

# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

OM saha naavavatu
saha nau bhunaktu |  
---  
saha viiryaM kara-vaavahai
tejasvi-naav-adhiitam-astu  
-----  
maa vidvishhaavahai ||  
-----  
OM shaantiH shaantiH shaantiH ||  
-----  
OM atha purushho ha vai  
naaraayaNo.akaamayata prajaaH  
-----  
sR^ijeyeti | naaraayaNaat-praaNo  
-----  
jaayate | manaH sarvendriyaaNi  
-----  
cha | khaM vaayur-jyotir-aapaH (f)  
-----  
pR^ithivii vishvasya dhaariNii
naaraayaNaad-bramhaa jaayate |  
-----  
naaraayaNaad-rudro jaayate
naaraayaNaad-indro jaayate |  
-----  
naaraayaNaat-prajaapatayaH (f)  
-----  
prajaayante | naaraayaNaad-dvaa-

## saha naavavatu

Que Él (sa – Dios todo poderoso) nos proteja (avatu) a ambos (nau – a los dos; el profesor y el que aprende).

Que Él nos (nau – a ambos) nutra (bhunaktu). Juntos (saha) adquirimos (kara-vaavahai) el poder (viiryaM – heroísmo, destreza o brillo) de la comprensión correcta.

Que lo que hemos estudiado (adhiitam) vuelva (astu – llegue a ser, convertirse) iluminados (tejasvi – iluminado, luminoso) nuestras mentes y corazones.

Que el amor y la armonía estén con nosotros, sin (maa - no) dar cabida para los conflictos (vidvishhaavahai).

OM - Paz, Paz, Paz (shantiH) – Paz al cuerpo, la mente y el alma.

Ahora (athaa), el Ser Supremo (purushho – persona), Narayana, deseo (akaamayata) crear (sR^ijeyeti) los seres vivos (prajaaH).

De Narayana emergió (jaayate) el aliento de vida (praaNo)

De Narayana emergió la mente (manaH); todos los sentidos (sarvendriyaaNi) y los cinco elementos - Espacio (khaM), Aire (vaayu), Fuego (jyoti), Agua (aapaH) y Tierra (pR^ithivii)

Los elementos se convirtieron en la base (dhaaraNii -sustento) del Universo (vishvasya)

De Narayana emergió (jaayate) el Creador (bramha)

De Narayana emergió (jaayate) el Destructor (rudra)

De Narayana vino el regente de todos los seres (indraa)

De Narayana vinieron (prajaayate) las deidades que velan por todos los seres (prajaapatayaH).



# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

dashaadityaa rudraa vasavas-

De Narayana vinieron los doce (**dvaa-dasha**) Adityas

sarvaaNi cha chhandaa(gm)si |

De Narayana surgieron los once **rudraas**, todos los vasus (**vasavas-sarvaani**) y los Vedas (**chhandaa(gm)si**).

naaraayaNaad-eva samut-padyante |

\*\*\* Nota 1

Solo (**eva**) de Narayana emergieron todos los tipos de riqueza

naaraayaNe pravartante |

Así, todos los seres emergieron **pravartante**) de Narayana, quien los sostiene.

naaraayaNe praliyante ||

Finalmente, todos los seres se funden (**praliyante**) en Él

OM | atha nityo naaraayaNaH |

Narayana es el principio eterno (**nityo**)

bramhaa naaraayaNaH |

Narayana es el Creador (**bramhaa**)

shivash-cha naaraayaNaH |

Y (**cha**), Narayana es el Destructor (**shivash**)

shakrash-cha naaraayaNaH | dyaavaa-

Y (**cha**), Narayana es Indra (**shikrash**)

pR^ithivyaU cha naaraayaNaH |

Narayana es el principio interno de los Cielos (**dyaavaa**) y la Tierra (**pR^ithivyaU**)

kaalash-cha naaraayaNaH |

Narayana es el principio subyacente del Tiempo (**kaalash**) y las diferentes direcciones (**dishash**)

dishash-cha naaraayaNaH |

uurdhvash-cha naaraayaNaH |

Narayana está presente en todos los mundos, los elevados (**uurdhvash**) y los bajos (**adhash**)

adhash-cha naaraayaNaH |

antar-bahish-cha naaraayaNaH. |

Todo (**sarvam**) es una manifestación de solo (**evada(gm)**) Narayana. El encarna el pasado (**bhuutaM**) y (**cha**) el futuro (**bhavyam**)

naaraayaNa eveda(gm) sarvam |

Él es intachable (**nishhkalo**), incambiante (**niraJNjano** – libre de temor, pasiones, falsedad) y más allá de los sentidos y la mente (**nirvikalpo** – conocimiento que no depende de los sentidos).

yad-bhuutaM yach-cha bhavyam |

nishhkalo niraJNjano nirvikalpo



# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

niraakhyaataH shuddho deva eko

Él es todopenetrante (**niraakhyaataH**) y puro (**ashuddho**). Solo (**eka**) El existe.

naaraayaNaH | na dvitiiyo.asti

El es Uno sin segundo (**na dvitiiyo**)

kashchit | ya evaM veda |

Narayana está presente en todos los mundos, los elevados (**uurdhvash**) y los bajos (**adhash**) Solamente (**evam**) aquel (**ya**) que conoce (veda) esto se funde con (**bhavati** – se convierte) VishhNu. El (**sa**) se funde con El

sa vishhNur-eva bhavati

(Repetido, para darle énfasis).

sa vishhNur-eva bhavati ||

OM ityagre vyaaharet | nama iti

El sonido primordial – **Om** tiene que ser priorizado, seguido por **nama** (postraciones)

pashchaat | naaraayaNaa-yetyu-

Este es seguido por el canto de **naraayaNaaya**

parishhTaata | OM ityekaaksharam |

**Om** – este consiste de una sola silaba

nama iti dve akshare |

**Nama** – este (**itti**) consiste de dos silabas (**dve akshare**)

naaraayaNaayeti paJNchaaksharaaNi |

**naaraayaNayaa** – este tiene cinco silabas (**paJNcha-aksharaaNi**)

etad-vai naaraayaNa-syaashhTa-

Juntos, ellos forman el sagrado mantra (**padam**) de ocho silabas (**ashhTa-aksharam**) – **Om Namō Naraayanaya**

aksharam padam | yo ha vai

Verdaderamente (**vai**) quien contempla (**adhyeti** – estudia) este mantra de ocho silabas alcanza buena salud toda su vida (**sarvam-aayur**)

naaraayaNa-syaashhTaaksharam padam-

adhyeti | anapabruvas-sarvam-

Disfruta de prosperidad propia de un rey (**raayas-poshhaM**), conocimiento (**gau-** rayos de conocimiento) y el estatus de regente (**praajaapatya(gm)**)

aayureti | vindate praajaa-

patya(gm) raayas-poshhaM

gau-patyaM | tato.amR^itatvam-

El alcanza (**ashnuta** – disfruta) la inmortalidad.

ashnute tato.amR^itatvam-ashnuta

(Repetido para más énfasis)



# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

iti | ya evaM veda ||

Solamente quien conoce esto alcanza la inmortalidad

pratyag-aanandaM bramha purushhaM

El Bienaventurado (**aanandaM**) Ser Supremo (**bramha purushhaM**) reside en el interior, como el principio de vida, en la forma (**svaruupam**) del Om (**praNava**)

praNavā-svaruupam | akaara ukaara

Este **OM** consiste de tres silabas – **A (akaara)**, **U (ukaara)** y **M (makaara)**. Eso es Paz y bienaventuranza Supremas

makaara iti | taanekadhaa sama-

bharat-tadetad-om-iti |

Los yogis que conocen esto lo entonan regularmente y alcanzan la liberación (**muktvaa**) rompiendo las ataduras de la vida y la muerte (**janma saMsaara bandhanaat**)

yamuktvaa muchyate yogii janma

saMsaara-bandhanaat | OM namo

Aquellos que adoran y reverencian este mantra (**mantro-paasakaH**) – **OM namo naarayaaNaya**, alcanzan (**gamishhyati** – van) la Morada Suprema (**bhuvana-lokaM**) de Vaikunta

naaraayaNaa-yeti mantro-paasakaH |

vaikuNTha-bhuvana-lokaM gamishh-

yati | tadidaM param puNDariikaM

El asiento de Narayana es el loto (**puNDarriikaM**) del corazón. Este (**idaM**) conocimiento del Señor es la mas alta sabiduría (**viGYaana-ghanam**). Esta sabiduría brilla como los relámpagos

viGYaana-ghanam | tasmaat-

tadidaa-vanmaatram | bramhaNyo

Sri Krishna, el hijo de Devaki (**devaki-putro**) es la pura Encarnación de Brahma

devakii-putro bramhaNyo madhu-

suudanom | sarva-bhuutastham-ekaM

El es adorado **como Madhusuudhana** (aquel que destruye el ego)

naaraayaNam | kaaraNa-ruupam-

Sólo (**ekam**) Él reside en todos los seres (**sarva-bhuutastham**). Él es la base fundamental (**kaaraN-ruupam**) de todo. Él en si mismo es sin causa (**akaara**)

akaara parabramhom | etad-atharva

shiroyo.adhiite praatara-dhiiyaano

Cuando esta enseñanza del Atharva Veda es contemplada (**adhiyaano**) en la mañana (**praatara**), destruye (**naashayati**) los pecados (**paapaM**) cometidos (**kr^itaM**) durante la noche (**raatri**) previa.

raatri-kr^itaM paapaM naashayati |



# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

saaya-madhiiyaano divasa-kR^itaM ----- paapaM naashayati   maadhyan-	Cuando este himno es cantado en la noche (saayam), destruye (naashayati) los pecados (paapaM) cometidos (kR^itaM) durante el día (divasa).
dinam-aadityaa-bhi-mukho.adhii-  yaanaH (f) paJNcha-paata-kopa-paata ----- ==== kaat-pramuchyate   sarva veda --	Cuando este himno es contemplada (adhiiyaanaH - estudiado) al mediodía (maadhyan-dianam), mientras se encara el sol (aaditya-bhi-mukho) uno es liberado (pramuchyate) del ataque de los cinco (paJNcha) grandes pecados (paata)  También es liberado del pecado de la ira (kopa).
paaraayaNa puNyaM labhate   ----- naaraayaNa-saayujyam-avaapnoti ----- naaraayaNa-saayujyam-avaapnoti   ----- ya evaM veda   ityu-panishhat	El que cante este Upanishad alcanzará (labhate) el merito (puNyaM) del estudio completo de los Vedas (sarva veda)  En última instancia alcanzará (aavapnoti) la unidad (saayujyam) con Narayana (Se repite para más énfasis)  Eso se aprende de la sagrada doctrina del Upanishad
OM saha naavavatu   ----- saha nau bhunaktu   ----- saha viiryaM kara-vaavahai   ----- tejasvi-naav-adhiitam-astu ----- maa vidvi-shhaavahai    ----- OM shaantiH shaantiH shaantiH	Que Él (sa – Dios todo poderoso) nos proteja (avatu) a ambos (nau – a los dos; el profesor y el que aprende).  Que Él nos (nau – a ambos) nutra (bhunaktu). Juntos (saha) adquirimos (kara-vaavahai) el poder (viiryaM – heroísmo, destreza o brillo) de la comprensión correcta.  Que lo que hemos estudiado (adhiitam) vuelva (astu – llegue a ser, convertirse) iluminados (tejasvi – iluminado, luminoso) nuestras mentes y corazones.  Que el amor y la armonía estén con nosotros, sin (maa - no) dar cabida para los conflictos (vidvi-shhaavahai).  OM - Paz, Paz, Paz (shantiH) – Paz al cuerpo, la mente y el alma.

# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

### \*\*\*Nota 1

Los doce **aaditya** se refieren a los doce meses solares. Se les llama **aaditya** porque son los distribuidores de alimentos y todos los materiales requeridos para la creación y el sostén.

Los once **rudraa** se refieren a los diez **praaNa** o aires vitales que existen en el cuerpo y el **aatma** o el alma individual. Se es llama **rudraa** porque cuando dejan el cuerpo humano causan hacen que los demás solloquen (**rudana**)

Los ocho **vasus** son el fuego, la tierra, el aire, el espacio, el sol, la luna, las constelaciones y e cielo



**“Antarbahshi-cha tat-sarvam vyaapya naarayaNa stithaH – Narayana existe permeando todo el cosmos, dentro y fuera.**

Aquellos que han alcanzado la visión interna ven el Cosmos como la manifestación del Señor. El Cosmos es la vestimenta de lo Divino. Prahlada e Hiranyakashipu representan los dos puntos de vista opuestos relativos al Cosmos. Hiranyakashipu vio la columna solo como una columna. Prahlada vio en el la inmanencia de Narayana.”

- **Baba**

## VOCABULARIO

<b>aaditya-bhi-mukho</b>	cara al sol	<b>athaa</b>	ahora
<b>aanandaM</b>	Bienaventurado	<b>avatu</b>	nos proteja
<b>aapaH</b>	Agua	<b>bhavati</b>	se convierte
<b>aavapnoti</b>	alcanzará	<b>bhavyam</b>	futuro
<b>adhash</b>	bajos	<b>bhunaktu</b>	nutra
<b>adhiiyaanaH</b>	estudiado	<b>bhuutaM</b>	pasado
<b>adhiiyaano</b>	contemplada	<b>bhuvana-lokaM</b>	la Morada Suprema (Vaikunta)
<b>adhyeti</b>	estudia	<b>bramha purushhaM</b>	Ser Supremo
<b>ahiitam</b>	estudiado	<b>bramha</b>	Creador
<b>akaamayata</b>	deseo	<b>bramhaa)</b>	Creador
<b>akaara</b>	sin causa	<b>cha</b>	y
<b>ashhTa-aksharaM</b>	de ocho silabas	<b>chhandaa(gm)si</b>	Vedas
<b>ashnuta</b>	disfruta - alcanza	<b>devaki-putro</b>	hijo de Devaki
<b>ashuddho</b>	puro	<b>dhaaraNii</b>	sustento
<b>astu</b>	llegue a ser, convertirse	<b>dishash</b>	direcciones



# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayaNa upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

divasa	día	nirvikalpo	conocimiento que no
dvaa-dasha	doce		depende de los
dve akshare	dos silabas		sentidos
dyaavaa	Cielos	nishhkalo	intachable
eka, ekam	solo	nityo	principio eterno
evada(gm)	sólo	paapaM	pecados
evam	Solamente	paata	grandes pecados
gau	rayos de conocimiento	padam	mantra
idaM	este	paJNcha	cinco
indraa	regente	paJNcha-aksharaaNi	cinco silabas
itti	este	pR^ithivii	Tierra
jaayate	emergió	pR^ithivyau	Tierra
janma saMsaara bandhanaat	ataduras de	praajaapatayaH	todos los seres
	la vida y la muerte	praajaapatya(gm)	estatus de regente
jyoti	Fuego	praaNu	aliento de vida
kaalash	Tiempo	praatara	mañana
kaaraN-ruupam	fundamental	prajaaH	seres vivientes
kara-vaavahai	adquirimos	prajaayate	vinieron
khaM	Espacio	praliiyante	funden
kopa	ira	pramuchyate	liberado
kR^itaM	cometidos	praNava	Om
labhate	alcanzará	pravartante	emergieron
maa	no	puNDarriikaM	loto
maadhyan-dianam	mediodía	puNyaM	mérito
Madhusuudhana	aquel que destruye el	purushho	persona, el Ser
	ego		Supremo
manaH	mente	raatri	noche
mantra-paasakaH	Aquellos que adoran y	raayas-poshhaM	propia de un rey
	reverencian este	rudra	Destructor
	mantra – <b>OM namo</b>	rudraas	once
	<b>naarayaaNaya,</b>	sa	El, Dios todo poderoso
gamishhyati	van – alcanzan	saayam	noche (atardecer)
Muktvaa	liberación	saayujyam	unidad
na dvitiyo	Uno sin segundo	saha	juntos
naashayati	destruye	sarva veda	todos los Vedas
nau	ambos: profesor y	sarva-bhuutastham	todos los seres
	alumno	Sarvam	Todo
niraakhyaataH	todopenetrante	sarvam-aayur	toda su vida
niraJNjano	libre de temor,	sarvendriyaaNi	todos los sentidos
	pasiones, falsedad	shikrash	Indra

# VEDAS, EL VIAJE INTERNO

Contenido del DVD-1

## saha naavavatu - naarayana upanishhat

(del Krishna Yajur Veda - del Atharva Veda)

shivash	Destructor	vasavas-sarvaaani	vasus
sR^ijeyeti	crear	veda	que conoce
svaruupam	forma	vidvi-shhaavahai	conflictos
tejasvi	iluminado, luminoso	viGYaana-ghanam	la más alta sabiduría
uurdhvash	elevados	viiryaM	heroísmo/destreza/ brillo
vaayu	Aire	vishvasya	Universo
vai	verdaderamente	ya	aquel

### saha naavavatu

Este mantra enseña una forma sutil de igualdad y ecuanimidad. Todos están calificados para cantar los Vedas. Los Vedas no discriminan.

¡Que visión más amplia es presentada en Este mantra! Aun este mantra de mente amplia (abierta) ha sido interpretado en un sentido estrecho (cerrado) años mas tarde. Uno debería de ver la unidad en la multiplicidad. Vamos todos a trabajar juntos. Solo entonces habrá paz.

*Baba*

#### Nota:

Este mantra detalla lo esencial de un estudio exitoso.

**Protección:** Esto incluye buena salud y una atmosfera que es segura y pacífica. Como Swami dice, una atmosfera no-contaminada (tóxica) es la base de Educare y de la educación.

**Alimentación y sustento:** El crecimiento es una parte integral en la vida y la educación. Esto incluye la alimentación de la capacidad física, financiera, mental, emocional y espiritual de uno, a fin de promover o fomentar nuestros estudios.

**Fuerza y coraje:** Son esenciales para perseverar a través de los obstáculos externos y nuestras propias limitaciones, perezas y distracciones.

**Iluminación:** Lo que es aprendido debe ser integrado dentro de nuestros pensamientos, palabras y acciones hasta que brille refulgentemente dentro de nosotros y sea aparente para todos aquellos quienes tienen contacto con nosotros.

**NO conflictos:** Conflictos personales, celos y malentendidos pueden estropear el proceso de aprendizaje, al estudiante y al maestro. La pureza de sentimientos es muy importante en el proceso de educación.