelado.
6. 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

7. 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.
8. 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.
9. 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

10. y 11. 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

12. y 13. 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 es lo que se

apaga el sonido es el Brahman supremo. Porque la mente se disuelve en Brahman, y se alcanza así la inmortalidad.

14. 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.

15. 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.<sup>16</sup>.

16. Cada organismo viviente repite permanentemente (el japa de) “Sa” y “Ha”. (al inhalar y exhalar, por eso hace japa del mantra So’ham). Se escapa por el orificio del ombligo, sin que las cosas del mundo le opongan resistencia.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20.a 24. 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 aquietta 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.

25. 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.

26. y 27a. 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.

27b. y 28. 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.

29. y 30. Conociendo a Atman por Atman, y la presencia de Brahman, sin vacilaciones, habrá de renunciar a cuerpo, nacimiento, etc., y a las 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.

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

32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. 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).
39. y 40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. Hay que imaginarse exento de cuerpo, a unos doce dedos a lo lejos de la extremidad de la nariz, y hay que poner a Prabhu (el Señor) en la punta contraria (el Sahasrara chakra) de ésta.
44. Sin importar la dinámica de la mente, así como la de los yogis, el yoga de los yogis se mueve con espíritu indiviso.
45. Este es el supremo misterio, es lo supremamente auspicioso. Y nada es más grande ni más grandemente auspicioso que esto.
46. Habiendo logrado el amrita del conocimiento puro, hay que decidir la esencia de la sílaba suprema. Secreto secretísimo, valioso para cuidarlo con extremo esfuerzo
47. y 48. 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 ningún otro. Si se lo hiciera, uno iría al infierno y no lograría perfección alguna.

49. 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 conocedor de la suprema sílaba es permanente conocedor de todo.

50. 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

51. a 53. 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.

54. 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.

55. El conocedor 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).

56. 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. 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.

58. 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.

59. 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.

60. 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).

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

62. y 63. 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.

64. y 65. 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.

66. a 68. 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.

69. y 70. 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. a 74. El nudo de Rudra está en el entrecejo. El viento de las letras (el conocimiento de Hamsa) 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 jalandhara bandha) y comprimir así el poder de la Sakti (Kundalini). Luego hay que penetrar la órbita de la luna dando energía a la respiración, y al poder de Kundalini que se mueve hacia el entrecejo, y se debe apretar la lengua y llevar la fuerza de Kundalini para que empuje al aire a través del Trikuta (la unión de los nadis Sushumna, Ida y Pingala. El Sushumna es el más sutil, y penetra en el Brahmastrandhra.) Luego hay que empujar el aire a través del Trishanka (que engulle al placer y al dolor juntos) El Vajra no es penetrable para la persona que no sea un yogi, ni el poder de Kundalini que lleva el sonido del Om.

75. Hay que hacer uso de Vajra Kumbhaka (los pranayamas Ujjayi, Sitali, etc.,) después de cerrar las nueve puertas. Hay que mantener la mente feliz, y tratar de alcanzar experiencia en el pranayama en un estado de la mente exento de cualidades.

76. (Como resultado de esta concentración) se escucha un sonido en el lugar de Brahma, y el nadi Shankhini comienza a derramar néctar, y la lámpara del conocimiento resplandece luego de penetrar la esfera de los seis chakras.

77. 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.

78. y 79. Hay que hacer permanente japa del Hamsa percibiendo la forma divina del dios omnipresente en su interior. El nudo de Prana y Apana que existe en el cuerpo de las criaturas vivas es el ajapa japa. Se convierte en el Soham al recitarlo 21600 veces por día.

80. El asceta debe practicar concentración en el jyotirlinga (columna de luz) en el entrecejo, y en el adholinga situado delante de Kundalini, (pensando así:)

81. “Yo soy Achyuta, soy inconcebible, estoy más allá de la lógica, soy no nacido, no tengo ni prana ni cuerpo, ni extremidades, y carezco de temor.

82. No tengo sonido, ni forma, ni textura, ni dualidad, no tengo sabor, ni aroma, no tengo origen ni muerte.

83. No soy perecible, no tengo signo distintivo, no envejeczco, no tengo partes, no tengo prana ni palabra, soy inconcebible, increado.

84. Soy el interno gobernador, incaptable, sin dirección ni característica; no tengo clan, ni grupo familiar, no tengo ojos ni palabra.
85. Soy invisible, no tengo color, no tengo porciones, soy admirable; no soy audible, ni visible, no tengo huellas y soy inmortal.
86. 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. No tengo rajadas, no tengo tamas, no tengo sattva, carezco totalmente de gunas. Estoy más allá de la ilusión, de la experiencia perceptiva, soy Atman y no otra cosa, exento de todo objeto. 88.
88. 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. Soy no dualidad, bienaventuranza, experiencia de saber, no tengo defectos. Carezco de querer, no estoy involucrado, soy inactivo y no dual.
90. 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. Soy sin principio ni medio ni fin, soy como el éter, invisible. Soy la forma misma de Atman-conciencia, soy una mole de conciencia bienaventurada.
92. Soy la efigie de la bienaventuranza y la inmortalidad y resido en atman, y yo mismo soy el alma interior de todos los seres. Soy deseoso del alma, y soy el alma suprema de Ishvara, que sobrepasa al cielo (akasha).
93. Soy Ishana, soy adorable, soy el supremo espíritu. Soy supremo, el testigo, y voy más allá de la palabra “más allá”.
94. Soy exclusivo, el poeta vidente, el señor del karma, soy dueño de las causas, la intención oculta, el que guarda el secreto, y soy el ojo del ojo.
95. 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.
96. 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).
97. Soy permanente, no tengo defectos, no tengo acción y soy omnisciente. No tengo mácula ni fluctuación, estoy allende la palabra y soy inmóvil.
98. No tengo defectos, soy siempre puro, no tengo cualidades, ni ansias de posesión. No tengo sentidos, soy el regulador, no tengo límites ni partes.
99. 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.
100. Estoy más allá de la muerte, soy pleno, soy el Señor antiquísimo. Soy la unidad de plenitud de bienaventuranza, la Esencia Una visible.

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

102. 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.

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

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

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

106. 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.

107. 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.

108. 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.

109. 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.

110. 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 Purusha. Así dice el 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 odiemos a nadie)

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

Así termina el Brahmaidya Upanishad que pertenece al Krishna Yajur Veda.