



OM AUM Mandukyopanishad

Este texto ha sido copiado y traducido del libro “Nine Principal Upanishads” (Los Nueve Upanishads Principales) escrito según las enseñanzas de Swami Satyananda Saraswati (Ed. Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India). Al final del texto hay un pequeño glosario de términos que se ha traducido del libro “Sanskrit Glossary of Yogic Terms” (Ed. Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India)

El tema tratado en este Upanishad es la Realidad Última, comentada de forma clara y directa. La Realidad Última es un concepto difícil de manejar; se encuentra más allá del tiempo, el espacio y la causa, por este motivo se utiliza un símbolo. Om, la palabra entre las palabras, es el símbolo de este Upanishad. Om está formado por los sonidos A, U, M. Estos 3 sonidos simbolizan los aspectos burdo, sutil y causal de Brahman(1). Om es el medio para conocer Brahman. Por tanto, es esencial tener una comprensión directa de Om, mediante

el cual se alcanza el SER inmortal, el Brahman supremo, la realidad última.

Atman(2) está asociado con los estado de vigilia, sueño con ensueño y sueño profundo.

Finalmente estos

estados desembocan en Turiya, la Realidad Última. Atman (el SER) se funde con Brahman (lo indivisible, lo que trasciende, lo que está más allá de la comprensión, la cesación de fenómenos, la felicidad) cuando Atman, el Om, funde su ser con el SER y alcanza la Realización, que es la Realidad Última.

Mandukyopanishad

La palabra Om es el universo. Todo lo que existe en el pasado, presente y futuro es Om. Y aquello que existe más allá de estas 3 divisiones del tiempo es Om.

Y todo lo que es, es Brahman. El Ser (Atman) es Brahman. Los siguientes son SUS 4 aspectos.

El primer aspecto es el estado de “despierto” (vigilia), la conciencia del mundo externo, el mundo de Vaishvanara(3). Éste posee 7 miembros y 19 bocas, y su disfrute reside en los objetos visibles y materiales del mundo

*El segundo aspecto es el estado de “dormido”(sueño con ensueño), en el que reina Tejas(4).
7miembros y 19bocas le pertenecen y los objetos que disfruta son invisibles*

El tercer aspecto es el de “sueño profundo”(sin sueños), más allá del deseo. Prajna es el Señor de este territorio; mora en el sueño profundo en el que todo se ha desvanecido, y él permanece feliz. Prajna(5) descansa en la puerta que da a los estados de vigilia y sueño con ensueño

Prajna es el Señor supremo, el conocedor supremo, la autoridad suprema, la fuente suprema, el creador y destructor de todos los seres

Turiya(6), Señor del cuarto aspecto, de acuerdo a los sabios, permanece inalterado por los mundos externo, intermedio e interno. ES más allá de la consciencia y la inconsciencia; es indescriptible y no tiene comparación con nada; ES donde la vista y el pensamiento no pueden penetrar. Turiya disfruta la Conciencia Pura y experimenta Paz, Felicidad y No-dualidad. Es el SER (Atman). Alcánzalo.

Om es la palabra sagrada del SER (Atman). Los sonidos del Om son A, U, M, y simbolizan los distintos aspectos del SER.

“A” es el primer sonido, el sonido del estado de consciente (vigilia), gobernado por Vaishvanara. El que conoce esta verdad tiene todos los deseos cumplidos y es el primero entre los hombres.

“U” es el segundo sonido, representa el estado subconsciente (sueño con ensueño) en el que Tejas gobierna. El que conoce esta verdad alcanza una enorme sabiduría y es reverenciado por todos. Sólo los que conocen a Brahman podrán nacer en su familia.

“M”, el tercer sonido, simboliza el inconsciente (sueño profundo), cuyo gobernador es Prajna. “M” es tanto el medio como el fin; por tanto, el que conoce esta verdad utiliza este Conocimiento y se convierte en Atman, la causa más allá del universo.

El cuarto aspecto es el mismo “Om”, el sagrado, la palabra indivisible. Om es Atman, el que ha transcendido,

el que está más allá del entendimiento, la cesación de fenómenos, la felicidad, la no-dualidad. El conocedor de

esta máxima Verdad se convierte en Atman y alcanza el objetivo final, Brahman.

Om. Oh Dios. Que oigamos palabras auspiciosas y tengamos visiones auspiciosas mientras te veneramos. Que seamos bendecidos en vida con perfecta salud y vigor mientras cantemos tus oraciones. Que el Señor Indra, el Amado de los antiguos, se acerque a nosotros. Que Él, en su bondad, cuide de nuestra prosperidad. Que Él, que alimenta y posee toda la abundancia, nos de lo que sea bueno para nosotros. Que el Señor, el destructor de la maldad y el protector de los grandes, nos proteja también a nosotros.

Om paz, paz, paz.

GLOSARIO

(1)Brahman: Dios creador, parte de la Trinidad Brahma, Vishnu y Shiva. Inteligencia cósmica, principio omnipresente, realidad última. El Todo y la Nada de los que el tiempo, el espacio y los seres son creados. Sílabas sagradas y místicas Aum (Om)

(2)**Atman:** *el SER más allá de la mente y el cuerpo. Principio de vida, conciencia suprema, espíritu alma; observador de turiya (realidad)*

(3)**Vaishvanara:** *el que observa el universo manifestado, el mundo externo, la dimensión consciente de la mente (jagrat) expresada en la "A" de Aum*

(4)**Tejas:** *el que observa en el estado de "dormido" (sueño con ensueño), dimensión subconsciente de la mente (swapna) expresada en la "U" de Aum*

(5)**Prajna:** *el que observa en el estado de sueño profundo, dimensión inconsciente de la mente (sushupti) expresada en la "M" de Aum*

(6)**Turiya:** *cuarta dimensión de la consciencia, presenciada por Atman; superconsciencia, presencia simultánea en la mente consciente, subconsciente e inconsciente; vincula estos 3 estados y los trasciende. Completa absorción de la mente en Brahman en el que el ser individual se hace uno con el universo; estado de nirvana o liberación.*



Mantra incial

Escrito tal y como se pronuncia desde el Sánscrito al Castellano Este Mantra es parte de:
KHATA UPANISHAD

OM
SAHA NAAVAVATU SAHANAU BHUNAKTU SAHAVIRYAM
KARAVAAVAHAI TEDYASVINA AVADHITAMASTU MAA
VIDVISHAAVAHAI
OM

(Que El proteja a ambos, maestro y discípulo, que El nos haga disfrutar de la felicidad de la liberación,
que ambos nos esforcemos para descubrir el verdadero significado de las escrituras,
Que nuestro aprendizaje sea brillante, que nunca disputemos entre nosotros)

Mantra final

OM

LOKAA SAMASTHA SUKHINO BHAVANTHU OM SHANTI SHANTI
SHANTI

(Que todos los Seres de todos los Mundos sean felices y prósperos)

HARI OM TAT SAT

“**Hari Om Tat Sat**” es la unión de dos mantras antiguos de los Vedas.

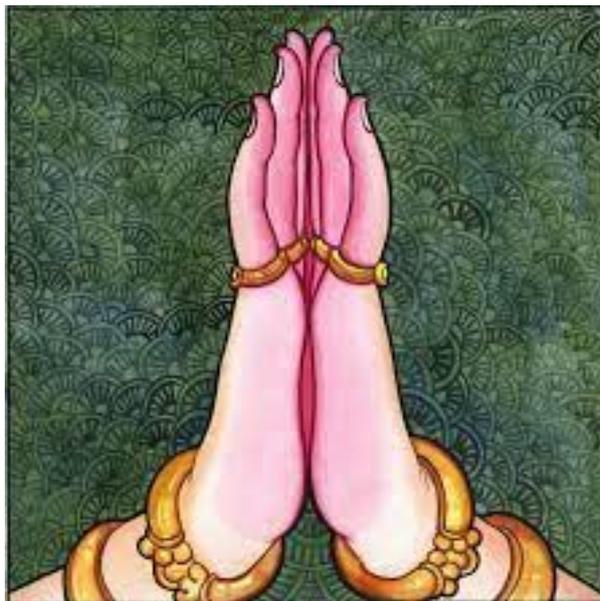
Paramhansa Swami Satyananda unió el mantra “Hari Om” junto con “Om Tat Sat” creando “Hari Om Tat Sat”.

Hari: representa la vida y el universo manifestado, lo que podemos ver como creación, este mundo. (También es otro nombre referente al Dios hindú Vishnu, el Preservador del Mundo)

Om: representa la realidad que no podemos ver con nuestros ojos pero que podemos percibir, es el aspecto no creado de lo absoluto. Es la realidad poco evidente, el aspecto no visto, invisible.

Entonces “Hari Om Tat Sat” significa “**Es la verdad**”. Eso que puedo ver con mis ojos y lo que está más allá de mis ojos es lo mismo, no es diferente. El creador y la creación son uno solo.

OM SRI GURUBHYO NAMAH



Saludamos y agradecemos la guía al maestro interior y exterior.

Mahamrityunjaya Mantra (11 vueltas)

Sankalpa (Resolución): Curativo, energético, inmunidad, fuerza

Om Tryambakam Yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam Urvarukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiyā Maamritat

GAYATRI MANTRA (11 vueltas)

Sankalpa (Resolución): Sabiduría, claridad interna, conocimiento intuitivo, abre las puertas dormidas de la inteligencia

Om bhur bhuvah svah tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yonah
prachodayat

32 nombres de DURGA (3 vueltas)

Sankalpa (Resolución): Superar obstáculos y problemas en la vida experimentando paz y armonía

Om Durg**a** Durg**arti**-shamani Durg**apad**-biniv**arini** Durgama-c**chedini** Durg**a**-s**adhini** Durg**a**-n**ashini** Durgatod-d**harini** Durg**a**-n**ihantri** Durgama-p**aha** Durg**a**-m**añanada** Durg**a**-detya-
loka-dav**anala** Durgama**a** Durgama-l**oka** Durg**a**-m**at**-maswaroopini Durg**a**-m**arga**-prada
Durgama-vidy**a** Durg**a**-m**ashrita** Durgama-ñ**ana**-samsth**ana** Durgama-dhy**ana**-bhasini
Durg**a**-moha Durg**a**-maga Durg**a**-m**artha**-waroopini Durg**a**-m**asura**-samhantri Durg**a**-
m**ayudha**-d**harini** Durg**a**-m**angi** Durgamata**a** Durgamy**a** Durgameshwari Durg**a**-bhima
Durg**a**-b**ham** a Durgab**ha** Durg**a**-d**arini**

Al dormir por la noche la mente se relaja y trabaja de una forma pasiva. No se reciben estímulos externos a través de los sentidos lo que permite que la mente se tranquilice. Al despertar estamos muy receptivos y esos primeros estímulos que recibimos son los que marcan las tendencias y modificaciones mentales del día.

Las vibraciones de estos 3 mantras universales con sus sankalpas (salud física, bienestar mental y despertar el conocimiento intuitivo) son los mejores estímulos con los que podemos empezar el día.





Om Amriteshvaryainamah

DHYANASHLOKA

Dhyayamo dhavalava gunthanavatim,
tejomayim naishtikim,
snigdhapanga vilokinim bhagavatim,
masdasmita shrimukhim; vatsalyamrita varsinim sumadhuram,
sankirtan alapinim, shyamangim madhusikta suktim, amritanand
atmikam ishwarim.

Meditamos en la que está vestida de blanco, la resplandeciente, la perfecta , la que mira por el rabillo del ojo, la bienaventurada, en cuyo bello rostro hay una dulce sonrisa, la que derrama el néctar de la ternura, canta muy bellamente cantos devocionales, tiene el cuerpo moreno, cuyas sabias palabras están impregnadas de dulzura, la Diosa que tiene la naturaleza de la Felicidad Inmortal.

Om asato ma sadgamaya
tamaso ma jyotir gamaya
Mrtyor ma amrtam gamaya
Om santih santih santih

Om, lokah samastah sukhino bhabantu
lokah samastah sukhino bhabantu
lokah samastah sukhino bhabantu
Om santih santih santih

Om purna adah purnam idan
Purnat purnam udacyate
Purnasya purnam adaya
Purnam eva avasisyate
Om santih santih santih
Om sri gurubhyo namah
Hari OM

ॐ त्र्यम्बकम् यजामहे सुगन्धिम् पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

OM. Tryambakam yajamahe

Sugandhim pushti-varadhanam

Urvarukamiva bandhanan

Mrityor mukshiya mamritat

Sarveśām Svastir Bhavatu

Sarveśām Shāntir Bhavatu

Sarveśām Pūrnām Bhavatu

Sarveśām Maṅgalam Bhavatu

Om Sarve Bhavantu Sukhinah

Sarve Santu Niraamayaah

Sarve Bhadraanni Pashyantu

Maa Kashcid-Duhkha-Bhaag-Bhavet

Om Asato Maa Sad-Gamaya

Tamaso Maa Jyotir-Gamaya

Mrtyor-Maa Amrtam Gamaya

Om Shaantih Shaantih Shaantih

Om Purnnam-Adah Purnnam-Idam

Purnnaat-Purnnam-Udacyate

Puurnnasya Puurnnam-Aadaaya Puurnnam-

Eva-Avashissyate

Om Shaantih Shaantih Shaantih

